

فعالية برنامج إرشادي لتحسين الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة

مرفت محمد جمال⁽¹⁾

المقدمة:

جاء هذا الاهتمام بمفهوم الصلابة النفسية نتيجة سلسلة الدراسات التي أجرتها كوبازا (Kobasa, 1979-1985) حيث توصلت إلى أن الصلابة النفسية هي إحدى المتغيرات الشخصية الإيجابية التي تتضمن مكونات ثلاثة هي الالتزام والتحكم والتحدي، وإن هذه المكونات تعمل كمتغير سيكولوجي من شأنه مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي والجسمي الذي ينتج عن المشكلات (in Judkins, 2001: 22, in Hystad, 2012: 69).

هذا وقد توسعت الجهود البحثية في السنوات الأخيرة حول مفهوم الصلابة النفسية وذلك بهدف التعمق بفهم الدور الذي يمكن أن تؤديه في أن تكون متغيراً وقائياً من المشكلات والمنغصات الحياتية، وكذلك في محاولة التعرف إلى مكوناتها وأبعادها، وخصائص أفرادها، وعلاقتها بالمتغيرات النفسية الأخرى.

فقد خلص العديد من الباحثين إلى أن الصلابة النفسية تعد أسلوباً في الشخصية يرتبط بالمرونة والصحة الجيدة والأداء (Bartone,2007; Lambert at el., 2003).

إذ يرى فنك (Funk,1992) أن الصلابة النفسية هي سمة عامة في الشخصية تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها، وتنميتها لدى الفرد منذ الصغر.

(1) مدرس علم النفس - جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا.

كما اتفق العديد من الباحثين على تحديد مجموعة من الخصائص التي تميز ذوي الصلابة النفسية المرتفعة بأنهم يتميزون بالالتزام أمام الآخرين، والجرأة والمنافسة، ولديهم القدرة على التحمل والمقاومة، وكذلك يتصفون بالقدرة على إيجاد العديد من البدائل للمشكلات، والجاذبية الشخصية، والإصرار والتحدي كما أنهم يتمتعون بالإنجاز الشخصي، والنزعة التفاوضية (Taylor, 1995. Bartone, 2007)، ومن جهة أخرى أكد عماد مخيمر (1996) على هذه الخصائص في دراسة أدبيات الموضوع حيث قام بإجراء العديد من الدراسات في مجال الصلابة النفسية، واعتمد هذه الخصائص كأبعاد لقياس الصلابة، وقدم تعريفًا وفقًا لذلك على أنها: "تمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين حوله، واعتقاده بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل مسؤولية ما يتعرض له من أحداث، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدًا أو إعاقة.

وبناءً على ما سبق ذكره يمكننا القول أن الصلابة النفسية تعد جوهر الشخصية السوية التي تزرع بداخل الفرد روح التحدي وتقوي من عزيمته ليتطلع نحو مستقبل أفضل للحياة، وليكون أكثر تحقيقًا لجودتها.

هذا وقد ساعدت البحوث اللاحقة على زيادة فهمنا لخاصية الصلابة النفسية وتأثيرها على عدد من المتغيرات النفسية التي يركز عليها علم النفس، والتي تعد جودة الحياة من أهم هذه المتغيرات التي يمكن أن تؤثر وتتأثر بمستوى الصلابة النفسية لدى الأفراد، حيث أوضحت بعض الدراسات إلى أن الصلابة النفسية ترتبط إيجابيًا بجودة المتغيرات المرغوبة نفسيًا واجتماعيًا، كما أنها ترتبط بالرضا عن الحياة (Taylor et al., 2004).

فقد أشار لونجست وآخرون (Longes et al., 2008) إلى أن الصلابة النفسية تعد بعداً من المؤشرات القوية والدالة على جودة الحياة.

والصلابة النفسية تتضمن التدريب على طرق مواجهة المشكلات وتوجيه مستويات التوتر والاحتفاظ بالهدوء ومستوى عال من الثقة في اللحظات الضاغطة قبل وأثناء المباريات تضم مجموعة متألّفة من الخصائص النفسية وهي:

- الالتزام: ويقصد به التعهد النفسي بإنجاز الأهداف مع العزم والإصرار.
- التحكم: ويقصد به اعتقاد الفرد أن باستطاعته التأثير في مجريات أحداث الحياة.
- التحدي: ويقصد به اعتقاد الفرد أن التغيير أكثر طبيعية من الثبات (Taylor et al., 2004).

مشكلة الدراسة:

تنبعث مشكلة هذا البحث من خلال ملاحظات الباحثة أثناء قيامها بالعمل بالتدريس وكمدير لوحدة الإرشاد النفسي بجامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا، انخفاض مستوى بعض الطلاب في الصلابة النفسية نتيجة للمشكلات، والتي تعتبر حجر الزاوية للمشكلة التي يعانون منها ومن خلال الدراسات السابقة في هذا المجال والتي منها دراسة; 2007, Bartone, 1979-1985., Kobasa Lambert at el., 2003., Taylor, 1995. Bartone, 2007 على وجود مشكلات في الصلابة النفسية مما دفع الباحثة إلى القيام بهذه الدراسة، ومن ثم يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في الأسئلة التالية:

- 1) هل توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية، وأبعاده في القياس البعدي؟

(2) هل توجد فروق في المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية، وأبعاده بين القياسين القبلي والبعدي؟

(3) هل توجد فروق في المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية بين القياسين البعدي والتتبعي؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تنمية الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة:

(1) **الأهمية النظرية:** يحظى طلاب جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا بوجود وحدة للإرشاد النفسي والأكاديمي من ضمن مهامها إعداد الدراسات والبحوث التي تهتم بالطلاب من كافة كليات الجامعة؛ ولذلك فالدراسة الحالية تكتسب أهمية نظرية من حيث محاولتها إعداد جانب نظري يخص هذه الفئة، كما تكتسب هذه الدراسة أهمية نظرية أخرى من حيث تناولها الصلابة النفسية، وهما المعنى الحقيقي للحياة وللتعبير عن الذات.

(2) **الأهمية التطبيقية:** تكتسب هذه الدراسة أهمية تطبيقية من حيث تضمنها لبرنامج إرشادي يساعد في تحسين الصلابة النفسية والتي تعد عونًا للمهنيين في المجال لكي يصلوا بالطلاب إلى بر الأمان.

مصطلحات الدراسة:

1- الصلابة النفسية:

هي اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على مواجهة المشكلات مع الالتزام بقيمه وأخلاقه، والتحكم بقدرته على تفسير مجريات الأمور، والتكيف مع الصدمات والصعوبات،

والمشكلات الحياتية، وبذل المزيد من الجهد لتخطى الصعاب وتحقيق أهدافه بكفاءة، وتعرف إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها طلاب الجامعة على مقياس الصلابة النفسية (إعداد: الباحثة).

2- البرنامج الإرشادي:

هو مجموعة من الفنيات والمهارات تتبعها الباحثة خلال الجلسات المعدة وذلك بهدف تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا.

دراسات سابقة:

قام بروكس (Brooks, 2003) بدراسة هدفت إلى التوصل للعلاقة بين الصلابة النفسية والصحة والمرض، واشتملت عينة الدراسة على (220) طالباً وطالبة، وأشارت النتائج إلى أن تدني الصلابة النفسية يزيد من شدة المرض، وأن الصلابة النفسية تلعب دوراً وسيطاً بين الصحة والمرض.

وأجرى محمد غانم (2008) دراسة هدفت للفحص عن العلاقة بين الاضطرابات السيكوسوماتية وعلاقتها بالمشكلات والصلابة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (400) من الذكور والإناث مرضى السكر، و(400) من الذكور والإناث الأصحاء، وكشفت النتائج عن وجود تفاعل بين الحالة الصحية والنوع والصلابة النفسية، وأشارت النتائج لوجود فروق دالة في الصلابة النفسية بين المرض لصالح الذكور والإناث الأصحاء.

وتناولت دراسة سالم المفرجي وعبد الله الشهري (2008) فحص العلاقة بين الأمن النفسي والصلابة النفسية في جامعة أم القرى، واشتملت عينة الدراسة على (361) طالباً وطالبة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل من الصلابة النفسية والأمن النفسي، كما بينت الدراسة عدم

وجود فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية ترجع لمتغيرات النوع والعمر والفرقة الدراسية والتخصص.

ودرس عويد المشعان (2010) العلاقة بين الصلابة النفسية والشكاوى البدنية والأمل والعصابية في جامعة الكويت، وبلغ عدد أفراد العينة (373) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في كل من الصلابة النفسية والأمل، بينما كشفت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في العصابية والشكاوى البدنية لصالح الإناث.

وتناولت دراسة باربرا بيا (Barbara & Pia, 2011) الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية على عينة من الأرامل والمطلقات تكونت عينة الدراسة (ن=300) سيدة من الأرامل والمطلقات تراوحت أعمارهن ما بين (80 إلى 90) عاماً طبق عليهم مقياس مكون من (25) بنداً توصلت الدراسة إلى وجود صدق عاملي واتساق داخلي للمقياس ومعامل تميز مرتفع للمقياس ومعامل ثبات ألفا (0.83) وثبات بإعادة التطبيق بلغ (0.76) وكشفت نتائج الدراسة وجود فروق دالة في الصلابة النفسية بين المطلقات والأرامل والفروق في صالح الأرامل وكذلك ارتبطت الصلابة النفسية ارتباطاً سلبياً بالشكاوى البدنية.

وهدفت دراسة هويدة محمود (2012) لفحص العلاقة بين الصلابة النفسية وإدارة الذات وكل من الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي لدى طلاب الدبلوم المهنية في كلية التربية، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (188) طالباً وطالبة في الدبلوم المهني، وكشفت النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائية بين الصلابة النفسية وإدارة الذات، وكل من الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي. كما

توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الصلابة النفسية بين أفراد العينة لصالح كل من الذكور والمتزوجين والعاملين.

وقام عبد المنعم السيد (2012) بدراسة التعرف على طبيعة العلاقة بين اتخاذ القرار لدى المراهقين والراشدين وبين العوامل الكبرى للشخصية والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية، واشتملت عينة الدراسة على (250) طالباً وطالبة من كلية التربية، وأسفرت الدراسة عن عدة نتائج منها وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين أسلوب الاعتماد في اتخاذ القرار والدرجة الكلية للصلابة النفسية.

وأجرت منال شنودة (2012) دراسة بهدف فحص دور الصلابة النفسية في إكساب كفاءات التعامل مع مصادر القلق المعرفي، وتكونت عينة الدراسة من (322) طالباً وطالبة في الدبلوم العام بكلية التربية، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين القلق المعرفي والصلابة النفسية.

هدفت دراسة (McGillivray & Pidgeon, 2015) إلى التعرف على سمات الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة من خلال مقارنة الاختلاف بين الطلبة ذوي الصلابة النفسية المرتفعة، والصلابة النفسية المنخفضة في مستويات الكدر النفسي، اضطرابات النوم واليقظة، وتكونت عينة الدراسة من (89) طالباً وطالبة بواقع (74) من الإناث (15) من الذكور تتراوح أعمارهم بين (17-18) عام بمتوسط عمري (25.3) سنة واستخدم الباحثان مقياس الصلابة النفسية، وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية واليقظة.

وهدفت دراسة (Li, Cao, Cao, & Liu, 2015) إلى فحص العلاقة بين النمو ما بعد الصدمة، الذكاء العاطفي، والصلابة النفسية لدى طلبة التمريض في

المدارس المهنية، من الطلبة الذين عايشوا المحن أثناء طفولتهم، وتكونت عينة الدراسة من (202) من طلبة التمريض في المدارس المهنية، واتبع الباحثون طريقة الدراسة المقطعية، واستخدم الباحثون قائمة في المحن في مرحلة الطفولة (النسخة الصينية)، ومقياس النمو ما بعد الصدمة، ومقياس كونور-دافيدسون (CD-RISC, 2003) للصلابة النفسية إضافة إلى مقياس الذكاء الانفعالي، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين النمو ما بعد الصدمة، والصدمة النفسية. وأن المستويات المتوسطة من الصلابة النفسية ترتبط بمستويات جيدة من النمو، وأن مستوى جيد من الصمود النفسي لدى طلبة يمكن أن يساعد في التعامل مع الشدائد مستقبلاً.

وهدفت دراسة (Foumany & Salehi, 2015) إلى فحص العلاقة بين الذكاء العاطفي والرضا عن الحياة والدور الوسيط لكل من الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي، وتكونت عينة الدراسة من (250) من طلبة الجامعة، واتبع الباحث المنهج الارتباطي، واستخدم الباحثان مقياس كونور-دافيدسون (CD-RISC, 2003) للصلابة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد (Diener et al., 1999) ومقياس التوازن الانفعالي بالإضافة إلى مقياس الذكاء الانفعالي، وأظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائية بين التوازن الانفعالي والصدمة النفسية، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة، وخلصت الدراسة إلى إمكانية دعم الصمود النفسي من خلال التدخلات التربوية والتعليمية. الأمر الذي يساهم في تعزيز الرضا عن الحياة.

بينما هدفت دراسة (Thabet, Elhelou, & Vostanis, 2015) إلى معرفة العلاقة بين الخبرات الصادمة والخبرات عن الحرب على قطاع غزة سنة

(2014) والنمو ما بعد الصدمة، والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة، وتكونت عينة الدراسة من (381) طالب وطالبة يمثلون الجامعات الأربع الكبرى في قطاع غزة واستخدم الباحثون استبانة الحالة الاجتماعية الاقتصادية، وقائمة غزة للأحداث الصادمة لحرب (2014) ومقياس النمو ما بعد الصدمة من إعداد (Tedeschi & Calhoun, 1996) ومقياس كونور-دافيدسون -CD (RISC, 2003) للصلابة النفسية ترجمة وإعداد (ثابت وآخرون, 2014)، وبينت النتائج أن متوسط الصمود النفسي لدى الطلبة (55) وأظهرت الدراسة أن هناك فروقاً بين الجنسين؛ فالذكور أكثر بكثير مقارنة بالإناث في القبول الإيجابي، والثقة في الآخرين، والسيطرة والتحكم، والتأثيرات الدينية والروحية، أما الإناث فقد أظهرن تغير ديني أكثر من الذكور، ولم يكن للخبرات الصادمة الناتجة عن الحرب أي تأثير على الصلابة النفسية، والنمو ما بعد الصدمة، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية والنمو ما بعد الصدمة.

التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح مما سبق عرضه من دراسات سابقة أنها ركزت على جوانب مختلفة، وأهملت جوانب أخرى مهمة، وما الدراسة الحالية إلا محاولة لسد هذه الثغرات، وإكمال لمسيرة البناء المتتالية على مدى السنوات السابقة حتى وقتنا الراهن، كما نلاحظ من عرض الدراسات السابقة قلة الدراسات العربية التدخلية التي اهتمت بدراسة الصلابة النفسية لدى طلاب جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا، كما أن معظم الدراسات التي اهتمت بدراسة الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة دراسات أجنبية، وكذلك الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية تناولته بشكل عام، ولم تتناول أنماطه بشكل خاص.

ومن خلال النظرة الكلية لنتائج الدراسات والبحوث السابقة نجد أن النتائج تنوعت فقد توصلت دراسة (Brooks, 2003)، محمد غانم (2008)، سالم المفرجي وعبد الله الشهري (2008)، عويد المشعان (2010)، (Barbara, Pia, 2011)، هويدة محمود (2012)، عبد المنعم السيد (2012)، منال شنودة (2012)، (McGillivray & Pidgeon, 2015)، (Li, Cao, Cao, &)، (Liu, 2015)، (Foumany & Salehi, 2015)، (Thabet, Elhelou, & Vostanis, 2015) إلى وجود مشكلات في الصلابة النفسية مع اختلاف العينات.

ومن خلال عرض الدراسات السابقة يلاحظ أن المشكلات النفسية لها آثار سلبية متعددة على طلاب الجامعة، ويؤدي إلى مشكلات سلوكية وانفعالية منها الاكتئاب والشعور العالي بالذنب، وعدم المبالاة بالمعايير الاجتماعية، والعذوانية، والقلق، وبالتالي خفض الصلابة النفسية لديهم.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة يمكن القول بأنها لا تعكس واقع المشكلات الناتجة عن انخفاض الصلابة النفسية، ونظرًا لندرة هذه الدراسات لهذا الموضوع- على حد اطلاع الباحثة- رغم ما للموضوع من أهمية نظرية وتطبيقية، بالإضافة إلى أن ندرة الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية، يمثل مؤشرًا لضرورة الاهتمام بدراستها، مع تجنب أوجه النقد التي وصفت في التعقيب على الدراسات بهدف الوصول إلى نتائج أكثر قابلية للتعميم، بالإضافة إلى اختلاف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في حداثتها موضوعها، واختيار عيناتها من أهم شرائح المجتمع، وقد استفادت الباحثة من البحوث والدراسات

السابقة وما توصلت إليه من نتائج في صياغة فروض الدراسة، وإعداد أدوات الدراسة، وتحديد العينة ومواصفاتها، واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات، هذا بالإضافة إلى سعي الباحثة نحو الحرص على التواصل والتكامل بين عرض الإطار النظري وتطبيق الأساليب والأدوات الخاصة بالدراسة، والسعي نحو تقديم عرض متكامل ومتفاعل وصولاً إلى المستوى المنشود وفقاً للتوجيهات التربوية والتدريبية السليمة التي تتلاءم مع طبيعة مجتمعنا المصري.

فقد استفادت الباحثة من تلك الدراسات والبحوث في الآتي:

▪ **تحديد حجم العينة المختارة:**

حيث اختارت الباحثة في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسات والبحوث السابقة عينة مناسبة من طلاب جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا.

▪ **تحديد الأساليب الإحصائية:**

نظراً لكبر حجم العينة (50) منهم (25) تجريبية و(25) ضابطة من طلاب جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا.

▪ **تحديد متغيرات الدراسة:**

في تناول الباحثة وتحليلها للدراسات والبحوث السابقة استطاعت الباحثة حصر متغيرات الدراسة في متغيرين هما: البرنامج الإرشادي والصلابة النفسية.

▪ **صياغة فروض الدراسة:**

بناءً على نتائج الدراسات والبحوث السابقة استطاعت الباحثة صياغة فروض الدراسة في صورة موجّهة وصفريّة كما سيأتي.

▪ تفسير النتائج وصياغة التوصيات والبحوث المقترحة:

تمكنت الباحثة من خلال التعرف على خلاصة نتائج الدراسات والبحوث السابقة من التعرف على الاختلافات والاتفاقات بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة، وبالتالي صياغة التوصيات والبحوث المقترحة في ضوء ما تسفر عنه نتائج الدراسة الحالية.

فروض الدراسة:

(1) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية، وأبعاده في القياس البعدي.

(2) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية، وأبعاده في القياسين القبلي والبعدي.

(3) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي.

منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج التجريبي وذلك للتحقق من الهدف الرئيسي للدراسة.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة من طلاب جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين:

1- العينة الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية من (100) طالب من طلاب جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا.

2- العينة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الحالية من (50) طالبًا من طلاب جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا وقد تم تقسيم العينة إلى:

1. المجموعة التجريبية، وعددهن (25) طالب.

2. المجموعة الضابطة، وعددهن (25) طالب.

وقد تم التكافؤ بين أفراد العينة، من حيث الصلابة النفسية، وذلك على النحو

التالي:

جدول (1)

نتائج اختبارات لدراسة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة)

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
السمود النفسي	التجريبية	25	15.50	1.35	0.323	غير دالة
	الضابطة	25	15.70	1.41		
المصادر	التجريبية	25	12.60	1.07	0.463	غير دالة
	الضابطة	25	12.40	0.84		
التفاؤل	التجريبية	25	16.30	1.49	0.298	غير دالة
	الضابطة	25	16.50	1.50		
الدرجة الكلية	التجريبية	25	44.40	2.59	0.179	غير دالة
	الضابطة	25	44.60	2.41		

يتضح من جدول (1) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الصلابة النفسية، وهذا يدل على

تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في التطبيق القبلي، الأمر الذي يمهد للتطبيق العملي بصورة منهجية صحيحة.

أدوات الدراسة:

(1) مقياس الصلابة النفسية (إعداد: الباحثة)

مبررات إعداد المقياس:

1- معظم الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة غير ملائمة من حيث

الصياغة اللفظية، وقد تصلح لأعمار تختلف عن عينة البحث.

2- معظم الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة غير ملائمة من حيث

طول العبارة نفسها، والتعامل مع عبارات طويلة جدًا يؤدي إلى ملل

وتعب الطلاب.

3- معظم المفردات والأبعاد في المقاييس السابقة غير مناسبة لطبيعة عينة

البحث طلاب الجامعة.

وبناء على ما سبق قامت الباحثة بإعداد مقياس الصلابة النفسية لدى طلاب

جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا.

ولإعداد مقياس الصلابة النفسية قامت الباحثة بالآتي:

أ- الاطلاع على الأطر النظرية والكثير من الدراسات السابقة التي تناولت

الصلابة النفسية.

ب- تم الاطلاع على عدد من المقاييس التي استُخدمت لقياس الصلابة

النفسية ومنها: محمد غانم (2008)، سالم المفرجي وعبد الله الشهري

(2008)، عويد المشعان (2010)، (Barbara, Pia, 2011)، هويده

محمود (2012)، عبد المنعم السيد (2012)، منال شنودة (2012).

ج- في ضوء ذلك قامت الباحثة بإعداد مقياس الصلابة النفسية لدى طلاب جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا في صورته الأولى، مكوناً من (25) مفردة تُعبر عن إدراك الطالب للصلابة النفسية.

وبناء على ذلك تم تحديد أبعاد المقياس وتحديد العبارات من خلال الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة التي تناولت مفهوم الصلابة النفسية بصفة عامة. ومن خلال ما سبق تم إعداد الصورة الأولى للمقياس والتي اشتملت على ثلاثة أبعاد هي:

1. الصمود النفسي.

2. المصادر.

3. التفاؤل.

وترتبط هذه الأبعاد بطبيعة وفلسفة وأهداف الدراسة حيث يشتمل كل بعد من هذه الأبعاد على مؤشرات وعبارات محصلتها النهائية قياس كل بعد على حدة.

وبناء على ذلك تمت صياغة العبارات الخاصة بكل بعد من أبعاد المقياس وذلك قبل التحكيم وهي:

البعد الأول (9) مفردات. البعد الثاني (7) مفردات. البعد الثالث (9) مفردات.

الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية:

أولاً: حساب صدق المقياس:

1- صدق المحكمين:

تمّ عرض المقياس في صورته الأولى على عدد من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس بمختلف الجامعات، وتم إجراء التعديلات المقترحة بحذف بعض

المفردات والتي قل الاتفاق عليها عن (80%) بين المحكمين وإعادة صياغة مفردات أخرى وفق ما اتفق عليه المحكمون، ولم تقل مفردة واحدة عن (80%) مما يكون له أثر إيجابي على تمتع المقياس بصدق عال من السادة المحكمين.

2- الاتساق الداخلي للمفردات مع الدرجة الكلية.

وذلك من خلال درجات العينة الاستطلاعية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (2)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية

التفاؤل		المصادر		الصمود النفسي	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
**0.457	1	**0.547	1	**0.545	1
**0.625	2	**0.569	2	**0.524	2
**0.365	3	**0.574	3	**0.656	3
**0.348	4	**0.604	4	*0.213	4
*0.224	5	**0.441	5	**0.521	5
**0.587	6	*0.223	6	**0.626	6
**0.569	7	**0.625	7	**0.409	7
**0.547	8	X		*0.221	8
**0.604	9	X		**0.545	9

* مستوى الدلالة 0.05

** مستوى الدلالة 0.01

يتضح من جدول (2) أنّ كل مفردات مقياس الصلابة النفسية معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً، أي أنّها صادقة، ولذلك يمكن العمل به.

ثانياً: حساب ثبات المقياس

1- طريقة إعادة تطبيق المقياس:

وتمّ ذلك بحساب ثبات مقياس الصلابة النفسية من خلال إعادة تطبيق المقياس بفاصل زمني قدره أسبوعين وذلك على العينة الاستطلاعية، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات العينة باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد المقياس دالة عند (0.01) مما يشير إلى أنّ المقياس يعطي نفس النتائج تقريباً إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة وبيان ذلك في الجدول التالي:

جدول (3)

إعادة التطبيق لمقياس الصلابة النفسية

مستوى الدلالة	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	أبعاد مقياس الصلابة النفسية
0.01	0.875	الصمود النفسي
0.01	0.895	المصادر
0.01	0.795	التفاؤل
0.01	0.855	الدرجة الكلية

يتضح من خلال جدول (3) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لأبعاد مقياس الصلابة النفسية، والدرجة الكلية له، مما يدل على ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحية مقياس الصلابة النفسية لقياس السمة التي وُضع من أجلها.

2- طريقة التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الصلابة النفسية على العينة الاستطلاعية، ثم تم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين؛ القسم الأول اشتمل على المفرادات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل طالب على حدة، ثم تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات المفردات في المفردات الفردية، والمفردات الزوجية، فكانت قيمة معامل سبيرمان - براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنَّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول التالي:

جدول (4)

مُعاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة التجزئة النصفية

م	أبعاد المقياس الصلابة النفسية	سبيرمان . براون	جتمان
1	الصمود النفسي	0.875	0.695
2	المصادر	0.795	0.784
3	التفاؤل	0.814	0.724
4	الدرجة الكلية	0.893	0.794

يتضح من جدول (4) أنَّ معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل بعد من أبعاده بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان . براون متقاربة مع مثلتها طريقة جتمان، مما يدل على أنَّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه للصلابة النفسية.

الصورة النهائية لمقياس الصلابة النفسية:

وهكذا، تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس، والصالحة للتطبيق،

وتتضمن (25) مفردة:

البعد الأول: الصمود النفسي (9) مفردات.

البعد الثانى: المصادر (7) مفردات.

البعد الثالث: التفاؤل (9) مفردات.

(2) البرنامج الإرشادى (إعداد: الباحثة).

إن الإرشاد النفسي هو موقف تعليمي يؤدي إلى تعديل أسلوب الفرد في اتخاذ القرار المناسب لمواجهة مشكلة حياتية أو ذاتية، فيه يتعرف الفرد على تفسيره لواقعه (سواء الواقع النفسي أو البيئي)، ويصبح أكثر قدرة على التفاعل مع أحداث الحياة، فالمشكلات لا يمكن عزلها عن الطريقة التي يفكر ويدرك بها الفرد نفسه والحياة، ويكون ذلك من خلال العملية الإرشادية التي تساعد أصحاب المشكلات على التحرك في اتجاه هدفه والسلوك على نحو أكثر ملاءمة وتشجيعه على العمل من أجل مواجهة مشكلات الحياة، وأن يجعل من أنواع السلوك والاتجاهات الجديدة أنماطاً شخصية نابعة منه، ويتصرف في ضوءها، فالمرشد يقدم خدمة (صحية نفسية) تدعم ثقة ذوي المشكلات في نفسه وترفع من تقديره لذاته، وتغير إدراكه لنفسه ولمواقف ومجالات الحياة. فالصلابة النفسية هي محاولة جعل ما هو متاح جيداً وبه يمكن الوصول إلى ما هو غير متاح، هذا التفاعل والمزاج الانفعالي الإيجابي يجعل الفرد يشعر بالرضا عن الحياة وبالسعادة.

أهداف البرنامج:

هدف تطبيقي: هدف إرشادي تدخلّي لتحسين مستوى جوانب الصلابة النفسية لدى طلاب جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا، وقياس ناتج هذا التحسين من خلال استراتيجيات المواجهة والمساندة الاجتماعية وإعادة البناء المعرفي.

هدف إنمائي: ويتمثل في تنمية المهارات الاجتماعية ومهارات التواصل غير اللفظي، ومهارات حل المشكلات، وتنمية الكفاءة الذاتية ومفهوم الذات والثقة بالنفس، وتنمية التفكير الإيجابي والتفاؤل وتقدير الذات.

أهمية البرنامج الإرشادي:

في ضوء الدراسات السابقة والنظريات المفسرة للمشكلات، ترجع أهمية هذا البرنامج الإرشادي إلى أنه يساعد طلاب جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا على المواجهة والتغلب على المشاكل الحياتية الضاغطة، وتعديل إدراكهن لجوانب الحياة الموضوعاتية والحياة النفسية وصولاً إلى الرضا عن الحياة والخبرة الانفعالية الموجبة السارة التي تساعدن على ممارسة دورهن في الحياة كطلاب.

ويعتمد البرنامج الإرشادي على مجموعة من المفاهيم النظرية التالية:

1- مهارات المواجهة Coping skills:

يذكر لازاروس ومونتا Lazarus & Monta (1991) أن من فنيات

المواجهة ما يلي:

أ- فنيات متمركزة حول المشكلات:

والتي تهدف إلى تنظيم العلاقة بين الطلاب والبيئة بهدف تحسين علاقتهم

بالبيئة.

ب-فنيات متمركزة حول الانفعالات:

والتي تهدف إلى تخفيف التأثير السلبي للحالة الوجدانية وتشمل:

-التدريب على مهارة حل المشكلات الأكاديمية أو الاجتماعية.

-إعادة البناء المعرفي عن الذات وعن المجتمع المحيط به.

-التحقق من صحة المعرفة والمعلومة (85 : 1992 : Marsh, In).

ويضيف ويكلر Wikler (1986) الاهتمام بالصحة الفردية والعلاقات الأسرية (مهارات التعامل والدعم العاطفي والاستقلالية)، والاهتمام بالعلاقات مع الأقارب والجيران والأصدقاء، والاهتمام بالعلاقات في مجتمع العمل، والاهتمام بالخدمات العامة والتطوع لأداء أنشطة اجتماعية. كما يضيف مارش Marsh (1992) أهمية التدريب على الاسترخاء. أما مشينبيوم فيضيف أهمية تعريف وتحديد المشكلة ثم إكساب المرضى خطط مواجهة أكثر فعالية، وأخيراً تطبيق وتنفيذ خطط المواجهة على المشاكل الحقيقية (86 : 1992 : Marsh).

ويرى فريدلاند وآخرون (1996) Friedland et al. أن استراتيجيات المواجهة الإيجابية تشير إلى اتخاذ موقف عقلائي ومباشر في التعامل مع المشاكل والمساندة الاجتماعية، فإن المواجهة تكون في شكل تأثير مباشر. ويؤكد فولكماش Folkmas (1993) أن المواجهة الإيجابية ترتبط بخفض المزاج السيء والضغوط، وتشير بعض الدراسات إلى أن الاستراتيجيات التكيفية الصحية مثل المواجهات السلوكية الإيجابية والمتمركزة على المشكلة ترتبط بشكل جوهري بتحسين الصلابة النفسية، وأن المواجهة غير التكيفية (التجنب- الانسحاب والتفكير المتمركز على الرغبة Wishful) ترتبط بشكل ذي دلالة بانخفاض مستوى الصلابة (15 : 1996 : Friedlnad).

2-المساندة الاجتماعية (التدعيم الاجتماعى):

وتشير إلى اعتقادات يقدرها ويحترمها ويحبها الفرد في / ومن أسرته وأصدقائه والآخرين، وتشكل هذه الاعتقادات تقييم الفرد للمعلومات من جانب مصادر المساندة، بالإضافة إلى حدوث التفاعلات التدميمية (والمعتقدات والعوامل المعرفية (تقييم الفرد للحياة بمختلف مجالاتها ذات العلاقة) (وتقييم الفرد للأفعال وأساليب المواجهة) تتوسط العلاقة بين جوانب الحياة والنواتج الإيجابية أو السلبية التي يعيشها الفرد) ويتضمن ذلك: رصد الأفكار السلبية التلقائية، وفحص الأدلة التي تؤيد أو تنفي هذه الأفكار، واستبدالها بتفسيرات قائمة على الواقع، والتعرف على الحالة المزاجية والاعتقادات المرتبطة بها، وتحديد وتغيير المعتقدات التي تشوه الخبرات والذات، وتنمية التفكير الإيجابي المتقائل، ومكافأة الذات على الإنجاز وتنمية مهارة التواصل الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي والتواجد مع الناس والاهتمام بالآخرين وصحبة الآخرين من خلال إثابة الآخرين وإرسال إشارات غير لفظية إيجابية، وتعلم قواعد الصداقة وتقوية العلاقات القائمة، وتنمية الكفاءة الذاتية، وتقوية وتدعيم القيم، والتقاؤل وتقبل الذات، واتخاذ مواقف إيجابية وإدارة الوقت، وجعل الطموحات تتماشى مع الممكن والمتاح والمقارنة بالآخرين الذين هم أقل، والشعور بالرضا إذا كانت أموره أفضل مما كانت عليه في الماضي.

3- الإرشاد الموجه:

ويعني تغيير عملية التعليل، وزيادة القدرة على التحكم في الأحداث حسب إدراك الفرد لها، وتسجيل الأحداث السلبية والإيجابية، ثم المناقشة والبحث عن

أسبابها، ومحاولة تجاوزها وتحسين الاستبصار ونشاط وقت الفراغ وممارسة الأنشطة السارة، والتدريب التوكيدي والاسترخاء وإدارة المشكلات.

تحكيم البرنامج الإرشادي:

تم عرض البرنامج في صورته الأولى على خمسة محكمين للتأكد من مدى ملائمة البرنامج لأفراد العينة، والتحقق من سلامة الإجراءات التطبيقية للبرنامج، وبناء على توجيهات المحكمين أجريت بعض التعديلات على البرنامج فأصبح في صورته النهائية الذي تم تطبيقه على مجموعتي عينة الدراسة.

تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي:

تم تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي على مدى ستة أسابيع بواقع جلستين في الأسبوع (12 جلسة) تراوحت أزمناها بين 45 - 55 دقيقة حسب الهدف من كل جلسة ومناقشة الواجبات المنزلية في بداية كل جلسة، وكان أسلوب الإرشاد المتبع هو الأسلوب الفردي حيث يتيح الإرشاد الفردي التنفيس الانفعالي والتحرر من التوتر والضيق ويزيد من الحرية في الحديث والصراحة في التعبير من ناحية، وتعديل الأفكار والمعتقدات من ناحية أخرى.

جدول (5) الجلسات الإرشادية

الجلسة	عنوان الجلسة	الفنيات الإرشادية المستخدمة
الأولى	التعريف بالعملية الإرشادية والعلاقة الإرشادية ودور المرشد والمسترشدة.	المحاضرة والمناقشة والحوار.
الثانية	أهمية الصحة العامة والخدمات الصحية.	الاستبصار، المناقشة والحوار.
الثالثة	أهمية نشاط وقت الفراغ.	التدريب التوكيدي، وتنمية المهارات الاجتماعية.
الرابعة	العلاقات مع الأصدقاء.	المساندة الاجتماعية.

الخامسة	العلاقات مع الأسرة.	فنيات المواجهة السلوكية الإيجابية.
السادسة	مستوى المعيشة.	الاسترخاء، التقييم المعرفي.
السابعة	العمل، الدراسة.	إدارة المشكلات، وتحسين الاستنبصار.
الثامنة	الحقوق الاجتماعية والتطوع في مساعدة الآخرين.	المناقشة والحوار، والتقييم المعرفي.
التاسعة	فلسفة الحياة (القيم والأهداف والتوقعات).	تنمية الكفاءة الذاتية، والتدريب التوكيدي، وإعادة البناء المعرفي.
العاشر	الرضا العام بالحياة.	المساندة الاجتماعية، واستراتيجيات المواجهة، وتنمية مهارات التواصل الاجتماعي.
الحادية عشر	الصحة النفسية.	الاسترخاء، التدريب التوكيدي.
الثانية عشر	أهمية مواجهة الفرد لمشكلات الحياة وتطبيق ما دار في الجلسات الإرشادية مع مواقف الحياة.	المناقشة والحوار.

تقييم البرنامج الإرشادي:

قبل البدء في تطبيق الجلسات الإرشادية تم تكافؤ الأفراد من حيث انخفاض درجة الصلابة النفسية، وبعد الانتهاء من تطبيق الجلسات الإرشادية تم تقييم البرنامج بتطبيق مقياسي الصلابة النفسية، ثم بعد شهرين من التقييم البعدي تم تطبيق المقياسين مرة أخرى، ثم تم معالجة النتائج إحصائياً لمعرفة مدى فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في تحسين الصلابة النفسية لدى طلاب جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا.

الأساليب الإحصائية:

اعتمدت الباحثة في التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة الحالية على الأساليب

الإحصائية التالية:-

اختبار ت. معامل الارتباط لبيرسون.

المتوسط الحسابي. الانحراف المعياري.

وذلك من خلال حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة

اختصاراً بـ SPSS.

نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية، وأبعاده في القياس البعدي" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ت ويوضح الجدول التالي نتائج هذا الفرض:

جدول (6)

الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الصلابة النفسية

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الصمود النفسي	التجريبية	20	21.00	1.76	7.471	0.01
	الضابطة	20	15.80	1.31		
المصادر	التجريبية	20	18.10	0.73	14.513	0.01
	الضابطة	20	12.50	0.97		
التفاؤل	التجريبية	20	21.70	1.56	8.080	0.01
	الضابطة	20	16.30	1.41		
الدرجة الكلية	التجريبية	20	60.80	1.39	19.518	0.01
	الضابطة	20	44.60	2.22		

يتضح من الجدول (6) أن الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الصلابة النفسية لدى المجموعة التجريبية من طلاب جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا دالة عند (0.01) لصالح المجموعة التجريبية، حيث كانت قيمة ت على النحو التالي (7.471 - 14.513 - 8.080 - 19.518) في كل من الصمود النفسي، المصادر، التفاؤل، والدرجة الكلية للمقياس، وهي قيم دالة إحصائياً، وهذا ما يحقق صحة الفرض الأول.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني للدراسة على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية، وأبعاده في القياسين القبلي والبعدي" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ت ويوضح الجدول التالي نتائج هذا الفرض.

جدول (7) الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية

الأبعاد	القياس	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الصمود النفسي	القبلي	20	15.50	1.35	7.822	0.01
	البعدي	20	21.00	1.76		
المصادر	القبلي	20	12.60	1.07	13.339	0.01
	البعدي	20	18.10	0.73		
التفاؤل	القبلي	20	16.30	1.49	7.886	0.01
	البعدي	20	21.70	1.56		
الدرجة الكلية	القبلي	20	44.40	2.59	17.616	0.01
	البعدي	20	60.80	1.39		

يتضح من الجدول (7) أن الفرق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مقياس الصلابة النفسية لدى المجموعة التجريبية من طلاب جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا دالة عند (0.01) لصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة ت على النحو التالي (7.822 - 13.339 - 7.886 - 17.616) في كل من الصمود النفسي، المصادر، التفاؤل، والدرجة الكلية للمقياس، وهي قيم دالة إحصائياً، وهذا ما يحقق صحة الفرض الثاني.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ت والجدول التالي يوضح نتائج هذا الفرض:

جدول (8) الفروق بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة

التجريبية على مقياس الصلابة النفسية

الأبعاد	القياس	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الصمود النفسي	البعدي	20	21.00	1.76	0.128	غير دالة
	التتبعي	20	21.10	1.72		
المصادر	البعدي	20	18.10	0.73	0.632	غير دالة
	التتبعي	20	18.30	0.67		
التفاؤل	البعدي	20	21.70	1.56	0.146	غير دالة
	التتبعي	20	21.60	1.50		
الدرجة الكلية	البعدي	20	60.80	1.39	0.318	غير دالة
	التتبعي	20	61.00	1.41		

يتضح من الجدول (8) أنه لا توجد فروق دالة بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي في مقياس الصلابة النفسية لدى طلاب جامعة مصر، حيث كانت قيمة ت على النحو التالي (0.128 - 0.632 - 0.146 - 0.318) في الصمود النفسي، المصادر، التفاؤل، والدرجة الكلية، وهي قيم غير دالة إحصائياً، وهذا ما يحقق صحة الفرض الثالث.

ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة:

أشارت نتائج الدراسة الحالية على أن البرنامج الإرشادي له أثر واضح في تحسين الصلابة النفسية لدى طلاب جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا، في المواقف المختلفة. وكان ذلك واضحاً في نتائج الفرض الأول حيث كانت هناك فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، وكذلك في الفرض الثاني حيث كانت هناك فرق بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية وكذلك وضحت فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي من الفرض الثالث حيث إنه لم يوجد فرق بين القياسين البعدي والتتبعي في المجموعة التجريبية، وتفسر الباحثة تحسين الصلابة النفسية عند المجموعة التجريبية، أن البرنامج الإرشادي المستخدم بنى على إشراك أفراد العينة من طلاب جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا في أنشطة فنية مختلفة، يتفاعلن مع بعضهم البعض وهذا يعني فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين الصلابة النفسية لدى مجموعة من طلاب جامعة مصر، واستمرار فاعليته إلى ما بعد انتهاء فترة المتابعة، وبهذا فإن ما توصلت إليه الدراسة الحالية يتفق مع نتائج بعض الدراسات السابقة، وبذلك تتفق عمومية نتائج هذه الدراسة مع النتائج التي توصلت إليها دراسات كل من (McGillivray & Pidgeon, 2015)، (Li,)

، (Foumany & Salehi, 2015 ،(Cao, Cao, & Liu, 2015 ، (Thabet, Elhelou, & Vostanis, 2015)، دراسة إيمان محمد مصطفى زيدان (1995)، (Kelly & Berthelsen (1995) ، Kelly & Berthelsen (1995) ، (1997) ، (Louden & Barblett (2001) ، (Mirjana (2003) ، في الصلابة النفسية.

كما تفسر أيضًا تحسين الصلابة النفسية لدى المجموعة التجريبية، لأن البرنامج استخدم بعض الفنيات التي لها أهمية كبيرة في القدرة تنمية الصلابة النفسية.

يؤكد ذلك ما ذهب إليه جمال الخطيب (2001) من أنه من الضروري أن يحتوي التأهيل النفسي والاجتماعي، على التدريبي الفردي والجماعي، والدعم النفسي، وزيادة الدافعية، ومساعدة الأشخاص على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، والعناية بالذات (جمال الخطيب، 2001، 224).

ثالثاً: توصيات الدراسة:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية تقدم الباحثة بعض التوصيات التالية:

- 1- ضرورة الاهتمام ببرامج تنمي الصلابة النفسية في المراحل التعليمية المختلفة، واستخدام استراتيجيات تعليمية مناسبة لتنميتها.
- 2- عقد دورات تدريبية للمعلمين والموجهين، وتشجيعهم على استخدام وتطبيق استراتيجيات معينة للحد من المشكلات النفسية؛ لتشجيع طلاب الجامعة بعد ذلك على التعاون والتفاعل مع الآخرين.

3- الاستفادة التربوية من نتائج الدراسة الحالية في تحسين الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة من خلال التدريب على المهارات الاجتماعية بينهم ومن الآخرين في المواقف المختلفة.

رابعاً: الدراسات المقترحة:

أثار ما جاء في الدراسة الحالية من عرض للإطار النظري وتحليل للدراسات السابقة ذات الصلة، فضلاً عن نتائج الدراسة الحالية، العديد من التساؤلات التي تحتاج إلى إجراء بعض الدراسات للإجابة عنها، وفيما يلي تعرض الباحثة بعض الدراسات التي ترى إمكانية إجرائها في المستقبل:

- 1- استخدام استراتيجيات تعليمية أخرى غير التي استخدمتها الدراسة الحالية ومعرفة أثرها على الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- 2- فعالية التدريب على المهارات الاجتماعية وأثره في الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة.

المراجع

أولاً:- المراجع العربية:

- * سالم المفرجي وعبد الله الشهري (2008). الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. *مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، كلية التربية، جامعة المنيا*، 19، 15 - 26.
- * عبد المنعم السيد (2012). أساليب اتخاذ القرار لدى المراهقين والراشدين وعلاقتها بالعوامل الكبرى للشخصية والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية. *مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية*، 22 (2)، 115 - 173.

* عماد مخيمر (1996). *مقياس الصلابة النفسية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

* عويد المشعان (2010). الصلابة النفسية والأمل وعلاقتها بالشكاوى البدنية والعصابية لدى الطلبة والطالبات في جامعة الكويت. *دراسات نفسية*، 20 ، 665 – 689.

* محمد غانم (2008). الاضطرابات السيكوسوماتية وعلاقتها بالضغط والصلابة النفسية وبعض متغيرات الشخصية لدى مرضى السكر من النوع الثاني. *دراسات عربية في علم النفس*، 6 (2)، 37 – 113.

* منال شنودة (2012). دور الصلابة النفسية في إكساب كفاءات التعامل مع مصادر القلق المعرفي. *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، 4 (36)، 794 – 863.

* هويدة محمود (2012). الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية. *دراسات عربية في علم النفس*، 11 (3)، 541 – 618.

ثانياً:- المراجع الأجنبية:

- Barbara, A& Pia, L (2011). The Resilience Scale: Psychometric Properties and Clinical Applicability in Older Adults. *Archives of Psychiatric Nursing* 25 (11), 11–20.
- Bartone, T. (2007). Harnessing hardiness –psychological resilience in persons and organizations. Industrial College of the Armed Forces National Defense University Washington,

DC, USA college students". ***Social Behavior and personality***.
26 (1).51-56.

- Brooks, M. (2003). Health- Related hardiness and chronic illness: A synthesis of current research. ***Journal of nursing form***, 38 (3), 11-20.
- Foumany, G. H. E., & Salehi, J. (2015). The Relationship Between Emotional Intelligence And Life Satisfaction And The Mediator y Role Of Resiliency And Emotional Balance Among The Students Of Zanjan University. ***Acta Medica Mediterranea***, 31, 1351-1357.
- Funk,S.C.(1992). Hardiness: A Review of Theory an Research, Health ***Psychology***.11(5), 335-345.
- Hystad, S (2012). Exploring Gender Equivalence and Bias in a Measure of Psychological Hardiness, ***International Journal of Psychological Studies***. 4 (4), 12 – 34.
- Judkins, S.(2001). Hardiness, stress, and coping strategies among mid-level nurse managers: implications for continuing higher education, ***Dissertation Prepared for the Degree of DOCTOR OF PHILOSOPH***, UNIVERSITY OF NORTH TEXAS
- Kobasa S.C. (1979). Stressful life evrnets, ***Journal personahity and Social Psychology***.37-111
- Lambert, et al .(2003). Psychological hardiness, workplace and related stress reduction strategies, ***Journal of Nursing and Heath Sciences***, 5,181-184.

- Li, Y., Cao, F., Cao, D., & Liu, J. (2015). Nursing students' post traumatic growth, emotional intelligence and psychological resilience. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 22(5), 326-332.
- Longest. J& et al. (2008). Quality of life impact in mental health needs, New York, *Institute of Education Sciences*.
- McGillivray, C. J., & Pidgeon, A. M. (2015). Resilience attributes among university students: A comparative study of psychological distress, sleep disturbances and mindfulness. *European Scientific Journal*, 11(5), 33-48.
- Taylor & Shaunna ,L.(1995). An Analysis of A Relaxation Stress Control Program in an Alternative Elementary School, *Dissertation Abstracts International* ,35-(50) 1402
- Taylor, L;& et al. (2004).Quality of life intervention for prostate cancer patients: design and baseline Characteristics of the active psychological or subjective well- beng, *Social Indicoors Research*, 82(3).
- Thabet, A. A., Elhelou, M. W., & Vostanis, P. (2015). Exposure to war traumatic experiences, post traumatic growth and resilience among university students in Gaza. *American Journal of Advanced Medical Sciences*, 1(1), 1-8

الملاحق

ملحق (1)

مقياس الصلابة النفسية

إعداد

مرفت محمد جمال

مدرس علم النفس

جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا

الملاحق

ملحق (1)

مقياس الصلابة النفسية

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
البعد الأول: الصمود النفسي:				
1	أبذل ما في وسعي بغض النظر عن النتائج.			
2	لا ينتابني الشعور باليأس حتى عندما لا تكون الأمور على ما يرام.			
3	أحافظ على تركيزي حتى في أوقات الانضغاط.			
4	أفضل اتخاذ موضع القيادة عند حل المشكلات.			
5	لا تسبب لي خبرات الفشل الإحباط بسهولة.			
6	أعتقد أنني أتمتع بشخصية قادرة على مواجهة التحديات والصعوبات.			
7	لدي القدرة على اتخاذ قرارات استثنائية أو جريئة عند الضرورة.			
8	أحب مواجهة التحديات.			
9	أواصل العمل من أجل تحقيق أهدافي.			
البعد الثاني: المصادر				
1	أنا قادر على التكيف مع التغيرات.			
2	أمتلك علاقات اجتماعية ودودة وأمنة.			
3	تمنحني خبرات النجاح الماضية الثقة في التغلب على التحديات الراهنة.			

			4	بإمكاني تحقيق أهدافي.
			5	أعرف من أين يمكنني تلقي الدعم في أوقات الضغوط أو الأزمات.
			6	أشعر بالقدرة على التحكم في شتى أمور حياتي.
			7	أفتخر بنجاحاتي وإنجازاتي.
البعد الثالث: التفاؤل				
			1	أجأ إلى الله عندما تواجهني المشكلات طلباً لعونه.
			2	أنظر للجانب المشرق من الأمور.
			3	تمنحني مواجهة الضغوط المزيد من القوة.
			4	لدي القدرة على التعافي بعد الإصابة بالأمراض أو مواجهة الصعاب.
			5	أرى أن هناك سبباً لكل ما يحدث.
			6	أبذل ما في وسعي مهما كلفني ذلك.
			7	بإمكاني السيطرة على الانفعالات غير السارة أو المؤلمة.
			8	أعتمد على الحدس عند التعامل مع المشكلات الحياتية.
			9	لدي إحساس قوي بالهدف من الحياة.

ملحق (2)

جلسات البرنامج

إعداد

مرفت محمد جمال

مدرس علم النفس

جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا

ملحق (2)

جلسات البرنامج

الجلسة الأولى:

عنوان الجلسة: تعريف الإرشاد النفسي.

الهدف: تعريف بالعملية الإرشادية والعلاقة الإرشادية ودور المرشد والمسترشدة.

الغيات المستخدمة: المحاضرة والمناقشة والحوار.

محتوى الجلسة: الاستقبال والتعارف وتحديد المواعيد وتوضيح خطة السير في

البرنامج الإرشادي، وإعطاء معلومات عن موضوع الجلسة ودور المرشد

والمسترشدة وأهمية الإرشاد النفسي وحاجة الفرد وكل فرد إلى الإرشاد، فهو

نوع من المساندة الاجتماعية للفرد وتقديم الخدمة النفسية والدعم الوجداني

وتعلم طرق فهم وتقييم الذات والمشاعر وكيفية الاستجابة للانفعالات وكيفية

تحديد المشكلات وإدراك أسبابها ودور الفرد في ظهور المشكلات، وبالتالي

فإن هدف هذا البرنامج الإرشادي هو تقييم إدراك الفرد لجوانب الحياة وتقديم

المساعدة في مواجهة أحداث ومشكلات الحياة.

وفي نهاية الجلسة تم تقديم تلخيص مركز للجلسة ورد فعل المسترشدة نحو ما

دار في الجلسة ومدى رغبتها في حضور جلسات البرنامج من ناحية، واستعراض

جوانب مقياس الصلابة النفسية الخاص بها، ثم إعطاء واجب منزلي متمثل في

تحديد المواقف المرتبطة بجوانب الحياة المختلفة وانفعالاته نحوها التي تسبب له

عدم الرضا بتلك الجوانب.

الجلسة الثانية:

عنوان الجلسة: التقييم الذاتي للرضا عن الصحة العامة والخدمات الصحية.

الهدف: تأكيد دور الصحة البدنية في الإحساس بالرضا عن الحياة.
الفنيات المستخدمة: المحاضرة والمناقشة والحوار .

محتوى الجلسة: بعد استعراض الواجب المنزلي مع الحالة والتعرف على جوانب الحياة الموضوعات المنخفضة تم البدء بتعريف مفهوم الصحة البدنية وقواعد الصحة العامة والوقاية من الأمراض ودور سلوكيات الأفراد في دعم الصحة البدنية ومناقشة نشاط وقت الفراغ ودوره في الحفاظ على اللياقة البدنية وتنشيط أجهزة الجسم والصحة العامة، وتحسين الصحة النفسية، وأهمية الخصائص الشخصية في التنبؤ بالصحة العامة، فالعصابية مصدر لسوء الصحة، والقدرة على التحمل والتروي والمرونة تسهم في التمتع بالصحة العامة.

وفي نهاية الجلسة تم الاستماع إلى تلخيص مركز عن أهمية ما دار في الجلسة ثم إعطاء واجب منزلي عن تقييم الفرد للخدمات الصحية المقدمة في سؤال عام هو: إلى أي مدى يؤثر مستوى الخدمات الصحية في شعور الفرد بالصلابة النفسية؟ وما هو تقييمك الآن لمستوى هذه الخدمات؟

الجلسة الثالثة:

عنوان الجلسة: أهمية نشاط وقت الفراغ.

الهدف: إكساب الفرد المهارات الاجتماعية، واستبصار لنشاط وقت الفراغ.
الفنيات المستخدمة: التدريب التوكيدي وتنمية المهارات الاجتماعية.

محتوى الجلسة: بدأت الجلسة بمناقشة الواجب المنزلي المتمثل في تأثير مستوى الخدمات الصحية على الشعور بالصلابة النفسية، ثم الانتقال إلى التأكيد على الكفاءة وقيمة الذات، وجعل الفرد يتذكر أوقات فراغه السعيدة ودوره

فيها ثم توضيح انفعالاته، واستعادة أهمية وقت الفراغ وتأثيره على الشعور بالرضا وعلى الإحساس بالانفعالات الإيجابية، وأهمية الخروج عن روتين الحياة في مجالاتها المختلفة التعليم، الدراسة، العمل. ففيه يحدث تفريغ للتوتر وخروج عن الانفعالات السلبية، فالدعابة ومقابلة أشخاص جدد ورؤية أصدقاء قدامى وتسلية الآخرين والدخول في مناقشات ومشاهدة المناظر الجميلة والهواء النقي والجو الهادئ والنوم العميق وقراءة القصص والتخطيط لرحلات وتعلم عمل شيء جديد والذهاب إلى مطعم تساعد جميعها في تنمية المهارات الاجتماعية وتغير من إدراك الفرد لأهمية نشاط وقت الفراغ.

وفي نهاية الجلسة تم إعطاء تلخيص مركز عن أهمية ما دار بالجلسة ومنافعها ثم إعطاء الواجب المنزلي المتمثل في كتابة الفرد نشاطه في أوقات فراغه والهدف من هذه الأنشطة وتأثيرها في حالته المزاجية ونظرته نحو مجالات وأحداث الحياة.

الجلسة الرابعة:

عنوان الجلسة: العلاقات مع الأصدقاء.

الهدف: دور وأهمية الأصدقاء وتعلم قواعد الصداقة.

الغنيات المستخدمة: المناقشة، والمساندة الاجتماعية.

محتوى الجلسة: بدأت الجلسة بمناقشة الواجب المنزلي عن أهمية نشاط وقت الفراغ في الشعور بالرضا وجودة الحياة، ثم الانتقال إلى دور وأهمية الأصدقاء في الدعم الاجتماعي، فالمساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من أصدقائه تعد متغيراً وسيطاً في العلاقة بين أحداث الحياة والاكتئاب،

فهي تؤدي دورًا مهمًا في تحسين الرضا عن الحياة والشعور بجودة الحياة حيث توفر المساعدة المادية والسلوكية والمشاركة بالمجهود البدني والتقدير والرعاية والأمن والانتماء وتقديم النصيحة وإعطاء المعلومات والتغذية المرتدة والمشاركة في التفاعلات الاجتماعية. وكذلك المساندة الوجدانية كالتعاطف والمشاركة الوجدانية وكذلك المعرفية والتقييمية مما يدعم الصحة النفسية للفرد وشعوره بجودة الحياة، وبالتالي يتضح أهمية تعلم قواعد الصداقة وإرسال إشارات غير لفظية إيجابية والمحافظة على العلاقات القائمة وتقويتها والتحدث في موضوعات شخصية وتبادل الهدايا وتأكيد الذات وحل المشكلات ومهارات التواصل.

وفي نهاية الجلسة تم إعطاء تلخيص مركز عن أهمية المساندة الاجتماعية من الأصدقاء ودورها في الشعور بالرضا عن الحياة، ثم إعطاء الواجب المنزلي عن تقييم الفرد لعلاقاته مع أصدقائه ودور هذه العلاقات في شعوره بالصلابة النفسية

الجلسة الخامسة:

عنوان الجلسة: العلاقات الأسرية.

الهدف: أهمية الأسرة والتفاعل الأسري والعلاقات داخل الأسرة.

الغنيات المستخدمة: المواجهة السلوكية الإيجابية، والمناقشة.

محتوى الجلسة: بدأت الجلسة بمناقشة الواجب المنزلي عن دور المساندة الاجتماعية للأصدقاء في الشعور بجودة الحياة، والانتقال بعد ذلك إلى أهمية العلاقات الأسرية والتفاعل الأسري ودور الأسرة في توفير العون المادي الملموس والدعم الوجداني والمشاركة في الاهتمامات، حيث يؤثر

الدعم الوجداني في درجة الثقة تجاه الآخرين- ودعم مجالات الإنجاز والنجاح والافتداء بالوالد والدعم الصحي. فالتوافق الأسري يلعب دورًا مهمًا في الشعور بالرضا والصلابة النفسية.

وفي نهاية الجلسة تم الاستماع إلى مشكلات أسرية من الحالات ومناقشتها وتدعيم المواجهة السلوكية القائمة على مواجهة المشكلات، ثم إعطاء تلخيص مركز عمًا دار في الجلسة وإعطاء واجب منزلي عن تقييم الحالات للعلاقات الأسرية وإلى أي درجة يشعرون بالرضا عن علاقاتهم الأسرية، ودور ذلك في الشعور بالرضا وبالصلابة النفسية.

الجلسة السادسة:

عنوان الجلسة: مستوى المعيشة.

الهدف: تقبل مستوى المعيشة الواقعي مع محاولة السعي إلى تحسين مستوى المعيشة.

الغنيات المستخدمة: الاسترخاء، والتقييم المعرفي.

محتوى الجلسة: بعد مناقشة الواجب المنزلي عن أهمية ونوعية التفاعل الأسري والعلاقات بالأقارب، تم البدء في محاولة جعل الفرد هادئًا ومسترخيًا، لا يفكر في شيء خارج نطاق الجلسة، فقط يحاول الاسترخاء العضلي والعقلي، وبعد سؤال الحالات عن مفهوم مستوى المعيشة، وإلى أي درجة يؤثر في رفاهية الفرد واستمتاعه بالحياة. بعد هذا التقييم المعرفي للعلاقة بين مستوى المعيشة والرضا والسعادة من جانب الفرد، تم التأكيد على أن الظروف الاقتصادية المرتفعة غير مرتبطة بالرفاهية عند المقارنة بين الدول المختلفة حيث يعتمد الشعور بالرضا عن مستوى المعيشة على المقارنات التي تعقد مع دخل الآخرين أكثر من اعتمادها على الدخل الفعلي للفرد

نفسه، فيشعر الفرد بالرضا إذا كانت أموره أفضل مما كانت عليه في الماضي، وليس معنى ذلك أن توفر الأشياء (المنزل- الأثاث- السيارة- الطعام والشراب لا تؤثر على السعادة. فمن السعادة والشعور بالرضا توفر المنزل اللائق وإمكانية قضاء الإجازات وامتلاك السيارة ولكن في نفس الوقت ليس كل الأفراد في كل الدول يمتلكون هذا وكذلك في مجتمعنا نحن. وعلى هذا لا يكون ذلك مدعاة لانخفاض السعادة فالعلاقات الاجتماعية والعمل والنجاح في الحياة لا يعتمد على ارتفاع مستوى المعيشة، وهذه تساعد على الشعور بالرضا وبالصلابة النفسية.

وفي نهاية الجلسة تم إعطاء تلخيص مُركّز عمّا دار في الجلسة، وأهمية التقييم المعرفي، ثم إعطاء الواجب المنزلي عن تقييم الفرد لمستوى المعيشة الخاص به وأهميته في الشعور بالرضا والصلابة النفسية.

الجلسة السابعة:

عنوان الجلسة: العمل والدراسة.

الهدف: أهمية العمل وتحصيل المعرفة في الحياة.

الفنيات المستخدمة: إدارة المشكلات، وتحسين الاستبصار، والإرشاد الموجه.

محتوى الجلسة: تم مناقشة الواجب المنزلي عن الأهمية النسبية لمستوى المعيشة في الشعور بالصلابة النفسية، ثم بعد ذلك البدء في تحقيق الهدف من الجلسة عن أهمية العمل وتحصيل المعرفة ودورها في الشعور بالصلابة النفسية، فالشعور بالرضا يتأثر بالأعمال المرضية ذاتياً، فالعمل في حد ذاته هو الذى يزودنا بالرضا الذاتي والشعور بالامتنان وبالتالي فإنه ذو قيمة ويتطلب استخدام المهارات وتحصيل المعرفة العقلية أو الفنية. وبالتالي

يجلب الكثير من المرح مع زملاء العمل وإعطاء المكانة وتوفير العلاقات الاجتماعية خارج نطاق الأسرة. وكثيراً ما يتطلب من الفرد إدارة ضغوط الحصول على عمل مناسب، وبعد ذلك إدارة ضغوط العمل نفسه سواء الرضا الداخلي عن العمل فيما يتعلق بطبيعة العمل وتأثيره ونوعيته، أو الأجر أو علاقات داخل العمل وفرص الترقى. وبالتالي أهمية زيادة التنوع في العمل الذي يؤديه الفرد والتدريب المستمر والدراسة والاطلاع على المعرفة والالتزام بالعمل، وأهمية إدارة الوقت وتنظيمه.

وفي نهاية الجلسة تم إعطاء تلخيص مركز للفرد عمّا دار في الجلسة ثم إعطاؤه الواجب المنزلي عن أهمية العلاقة بين الدراسة والعمل، ودور العمل والنجاح في الشعور بالرضا وجودة الحياة.

الجلسة الثامنة:

عنوان الجلسة: الحقوق الاجتماعية والتطوع في مساعدة الآخرين.

الهدف: أهمية الانخراط في الأعمال الخيرية في الشعور بجودة الحياة.

الغيات المستخدمة: المناقشة والحوار، والتقييم المعرفي.

محتوى الجلسة: بعد مناقشة الواجب المنزلي عن العمل والدراسة في الشعور بالصلابة النفسية، تم الانتقال إلى مدى تقييم الفرد لحقوقه الاجتماعية من حيث الخدمات الأمنية والصحية والتعليمية وأماكن قضاء وقت الفراغ، وكذلك تصوره للأعمال التطوعية الخيرية والاشتراك في النوادي الاجتماعية. وبعد هذا التقييم تم تحديد الطموحات وتنمية التفكير الإيجابي المتفائل وزيادة التوجه للحاضر والتحكم في الأحداث وأهمية أن تكون الإنجازات مرتبطة بالطموحات، وأن مساعدة الآخرين تؤدي إلى مزيد من

التقدير الإيجابي للآخرين واحترام الذات، وبالتالي فإن التطوع في مساعدة الآخرين وفي الأعمال الخيرية لا يعود بالنفع فقط على الآخرين وإنما بشكل أكيد على الفرد نفسه، فيزيد من شعوره بدوره ويزداد تفاؤله وإحساسه بالصلابة النفسية، ويؤدي الشعور بالصلابة النفسية إلى محاولة جعل الآخرين يشعرون بسعادة أي إلى مزيد من سلوك التطوع في الأعمال الخيرية والحصول على الحقوق الاجتماعية.

وفي نهاية الجلسة تم إعطاء تلخيص مركز عمًا دار في الجلسة ثم إعطاء الواجب المنزلي عن الأعمال التطوعية التي يمكن للفرد الانخراط فيها ودورها في تحسين الشعور بالصلابة النفسية.

الجلسة التاسعة:

عنوان الجلسة: فلسفة الحياة.

الهدف: أهمية القيم والتوقعات والأهداف في حياة الفرد.

الفنيات المستخدمة: تنمية الكفاءة الذاتية والتدريب التوكيدي، وإعادة البناء المعرفي.

محتوى الجلسة: بدأت الجلسة بمناقشة أهمية التطوع في الأعمال الخيرية والمجتمعية، ثم مناقشة أهمية امتلاك الفرد لفلسفة في الحياة تتمثل في امتلاكه قيمًا وأهدافًا في الحياة، وليس فقط مجرد امتلاك لهذه القيم ولكن أن يكون سلوكه في ضوء قيمه وأهدافه وتوقعاته- لا لأهداف وتوقعات وقيم الآخرين فيجب أن يكون سلوكه موجهاً في ضوء قيمه وأهدافه، وهذا يساعد على تنمية الإحساس بالكفاءة الذاتية وتقدير الذات طالما أن أهدافه ومعاييرها تتماشى مع الممكن وهذا يجعلنا نقوم بإعادة التقييم المعرفي لأهدافنا وتوقعاتنا، ونسعى إلى تحقيق ما يمكن تحقيقه من خلال الآخرين سواء من

خلال علاقات العمل، أو الزواج أو تنشئة الأطفال، أو مع الأصدقاء والأقارب والجيران فتتدعم الثقة بالذات ويتحقق الفرد من مدى ملائمة أهدافه وتوقعاته. وبالتالي تقييمها وهكذا يصبح للفرد خصائص شخصية تميزه عن الآخرين فيشعر بتقدير ذاته ويتدعم رضاه عن ذاته، وبالتالي يشعر بالصلاية النفسية.

وفي نهاية الجلسة تم إعطاء تلخيص مركز عمّا دار في الجلسة ثم إعطاء الواجب المنزلي عن أهمية أن يكون للفرد فلسفة في حياته، وإلى أي مدى يتأثر رضاه عن الحياة بهذه الفلسفة الخاصة.

الجلسة العاشرة:

عنوان الجلسة: الرضا العام بالحياة.

الهدف: تنمية الشعور بالرضا العام عن مجالات الحياة.

الفنيات المستخدمة: المساندة الاجتماعية، واستراتيجيات المواجهة، وتنمية مهارات التواصل الاجتماعي.

محتوى الجلسة: بعد مناقشة الواجب المنزلي عن دور فلسفة الحياة الخاصة بالفرد في الشعور بجودة الحياة، تم الانتقال إلى توضيح أهمية المساندة الاجتماعية من جانب الأصدقاء والعلاقات الأسرية والأقارب والجيران والعمل وأهمية مهارات التواصل الاجتماعي وكذلك الشعور بالصحة العامة والصحة النفسية ونشاط وقت الفراغ ودور الفرد في استخدام استراتيجيات مواجهة إيجابية لإشباع وتحقيق الحاجات وخبرة الأحداث السارة في الشعور بالرضا عن الحياة وبالصلاية النفسية وهكذا.

وفي نهاية الجلسة تم إعطاء تلخيص مركز عن أهمية جوانب الحياة الموضوعاتية في الشعور بالصلابة النفسية بالإضافة إلى مدى إدراك الفرد وتقييمه لهذه الجوانب في شعوره بالصلابة النفسية، وبعد ذلك طلب من الفرد في الواجب المنزلي تقييم الجوانب المهمة التي تزيد من شعوره بالصلابة النفسية وتلك التي تقلل من شعوره بالصلابة النفسية.

الجلسة الحادية عشر:

عنوان الجلسة: الصحة النفسية.

الهدف: أهمية الصحة النفسية في الشعور بالصلابة النفسية.

الفنيات المستخدمة: الاسترخاء، والتدريب التوكيدي.

محتوى الجلسة: بعد مناقشة الواجب المنزلي عن جوانب الحياة الموضوعاتية وتقييم الفرد لها وشعوره بالصلابة النفسية في ضوء هذه الجوانب وإدراكه لها، تم البدء في التعريف بالصحة النفسية ومعاييرها وخصائص الشخصية السوية ودور الانفعالات والدوافع النفسية في الصحة النفسية للفرد، وتأثير الصحة النفسية للفرد على إدراكه وتفكيره وتقييمه لجوانب ومجالات حياته المختلفة، وكيف أن انفعالاته تؤثر في إدراكه الذي قد يتغير من وقت لآخر حسب انفعالاته. ففي حالات الغضب يدرك الفرد مجالات بعينها على أنها الأسوأ. وفي حالات الاسترخاء يدرك الفرد نفس المجالات بشكل أفضل، وهكذا فإن التحكم في الانفعالات والوعي بها يساعد الفرد على إدارتها والتواصل مع الآخرين بشكل يجعله يشعر بالسعادة والرضا والثقة بالنفس والتقدير الإيجابي من الآخرين، وبالتالي أهمية تمتع الفرد بقدر من الصحة

النفسية والاتزان الانفعالي. فالصحة النفسية شرط ضروري بل وأساسي لأي عمل أو إنجاز تعليمي أو مهني.

وفي نهاية الجلسة تم إعطاء تلخيص مركز عن أهمية الصحة النفسية للفرد في الشعور بجودة الحياة، وإعطاء الواجب المنزلي عن: إلى أي حد يشعر الفرد بصحة نفسية، والمقارنة لتقييمه لجوانب الحياة في حالات الاسترخاء وفي حالات الغضب.

الجلسة الثانية عشر والأخيرة:

عنوان الجلسة: مواجهة مشكلات الحياة.

الهدف: تبني وتطوير وابتكار استراتيجيات لمواجهة مشكلات الحياة.

الفنيات المستخدمة: المناقشة والحوار.

محتوى الجلسة: بدأت الجلسة بمناقشة الواجب المنزلي عن إحساس الفرد بأهمية الصحة النفسية في الشعور بجودة الحياة، ثم الانتقال إلى توضيح أن مشكلات الحياة لا تنتهي، كذلك فإنه ليس من الممكن من الناحية العملية استمرار جلسات الإرشاد ولكن على الفرد أن يبتكر أساليب لمواجهة مشكلات الحياة، وأن يخضع إدراكه للتقييم، وأن يحصل على قسط من الاسترخاء، والتفكير الواقعي، وتذكر الخبرات السارة، وأهمية نشاط وقت الفراغ، وأهمية المساندة الاجتماعية، والمواجهة السلوكية للشعور بالصلابة النفسية.

وفي نهاية الجلسة تم تقييم الأفراد على مقياس الصلابة النفسية وتوجيه الشكر لهم على اشتراكهم الجاد في البرنامج ثم بعد ذلك بشهرين (فترة المتابعة) ثم تطبيق المقياسين المذكورين.