

برنامج تدريبي لتنمية الصلابة النفسية لتحسين درجة الرضا عن الحياة  
لدى طلاب الجامعة

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية  
تخصص (علم نفس تعليمي)  
إعداد:  
طارق ميلاد على ابو غمجة

أ.د/ عزة صالح الالفي  
أستاذ علم النفس  
كلية البنات – جامعة عين شمس

أ.د/ سناء محمد سليمان  
أستاذ علم النفس التعليمي  
كلية البنات – جامعة عين شمس

٢٠١٦م / ١٤٣٨هـ

### مستخلص الدراسة

**عنوان الدراسة:** برنامج تدريبي لتنمية الصلابة النفسية لتحسين درجة الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.

**هدف الدراسة:** هدفت الدراسة معرفة فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الصلابة النفسية لتحسين درجة الرضا عن الحياة لدى طلاب وطالبات الجامعة.

**عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة الحالية من (١٥٠) طالب وطالبة تم اختيارهم من كلية التربية، جامعة طرابلس، تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠ - ٢٢) وتم تقسيمهم إلى:

- ١- مجموعة الدراسة الاستطلاعية وعددها (٥٠) طالب وطالبة.
- ٢- مجموعة الدراسة الوصفية وعددها (١٠٠) طالب وطالبة.
- ٣- مجموعتي الدراسة التجريبية وعددها (٤٠) طالب وطالبة، وتم تقسيمهم بالتساوي إلى: مجموعة تجريبية وعددها (٢٠) طالب وطالبة، ومجموعة ضابطة وعددها (٢٠) طالب وطالبة.

### أدوات الدراسة:

١. مقياس الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحث).
٢. مقياس الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحث).
٣. استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة (أعداد الباحث).
٤. برنامج تدريبي لتنمية الصلابة النفسية لتحسين الرضا عن الحياة لدى طلاب طالبات الجامعة (إعداد الباحث).

**نتائج الدراسة:** توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، كما توصلت الدراسة على عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة. كما أكدت النتائج عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مقياس الصلابة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الصلابة النفسية لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في الصلابة النفسية في القياس البعدي، كما توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الرضا عن الحياة لصالح القياس البعدي، كما أكدت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في الرضا عن الحياة في القياسين البعدي والتتبعي، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الرضا عن الحياة في القياس البعدي، وتوصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الرضا عن الحياة في القياسين البعدي والتتبعي.

**مقدمة الدراسة:** ويعد مفهوم الصلابة النفسية من الخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمتتالية بنجاح، وبدأت الدراسات بالاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة للمتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها، ومن العوامل النفسية التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية؛ وقد أشار كوبازا (Kobasa, 1982:707) إلى أن تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه، فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال الفشل والنكسات والظروف غير المواتية ونحن لا نستطيع تجنب الفشل أو الإحباط أو الشعور بالاغتراب النفسي، ولا يمكننا أيضاً الهروب من متطلبات التغيير في النمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل حياتنا المعاصرة، وأكد ماضي وكوبازا (Maddi & Kobasa, 1977) أن الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة، يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط، بحيث تقيدهم في خفض تهديد الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع وتحليلها إلى مركباتها الجزئية، ووضع الحلول لها. كما يري (محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠٢: ١٥٣) أن الصلابة النفسية هي التي تعطي المعنى للإنسان وهي التي تضيء على الأشياء المعنى والمغزى والقيمة. ويرى كوبازا (Kobasa, 1979:38) أن الصلابة النفسية مركب

ينكون من ثلاثة أبعاد مستقلة قابلة للقياس وهي (الالتزام ، التحكم ، التحدي). ويعتبر الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة مثيرات المشقة ؛ وتعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الهامة في حياة الفرد التي تحدد شكل حياته المستقبلية، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح فيتوجب عليه بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء الدراسية والمتطلبات الجامعية، بالإضافة إلى مواجهة ضغوط الحياة اليومية الأخرى، كما يتطلب ذلك أيضاً رضا الطالب واقتناعه بالتخصص الذي يدرسه، وكل ذلك يتطلب قدراً من المرونة النفسية لدى الطالب الجامعي تمكنه من عبور هذه المرحلة بسلام. ويعتبر مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم الهامة لحياة الفرد وسلامته النفسية والذي يشير إلى كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بأبعادها المختلفة ، وترجع أهمية موضوع الرضا عن الحياة إلى أن شباب هذا العصر يعانون من الشعور بالإحباط ولذلك أصبح هؤلاء الشباب معرضين بحكم طبيعة الحياة التي يعيشونها للمعاناة من بعض صور الاضطراب النفسي، والإحساس بعدم الرضا عن الحياة الذي يمثل مشكلة في حياة شباب هذا العصر، نظراً لأن هذه المشكلة تعتبر نقطة البداية بالنسبة لكثير من المشكلات التي تبدد طاقات الشباب وتجعله فريسة للانحراف (مجدي محمد الدسوقي، ١٩٩٨: ١١٧) ؛ ويعد الرضا عن الحياة عاملاً أساسياً في توافق الفرد النفسي ، وتقبله للأحداث والمواقف الحياتية لذلك فإن انخفاض مستوى الرضا يدل على عدم التوافق النفسي والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة والحياة الجامعية بجوانبها المتعددة قد تكون من إحدى مصادر الضغوط التي يتعرض لها الطلاب بالإضافة إلى المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الطلاب أثناء هذه المرحلة في الأسرة أو حتى الذاتية ، فإن هذه العوامل يمكن أن تؤثر على توافق الطلاب وصحتهم النفسية ورضاهم عن حياتهم (علاء محمد الشعراوي، ١٩٩٩: ١٥١) ويتضمن الرضا خبرة معرفية وحكما عقليا، أي يستدل عليه بإدراك الفرق بين الطموحات والإنجازات (أماني عبد المقصود عبد الوهاب، ٢٠٠١: ٣) وطالما أن الرضا عن الحياة هي تقبل الفرد لذاته نحو أسلوب الحياة التي يحيها في البعد الحيوي المحيط به، ويكون متوافق مع نفسه ومع المحيطين ويشعر بقيمته وقادر على التكيف مع المشكلات التي تواجهه والتي تؤثر على سعادته ومقتنع بطبيعة حياته وما فيها (جمال السيد تقاحه، ٢٠٠٩: ٢٧٠). من أبعاد الرضا عن الحياة الرضا عن الذات، والرضا عن الأسرة، والرضا عن البيئة المحيطة. وقد أجريت العديد من الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة ومنها دراسة عبد الله على الشهري (٢٠١٥) وتناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية ودراسة حنان مقداد (٢٠١٥) التي تناولت الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمت، ودراسة فتحية القصبى (٢٠١٤) التي تناولت مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية ، ودراسة زينب حسن (٢٠١٣) التي تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة في ضوء التفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة ، ودراسة هويدة حنفي محمود (٢٠١٢) وتناولت الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات، دراسة تهديد عادل البيرقدار (٢٠١١) تناولت الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية. وأجريت دراسات تناولت الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة منها دراسة ورد محمد عبد السميع (٢٠١٤) وتناولت الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي لدي الطالبة الجامعية، ودراسة منار بني مصطفى، أحمد الشريفي، ورامي شطوش (٢٠١٤) وتناولت أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن، ودراسة مروة إبراهيم (٢٠١١) وتناولت الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة، ودراسة السيد الشربيني (٢٠٠٩) وتناولت العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

#### تحاول الدراسة الراهنة الإجابة على الأسئلة الآتية:

١. هل توجد علاقة بين درجة الصلابة النفسية ودرجة الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة؟
٢. هل توجد علاقة بين درجة الصلابة النفسية والمستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة لدى طلاب الجامعة؟
٣. هل توجد فروق بين الجنسين (ذكوراً وإناثاً) من طلاب الجامعة في درجة الصلابة النفسية؟
٤. هل توجد فروق بين الجنسين (ذكوراً وإناثاً) من طلاب الجامعة في درجة الرضا عن الحياة؟

٥. هل توجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي)؟
٦. هل توجد فروق بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) في القياس البعدي؟
٧. هل توجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي)؟
٨. هل توجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الرضا عن الحياة (الرضا عن الذات، الرضا عن الأصدقاء، والرضا عن البيئة المحيطة)؟
٩. هل توجد فروق بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الرضا عن الحياة وأبعادها (الرضا عن الذات، الرضا عن الأصدقاء، والرضا عن البيئة المحيطة)؟
١٠. هل توجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الرضا عن الحياة (الرضا عن الذات، الرضا عن الأصدقاء، والرضا عن البيئة المحيطة)؟

#### أهداف الدراسة:

١. الكشف عن العلاقة بين مقياس الصلابة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.
٢. التعرف على العلاقة بين مقياس درجة الصلابة النفسية والمستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة لدى طلاب الجامعة.
٣. الكشف عن الفروق بين الجنسين (ذكوراً وإناثاً) من طلاب الجامعة في درجة الصلابة النفسية.
٤. الكشف عن الفروق بين الجنسين (ذكوراً وإناثاً) من طلاب الجامعة في درجة الرضا عن الحياة.
٥. التعرف على درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية.
٦. الكشف عن الفروق بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الصلابة النفسية في القياس البعدي.
٧. التعرف على درجات الفروق بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مقياس الصلابة النفسية.
٨. الكشف عن الفروق بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الرضا عن الحياة.
٩. التعرف على بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الرضا عن الحياة.
١٠. الكشف عن الفروق بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الرضا عن الحياة.

#### أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة الحالية في جانبين هما:

##### أولاً: الأهمية النظرية:

١. تكمن أهمية الدراسة في تناول متغيرين يتسمان بالحدوث في البيئة اللببية ولا يزال قيد البحث والدراسة من قبل العديد من الباحثين، وهما مفهوم الصلابة النفسية ومفهوم الرضا عن الحياة.
٢. تستمد الدراسة أهميتها من ندرة الدراسات في البيئة اللببية في حدود إطلاع الباحث والتي تناولت كل من الصلابة النفسية الرضا عن الحياة.
٣. تهتم الدراسة الراهنة بشريحة مهمة في المجتمع ألا وهي طلبة الجامعة لأسباب هي أن تحسين الرضا عن الحياة لدى هذه الشريحة يعنى تحسين مخرجات العملية التعليمية حتى يكن في المستقبل من المعتمدين عليهم في بناء مجتمع جيد.

##### ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١. إعداد برنامج لتنمية الصلابة النفسية كمدخل لتحسين الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة وذلك وفق الأسس العلمية.
٢. قد تفيد الدراسة الحالية المتخصصين والمسؤولين في تنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية لدى الطلاب.
٣. يمكن الاستفادة من هذه الدراسة في مجال العلاج والإرشاد النفسي مما يفتح مجالاً للباحثين لوضع برامج إرشادية لتنمية الجوانب الإيجابية لدى طلاب الجامعة.

## مصطلحات الدراسة

- **تعريفات الصلابة النفسية:** تعرفها Kobossa, 1979 بأنها كوكبة من السمات الشخصية والتي تعمل كمصدر للمقاومة في مواجهة الأحداث الضاغطة (Sigud W. Hystad, 2012, p:69). وعرفها فنك (Funk, 1992, 88) بأنها سمة عامة في الشخصية، تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها، وتنميتها لدى الفرد منذ الصغر.

وعرفها كوزي Cozzi بأنها: "متغير نفسي يساعد الفرد على تحمل الضغوط والاحباطات ومواجهتها بنجاح حتى يتم تحقيق الأهداف (عماد محمد مخيمر، ٢٠٠٢: ١٣) فالصلابة النفسية اعتقاد الفرد بفعاليتها وقدرته على استخدام كافة المصادر التي يمتلكها نفسية أو غيرها، كي يدرك ويفسر ويواجه أحداث الحياة (عبد الرحمن بن عيد الجهني، ٢٠١١: ٢٠٢).

- **مفهوم الرضا عن الحياة:** يرى الباحثون أن مشاعر الرضا تتدرج صعوداً وهبوطاً حسب درجة واتجاه الفرق بين مستوى طموح الفرد ومستوى الأهداف المحققة مع مستوى الطموح تبدأ مشاعر الاستياء في التولد نتيجة إدراك الفرد لفشله في تحقيق الطموح (أسماء عمارة، ٢٠٠٧: ٧٣). ويفيد عبد الحميد محمد شاذلي (٢٠٠١: ٢١٣) أن أحكام الرضا عن الحياة تعتمد على مقارنة ظروف شخص بما يظن أنه المعيار المناسب.

**الإطار النظري للدراسة:** يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً وبخاصة في البيئة الليبية وهو من الخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمتتالية بنجاح، حيث يواجه الإنسان في حياته مجموعة من العوائق تقف حجر عثرة أمام الشخص فتمنعه من إشباع دوافعه وتحد من رغباته فيشعر بانفعال خاض يشعره بالعجز وقلة الحلية وتختلف قدرة الأفراد على تحمل المشاق والصعوبات التي تواجههم في الحياة، فمن الناس من يصاب بالإحباط، ومنهم من يتمتع بالصلابة النفسية، هذه الصلابة تمكنهم من مواجهة المتاعب والتغلب على عوائق الأحداث اليومية عالية من التحمل (سيد صبحي، ٢٠٠٣: ٥٤) فالصلابة النفسية من أهم العوامل والمتغيرات التي ساعدت الأفراد على التغلب على هذه الأزمات وكيفية التعامل معها كما أشارت إلى ذلك Kobaza حيث توصلت إلى أن الصلابة النفسية هي التي تكمن وراء احتفاظ الأفراد بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط، وإلى أنها مجموعة من الخصائص النفسية التي تشمل متغيرات الالتزام ووضوح الهدف والتحكم والتحدى، وهذه الخصائص شأنها المحافظة على الصحة النفسية والجسمية بالرغم من التعرض للأحداث والضغوط (فضل عبد الصمد: ٢٠٠٢: ٢٢٩) ويشير لولوه حمادة، وحسن عبد اللطيف (٢٠٠٨: ١٥٥) إلى أن هناك علاقة قوية بين الصلابة النفسية والكفاءة الذاتية، وهو ما يؤكد بيرنارد وآخرون (Bernard, 1988) الذي يري أن الأفراد الذين لديهم مستوى عال من الكفاءة الذاتية يميلون إلى سلوكيات تقودهم إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد في قدرتهم على ذلك لأن الكفاءة الذاتية ترتبط إيجابياً بالصلابة النفسية وأن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية لأقل احتمالاً للإصابة بالأمراض النفسية والجسمية نتيجة لأحداث الحياة الضاغطة"، وتؤكد كوبازا (Kobasa, 1979: 2-3) على دور التعلم الاجتماعي من الأسرة والمجتمع في ظهور هذه السمة كمتغير وقائي ومقاوم للضغوط.

## أبعاد الصلابة النفسية.

أولاً: الالتزام: ويعرفه (فاروق السيد عثمان، ٢٠٠١: ٢١٠) الالتزام على أنه اعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية قيمة ذاته وفيما يفعل، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم واعتقاده أن لحياته هدفاً ومعنى يعيش من أجله؛ وأشار (Hink) إلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة كالمحاماة والطب والتمريض إذ أن الالتزام هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله (نوار شهرزاد، ٢٠١٤: ١٢٣). ثانياً: التحكم: ويصيف وايب (Wiebe, 1991) بأنه اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث شديدة قابلة للتناول والتحكم فيها أو امكانية التحكم الفعال فيها، ويعني التحكم الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار ومواجهة الأزمات (زينب نوفل راضي، ٢٠٠٨: ٢٥). ويعرفه عماد محمد مخيمر (١٩٩٧: ١٧) التحكم على أنه اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث، وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات، والاختيار بين البدائل وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة.

ثالثاً: التحدي: ويعرف توماكا وآخرون التحدي بأنه تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ رداً على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معاً وتوصف بأنها استجابات فعالة (جيهان محمد احمد، ٢٠٠٢: ٤١).

**ثانياً. الرضا عن الحياة:** لا شك أن شعور الفرد بالرضا عن الحياة التي يعيشها، أو أي مجال من مجالاتها يرتبط مباشرة بعملية تكيفه الشخصي والاجتماعي، وكذلك يرتبط ارتباطاً وثيقاً بطموح الفرد وما يتطلع إلى تحقيقه، وأيضاً ويرتبط بما أنجزه وتمكن من تحقيقه فعلاً. ويكتسب الرضا أهمية خاصة في المرحلة الأهم والأكثر خطورة من مراحل حياة الفرد وهي مرحلة الدراسة، وعلى امتداد الفترة الزمنية التي يقضيها على مقعد الدراسة. يعود ذلك إلى أن الشعور بالرضا يؤثر، كما يتأثر بقوة وبشكل مباشر بالتحصيل العلمي للفرد ونجاحه الدراسي، فمفهوم الرضا يشير الي تقبل الفرد لذاته نحو أسلوب الحياة التي يحيهاها في المجال الحيوي المحيط به، والتي تؤثر على سعادته، ويكون متوافق مع نفسه ومع المحيطين به، ويشعر بقيمته، وقادر على التكيف مع المشكلات التي تواجهه، والتي تؤثر على سعادته، ويكون متوافق مع نفسه ومع المحيطين به، ويشعر بقيمته، وعالية فان جوانب الصلابة وعلامات الرضا من أهم المؤشرات الدالة على التمتع بالصحة النفسية ويعتبر الإحساس بالرضا أحد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بصحة نفسية والشعور بالسعادة في الحياة، أن تقدير الفرد لذاته يعد أحد أهم العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بالرضا، كما أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة نو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي (مجدي محمد الدسوقي، ١٩٩٨: ٥).

#### إبعاد الرضا عن الحياة:

**أولاً- الرضا عن الذات:** يعتبر الرضا عن الذات أداة تحفيز للنفس البشرية، فهوي أهم عامل في الأداء والإنتاج. ويرى برايان تريسي(١٩٩٨) وتعتبر تقدير الذات دائماً حقيقياً لا وهمياً، ويعتقد أنه بمقدار ما ترضى عن نفسك يكون أداؤك نتيجة عملك (لطيفة جاسم الذواودي، ٢٠١٥: ٣١).

**ثانياً- الرضا عن الأصدقاء:** تتكون جماعات الأصدقاء غالباً من الأشخاص الذين يشتركون في الاهتمامات ويرتبطون مع بعضهم لفترة زمنية طويلة نسبياً وذلك بهدف مساعدة بعضهم على التكيف وحل مشكلاتهم النفسية والاجتماعية التي يواجهونها من خلال الجهود المشتركة والتعاون والتعاطف. ويشير عبد المجيد نيازي(٢٠١٢) وتعد هذه الجماعات من الجماعات المهمة في حياة الإنسان حيث أنها تساعده في التعامل مع كثير من المشكلات والضغط والتحديات والتحديات المجتمعية بفاعلية مؤثرة.

**ثالثاً- الرضا عن البيئة المحيطة:** ينبغي أن نحكم على المعاملة الاجتماعية التي يتلقاها الشخص أو التي خبرها الشخص، وقد تكون البيئة المحيطة أثرها على رضا الأفراد.

**المرحلة الجامعية:** إن التعليم الجامعي هو أحد الركائز التي يعتمد عليها المجتمع، فهو الأساس في تقدمه وتطوره، ويقاس تطوره بسرعة استجابته وتجاوبه مع المتغيرات الاجتماعية والتحديات التربوية التي يطرحها مجتمع المعلومات، ويتوقف نجاح العملية التعليمية على العديد من العوامل التي تتطلب السعي المستمر والجاد لاستيعابها والإلمام بها، (رانيا صالح حافظ، ٢٠١٤، ٨١). وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن المرحلة العمرية من (١٨ - ٢١) هي مرحلة المراهقة المتأخرة وتقابل المرحلة الجامعية، حيث يصبح الشاب أو الفتاة راشداً بالمظهر أو التصرفات، ولذلك لكي نفهم الطالبة الجامعية وهي عينة الدراسة الحالية لابد من معرفة المرحلة العمرية التي تكون بها وهي المراهقة المتأخرة (ورد محمد مختار، ٢٠١٤، ٧٣).

**- الطالب الجامعي:** يقصد بهم الطلبة المنتظمون في مرحلة الدراسة الجامعية ذكورا وإناثاً في المرحلة العمرية من (١٨ - ٢٣) عاماً، يعرف الطالب الجامعي أيضاً على أنه " ذلك الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية بالانتقال من المرحلة الثانوية أو مركز التكوين المهني أو الفني العالي إلى الجامعة تبعاً لتخصصه الفرعي بواسطة شهادة أو دبلوم يؤهله لذلك (فضيل دليو، ميلود سفاري، ٢٠٠٦: ٢٢٦).

**التغيرات التي تحدث في فترة المراهقة المتأخرة:** يؤكد أريكسون أن المراهقة فترة تطور فيها الفرد مفهوماً جديداً عن الذات، وهذا هو التحدي الرئيس للمراهقة، كما يثير الكثير من الافتراضات عما سوف يكون أو يصبح، وكجزء من نفس السعي يحاولون فصل أنفسهم عن العائلة والمجتمع وعادة ما تكون المراهق متناقض المشاعر، حيث يرفض سيطرة الكبار، وهو في نفس الوقت يحتاج إلى إرشاد وتوجيه ويختبر المراهق نمط السلطة، ليرى إلى أي حد يمكنه أن يذهب،

فهو يسعى إلى الشعور بالأمان ، ومن جهته تكون تقلبات المزاج لديه شائعة ، وأحياناً لا يستطيع قوى الضبط الداخلي أن يتكيف مع النزعات الغريزية المتزايدة ، وعليه يخاف المراهق من هذا الفقد للسيطرة ، فيحاول أن يحص نفسه بدفاعات ، فيتبنى مواقف جميلة مبالغ فيها ، أو يعقلن الأمور فيصبح مفراط القراءة والتفكير والمناقشة (محمود عابد أبوشحادة، ٢٠١٤: ٩٩) ، وتنسم مرحلة المراهق بالنمو المعرفي، ويصبح المراهق يدرك نتائج سلوكه وأفكاره (وهو ما يسمى بملاحظة الذات) وبالمرونة والتعقل أكثر من المراحل السابقة، وعادة ما تتحسن طريقة تعامله مع أخواته، ويقل تأثير ضغط الأقران عليه، مقارنة بالمراحل السابقة، وأيضاً تتحسن قدرته على التخطيط وتنظيم الوقت، والاستفادة من خبرات من حوله (محمد رضا بشير، إكرام أحمد بشير، ٢٠٠٩: ١١).

### الدراسات سابقة

#### أولاً: دراسات تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

دراسة عبد الله على مرعي الشهري (٢٠١٥) بعنوان: الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة الدمام، وتكونت العينة من (٣٠٢) طالب وطالبة، وأسفرت نتائج الدراسة على أن مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى العينة الكلية، ووجود علاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة، ووجود فروق لمتغير الجنس لصالح الإناث.

دراسة حنان مقداد (٢٠١٥) بعنوان: الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمت، وتكونت العينة من (١٩٣) طالبة جامعية، وأسفرت نتائج الدراسة أن الصلابة النفسية لا تتأثر بالمستوى الاقتصادي والاجتماعي لدى الطالبات، وتوجد علاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

دراسة فتحية العربي القسبي (٢٠١٤) بعنوان: مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة، وتكونت العينة من (١٢٧) طالباً وطالبة، وأسفرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية، كما أن عينة الدراسة يواجهون ضغوطاً دراسية وبمستوى يزيد عن الدرجة المتوسطة للمقياس.

دراسة زينب محمد حسن (٢٠١٣) بعنوان: الصلابة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة في ضوء التفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة -جامعة أسوان، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة طردية بين الصلابة النفسية وكل من: معنى الحياة، والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة وعلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من: الصلابة النفسية، ومعنى الحياة، والتفكير الإيجابي لصالح الذكور.

دراسة هويدة حنفي محمود (٢٠١٢) بعنوان: الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية، واشتملت العينة على (٣٨٨) طالباً وطالبة. وكشفت النتائج على وجود علاقة موجبة بين الصلابة النفسية وإدارة الذات وكل من الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي. وعلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية.

دراسة تنهيد عادل البيرقدار (٢٠١١) بعنوان: الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية. وبلغت عينة الدراسة (٨٤٣) طالباً وطالبة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لصالح الذكور.

دراسة ورد محمد مختار عبد السميع (٢٠١٤) بعنوان: الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي لدي الطالبة الجامعية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) طالبة؛ وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة. وعلى وجود علاقة موجبة بين الصمود النفسي والأداء الأكاديمي لدى طالبات الجامعة.

دراسة منار بني مصطفى، أحمد الشريفين، ورامي طشطوش (٢٠١٤) عنوان: أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن، وتكونت عينة الدراسة من (٣٥٠) طالباً وطالبة؛ وأشارت نتائج الدراسة على وجود علاقة بين الحياة الضاغطة وبين مستوى الشعور بالرضا عن الحياة.

دراسة مروة محمد إبراهيم (٢٠١١) بعنوان: الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٥) طالباً، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود

علاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية، وبينت أيضاً عدم وجود فروق بين الطلاب تعزى للنوع (ذكور- إناث) على مقياس الرضا عن الحياة. دراسة السيد كامل الشربيني منصور (٢٠٠٩) عنوان: العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٣٠) من طلبة الجامعة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق بين الإناث والذكور في العفو عبر المواقف لصالح الذكور. ووجود علاقات بين العفو والرضا عن الحياة، العصابية والمقبولية. ثالثاً: الدراسات تناولت بعض البرامج التدريبية.

عبد الله محمد إبراهيم عبد النبي (٢٠١٢) برنامج إرشاد لتحسين مستوى الصلابة النفسية لدى المعلمين المحترقين نفسياً، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية، وأسفرت نتائج الدراسة عن فروق بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس الاحتراق النفسي لدى المجموعة التجريبية وعلى وجود فروق بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الصلابة النفسية لدى المجموعة التجريبية. وعلى جود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة وذلك في القياس البعدي، وأيضاً توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الصلابة النفسية في القياس البعدي.

دراسة إيناس محمد سليمان على (٢٠٠٦) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، حيث تم تطبيق البرنامج على عينة مكونة من (٢٠) طالبة وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة بين درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على الصلابة النفسية لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

عبد الله بن عبد العزيز مناحي المناحي (١٤٣٥) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى المكتئبين في نظرية العلاج المعرفي السلوكي جامعة شقراء كلية التربية حيث تم تطبيق البرنامج على عينة مكونة من (١٦) طالباً جامعياً، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق في متوسطات درجات المجموعة التجريبية في مقياس الصلابة النفسية والاكتئاب لصالح القياس البعدي، وكذلك في مقياس الصلابة النفسية والاكتئاب بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. وكشف الدراسة عن وجود فروق في متوسطات درجات المجموعة التجريبية في الصلابة النفسية بين القياس البعدي والتتبعي.

دراسة سهام محمد عبد الفتاح خليفة (٢٠١٢) بعنوان: تنمية الاتزان الانفعالي كمدخل لتحسين مستوى الرضا عن الحياة وأساليب مواجهة المشكلات الحياتية لدى طالبات الجامعة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي وأساليب المواجهة، ووجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين الاتزان الانفعالي وأساليب المواجهة، ووجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الرضا عن الحياة وأساليب المواجهة ووجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين الرضا عن الحياة وأساليب المواجهة وكذلك فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في تحسين كل من الاتزان الانفعالي وأساليب مواجهة المشكلات الحياتية والرضا عن الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

دراسة إيمان محمد عبد الملك عيسى (٢٠١٠) عنوان: "فاعلية برنامج لتنمية الذكاء الوجداني وأثره على مفهوم الذات والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة"، وتكونت عينة الدراسة من (٦٢) طالباً وطالبة مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية، وبينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الأداء القبلي ونتائج الأداء البعدي للمجموعة التجريبية في كل من الذكاء الوجداني ومفهوم الذات والرضا عن الحياة، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الأداء البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في كل من الذكاء الوجداني ومفهوم الذات والرضا عن الحياة بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الأداء القبلي ونتائج الأداء البعدي للمجموعة الضابطة في كل من الذكاء مفهوم الذات والرضا عن الحياة.

دراسة عبد الكريم سعيد المدهون (٢٠٠٩) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطلبة جامعة فلسطين بغزة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨)



فردًا يمثلون المجموعة التجريبية منهم (٧ ذكور – ٧ إناث) من طلاب وطالبات جامعة ، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في القياس القبلي والبعدى لمقياس الرضا عن الحياة، وهذه الفروق لصالح القياس البعدى، وكشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدى ومتوسطات القياس التتبعي على مقياس الرضا عن الحياة.

#### التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات والأبحاث التي اهتمت بتمية الصلابة النفسية والرضا عن الحياة وأيضاً الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة مع العديد من المتغيرات حيث اكدت الدراسات السابقة بوجود علاقة مع اغلب المتغيرات التي تم في الدراسات السابقة، وأيضاً اكدت الدراسات التي تناولت التنمية على فاعلية البرامج بمختلف أنواعها.

#### فروض الدراسة:

##### أولاً: فروض الدراسة الوصفية:

١. توجد علاقة بين درجة الصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام، والتحكم، والتحدى) ودرجة الرضا عن الحياة (الرضا عن الذات، الرضا عن الأصدقاء، والرضا عن البيئة المحيطة) لدى طلاب الجامعة.
٢. توجد علاقة بين درجة الصلابة النفسية والمستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة لدى طلاب الجامعة.
٣. توجد فروق بين الجنسين (ذكور وإناث) من طلاب المرحلة الجامعية في درجة الصلابة النفسية.
٤. توجد فروق بين الجنسين (ذكور وإناث) من طلاب المرحلة الجامعية في درجة الرضا عن الحياة.

##### ثانياً: فروض الدراسة التجريبية:

٥. توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى على مقياس الصلابة النفسية، لصالح القياس البعدى.
٦. توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الصلابة النفسية في القياس البعدى، لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
٧. لا توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعي في الصلابة النفسية.
٨. توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى على مقياس الرضا عن الحياة، لصالح القياس البعدى.
٩. توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى على مقياس الرضا عن الحياة، لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
١٠. لا توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعي في الرضا عن الحياة.

#### منهج وإجراءات الدراسة

##### أولاً: منهج الدراسة:

اعتمد الباحث في دراسته الراهنة على كل من المنهج الوصفي للتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، فالمنهج الوصفي يهتم بدراسة الواقع موضوع الدراسة كما هو في واقعها، ويتم وصفها وصفاً دقيقاً من أجل الوصول إلى استنتاجات تساهم في التطوير والتغيير (باسل محمد العبد، ٢٠٠٥، ٥٥) كما اعتمد الباحث على المنهج التجريبي للتعرف على فعالية برنامج تدريبي لتنمية الصلابة النفسية لتحسين الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، والمنهج التجريبي هو إجراء تغيير متعمد في الواقع عن طريق إدخال تغييرات مضبوطة للشروط المحددة عليه، لمعرفة وقياس أثره في الواقع (نفس المرجع السابق، ٦١).

##### ثانياً: عينة الدراسة:

اعتمد الباحث في دراسته على ثلاث مجموعات من الطلاب هم (مجموعة الدراسة الاستطلاعية مجموعة الدراسة الوصفية – مجموعتنا الدراسة التجريبية) حيث يتراوح أعمارهم ما بين (٢٠-٢٢) سنة. وفيما يلي وصفاً تفصيلياً لعينة الدراسة:

١ **مجموعة الدراسة الاستطلاعية:** تكونت مجموعة الدراسة الاستطلاعية من (٥٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة طرابلس. وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة لحساب معامل الصدق والثبات.

٢ **مجموعة الدراسة الوصفية:** تكونت مجموعة الدراسة الوصفية من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب من كلية التربية جامعة طرابلس للتحقق من صحة فروض الدراسة الوصفية، وذلك للوقوف على طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة.

٣ **مجموعتنا الدراسية التجريبية:** تم اختيارها من أفراد المجموعة (التجريبية) من الطلاب الذين تحصلوا على درجات منخفضة على مقياس الصلابة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة. حيث تكونت مجموعة الدراسة التجريبية من (٤٠) طلاب من كلية التربية جامعة طرابلس. تم تقسيمهم إلى مجموعتين:

١ **مجموعة تجريبية:** تتكون من (٢٠) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة طرابلس، وتتعرض هذه المجموعة إلى تدريبات وأنشطة البرنامج (حيث يتكون من جلسات تعتمد على المجال المعرفي والاجتماعي والترفيهي).

٢ **مجموعة ضابطة:** وتتكون من (٢٠) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة طرابلس، ولن تتعرض هذه المجموعة إلى البرنامج.

ولقد قام الباحث بالتحقق من تكافؤ مجموعتي الدراسة التجريبية في المتغيرات الآتية: (العمر الزمني - والمستوى الاجتماعي للأسرة) حيث تم استخدام اختبار "ت" (t.test) للتعرف على الفروق بين المجموعتين.

أ. **التكافؤ في العمر الزمني:** ولتحقق من تكافؤ مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة في العمر الزمني استخدم الباحث اختبار "ت" (t.test) لمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب الجامعة، والجدول التالي يوضح النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية.

#### جدول (١)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في العمر الزمني

العمر الزمني	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة
	تجريبية	٢٠	٢١,٠٥	٧٦	٢١٣	٣٨	٨٣٣
	ضابطة	٢٠	٢١	٧٣			

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في العمر الزمني، حيث وجد أن "ت" (t.test) تساوي (٠,٢١٣) وبالكشف عن دلالتها وجد أنها غير دالة إحصائياً، مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر الزمني قبل تطبيق البرنامج.

ب. **التكافؤ في المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة:** للتحقق من تكافؤ مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة في المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة استخدم الباحث اختبار "ت" (t.test) لمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة التجريبية، والجدول التالي يوضح النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية.

#### جدول (٢)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في المستوى الاجتماعي والثقافي

المستوى الاجتماعي والثقافي	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة
	تجريبية	٢٠	٣٢,٠٥	٥,٥١	٧٦٧	٣٨	٤٤٨
	ضابطة	٢٠	٣٠,٩٠	٣,٨٢			

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة، حيث وجد أن "ت" تساوي (٠,٧٦٧) وبالكشف عن دلالتها وجد أنها غير دالة إحصائياً، مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير المستوى الاجتماعي - الثقافي قبل تطبيق البرنامج.

ج. تكافؤ مجموعتي الدراسة التجريبية في درجة الصلابة النفسية:  
للتحقق من تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة استخدم الباحث اختبار (t.test) لمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية (الالتزام – التحكم-التحدي)، والجدول التالي يوضح النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية.

## جدول (٣)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية في القياس القبلي

مستوى الدلالة	دح	قيمة(ت)	الانحراف	المتوسط	ن	المجموعة	الصلابة النفسية
٨٢٠ غير دالة	٣٨	٢٣٠	١,٩٦	٢٤,٨٠	٢٠	تجريبية	الالتزام
			٢,١٦	٢٤,٩٥	٢٠	ضابطة	
٨٦٤ غير دالة	٣٨	١٧٣	٢,٠٤	٢٥,٠٥	٢٠	تجريبية	التحكم
			١,٦٠	٢٥,١٥	٢٠	ضابطة	
٧١٢ غير دالة	٣٨	٣٧٣	١,٩٣	٢٤,٦٥	٢٠	تجريبية	التحدي
			١,٤٣	٢٤,٤٥	٢٠	ضابطة	
٧٩٠ غير دالة	٣٨	٠,٣٨	٤,٤٣	٧٤,٥٠	٢٠	تجريبية	الدرجة الكلية
			٣,٨٢	٧٤,٥٥	٢٠	ضابطة	

يتضح من جدول(٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي في الصلابة النفسية، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات لأبعاد الصلابة النفسية (الالتزام – التحكم – التحدي -الدرجة الكلية) وجد أن قيم "ت" تساوي على إحصائياً مما يدل على تكافؤ المجموعتين في درجة الشعور بالسعادة قبل تطبيق البرنامج .

## د. تكافؤ مجموعتي الدراسة التجريبية في درجة الرضا عن الحياة:

للتحقق من تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة استخدم الباحث اختبار "ت" (t.test) لمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الرضا عن الحياة (الرضا عن الذات – الرضا عن الأصدقاء –الرضا عن البيئة المحيطة). والجدول التالي يوضح النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية.

## جدول (٤)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الرضا عن الحياة في القياس القبلي

مستوى الدلالة	دح	قيمة (ت)	الانحراف	المتوسط	ن	المجموعة	الرضا عن الحياة
٩٠٩ غير دالة	٣٨	١١٥	٢,٨٩	٢٦,٨٠	٢٠	تجريبية	الرضا عن الذات
			٢,٥٨	٢٦,٧٠	٢٠	ضابطة	
٦٧٩ غير دالة	٣٨	٤١٧	٢,٠٢	٢٦,٧٥	٢٠	تجريبية	الرضا عن الأصدقاء
			١,٧٦	٢٦,٢٥٠	٢٠	ضابطة	
٨١٤ غير دالة	٣٨	٢٣٦	٢,١٦	٢٥,٤٥	٢٠	تجريبية	الرضا عن البيئة المحيطة
			١,٨٤	٢٥,٣٠	٢٠	ضابطة	
٦٥٢ غير دالة	٣٨	٤٥٥	٣,٨٣	٧٩,٤٥	٢٠	تجريبية	الدرجة الكلية
			٣,٠٩	٧٨,٥٠	٢٠	ضابطة	

يتضح من جدول(٤) يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي في الرضا عن الحياة، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات الرضا عن الحياة (الرضا عن الذات – الرضا عن الأصدقاء – الرضا عن البيئة المحيطة، الدرجة الكلية) وجد أن قيمة "ت" تساوي على التوالي(١١٥)،

(٤١٧)، (٢٣٦)، (٤٥٥)، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها غير دالة إحصائياً مما يدل على تكافؤ المجموعتين في درجة الرضا عن الحياة قبل تطبيق البرنامج ..  
**ثالثاً: أدوات الدراسة:**

- للتحقق من صحة فروض الدراسة استخدم الباحث الأدوات التالية:
١. مقياس الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة (إعداد: الباحث).
  ٢. مقياس الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة (إعداد: الباحث).
  ٣. استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة (إعداد: الباحث).
  ٤. برنامج تدريبي لتنمية الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة لتحسين درجة الرضا عن الحياة (إعداد: الباحث).

**فيما يلي عرض لكل أداة من هذه الأدوات بشكل أكثر تفصيلاً:**

**الأداة الأولى:** مقياس الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة (إعداد: الباحث)

**الخطوة الأولى:** استقراء التراث النظري الخاص بمفهوم الصلابة النفسية:

قام الباحث بالاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة والمراجع والأبحاث التي تناولت الصلابة النفسية. ومن خلال ذلك توصل الباحث إلى تحديد أبعاد الصلابة النفسية وهي بعد الالتزام، وبعد التحكم، وبعد التحدي؛ ويشير (عماد محمد مخير، ٢٠٠٢: ٢٨) أن الصلابة النفسية من أهم المتغيرات النفسية التي تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية النفسية في مواجهة الضغوط.

**الخطوة الثانية:** القيام بمقابلات مفتوحة مع مجموعة من طلاب الجامعة: قام الباحث بطرح الأسئلة المفتوحة على مجموعة من الطلاب من كلية التربية جامعة طرابلس بلبيبا حيث بلغ عددهم (٥٠) طالب وطالبة، وقد جاءت هذه المجموعة متقاربة إلى حد ما لعينة الدراسة الحالية ولها نفس ملامحها تقريباً. وقد كانت الأسئلة الموجهة إليهم كالآتي:

- ما مفهوم الصلابة النفسية من وجهة نظرك؟ - ما هي أبعاد الصلابة النفسية من وجهة نظرك؟
- السمات التي يتميز بها ذو الصلابة النفسية؟

**استناداً على الخطوتين السابقتين يوضح الباحث منطق قيامه بتصميم مقياس الصلابة النفسية لدي طلاب الجامعة في البيئة الليبية:**

١. أن لكل دراسة طبيعتها الخاصة التي تفرضها عليها عينة الدراسة وخصائصها ولذلك قام الباحث من خلال الاطلاع على المقاييس بإعداد مقياس لصلابة النفسية.
  ٢. المقاييس التي أطلع عليه الباحث تنطبق على المرحلة الجامعة. ومن المسلم به إن لكل مرحلة من مراحل العمر وخصائصها المميزة التي يجب مراعاتها عند تصميم أي مقياس للتعامل معها.
- الخطوة الثالثة:** إعداد المقياس في صورته الأولية: من خلال الاطلاع على ما توفر من مقاييس حول الصلابة النفسية التي تناولت المرحلة الجامعي؛ صياغة الباحث مجموعة من البنود لكل بعد من أبعاد الصلابة النفسية الثلاث (بعد الالتزام وبعد التحكم وبعد التحدي)، تم عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين والخبراء في مجال علم النفس.
- لتقدير القياس وضع الباحث مدرج من ثلاثة بدائل للإجابة هي (نعم - ٣) (أحياناً - ٢) (لا - ١). وقد راع الباحث أن تكون فئات الإجابة منحصرة بين ثلاثة اختيارات فقط حيث أن زيادة عدد الاختيارات قد يشتت ذهن الطالب أثناء الإجابة، كما أن الاختصار على فئتين فقط للإجابة يقيد الطالب بإجابة محددة قد لا تكون معبرة عنه.

**وفيما يلي وصف المقياس في صورته الأولية:** يتكون هذا المقياس من (٦٠) عبارة، موزعه على ثلاثة أبعاد وهي: بعد الالتزام ويشمل على (٢٠) عبارة، وبعد التحكم شمل على (٢٠) عبارة، وبعد التحدي: شمل على (٢٠) عبارة.

**إما الصورة النهائية للمقياس:** يتكون من (٥٨) عبارة، موزعه على ثلاثة أبعاد وهي: بعد الالتزام ويشمل على (١٩) عبارة، وبعد التحكم شمل على (١٩) عبارة، وبعد التحدي: شمل (٢٠) عبارة.

**الخطوة الرابعة:** التحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية:

قام الباحث بحساب ثبات وصدق مقياس الصلابة النفسية لدي طلاب الجامعة على عينة من طلاب الجامعة حيث بلغ عدد أفراد العينة (٥٠) طالباً وطالبة.

**أولاً: حساب ثبات مقياس الصلابة النفسية:**

**حساب ثبات المقياس:** هو مدى الاتساق بين البيانات التي تجمع عن طريق إعادة تطبيق في نفس المقاييس على نفس أفراد العينة وتحت نفس الظروف أو ظروف متشابهة إلى أكبر قدر ممكن (سامي محمد ملحم، ٢٠٠٠: ٢٨٠)، ولقد تم حساب ثبات مقياس الصلابة النفسية بالطرق التالية:

أ. **التجزئة النصفية:** تم حساب معامل الارتباط بين درجات الفقرات الفردية لكل بعد، ودرجات الفقرات الزوجية، المكون لمقياس الدراسة بعد حذف الفقرات التي لم ترق لمستوى الدلالة في حساب الاتساق الداخلي. وهناك أسلوبان رياضيان يتعاملان مع هذا التقدير، أسلوب سبيرمان - براون، ويفترض تساوي تباين الدرجات على نصفي الاختبار، وأسلوب جوتمان عندما لا يتساوى تباين النصفين.

ب. **معامل ألفا كرونباخ:** وهو أسلوب يستخدم في تقدير الاتساق الداخلي لمقياس ما، من خلال تطبيقه مرة واحدة على عينة ممثلة من المفحوصين (موسى محمد النبهان، ٢٠٠٤: ٤٤٣-٤٤٤)، وبعد ذلك تم تقدير الثبات في صورته النهائية بحساب معامل ألفا كرونباخ لفقرات كل بعد وفقرات المقياس ككل والجدول التالي يبين طرق حساب ثبات مقياس الصلابة النفسية:

#### جدول (٥)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الصلابة النفسية (ن = ٥٠)

م	الأبعاد	عدد الفقرات	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
				معاملات الارتباط قبل التعديل	معاملات الارتباط بعد التعديل
١	الالتزام	*١٩	,٩٤٧	,٩١١	,٩٠٠
٢	التحكم	*١٩	,٩٣٨	,٩٢٨	,٩١٢
٣	التحدي	٢٠	,٩٣٣	,٩٣١	,٩٣٣
٤	الدرجة الكلية	٥٨	,٩٢٩	,٩٣٣	,٩٤٢

\*تم استخدام معادلة جتمان لأن عدد الفقرات فردي:

بالنظر إلى جدول (٥) يتضح، إن أبعاد المقياس ككل يتمتع بمعدلات ثبات جيدة، مما يمكننا استخدامه في الدراسة الحالية.

**ثانياً: حساب صدق المقياس:** ويقصد به قدرة أداة القياس المستخدمة في قياس ما ينبغي أن تقيسه (سواء محمد سليمان، ٢٠٠٩: ٣٣٥) ويعرف الصدق على أنه قياس الاختبار فعلاً وحقبة ما وضع لقياسه، ويشير الصدق إلى الدرجة التي يمكن فيها للاختبار أن يقدم معلومات ذات صلة بالقرار الذي سيبنى عليها (سوسن شاكر مجيد، ٢٠١٤: ٩٣) واعتمد الباحث في قياس الصدق على صدق المحكمين وتم عرض المقياس على مجموعه من السادة المحكمين والخبراء في مجال علم النفس، وذلك للتعرف على صدق فقرات المقياس وملائمته لقياس ما وضع لقياسه

**الأداة الثانية: مقياس الرضا عن الحياة (إعداد الباحث)**

**استغرق إعداد المقياس عدداً من الخطوات نعرضها فيما يلي:**

**الخطوة الأولى:** استقراء التراث النظري الخاص بمفهوم الرضا عن الحياة:

وفي هذا الجانب قام الباحث بالرجوع إلى الدراسات والبحوث السابقة والمراجع والابحاث التي تناولت مفهوم الرضا عن الحياة. ومن خلال ذلك توصل الباحث إلى تحديد أبعاد مفهوم الرضا عن الحياة وهي (بعد الرضا عن الذات، والرضا عن الاصدقاء، والرضا عن البيئة المحيطة)

**الخطوة الثانية: القيام بمقابلات مفتوحة مع مجموعة من طلاب الجامعة:**

قام الباحث بطرح الأسئلة المفتوحة على مجموعة من الطلاب كلية التربية جامعة طرابلس بلبيبا حيث بلغ عددهم (٥٠) طالب وطالبة، وقد جاءت هذه المجموعة متقاربة إلى حد ما لعينة الدراسة الحالية ولها نفس ملامحها تقريباً. وقد كانت الأسئلة الموجهة إليهم كالاتي:

- ما هو المقصود بالرضا عن الحياة من وجهة نظرك؟ - ما المواقف التي تجلب لك الرضا عن الحياة؟ - ما الأشياء التي تجعلك راض عن الحياة؟ - ما هي درجات الرضا من وجهة نظرك؟

**الخطوة الثالثة: إعداد المقياس في صورته الأولى:**

الاطلاع على ما توفر من مقاييس حول الرضا عن الحياة التي تناولت المرحلة الجامعي، تم صياغة الباحث مجموعة من البنود لكل بعد من أبعاد الرضا عن الحياة الثلاثة (بعد الرضا عن الذات وبعد

الرضا عن الأصدقاء وبعد الرضا عن البيئة المحيطة) وتم عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين والخبراء في مجال علم النفس.

- **يتكون المقياس في صورته الأولية (٦٠) عبارة، موزعة على ثلاثة أبعاد، بعد الرضا عن الذات (٢٠) عبارة، وبعد الرضا عن الأصدقاء (٢٠) عبارة، وبعد الرضا عن البيئة المحيطة (٢٠) عبارة.**

- **أما المقياس في صورته النهائية يتكون المقياس من (٥٥) عبارة، موزعة على ثلاثة أبعاد، بعد الرضا عن الذات (١٩) عبارة، وبعد الرضا عن الأصدقاء (١٨) عبارة، وبعد الرضا عن البيئة المحيطة (١٨) عبارة.**

- لتقدير القياس وضع الباحث مدرج من ثلاثة بدائل للإجابة هي (نعم -٣) (أحياناً-٢) (لا -١). وقد راع الباحث أن تكون فئات الإجابة منحصرة بين ثلاثة اختيارات فقط حيث أن زيادة عدد الاختيارات قد يشتت ذهن الطالب أثناء الإجابة، كما أن الاختصار على فئتين فقط للإجابة يقيد الطالب بإجابة محددة قد لا تكون معبرة عنه.

**الخطوة الرابعة: التحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة:**

قام الباحث بحساب ثبات وصدق مقياس الرضا عن الحياة على عينة من طلاب الجامعة حيث بلغ عدد أفراد العينة (٥٠) طالباً وطالبة. وفيما يلي عرض للطرق التي اعتمد عليها الباحث للتأكد من ثبات وصدق المقياس.

**أولاً: حساب ثبات المقياس:** تم حساب ثبات مقياس الرضا عن الحياة بالطرق التالية:

**أ. التجزئة النصفية. ب. معامل ألفا كرونباخ:** والجدول التالي يبين طرق حساب ثبات مقياس الرضا عن الحياة:

**جدول (٦)**

**معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الرضا عن الحياة (ن = ٥٠)**

م	الأبعاد	عدد الفقرات	التجزئة النصفية	
			معاملات الارتباط قبل التعديل	معاملات الارتباط بعد التعديل
١	الرضا عن الذات	١٩*	٩٤٤,	٩٣٠,
٢	الرضا عن الأصدقاء	١٨	٩٠٩,	٩٠٣,
٣	الرضا عن البيئة المحيطة	١٨	٩٣٢,	٩٢٣,
٤	الدرجة الكلية	٥٥*	٩٢٥,	٩٢٢,

\*تم استخدام معادلة جتمان لأن عدد الفقرات فردي

بالنظر إلى الجدول (٦) يتضح أن معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ لأبعاد المقياس (الرضا عن الذات -الرضا عن الأصدقاء -الرضا عن البيئة المحيطة) على التوالي هي (٩٤٤)، (٩٠٩)، (٩٣٢)، والدرجة الكلية للمقياس تساوي (٩٢٥).

\*أما معدلات الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد التعديل لأبعاد المقياس (الرضا عن الذات -الرضا عن الأصدقاء -الرضا عن البيئة المحيطة) على التوالي هي (٩٣٠)، (٩٠٣)، (٩٢٣)، والدرجة الكلية للمقياس تساوي (٩٢٢). مما يشير إلى أن أبعاد المقياس ككل يتمتع بمعدلات ثبات جيدة، مما يمكننا استخدامه في الدراسة الحالية.

**ثانياً: حساب صدق المقياس:** تم التحقق من صدق المقياس في الدراسة الحالية من خلال:

- **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين والخبراء في مجال علم النفس، وذلك للتعرف على صدق فقرات المقياس وملائمته لقياس.

**الأداة الثالثة: استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي لأسر طلاب الجامعة (من إعداد الباحث):**

قام الباحث بتصميم استمارة لقياس المستوى الاجتماعي والثقافي مستعيناً ببعض الأدوات التي تقيس المستوى الاجتماعي للأسرة، حيث أن المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة من المتغيرات المهمة في مجال الدراسات والبحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، وقد أعدت هذه الاستمارة بما تتناسب مع طبيعة الوقت الحالي لكي يتم استخدامها باطمئنان في تحديد المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة الليبية بأكثر قدر من الدقة في ظل الظروف الراهنة.

**وصف الاستمارة:** تتكون الاستمارة من (٤٥) سؤالاً، مقسمة إلى مجموعتين وذلك على النحو التالي:

١. **المستوى الثقافي:** وينقسم إلى عشرة مستويات فرعية، وضعت على مقياس نمط يتدرج من (١-١٠) درجة ويعطى للمستوى الأول درجة والمستوى الثاني درجتين... وهكذا. ويعطى الطالب الدرجة المقابلة لمستوى التعليم الذي يحدده (٧).

٢. **المستوى الاجتماعي:** تتكون هذه المجموعة من (١٠) أسئلة لقياس المستوى الاجتماعي، حيث تناول الإجابة عن السؤال الأول الخاص بالمستوى التعليمي للوالدين. بطريقة الاختيار من متعدد، والإجابة عن السؤال الثاني بطريقة (نعم، لا)، والإجابة عن الأسئلة التي تقيس المستوى الاجتماعي المعيشي للأسرة بطريقة الاختيار من متعدد. والملحق (٦) يوضح مفتاح التصحيح لاستمارة المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة.

**الخصائص السيكومترية للاستمارة تتمثل فيما يلي:**

**أولاً: ثبات الاستمارة:** تم تطبيق الاستمارة على أفراد المجموعة الاستطلاعية (ن=٥٠)، وقام الباحث بحساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية بين درجات الطلاب والطالبات عن طريق معامل ارتباط بيرسون حيث بلغ معامل الثبات (٠,٨٢٣).

**رابعاً: برنامج تدريبي لتنمية الصلابة النفسية لدي طلاب الجامعة لتحسين درجة الرضا عن الحياة (إعداد الباحث)**

**تعريف البرنامج التدريبي:** وعرفته (ليلي أحمد كرم الدين، ٢٠٠٣، ١٣) البرنامج على أنه مجموعة من الخبرات التي يتعرض لها الأفراد بطريقة معروفة ومحددة بهدف إكسابهم معلومات ومهارات أو اتجاهات في جانب محدد من جوانب سلوكهم.

ويري صالح حسن الداهري (٢٠٠١: ٤٦٨) أن البرنامج عبارة عن عملية أو علاقة تساعد الناس في عملية الاختيار والوصول إلى أحسن الخيارات المناسبة وهي عملية تعلم ونمو، ومعلومات ذاتية من الممكن أن تترجم إلى فهم أفضل لدور الإنسان والسلوك بفاعلية إيجابية

**خطوات بناء البرنامج: اعتمد الباحث في بناء البرنامج على عدد من المصادر، تتمثل في الآتية:**

١. الاطلاع على التراث النظري من بحوث لبناء تصور عام عن خصائص موضوع الدراسة.  
٢. الاطلاع على بعض البرنامج التدريبي والإرشادية والتي تناولت متغيرات هذه الدراسة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة لتكوين الهيكل العام للبرنامج وكذلك الاستفادة من الأنشطة والفنيات المستخدمة وعدد الجلسات، ومدة كل جلسة.

٣. اشتق الباحث الإطار العام للبرنامج ومادته العلمية والفنيات والاستراتيجيات التي استخدمت في كل جلسة من عدد من المصادر.

**تحديد الإطار العام للبرنامج:** وذلك من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:

**السؤال الأول: لمن يوجه هذا البرنامج؟ (عينه البرنامج):**

- وجه البرنامج التدريبي إلى مجموعة من طلاب الجامعة، في المرحلة العمرية (١٨-٢٢) عام  
**السؤال الثاني: لماذا صمم هذا البرنامج؟** صمم هذا البرنامج لتنمية الصلابة النفسية للطلاب الجامعة، هو مزيج من الأهداف العامة والخاصة الموجهة لتنمية مهارات الصلابة، ويتكون من مجموعة من التدريبات والنشاطات التعليمية حيث تتناسب مع الخصائص النمائية المعرفية لطلاب الجامعة، ويرتكز ذلك على ثلاثة جوانب رئيسية وهي:

**الجانب المعرفي:** ويشمل المعلومات المقدمة لطلاب المجموعة التجريبية عن ذواتهم والمفاهيم المرتبطة بقياس الصلابة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة.

**الجانب المهاري:** ويتمثل في التدريب على المهارات المختلفة (كمهارة حل المشكلات / مهارة الوعي بالذات / مهارة التواصل مع الآخرين) حيث تعمل على تنمية الوعي لإدراك الذات والوعي بها.

**الجانب الوجداني:** ويشمل الاتجاهات الإيجابية لدي طلاب المجموعة التجريبية، من احترام وتعاون مع الآخرين والعمل ضمن مجموعة متكاملة وتنمية الصلابة النفسية لهذه المجموعة.

**السؤال الثالث: متى؟ (الجدول الزمني للبرنامج):** استغرق تطبيق البرنامج ثلاث أشهر، حيث طبق الباحث البرنامج على (٤٠) طالب وطالبة (٢٠) للمجموعة التجريبية (٢٠) للمجموعة الضابطة.

**السؤال الرابع: أين؟ (مكان التطبيق):** تم تطبيق البرنامج التدريبي في الكلية.

وقد مر إعداد البرنامج التدريبي بالخطوات التالية: منها الاطلاع على الدراسات والبرامج التدريبية بموضوع الدراسة؛ التي تفيد في هذا الإطار، التعرف على خصائص العينة.

#### أهداف البرنامج:

أولاً: الأهداف العامة للبرنامج: يهدف البرنامج إلى مساعدة الطالب المشارك على أن:

١. يتعامل مع المواقف الحياتية التي يواجهها بطريقة أفضل.
٢. يدرك ما لديه من إمكانات وقدرات ومهارات ويعمل على تنميتها وتنشيطها.
٣. ينمي وعيه بالعمليات المعرفية والعقلية التي يقوم بها ويرفع من مستوى انتباهه وإدراكه لها.
٤. يدرك المشكلات ويتعرف عليها ويتعامل معها بطريقة أكثر نشاطاً ونجاحاً وفعالية.
٥. يحقق بعض مطالب النمو العقلي والنفسي والاجتماعي والحركي.
٦. يكون اتجاهات إيجابية نحو الصلابة النفسية ويبسر تحقيقه له ويتجنب معوقاته.
٧. أن يكون أكثر: توافقاً، وعياً، إيجابياً وتفاعلاً، تحقيقاً للذات، مواجهة لمطالب الحياة، انفتاحاً على إنجازات الآخرين، تلقائية، حباً للاستطلاع، انطلاقةً وتجديداً، تحرراً من الأعراض العصائية، أكثر ثقة بالنفس.

#### ثانياً: الأهداف الإجرائية:

المحور الأول: الأهداف الخاصة بالمعلومات: وتتمثل في مساعدة الطلاب على أن:

١. يتعرف على مفهوم الصلابة النفسية، ثم يصوغ الطالب بلغته تعريفاً للصلابة النفسية.
٢. يتذكر بعض السمات والخصائص التي يتميز بها ذو الصلابة النفسية.
٣. يتعرف على مفهوم الرضا عن الحياة ومظاهرها.

المحور الثاني: الأهداف الخاصة بالتطبيق: وتتمثل في مساعدة الطلاب على:

١. يستخدم بعض المهارات في تخفيف توترات الحياة اليومية.
٢. يتخيل عدداً من الحلول والبدائل ويقترحها على زملائه.
٣. يقدم نموذجاً لما يمكن أن يدور بخياله أثناء قيامه بالتأمل والتفكير.
٤. يؤدي تدريبات منزلية تتعلق بمحتوى كل جلسة.

المحور الثالث: الأهداف الخاصة بالتخيل: وتتمثل في مساعدة الطلاب على:

١. يفرق بين الصلابة النفسية وبعض المفاهيم المرتبطة به.
٢. يفرق بين كل المهارات المستخدمة في البرنامج.
٣. يميز بين استجاباته واستجابات زملائه إزاء معالجة مواقفهم الحياتية السابقة.

المحور الرابع: الأهداف الخاصة بالتقويم: وتتمثل في مساعدة الطلاب على:

١. أن يقارن بين مستويات الصلابة النفسية في كل مرحلة من مراحل العمر المختلفة.
٢. يقارن بين الشخص الذي يكون على درجة عالية من الصلابة النفسية والرضا عن الحياة، والشخص الذي يكون على درجة منخفضة منه.

#### مراحل البرنامج التدريبي:

وقد قسم الباحث البرنامج إلى خمسة مراحل وهي:

١. مرحلة البدء: وهي مرحلة البداية والاستعداد للبرنامج (وتعرف بالجلسة التمهيديّة).
٢. المرحلة الانتقال: وتهدف إلى إلقاء الضوء على المشكلة الرئيسية وهي تدنى مستوى الصلابة وتوضح أسبابها وأثارها السلبية والعلاقة بين الصلابة النفسية وبين الرضا عن الحياة.
٣. مرحلة العمل والبناء: تم تدريب أفراد العينة على الارتقاء بمستوى الصلابة من خلال بعض، الفنيات كالأنشطة المعرفية والاجتماعية والترفيهية.
٤. مرحلة الإنهاء: وتهدف إلى التعرف على الأهداف التي حققها البرنامج وإعادة تطبيق مقياس الصلابة ومقياس الرضا عن الحياة (قياس بعدي) لمعرفة مدى فاعلية البرنامج في تنمية مستوى الصلابة لدى العينة التجريبية.

٥. مرحلة المتابعة: وهي متابعة العينة التجريبية بعد انتهاء البرنامج لمدة لا تقل عن شهرين لمعرفة أثر البرنامج والتغير الذي أحدثه، وهو ما يسمى بالقياس التتبعي.

(الفنيات والوسائل والأساليب): تضمن على مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التدريبية وهي:

أولاً: استراتيجيات تتعلق بتنمية الوعي بالذات: - تنمية الوعي بالذات - استراتيجيات الكشف عن الذات - استراتيجيات ضبط الذات - استراتيجيات تقدير الذات - استراتيجيات توكيد الذات.

ثانياً: استراتيجيات تتعلق بتنمية أساليب التفكير:



- استراتيجيات حل المشكلات - استراتيجيات الحلول الابداعية - استراتيجيات الاسترخاء.  
**ثالثاً: استراتيجيات تتعلق بخلق مناخ ايجابي وانتقال الخبرات الجديدة داخل الجلسات:**  
 - المناقشة والمحاضرة - استراتيجيات اقتراح الحلول والبدائل - استراتيجيات اتخاذ القرار  
 - استراتيجيات توليد وتوجيه الأسئلة - استراتيجيات النمذجة - استراتيجيات التعزيز - التغذية الراجعة - الوجبات المنزلية.  
**عدد جلسات البرنامج:**  
 يتضمن هذا البرنامج (اربعون) جلسة إرشادية تتضمن:  
 أ- ثامنة وثلاثون جلسة لتنمية مقياس الصلابة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة.  
 ب- جلسة ختامية، وتتضمن التطبيق البعدي.  
 ج- جلسة المتابعة بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج.  
**وفيما يلي ملخص لمحتويات جلسات البرنامج التدريبي وأهدافها وفتياتها المستخدمة**

**جدول (٧)**  
**محتويات جلسات البرنامج التدريبي وأهدافها وفتياتها المستخدمة**

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	هدف الجلسة	الفتيات المستخدمة
الجلسة الأولى	التمهيد والتعارف	- التعرف بين الباحث المتدربين. - تدعيم روح الألفة والاحترام بين الباحث المتدربين. - التعرف على الفائدة التي ستعود عليهم في المشاركة في البرنامج وذلك لإثارة حماسهم للاستمرار في حضور جلسات البرنامج. - التأكيد على الخصوصية والسرية لكل ما يحدث أثناء الجلسة، وأن هذه المعلومات مخصصة لغرض البحث العلمي فقط.	المحاضرة والمناقشة والتدعيم
الجلسة الثانية والثالثة	التعريف بالبرنامج التدريبي وأهدافه وأهميته	- التعرف مرة أخرى على المتدربين واقامة علاقات ودية معهم وزيادة تعرفهم على بعضهم البعض. - يحدد المتدربين الأهداف التي يأملون تحقيقها من خلال البرنامج. - تمكين المتدربين من معرفة المهارات التي تعمل على زيادة مستوى الصلابة النفسية.	المحاضرة والمناقشة تعديل الأفكار، الحوار، التعزيز، النشاط المنزلي
الجلسة الرابعة والخامسة	مفهوم وخصائص وحاجات المرحلة الجامعية	- أن يتعرف المتدرب علي مفهوم المرحلة الجامعية. - أن يتعرف المتدرب على أهم خصائص المرحلة الجامعية. - التعرف على حاجات الطالب الجامعي. - التعرف على الخصائص المميزة للطالب الجامعي.	المحاضرة والمناقشة التغذية الراجعة، النمذجة، التخيل، النشاط المنزلي
الجلسة السادسة	مفهوم الذات وتنميته وتطويره	- التعرف على مفهوم الذات وتنميته وتطويره - أن يتعرف المتدربين على مفهوم وأهمية الذات. - أن يصبح المتدربين قادرين على التعبير عن الذات. - أن يصبح المتدربين قادرين على التعبير والتقييم الذاتي لنقاط القوة والضعف (الإيجابيات والسلبيات) لديهم.	المحاضرة والمناقشة التغذية الراجعة، التعزيز، النشاط المنزلي

	- أن يصبح المتدربين قادرين على استبدال الصفات السلبية بأخرى ايجابية.		
الجلسة السابعة والثامنة	تنمية الوعي بالذات	<p>- التعرف على الهدف الأساسي لتنمية الذات.</p> <p>- تزويد المتدربين بمعارف ومهارات تسهم في تنمية وعيه الذاتي الايجابي.</p> <p>- التعرف على استراتيجيات الوعي بالذات.</p> <p>- الكشف عن الذات، ومساعدتهم في فهم أنفسهم.</p> <p>- تستخلص تعريفاً واضحاً لمفهوم الوعي بالذات.</p> <p>- مساعدة أفراد العينة على التخلص من الخجل بالحديث بحرية أمام زملائهم.</p>	<p>المحاضرة</p> <p>المناقشة، الحوار الذاتي الوعي بالذات التخيل النمذجة- والنشاط المنزلي</p>
الجلسة التاسعة والعاشر	ضبط الذات	<p>- التعرف على الاستراتيجيات التي يعتمد عليها أسلوب ضبط الذات :-</p> <p>- يراقب ذاته وسلوكياته ويسجل البيانات التي تتعلق بأفكاره ومشاعره المتعلقة بالسلوك.</p> <p>- ترتيب سوابق السلوك من أجل زيادة أو خفض احتمالية حدوث السلوك المراد تعديله في ضوء المعيار المستهدف.</p> <p>- تدريب الطالب على ضبط سلوكه.</p>	<p>المحاضرة</p> <p>والمناقشة، الحوار الذاتي، مراقبة الذات، تقييم الذات، تعزيز الذات والنشاط المنزلي</p>
<b>رقم الجلسة</b>	<b>موضوع الجلسة</b>	<b>الهدف من الجلسة</b>	<b>الفنيات المستخدمة</b>
الجلسة الحادية والثانية عشرة	تقدير الذات	<p>- التعرف على مفهوم الذات.</p> <p>- التعرف على حاجات التقدير التي تتضمن الرغبة القوية في الإنجاز والكفاءة والثقة بالنفس والقدرة على الاعتمادية.</p> <p>- أن يقدم المتدرب ذاته إما بطريقة إيجابية أو سلبية ومدى إيمانه بها وقدرتها واستحقاقها للحياة الكريمة، وهذا ما يطلق عليه مصطلح تقدير الذات.</p>	<p>المحاضرة</p> <p>والمناقشة، الحوار الذاتي، النمذجة تعزيز الذات، والنشاط المنزلي</p>
الجلسة الثالثة والرابعة عشرة	توكيد الذات	<p>- التعرف على العلاقة بين توكيد الذات وتقدير الذات</p> <p>- تفسير السلوك المؤكد للذات من خلال استجابة المتدرب وتعامله مع المواقف التي تقابله بدءاً من المحادثة وطريقة الرد على الآخرين.</p> <p>- التعرف على الأنماط الثلاثة من الاستجابات السلوكية التوكيد الذات (سلوك مؤكد، سلوك غير مؤكد، السلوك العدواني)</p>	<p>المناقشة</p> <p>والمحاضرة، توجيه الأسئلة، الحوار الذاتي، التخيل النشاط المنزلي</p>
الجلسة الخامسة والسادسة عشرة	التدريب على الاسترخاء العضلي والعصبي	<p>- يساعد الاسترخاء المتدربين على سهولة التعامل مع الضغوط النفسية التي تزايد حداتها.</p> <p>- يساعد على أن يقلل المتدربين من كمية التوتر في عضلاته.</p> <p>- يساعد على حسن التفكير والتأمل بشكل مناسب.</p> <p>- يساعد على الصحة الجسدية من حيث النوم،</p>	<p>المناقشة</p> <p>والمحاضرة التعزيز، التغذية المرتدة، الحوار الذاتي، التخيل تطبيق الاسترخاء</p>

	وتحسين الذاكرة، وخفض نسبة التوتر وحدثه، تخفيض من حدة الصداع النصفي.		
الجلسة السابعة والثامنة عشرة	الصلابة النفسية	- توضيح المقصود من مفهوم الصلابة النفسية والتطور التاريخي له - توضيح العلاقة بين بعض الأفكار الخاطئة وبين انخفاض مستوى الصلابة النفسية.	المحاضرة والمناقشة، الحوار الذاتي، النشاط المنزلي
الجلسة التاسعة عشرة والعشرون والحادية والعشرون	أبعاد الصلابة النفسية	- توضيح المقصود من بعد الالتزام وتنمية قدرة المتدربين على الالتزام. - توضيح المقصود من بعد التحكم وتنمية قدرة المتدربين على التحكم توضيح المقصود من التحدي، وتنمية قدرة المتدربين على التحدي.	المناقشة والمحاضرة توجيه الأسئلة الحوار الذاتي، النمذجة، التخيل
الجلسة الثانية والثالثة والرابعة والخامسة والعشرون	تنمية الصلابة النفسية وردود الفعل السلبية	- تدريب المتدربين على مهارات ردود الفعل. - تدريب المتدربين على مواجهة الضغوط النفسية. - تدريب المتدربين على مواجهة ردود الفعل السلبية.	المناقشة – الحوار الذاتي – التغذية الراجعة التحصين ضد الضغوط.
الجلسة السادسة والسابعة والثامنة والعشرون	الرضا عن الحياة تعريفات خصائصها ابعادها	- التعرف على مفهوم الرضا عن الحياة وملامحها الأساسية. - التعرف على المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة مثل التفاؤل وتقبل الحياة. - توضيح أهمية الرضا عن الحياة.	المناقشة والمحاضرة، توجيه الأسئلة، الحوار الذاتي، النمذجة، التخيل، التغذية الراجعة.
الجلسة التاسعة والعشرون	مهارات الاستماع والانصات	- التعرف على مستويات الاستماع. - استنتاج أهمية الاستماع. - التعرف لمبادئ الانصات	المناقشة والمحاضرة التفريغ الانفعالي التعزيز والتغذية المرتدة،
<b>رقم الجلسة</b>	<b>موضوع الجلسة</b>	<b>الهدف من الجلسة</b>	<b>الفنيات المستخدمة</b>
الجلسة الثلاثون والحادية والثانية وثلاثة والثلاثون	تنمية أساليب التفكير	- التعرف على استراتيجيات أساليب التفكير . - التعرف على مهارات التفكير . - التعرف على ايجابيات وسلبيات التفكير . - التعرف على مفهومي الأفكار اللاعقلانية والأفكار العقلانية. - التعرف على استبدال الأفكار اللاعقلانية بأخرى عقلانية. - التعرف على بعض الأمور التي تساعد على التفكير الإيجابي	المناقشة والمحاضرة التعزيز، التغذية المرتدة، الحوار الذاتي، النمذجة، التخيل .
الجلسة والرابعة والخامسة والثلاثون	تنمية مهارة حل المشكلات	- التعرف على مفهوم المشكلات وأساليب حل المشكلات. - تنمية مهارة حل المشكلات لدى الطلاب. - تطوير القدرة على إيجاد حلول متنوعة وسرعة للمشكلات المختلفة.	المناقشة والمحاضرة، توجيه الأسئلة، الحوار الذاتي، النمذجة، التخيل.

	- تدريب المتدربين على ابتكار خطط إبداعية وتنمية الذكاء في أسلوب حل المشكلات.		
الجلسة السادسة والسابعة والثلاثون	مهارة اقتراح الحلول والبدائل	- تدريب المتدربين وحثهم على التفكير بكل الاحتمالات للمشكلة. - تزويدهم بالمواد الإضافية التي صياغة البدائل ومناقشة هذه البدائل بهدف تعديلها وتحسينها. - تشجيع المتدربين على توليد البدائل دون تقييمها. - تنمية القدرة لدى المتدربين على التمييز والتحديد لعدد من الفروض المقترحة لحل مشكلة ما.	المناقشة والمحاضرة، التغذية المرتدة، التعزيز، الحوار الذاتي، النمذجة،
الجلسة الثامنة والثلاثون	الجلسة التقييمية للبرنامج	- إحداث تصحيح لنماذج التفكير الخاطئ وإكسابهم مفاهيم أكبر منطقية. - تعديل مفهوم المتدربين السلبي عن ذواتهم إلى مفهوم إيجابي. - التأكيد من أن المتدربين اكتسبوا مهارات مثل الوعي بالذات والتعاطف مع الآخرين - حل المشكلات واتخاذ القرار. - التأكيد على المتدربين بضرورة إتباع الواجب المنزلي وأهمية تطبيق في شتى المجالات الحياتية.	المناقشة والمحاضرة، التغذية المرتدة، التقييم
الجلسة التاسعة والثلاثون	الجلسة التقييمية للبرنامج	- إحداث تصحيح لنماذج التفكير الخاطئ وإكسابهم مفاهيم أكبر منطقية. - تلخيص كل ما ورد في جلسات البرنامج. - إدراك التغيير الذي يطرأ على تفكيرهم منذ بدء حضور جلسات البرنامج. - تحديد أهم جوانب القوة والضعف في البرنامج من وجهة نظرهم. - تطبيق الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة وهي: أ- مقياس الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة. ب- مقياس الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.	المناقشة والمحاضرة، التغذية المرتدة، التقييم، الإنهاء.
الجلسة الأربعون	جلسة المتابعة	إجراء المتابعة وتطبيق مقاييس (مقياس الصلابة النفسية، ومقياس الرضا عن الحياة) لمعرفة مدى استمرار فاعلية البرنامج	المناقشة والمحاضرة الحوار

#### الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

للتحقق من صحة فروض الدراسة الحالية استخدمه الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

- حساب الثبات من خلال معادلة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للاتساق الداخلي
- معامل الارتباط للإيجاد العلاقة بين الصلابة النفسية والرضا عن الحياة.
- اختبار "ت" (t.test) للعينات المستقلة والمرتبطة للإيجاد الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة.

**نتائج الدراسة وتفسيرها:** وفيما يلي عرض فروض الدراسة الواحد تلو الآخر، والنتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية، وتفسير هذه النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

أولاً: نتائج الدراسة الوصفية:

الفرض الأول ٠٠٠ ونتائجه:

ينص هذا الفرض على أنه: "توجد علاقة ارتباطية بين درجة الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية ودرجة الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية لدى طلاب الجامعة" للتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون لاختبار طبيعة العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية (الالتزام- التحكم- التحدي) والرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية (الرضا عن الذات - الرضا عن الأصدقاء - الرضا عن البيئة المحيطة)، والجدول التالي يوضح ما أسفرت عنه المعالجة الإحصائية.

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة (ن = ١٠٠)

الدرجة الكلية	الرضا عن البيئة المحيطة	الرضا عن الأصدقاء	الرضا عن الذات	الرضا / الصلابة
** ,٥٣٧	** ,٥٢٢	** ,٥٣٠	** ,٥٣٤	الالتزام
** ,٣٣٦	** ,٣٢٣	** ,٣٥٢	** ,٣٥٣	التحكم
** ,٥٠١	** ,٤٧١	** ,٤٩٦	** ,٥١٤	التحدي
** ,٤٩٩	** ,٤٧٨	** ,٥٠٠	** ,٥٠٩	الدرجة الكلية

\*\* (٢٦٠)، عند مستوى دلالة = ٠,١ \* (٢٠٠) عند مستوى دلالة = ٠,٥

يتضح من الجدول (٨) يتضح على وجود علاقة دالة إحصائياً موجبة بين بعد الالتزام والأبعاد الفرعية للرضا عن الحياة (الرضا عن الذات - الرضا عن الأصدقاء - الرضا عن البيئة المحيطة) حيث كانت معاملات الارتباط على التوالي (٥٣٤، - ٥٣٠، - ٥٢٢، - ٥٣٧)، وجميع هذه الارتباطات دالة عند مستوى (٠,٠١)؛ ووجود علاقة دالة إحصائياً موجبة بين بعد التحكم والأبعاد الفرعية للرضا عن الحياة (الرضا عن الذات - الرضا عن الأصدقاء - الرضا عن البيئة المحيطة) حيث كانت معاملات الارتباط على التوالي (٣٥٣، - ٥٣٢، - ٣٢٣، - ٣٣٦)، وجميع هذه الارتباطات دالة عند مستوى (٠,٠١)؛ ووجود علاقة دالة إحصائياً موجبة بين بعد التحدي الأبعاد الفرعية للرضا عن الحياة (الرضا عن الذات - الرضا عن الأصدقاء - الرضا عن البيئة المحيطة) حيث كانت معاملات الارتباط على التوالي (٥١٤، - ٤٩٦، - ٤٧١، - ٥٠١)، وجميع هذه الارتباطات دالة عند مستوى (٠,٠١)؛ نؤكد ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة، ومن هذه الدراسات: دراسة عبد الله الشهري (٢٠١٥) دراسة حنان مقداد (٢٠١٥) دراسة زينب محمد حسن (٢٠١٣) دراسة هويدة محمود (٢٠١٢) التي توصلت نتائج دراستهم لوجود علاقة بين الصلابة النفسية وبعض المتغيرات، وبذلك تحقق الفرض الأول. ويمكن تفسير ذلك بأن الطلاب عندما يكون لديهم صلابة نفسية عالية يستخدمون قدراتهم ومواردهم الشخصية والبيئية مما يشعرهم بالرضا عن حياتهم وذواتهم والآخرين والبيئة المحيطة من حولهم، فالصلابة النفسية تؤدي بالطلاب أن يقيموا الأحداث المثيرة في حياتهم وتجعلهم ملتزمون اتجاه أنفسهم، بحيث يضعوا لأنفسهم أهدافاً يسعون لتحقيقها مما يجعلهم يشعرون بالسيطرة على أحداث الحياة والرضا عنها، وهذا يبين أن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نمطاً من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من أثارها السلبية، ليصل إلى مرحلة التوافق، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظرة ملؤها الأمل والتفاؤل، وتخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثلاً للاستحسان ويرى (محمد عيد، ٢٠٠٢: ١٥٣) أن الصلابة النفسية هي التي تعطي المعنى للإنسان وهي التي تضيف على الأشياء المعنى والمغزى والقيمة. ويرى مجدي فهيم (٢٠٠٧) أن الالتزام نوع من التعاقد النفسي بين الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، وتوضح نتيجة الدراسة الحالية أن الالتزام يرتبط ارتباطاً موجباً ودالاً إحصائياً مع الرضا عن الحياة، فالالتزام يعد من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي وما تثيره أحداث الحياة وضغوطها. ويرى الباحث عندما ينخفض لدى الطلاب التحكم يشعرون بالعجز عن الرضا عن الحياة وعن الذات والأصدقاء والبيئة المحيطة، فعندما يستطيع الطلاب التحكم فيما يملكون به من أحداث في الحياة والرضا عنها فإنهم يستطيعون التحكم في ردة فعلهم اتجاهها وأسلوب تعاملهم معها وبالتالي يكتسب تحكماً في حياتهم والرضا عنها. وهذا يبين أن الصلابة النفسية بأبعاده الثلاثة (الالتزام - التحكم - التحدي)

تعي بأن الفرد يرغب في الانخراط مع الناس ومع الذات والبيئة المحيطة بالفرد، محققا التزاماته اتجاه نفسه والآخرين، وأنه يحيى حياة يملئها المعنى والهدف والاحساس بالقيمة، مما يجعل لديه القدرة على تسيير أمور حياته.

**الفرض الثاني ٠٠٠ ونتائجه:**

ينص هذا الفرض على أنه: " توجد علاقة ارتباطيه بين درجة الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية والمستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة لدى طلاب الجامعة "

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون لاختبار طبيعة العلاقة الارتباطية على مقياس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية (الالتزام – التحكم -التحدي) والمستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة، والجدول التالي يوضح ما أسفرت عنه المعالجة الإحصائية.

### جدول (٩)

معاملات الارتباط بين الصلابة النفسية والمستوى الثقافي الاجتماعي  
لدى طلاب الجامعة (ن = ١٠٠)

الصلابة النفسية	المستوى الثقافي الاجتماعي للأسرة
الالتزام	,٠٤٨
التحكم	,١١٣
التحدي	,١٣٣
الدرجة الكلية	,١٠٩

\*\* (٢٦٠) عند مستوى دلالة = ٠,١ ، \* (٢٠٠) عند مستوى دلالة = ٠,٥

ومن خلال محتويات الجدول رقم (٩) يتضح:

- عدم وجود علاقة دالة إحصائياً موجبة بين بعد الالتزام والمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة حيث بلغت معامل الارتباط (٠,٤٨) وهي غير دالة إحصائياً.
- عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين بعد التحكم والمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة حيث بلغت معامل الارتباط (٠,١٣٣) وهي غير دالة إحصائياً.
- عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين بعد التحدي والمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة حيث بلغت معامل الارتباط (٠,١٣٣) وهي غير دالة إحصائياً.
- عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للصلابة النفسية والمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة حيث بلغت معامل الارتباط (٠,١٠٩) وهي غير دالة إحصائياً ، يتضح من الجدول السابق عدم وجود علاقة بين الدرجة الكلية للصلابة النفسية أبعاده (الالتزام – التحكم – التحدي) والمستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة ، حيث إنها علاقة ضعيفة لم تصل إلى حد الدلالة فلا يمكن الجزم بها أي كلما ارتفع المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة زادت الصلابة النفسية بدرجة ضعيفة ، وهذا يبين أن الصلابة النفسية ليس مشروطة بوجود مستوى اجتماعي ثقافي مرتفع ، فقد يكون طالب الجامعة ينتمي إلى مستوى اجتماعي وثقافي مرتفع ولكن الصلابة لديه منخفضة ، والعكس صحيح أيضاً أي أنه قد يكون الطلاب من مستوى اجتماعي ثقافي منخفض ولكن الصلابة بدرجة عالية من الصلابة النفسية ، ويبين أن الصلابة النفسية ليس مرهونة بوجود مستوى اجتماعي ثقافي مرتفع لأن العلاقة بينهما ضعيفة ولكننا لا نستطيع إنكارها بأي شكل من الأشكال . وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة حنان مقداد (٢٠١٥) . حيث أكدت دراستها على أن الصلابة النفسية لا ترتبط بالمستوى الثقافي والاجتماعي.

**الفرض الثالث ٠٠٠ ونتائجه:**

ينص هذا الفرض على أنه: "توجد فروق بين الجنسين (ذكور وإناث) من طلاب المرحلة الجامعية في درجة الصلابة النفسية "

ولتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (t.test) لمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية (الالتزام – التحكم -التحدي) لدى الطلاب والطالبات ، والجدول التالي يوضح النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية.

## جدول (١٠)

الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس الصلابة النفسية

الصلابة النفسية	النوع	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة
الالتزام	ذكور	٥٠	٤٥,٩	٣,٩٩	,٥٨٧	٩٨	٥٥٩
	إناث	٥٠	٤٥,٤	٤,٥٢			
التحكم	ذكور	٥٠	٤٥,٤٦	٤,٤٢	,١٨٨	٩٨	٨٥١
	إناث	٥٠	٤٥,٦٤	٥,١٢			
التحدي	ذكور	٥٠	٤٥,٦٢	٤,٢٨	,٤١٨	٩٨	٦٧٧
	إناث	٥٠	٤٦	٤,٨١			
الدرجة الكلية	ذكور	٥٠	١٣٦,٩٨	١١,٦٠	,٠٢٤	٩٨	٩٨١
	إناث	٥٠	١٣٧,٠٤	١٣,٤١			

ينضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الذكور والإناث على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية، كذلك الأمر للأبعاد الفرعية لمقياس الصلابة النفسية (الالتزام - التحكم - التحدي) وتختلف نتائج الدراسة مع دراسة زينب محمد حسن (٢٠١٣) ودراسة تنهيد عادل فاضل البيرقدار (٢٠١١) التي أكدت على وجود فروق لصالح الإناث، ودراسة زينب محمد حسن (٢٠١٣) ودراسة تنهيد عادل فاضل البيرقدار (٢٠١١) التي أكدت على وجود فروق لصالح الذكور، وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة فتحية العربي القسبي (٢٠١٤) ودراسة هويدة حنفي محمود (٢٠١٢) التي أكدت على عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية.

ويفسر الباحث عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية حيث لكل من الطلاب والطالبات مسؤوليات مما تسبب لهم عبء فالأنثى تشارك الرجل كافة المسؤوليات من عمل والانفتاح على المؤسسات الاجتماعية بكافة أنواعها وخلق التواصل بين الإنسان والآخر ولم يفرق بين الذكور والإناث.

## الفرض الرابع ٠٠٠ ونتائجه:

ينص هذا الفرض على أنه: " توجد فروق بين الجنسين (ذكور وإناث) من طلاب المرحلة الجامعية في درجة الرضا عن الحياة "

ولتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (t.test) لمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة (الرضا عن الذات - الرضا عن الأصدقاء - الرضا عن البيئة المحيطة) لدى الطلاب والطالبات، والجدول التالي يوضح النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية.

## جدول (١١)

الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة

على مقياس الرضا عن الحياة

الرضا عن الحياة	النوع	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة
الرضا عن الذات	ذكور	٥٠	٤٤,٨٦	٨,٥١	,٧٩٤	٩٨	٤٢٩
	إناث	٥٠	٤٦,١٨	٨,١١			
الرضا عن الأصدقاء	ذكور	٥٠	٤٤,٠٢	٧,٦٧	,٤٥٩	٩٨	٦٤٧
	إناث	٥٠	٤٤,٧	٧,١٤			
الرضا عن البيئة المحيطة	ذكور	٥٠	٤٤,٧٨	٧,٧٧	,٢١٨	٩٨	٨٢٨
	إناث	٥٠	٤٥,١٢	٧,٨٠			
الدرجة الكلية	ذكور	٥٠	١٣٣,٦٦	٢٣,٣٠	,٥٥٩	٩٨	٥٧٧
	إناث	٥٠	١٣٦,٢٢	٢٢,٤٦			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات الذكور والإناث على الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة، كذلك الأمر للأبعاد الفرعية لمقياس الرضا عن الحياة (الرضا عن الذات - الرضا عن الأصدقاء - الرضا عن البيئة المحيطة) واختلفت نتائج الدراسة مع دراسة السيد كامل الشربيني منصور (٢٠٠٩) التي توصلت نتائجها إلى وجود فروق بين الذكور والإناث وكانت لصالح الذكور واتفقت نتائج الدراسة مع دراسة مروة محمد إبراهيم (٢٠١١) التي توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة. ويفسر الباحث عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة حيث أن كل منهما يعيش نفس الظروف وله نفس الدور سواء في الجامعة أو جدها والأسرة، فطلبة الجامعة يعلمون الدور المنوط بهم والمسئولية الملقاه على عاتقهم فالطلاب بعد التخرج يفكرون في البحث عن عمل، فالشعور بالرضا عن الحياة أو عدم الرضا عن مجال أو أكثر من مجالات الحياة المختلفة التي يعيشها الفرد على امتداد الفترة الزمنية التي يقضيها في الدراسة، يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنجاحه وتحصيله الدراسي، كما يسهم إسهاماً كبيراً في عملية تكيفه الشخصي والاجتماعي، وفي تكوين شخصيته، وبلورة نظريته الخاصة إلى العالم كما أن الشعور بالرضا عن الحياة أو عدم الرضا يرتبط بطموح الفرد وإنجازاته وما قد يصبو إليه ويريد تحقيقه في الحياة وهذا يبين أن كل من الذكور والإناث لهم طموح يسعون لتحقيقه. ويذكر مجدي محمد الدسوقي (١٩٩٨، ٥) أن الإحساس بالرضا عن الحياة أحد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بصحة نفسية والشعور بالسعادة في الحياة، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بتقدير الفرد لذاته، وأن تقدير الفرد لذاته يعد أحد أهم العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة، كما أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه.

#### ثانياً: نتائج الدراسة التجريبية:

#### الفرض الخامس . . . ونتائجه:

ينص هذا الفرض على أنه: " توجد فروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية، لصالح القياس البعدي ".  
ولتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (t.test) لمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الصلابة النفسية (الالتزام - التحكم - التحدي) والجدول التالي يوضح النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية. جدول (١٢)

#### دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية

#### في القياسين القبلي والبعدي

الصلابة النفسية	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة
الالتزام	قبلي	٢٠	٢٤,٨	١,٩٦	٣٥,٨٣٤	١٩	دالة عند ٠,٠١
	بعدي		٥٢,٠٥	٢,١٦			
التحكم	قبلي	٢٠	٢٥,٠٥	٢,٠٤	٤٣,٧٥٠	١٩	دالة عند ٠,٠١
	بعدي		٥٢,١٥	٢,٢١			
التحدي	قبلي	٢٠	٢٤,٦٥	١,٩٣	٤٢,٧٦٠	١٩	دالة عند ٠,٠١
	بعدي		٥١,٦	١,٧٠			
الدرجة الكلية	قبلي	٢٠	٧٤,٥	٤,٤٣	٤٦,١٣٢	١٩	دالة عند ٠,٠١
	بعدي		١٥٥,٨	٥,٧٩			

يتضح من الجدول السابق على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية، لصالح التطبيق البعدي، كذلك الأمر للأبعاد الفرعية لمقياس الصلابة النفسية (الالتزام - التحكم - التحدي) ووجد أن قيمة "ت" تساوى على التوالي (٣٥,٨٣٤-٤٣,٧٥٠-٤٢,٧٦٠-٤٦,١٣٢) وهذه الفروق دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كل من عبد الله محمد إبراهيم (٢٠١٢) ودراسة إيناس محمد سليمان (٢٠٠٦) ودراسة عبد الله بن عبد العزيز مناحي (١٤٣٥).

وهذا يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية، فمن خلال تنوع الأساليب التي اتبعتها البرنامج التدريبي في إدارة الجلسات الإرشادية، والتعامل مع



أعضاء المجموعة الإرشادية في إطار من المودة والإخاء وإشعار الطالب بذاته الأمر الذي يعزز من ثقته بنفسه وينتج له المجال للتفاعل الإيجابي مع المرشد وبقية أفراد المجموعة ومع وجلسات البرنامج وانتقال ذلك إلى مواقف الحياة المختلفة، وهذا مكن الطلاب الاستفادة من البرنامج الإرشادي. فعندما ترتبط انفعالات مثل الحب والسرور بفكرة تتكون لديهم انفعالات إنسانية إيجابية وعندما ترتبط انفعالات مثل الغضب والاكتئاب بفكرة فإنها تصبح انفعالات سلبية، وبذلك فإن الأشياء التي تعلمناها عن المواقف، وارتبطت به وكذلك مدركاتنا له هي التي شكلت موقفاً سلبياً أو غير سار (جمال محمد الخطيب، ٢٠٠٣: ٣٩٣).

الفرض السادس ٠٠٠ ونتائجه: ينص هذا الفرض على أنه: "توجد فروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الصلابة النفسية، لصالح المجموعة التجريبية". ولتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (t.test) لمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الصلابة النفسية (الالتزام والتحكم والتحدي) بين المجموعتين التجريبية والضابطة، والجدول التالي يوضح النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية.

## جدول (١٣)

الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية في القياس البعدي

الصلابة النفسية	المجموعات	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة
الالتزام	تجريبية	٢٠	٥٢،٠٥	٢،١٦	٣٧،٩٦١	٣٨	دالة عند ٠،٠١
	ضابطة	٢٠	٢٥	٢،٣٤			
التحكم	تجريبية	٢٠	٥٢،١٥	٢،٢١	٤٣،٢٢٠	٣٨	دالة عند ٠،٠١
	ضابطة	٢٠	٢٥،٢	١،٧٠			
التحدي	تجريبية	٢٠	٥١،٦	١،٧	٥٦،٢١٩	٣٨	دالة عند ٠،٠١
	ضابطة	٢٠	٢٤،٧	١،٣٠			
الدرجة الكلية	تجريبية	٢٠	١٥٥،٨	٥،٧٩	٥١،٤٦٤	٣٨	دالة عند ٠،٠١
	ضابطة	٢٠	٧٤،٩	٣،٩٩			

ينضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية، لصالح المجموعة التجريبية، كذلك الأمر للأبعاد الفرعية لمقياس الصلابة النفسية (الالتزام – الانتماء – التحكم – التحدي) ووجد أن قيمة "ت" تساوى على التوالي (٣٧،٩٦١-٤٣،٢٢٠-٥٦،٢١٩-٥١،٤٦٤) وهذه الفروق دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠،٠١). وهذا يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية. وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة عبد الله محمد إبراهيم (٢٠١٢) دراسة إيناس محمد سليمان (٢٠٠٦)، ودراسة عبد الله عبد العزيز مناحي (١٤٣٥). ويرجع الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج التدريبي الذي تلقاه أفراد المجموعة التجريبية ولم تلقاه المجموعة الضابطة، حيث اشتمل البرنامج على فنيات متنوعة حيث تمثل هذه الفنيات تكتيكات أساسية في الإرشاد وتسهم في تحقيق الأهداف المأمولة من العملية الإرشادية، حيث تنوعت الفنيات التي اعتمدها البرنامج من فنيات معرفية وسلوكية وانفعالية، فمن الفنيات المعرفية التي اعتمدها البرنامج فنيات كالحوار والمناقشة الجماعية، حيث تعد فنية المناقشة الجماعية فنية أساسية في الإرشاد الجماعي كونها تركز بشكل أساسي على التفاعل والاتصال بين أعضاء الجماعة، ومن خلال ذلك التفاعل يتم تبادل الآراء واتخاذ القرارات، ومن ثم تقويم النتائج، حيث تتبج هذه الفنية ممارسة إرشادية تقوم على الفهم لجميع الخبرات الماضية، وإدراك الواقع من خلال مواقف تعليمية وفي إطار من الحوار المتبادل، والتعاون مع الآخرين والتقبل المتبادل بين أعضاء الجماعة الإرشادية، فهي تأخذ دور الرابط بين كل جلسة وما يسبقها وما يتبعها وبالتالي يتحقق مبدأ مهم لعملية التدريب ألا وهو الاستمرارية وعدم الانفصال. كما كان لفنية الواجبات المنزلية الدور الفعال في المهام والوظائف التدريبية التي يكلف بها عضو المجموعة التجريبية خارج نطاق الجلسات التدريبية، حيث تعمل على تحقيق الأهداف بأنواعها، وتعمل على نقل الأثر الإيجابي الذي تعلمه وتدريب عليه وممارسه في حياته الأسرية أو المدرسية أو الاجتماعية. وتتمثل الواجبات المنزلية في مجموعة من الأنشطة

العقالية والانفعالية والاجتماعية على شكل وظائف تدريبية إرشادية منزلية يتم تحديدها في كل جلسة ومراجعتها في بداية كل جلسة لتحقيق التقدم في العملية التدريبية، كما تعمل الواجبات المنزلية على ربط أعضاء المجموعة التدريبية بالموضوعات السابقة، كما أنها تساعد على كشف بعض الجوانب النفسية التي لم تظهر في الجلسات، حيث تعمل على إتاحة التنفيس الانفعالي الكتابي. كما ساعدت الواجبات طلاب المجموعة التدريبية على مناقشة أفكاره غير العقلانية والمراجعة الدائمة لها، والتي تؤدي بدورها إلى التشوهات المعرفية في بنية التفكير.

**الفرض السابع ٠٠٠ ونتائجه:** ينص هذا الفرض على أنه: " لا توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الصلابة النفسية ". ولتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (t.test) لمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الصلابة النفسية (الالتزام – التحكم - التحدي) بين طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي، والجدول التالي يوضح النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية.

#### جدول (١٤)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي

الصلابة النفسية	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة
الالتزام	بعدي	٢٠	٥٢،٠٥	٢،١٦	٥٣١	١٩	٦١٤
	تتبعي	٢٠	٥١،٩	١،٤٨			غير دالة
التحكم	بعدي	٢٠	٥٢،١٥	٢،٢١	٢٤٦	١٩	٧٩٥
	تتبعي	٢٠	٥٢	٢،٠٠			غير دالة
التحدي	بعدي	٢٠	٥١،٦	١،٧٠	٢٤٥	١٩	٨٠٩
	تتبعي	٢٠	٥١،٧٥	١،٦٨			غير دالة
الدرجة الكلية	بعدي	٢٠	١٥٥،٨	٥،٧٩	١١٦	١٩	٩٠٩
	تتبعي	٢٠	١٥٥،٦٥	٣،٧٩			غير دالة

يتضح من الجدول السابق على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية، كذلك الأمر للأبعاد الفرعية (الالتزام – التحكم - التحدي) ووجد أن قيمة "ت" تساوى على التوالي (٥٣١، ٢٦٤، ٢٤٥، ١١٦)، وهذه الفروق دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠،٠١). وهذا يؤكد فاعلية استمارة البرنامج التدريبي في تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية. وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة عبد الله محمد إبراهيم (٢٠١٢) دراسة إيناس محمد سليمان (٢٠٠٦) ودراسة عبد الله بن عبد العزيز مناحي المناحي (١٤٣٥) ويفسر ذلك من خلال محتوى البرنامج من مفاهيم ومبادئ وعلاقته إرشادية بين المرشدة وأفراد المجموعة التجريبية، والوعي بالأفكار الإيجابية المرتبطة بالصلابة النفسية، وكذلك الاستعداد للتخلص من النظرة السلبية والإرادة، كما يفسر ذلك بأن الفنيات التي يتضمنها البرنامج لها تأثير قوي في تنمية الصلابة النفسية لدى الطلاب واستمرار فاعليته، حيث اعتمد البرنامج على فنية الاسترخاء وتدريب الطلاب عليها فالاسترخاء يساعد شد العضلات وإرخاءها من أجل الوصول إلى الراحة والهدوء الجسدي والنفسي والفكري، كما يساعد الاسترخاء الطلبة على سهولة التعامل مع الضغوط النفسية التي تزايد حدوثها ويساعد على حسن التفكير والتأمل بشكل مناسب، ويساعد التخلص من معظم أنواع القلق التي يمر بها الفرد في الحياة، حيث يصبح المسترشد قادراً على تطبيق الاسترخاء بنفسه، حيث طلب المرشد من الطلاب أن يمارسوا الاسترخاء في المنزل وحدهم من خلال ربط الاسترخاء العضلي والعقلي والتنفسي معاً، ويكون ذلك بأن يطبق الاسترخاء التنفسي ثم العضلي بحيث تطلب من المسترشد تخيل مشهد ما مقدم له، ويعاد تخيل المشهد حتى يتمكن المسترشد من التخلص من القلق الموجود لديه.

**الفرض الثامن ٠٠٠ ونتائجه:** ينص هذا الفرض على أنه: " توجد فروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الرضا عن الحياة، لصالح القياس البعدي ". ولتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (t.test) لمعرفة ما إذا

كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الرضا عن الحياة (الرضا عن الذات - الرضا عن الاصدقاء - الرضا عن البيئة المحيطة)، والجدول التالي يوضح النتائج التي اسفرت عنها المعالجة الإحصائية.

## جدول (١٥)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس الرضا عن الحياة في القياسين القبلي والبعدى

الرضا عن الحياة	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة
الرضا عن الذات	قبلي	٢٠	٢٦,٨	٢,٨٩	٣١,١١١	١٩	دالة عند ٠,٠١
	بعدي		٥١,٤٥	٢,٦٨			
الرضا عن الأصدقاء	قبلي	٢٠	٢٦,٧٥	٢,٠٢	٣٤,٣٧٨	١٩	دالة عند ٠,٠١
	بعدي		٥١,٦	٢,٢٨			
الرضا عن البيئة المحيطة	قبلي	٢٠	٢٥,٤٥	٢,١٦	٢٨,٥٤١	١٩	دالة عند ٠,٠١
	بعدي		٥١,٥٥	٢,٨٠			
الدرجة الكلية	قبلي	٢٠	٧٩	٣,٨٣	٥٢,٣٤٠	١٩	دالة عند ٠,٠١
	بعدي		١٥٤,٦	٥,٥٣			

تضح من جدول على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة لصالح التطبيق البعدي، كذلك الامر للأبعاد الفرعية لمقياس الرضا عن الحياة (الرضا عن الذات - الرضا عن الاصدقاء - الرضا عن البيئة المحيطة) ووجد أن قيمة "ت" تساوى على التوالي (٣١,١١١-٣٤,٣٧٨-٢٨,٥٤١-٥٢,٥٤٠) وهذه الفروق دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١). وهذه الفروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة سهام محمد عبد الفتاح خليفة (٢٠١٢) ودراسة إيمان محمد عيسى (٢٠١٠) ودراسة الكريم سعيد المدهون (٢٠١٠)؛ ويفسر الباحث الفروق بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في الرضا عن الحياة إلى البرنامج المستخدم الذي تضمن فنيات متنوعة فنية ومعرفية وسلوكية ساعد الطلاب على دحض الافكار السلبية واستبدالها بأفكار ايجابية اتجاه الحياة والرضا عنها، وإعادة البناء المعرفي واقناعهم بأفكارهم وعدم منطقيتها وانها السبب في تعاستهم وعليهم الاعتماد على طريقة تفكير أكثر عقلانية، حيث ساعدة الافكار الجيدة التي تعلمها طلاب المجموعة التجريبية إلى رضاهم عن حياتهم، وتخيلهم لنماذج يحتذوا بها في حياتهم، حيث يذكر ويبين (صالح أحمد الخطيب، ٢٠٠٣) أن النمذجة تستخدم لمساعدة المسترشد في تحقيق استجابات مرغوب فيها أو التخلص من المخاوف من خلال نماذج مكتوبة أو مسجلة على أشرطة، أو يتخيل المسترشد لذلك السلوك، أو من خلال لعب الدور، ويمكن استخدام هذه الطريقة الإرشادية والعلاجية مع كثير من المشكلات والاضطرابات، حيث ساعد التعلم بالملاحظة لدى طلاب المجموعة التجريبية لتحسين الرضا عن الحياة لديهم.

الفرض التاسع ٠٠٠ ونتائجه: ينص هذا الفرض على أنه: "توجد فروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الرضا عن الحياة، لصالح المجموعة التجريبية". وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (t.test) لمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الرضا عن الحياة (الرضا عن الذات - الرضا عن الاصدقاء - الرضا عن البيئة المحيطة) لدى طلاب الجامعة، والجدول التالي يوضح النتائج التي اسفرت عنها المعالجة الإحصائية. جدول (١٦)

الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الرضا عن الحياة في القياس البعدي

الرضا عن الحياة	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة
الرضا عن الذات	تجريبية	٢٠	٥١,٤٥	٢,٦٨	٢٩,٣٠٠	٣٨	دالة عند ٠,٠١
	ضابطة	٢٠	٢٦,٤	٢,٧٢			
الرضا عن الأصدقاء	تجريبية	٢٠	٥١,٦	٢,٢٨	٣٨,٦٢٩	٣٨	دالة عند ٠,٠١

٠،٠١			١،٨٤	٢٦،٣	٢٠	ضابطة	الرضا عن البيئة المحيطة
دالة عند ٠،٠١	٣٨	٣٦،٨٤٥	٢،٨٠	٥١،٥٥	٢٠	تجريبية	
٠،٠١			١،٤٧	٢٥،٥	٢٠	ضابطة	الدرجة الكلية
دالة عند ٠،٠١	٣٨	٥٣،٧٤١	٥،٥٣	١٥٤،٦	٢٠	تجريبية	
			٣،١٤	٧٨،٢	٢٠	ضابطة	

ينضح من جدول على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة، لصالح المجموعة التجريبية، كذلك الأمر للأبعاد الفرعية لمقياس الرضا عن الحياة (الرضا عن الذات - الرضا عن الأصدقاء - الرضا عن البيئة المحيطة) ووجد أن قيمة "ت" تساوى على التوالي (٢٩٠،٣٠٠-٣٦،٨٤٥-٣٦،٨٤٥-٥٣،٧٤١) وهذه الفروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠،٠١) ، وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة سهام محمد عبد الفتاح خليفة (٢٠١٢) ودراسة إيمان محمد عيسى (٢٠١٠) ودراسة عبد الكريم سعيد المدهون (٢٠١٠).

ويمكن تفسير ذلك بنجاح البرنامج الذي قدم للمجموعة التجريبية وما يتضمنه من فنيات الحوار والمناقشة أثناء الجلسات الإرشادية والتي قامت على أساس المنطق والعقلانية ، والاسترخاء ودلالاتها النفسية الموحية لتحسين الرضا عن الحياة كما ساعدت العلاقة بين المرشد وطلاب المجموعة التجريبية في اتقان الطلاب للفنيات المتضمنة في البرنامج ، وتغيير المفاهيم الخاطئة والمشوهة لديهم بمفاهيم صحيحة مستوحاة من الواقع، حيث تدرّب الطلاب على فنية حل المشكلات حيث تسيّر وفق خطوات مرسومة ومنهجية ومنظمة تبدأ من المقدمات وحتى النتائج النهائية بعيداً عن التلقائية أو العضوية أو الحدس ، وذلك بالاعتماد على الأساليب المعرفية . وأسلوب حل المشكلة هو عملية تفكير يستخدم الفرد فيها ما لديه من معارف مكتسبة وخبرات سابقة ومهارات من أجل الاستجابة لمتطلبات موقف ليس مألوفاً له ، وتكون الاستجابة بأداء عمل ما يستهدف حل التناقض أو الغموض الذي يتضمنه الموقف ، وقد يكون التناقض على شكل فجوة أو خلل في مكوناته أو عدم وجود ترابط منطقي بين أجزائه، كما يرجع الباحث الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة إلى اكساب الطلاب بعض المهارات التي ساعدتهم على الرضا عن الحياة مثل الحوار الذي يدور بين الفرد وذاته (نفسه) حيث يقوم الطالب المتدرب بالحوار مع ذاته قسدياً ويميو الحوار الإيجابي والحوار السلبي فيوجه حواراً إيجابياً بما يجعله يتخذ قرار بتعديل استجابته وضبط انفعالاته والتفكير في بدائل جديدة ، وهذا يجعل تركيز انتباه الطلاب المتدربين نحو الوعي بهذا الحوار الداخلي ومحاولة توجيههم بحيث يكون حواراً إيجابياً لأن الحوار الذاتي السلبي يعيق الاستجابة الإيجابية. حيث تدرّب الطلاب على الانتقال من الحديث السلبي للنفس إلى إلقاء تعليمات إيجابية وأكثر واقعية وبناء الثقة في الحديث لذاته.

الفرض العاشر ٠٠٠ ونتائجه:

ينص هذا الفرض على أنه: " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الرضا عن الحياة " .  
وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (t.test) لمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الرضا عن الحياة (الرضا عن الذات- الرضا عن الأصدقاء - الرضا عن البيئة المحيطة) لدى طلاب الجامعة، والجدول التالي يوضح النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية.

جدول (١٧)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس الرضا عن الحياة في القياسين البعدي والتتبعي

الرضا عن الحياة	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	د ح	مستوى الدلالة
الرضا عن الذات	بعدي	٢٠	٥١،٤٥	٢،٦٨	١،٢٧٧	١٩	٢٣٥،
	تتبعي		٥٠،٨٥	١،٢٣			
الرضا عن الأصدقاء	بعدي	٢٠	٥١،٦	٢،٢٨	٠،٩٨	١٩	٣٤٠،
	تتبعي		٥١،١	١،٤١			

الرضا عن البيئة المحيطة	بعدي	٢٠	٥١,٥٥	٢,٨٠	٠,٤٢	١٩	٦٧٩
	تتبعي		٥١,٤	٢,٠١			غير دالة
الدرجة الكلية	بعدي	٢٠	١٥٤,٦	٥,٥٣	١,٦٢٩	١٩	١٢٠
	تتبعي		١٥٣,٣٥	٣,٥٣			غير دالة

يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة ، كذلك الامر للأبعاد الفرعية لمقياس الرضا عن الحياة (الرضا عن الذات- الرضا عن الاصدقاء- الرضا عن البيئة المحيطة) ووجد أن قيمة "ت" تساوى على التوالي (١,٦٢٩-٠,٠٤٢-٠,٠٩٨-١,٢٧٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي وهذا يؤكد فاعلية استمارة البرنامج التدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لدى طلاب المجموعة التجريبية مما يدل على تحقق الفرض السادس ، وتتفق نتائج الباحث مع دراسة سهام محمد عبد الفتاح خليفة (٢٠١٢) ودراسة إيمان محمد عيسى (٢٠١٠) ودراسة عبد الكريم سعيد المدهون (٢٠١٠).

ويفسر الباحث هذه النتائج المتمثلة في استمرار أثر البرنامج الإرشادي إلى أهلية البرنامج والتي تمثلت في تزويد طلاب المجموعة التجريبية بالخبرات والمهارات التي اكتسبها وتفاعلوا معها أثناء الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي، حيث أكدت النتائج على استفادة أعضاء المجموعة من البرنامج من خلال الممارسة المنهجية، وتحويل الخبرات والمواقف التعليمية إلى الحياة الواقعية ومن خلال أنماط التفاعل مع الآخرين سواء في الإطار العائلي أو في البيئة الدراسية كما يفسر ذلك بأن البرنامج زويد الطلاب ببدايات عملية وحلول واقعية تهدف إلى توكيد الذات بطريقة فاعلة ولا تتعارض الواقع ، والذي تمثل في التطبيق المتكرر لبعض الممارسات التي تعمل على توكيد الذات ، والعمل على اكتساب مهارات التعامل مع المشكلات ، واليات حلها ، مما عزز الرضا عن الحياة والذات والاصدقاء والبيئة المحيطة ، إضافة إلى ما أتاحتها الجلسات امن إيجاد أجواء مناسبة للطلاب تتسم بالتفاعل الإيجابي القائم على المشاركة الإيجابية والتي اعتمدت على المناقشة الهادفة والحوار المقنع بعيداً عن صيغ الأوامر والنواهي وتعزيزاً للكفاءة الذاتية ؛ لأن الشعور بالانتماء للمجموعة يعمل على إدراك الفرد لأهمية تمثل توجيهاتها والعمل وفق تعليماتها ، وهو ما شعر به الأعضاء من خلال التفاعل بينهم طيلة جلسات البرنامج الإرشادي ، حيث سادت أجواء من القبول والانتماء ، وحتى مع بعض المواجهات التي تتم أحيانا عند مناقشة بعض المواقف أو النقاط أثناء الجلسات ، والابتعاد عن الأجواء المولدة لمشاعر مثل الإحباط والحرمان والافتقار للقبول.

#### مجممل عام لنتائج الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين مقياس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية ومقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية لدى طلاب الجامعة.
- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد الصلابة النفسية والمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة لدى طلاب الجامعة.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات الذكور والإناث على مقياس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية ومقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية لدى طلاب الجامعة.
- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية، وذلك لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية في القياس البعدي، وذلك لصالح المجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية في القياسين البعدي والتتبعي.
- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية، وذلك لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية، وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية.  
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية في القياسين البعدي والتتبعي.

#### توصيات الدراسة:

١. في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يوصي الباحث بالآتي
١. تدريب الشباب على كيفية مواجهة ضغوط الحياة والأحداث الضاغطة التي تؤثر في الرضا.
٢. إثراء مناهج الإرشاد النفسي بكليات التربية ببرامج للصلابة النفسية ومواجهه الصدمات.
٣. الاهتمام بمراكز الإرشاد النفسي في الجامعات لما للطلاب حاجة ماسة للإرشاد والتوجيه في هذه المرحلة.
٤. العمل على تهيئة المناخ الجامعي الذي يشعر الطلاب بقيمتهم الذاتية داخل المجتمع.
٥. إصدار الكتيبات والنشرات التي تسهم في زيادة الوعي لدى الآباء والأمهات والمهتمين بالطلاب بشأن المواجهة الفعالة للضغوط، وتحسين الصلابة النفسية لديهم.
٦. توعية الآباء على أن يكونوا نماذج سلوكية تتسم بالصلابة النفسية، حيث أن الصلابة النفسية تنشأ من خلال النماذج الوالدين التي تتسم في معاملتها للأبناء بالدفء والقبول وإعطائهم قدراً من الحرية والتعبير.
٧. من الضروري أن تقوم المؤسسات التعليمية بكافة مراحلها وأنواعها بتنمية القوى الإيجابية لطلابها، حيث أن بناء الإنسان ينبغي أن يكون على قمة أولويات مجتمعنا وعلى الأخص صحته النفسية. نظراً لأننا نعيش في عصر مليء بالضغوط والتحديات الهائلة نتيجة للتقدم السريع فإننا علينا أن نولي اهتماماً بإعداد برامج للشباب تؤهلهم للتعامل مع الضغوط المحيطة بهم بشكل سليم.

#### بحوث مقترحة:

- في ضوء ما توصل له نتائج الدراسة يقدم الباحث بعض البحوث المتمثلة في التالي:
١. دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية والانتماء لدى طلاب الجامعة.
  ٢. دراسة العلاقة بين الذكاء الروحي ووجهه الضبط والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.
  ٣. فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
  ٤. فاعلية برنامج تدريبي لتنمية تنمية الرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.
  ٥. دراسة أثر التنشئة الاجتماعية على الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

#### مراجع الدراسة:

##### المراجع العربية:

١. أسماء سعد أحمد عمارة (٢٠٠٧): الممارسات الإدارية لطلاب المدن الجامعية وعلاقتها بتقدير الذات والرضا عن الحياة، رسالة ماجستير كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.
٢. باسل محمد سعيد العيدة (٢٠٠٥) مهارات تصميم وتنفيذ البحوث والدراسات العلمية وتحليلها إحصائياً باستخدام برنامج SPSS، لجنة التأليف والتعريب والنشر، جامعة الكويت.
٣. جمال السيد تفاعلة (٢٠٠٩) الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين دراسة مقارنة، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، مج (١٩)، ع (٣) ص ٢٦٨ - ٣١٨.
٤. جمال محمد الخطيب (٢٠٠٣) تعديل سلوك الإنسان: دار حنين للنشر والتوزيع. الأردن.
٥. جيهان محمد احمد (٢٠٠٢) دور الصلابة النفسية والمساند الاجتماعية وتقدير الذات في أدراك المشقة والتعاضد معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنصورة، كلية الآداب.
٦. رشدي فام منصور (١٩٩٥)، حجم التأثير الموجه المكمل للدلالة الإحصائية، المجلة المصرية للدارسات النفسية، العدد ٥١٦، مجموعة ٧.
٧. رانيا صالح حافظ اللوح (٢٠١٤) المشاركة السياسية لدى الطالبة الجامعية الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية رسالة دكتوراه الفلسفة في التربية كلية البنات جامعة عين شمس.
٨. زينب نوفل أحمد راضي (٢٠٠٨). الصلابة النفسية لدى امهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير منشورة كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
٩. سامي محمد ملحم (٢٠٠٠): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، عمان الاردن: دار المسيرة للنشر والطباعة.

١٠. سناء محمد سليمان (٢٠٠٩): **مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ومهاراته الأساسية**، القاهرة، عالم الكتب.
١١. سوسن شاكر مجيد، (٢٠١٤) **أسس بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية**، مركز ديونو لتعليم التفكير، ط ٣ الأردن.
١٢. سيد محمد صبحي (١٩٨٤). **التفاوت والتشاؤم "دراسة نفسية بين الكفيف والمبصر**. القاهرة: المطبعة التجارية الحديثة.
١٣. صالح احمد الخطيب (٢٠٠٣): **الإرشاد النفسي في المدرسة**، دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات العربية المتحدة.
١٤. صالح حسن الداھري (٢٠٠١) **مبادئ الإرشاد النفسي والتربوي**، الأردن، دار الكندي ومؤسسة حمادة، إربد.
١٥. عبد الحميد محمد شاذلي (٢٠٠١) **التوافق النفسي للمسنين**. الإسكندرية، المكتبة الجامعية.
١٦. عبد الرحمن بن عيد الجهني (٢٠١١): **المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي والصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية**، مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية، المجلد الرابع، العدد الأول، المملكة العربية السعودية.
١٧. علاء محمود الشعراوي (١٩٩٩) **سمات الشخصية والدافع للإنجاز الأكاديمي وعلاقتها بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية**، مجلة كلية التربية بالمنصورة، مصر، العدد الحادي والأربعون، ص ١٤٨-١٩٦.
١٨. عماد محمد مخيمر (٢٠٠٢) **مقياس الصلابة النفسية**، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
١٩. عماد محمد مخيمر (١٩٩٧). **الصلابة النفسية والمساند الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط واعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي**، **المجلة المصرية للدراسات**، العدد السابع عشر، المجلد السابع.
٢٠. فاروق السيد عثمان (٢٠٠١) **القلق وإدارة الضغوط النفسية**، القاهرة: دار الفكر العربي.
٢١. فضل إبراهيم عبد الصمد (٢٠٠٢) **الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا**، **مجلة البحث في التربية وعلم النفس**، المجلد (١٨)، العدد (٢)، ص ٢٢٩-٢٢٩.
٢٢. فضيل دليو، ميلود سفاري (٢٠٠٦) **إشكالية المشاركة الديمقراطية في الجامعة الجزائرية**، **منشورات جامعة منتوري**، قسنطينة.
٢٣. لطيفة جاسم محمد النوادي (٢٠١٥) **الرضا عن الحياة والمساند الاجتماعية لدى المرأة العاملة**. القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية.
٢٤. لولوه حمادة، حسن عبد اللطيف (٢٠٠٨) **"الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلبة الجامعة"**، القاهرة: **مجلة دراسات نفسية**، المجلد الثاني عشر، العدد الثاني، شهر ابريل.
٢٥. ليلي أحمد السيد كرم الدين (٢٠٠٣) **لغة أبنائنا في نموها السليم وتنميتها**، المجلس القومي للطفولة والتنمية، القاهرة.
٢٦. مجدي محمد الدسوقي (١٩٩٨) **دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن**، **دراسات في الصحة النفسية**، مصر، المجلد الأول (٢٠٠٧)، ص (١١٧).
٢٧. محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٢) **الهوية والقلق والإبداع**، القاهرة، دار المعرفة الجامعية.
٢٨. محمد رضا بشير، إكرام أحمد بشير (٢٠٠٩) **قبل أن يصبح ابنك المراهق مشكلة**، الطبعة الأولى، الاندلس الجديدة.
٢٩. محمود عابد أبو شحادة (٢٠١٤) **المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لطلبة جامعة الأقصى رسالة دكتوراه** الفلسفة في التربية البنات جامعة عين شمس.
٣٠. موسى محمد خليفة النبهان (٢٠٠٤) **أساسيات القياس في العلوم السلوكية**، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن.
٣١. نوار شهرزاد (٢٠١٤): **علاقة سمات الشخصية والمساند الاجتماعية بالسلوك الصحي ودورها في التخفيف من الألم العضوي لدى مرضى السكري**. رسالة دكتوراه. جامعة الجزائر ٢.
٣٢. ورد محمد مختار عبد السميع (٢٠١٤) **الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي لدى الطالبة الجامعية رسالة ماجستير** في الفلسفة في التربية كلية البنات جامعة عين شمس.