

# استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية في تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة



أ/ نورا محمود حسنين عشعش  
باحثة دكتوراه بقسم الصحة النفسية

أ.د/ محمد إبراهيم سعيان

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية - كلية التربية جامعة الزقازيق

أ.د/ عبد الصبور منصور محمد

أستاذ ورئيس قسم التربية الخاصة - كلية التربية جامعة بورسعيد

٣ / ١٠ / ٢٠١٧م

تاريخ استلام البحث :

٢٦ / ١١ / ٢٠١٧م

تاريخ قبول البحث :

### الملخص

إن الإنسان يعيش في الوقت الحالي الذي يتميز بالسرعة المتلاحقة التي تجعله عرضة لمواقف وأحداث غير مألوفة بالنسبة للحياة اليومية المعتادة ، والواقع أن ضغوط الحياة وأحداثها الحرجة هي من طبيعة الوجود الإنساني ، وركن أساسي من أركان الحياة بجوانبها الموجبة والسالبة ، والتي لا تخلو الحياة منها ، وتزداد الضغوط كما وكيفاً مع تعقد الحضارة وتسارع إيقاع العصر وتحدياته ، وتصل هذه الظاهرة إلى حد استهداف الإنسان ، ويوجد وظيفتان أساسيتان لوسائل المواجهة ، الأولى : تنظيم الانفعالات أو الأسى (التعامل المتمركز حول الانفعالات) ، والثانية : تناول المشكلة التي تسبب الأسى (التعامل المتمركز حول المشكلة) ، وأن كلا النوعين من التعامل يستخدمان في معظم المواجهات الضاغطة ، وأن المساهمة النسبية لكل منهما تختلف تبعاً للكيفية التي تقدر بها المواجهة. (إيلي المزروع ، ٢٠٠٩)

و تسعى الدراسة الحالية إلى بيان مدى فاعلية برنامج قائم على استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية في تحسين الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة . وأشارت نتائج الدراسة على وجود اختلاف بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج ، لصالح المجموعة التجريبية فقط دون الضابطة ، وكذلك وجود حجم تأثير للبرنامج وبذلك تحقق الهدف الذي قامت من أجله الدراسة وهو رفع درجة الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة ، والدليل على ذلك هو ارتفاع درجات الطلاب المجموعة التجريبية عند مقارنتها بدرجات الطلاب في المجموعة الضابطة على مقياس الصلابة النفسية ، وارتفاع درجات المجموعة التجريبية عند مقارنتها بدرجات المجموعة الضابطة على مقياس أساليب المواجهة ، وهذا يوضح بأنه كان للبرنامج وظيفته المستخدمة الفعالية في رفع وتحسين الصلابة النفسية ، وذلك مقارنة بمن لم يتلقوا البرنامج وأن التحسن كان راجعاً للبرنامج بمفرده ، ولم تتغير عوامل لأن درجات المجموعة الضابطة ظلت كما هي ، وكانت المجموعتان متجانستان في كل الصفات والخصائص.

### الكلمات المفتاحية :

أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، الصلابة النفسية

**ABSTRACT:**

The human lives in this time which characterized by successive speed that makes him vulnerable to unfamiliar situations and events for everyday life. In fact, the stress of life and its critical events is the nature of human existence. And a basic corner of the daily life with its positive and negative aspects, which is not without it , the stress increases as the progress of civilization increases as well the acceleration of creativity and challenges of the age. This study reaches the extent of human targeting. There are two main functions of means of confrontation. First : Organization of emotions or pain , second: dealing with the problem that causes pain . Both types of dealing are used in most stressful confrontations. The relative contribution of each is different according to how the confrontation is valued .

The present study seeks to demonstrate the effectiveness of a program based on the use of methods of facing psychological stress in improvement of psychological hardness for a sample of university students.

The results of the study indicated that there is a difference between the experimental and control groups after the application of the program , for the benefit of only the experimental group without control .it also indicated that there is extent of the impact of the program , Thus achieving the objective for which the study was conducted and It is to raise the degree of psychological hardness for university students . Proof of this is the high scores of the experimental students when compared to the scores of the students in the control stage on the scale of psychological hardness and the high scores of the experimental students when compared to the scores of the students in the control stage on the scale of methods of confrontation scale , and this indicates that the program and its used techniques have been effective in raising and improving psychological hardness and this compared to those who did not receive the program and that the improvement was due to the program alone. Factors have not changed because the control group's scores have remained the same. The two groups were homogeneous in the qualities and characteristics.

**KEY WORDS:** Stress Coping Styles  
psychological hardness

## المقدمة :

يتعرض الناس خلال مسيرة حياتهم إلي كثير من الضغوط النفسية ويكونوا عرضة لمواقف وأحداث غير مألوفة بالنسبة للحياة اليومية المعتادة ، والواقع أن ضغوط الحياة وأحداثها الحرجة هي من طبيعة الوجود الإنساني ، وركن أساسي من أركان الحياة بجوانبها الموجبة والسالبة ، والتي لا تخلو الحياة منها ، وتزداد الضغوط كما وكيفاً مع تعقد الحضارة وتسارع إيقاع العصر وتحدياته ، وتصل هذه الظاهرة إلي حد استهداف الإنسان ، إلا أن ذلك قد لا يحدث عند كل الأفراد ، وقد لوحظ أن معظم الأفراد يحتفظون بمستوي عال من الأمن النفسي والصحة البدنية ، ولا يصيبهم المرض بالرغم من تعرضهم لأحداث حياتية ضاغطة الأمر الذي يجعلنا نعطي دوراً هاماً لشخصية الفرد بكل جوانبها.

وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات المنصرمة بالتركيز علي الجوانب الإيجابية في الشخصية ، وعلي المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهة الضغوط ومن هذه المتغيرات الصلابة النفسية كأحد أهم هذه المتغيرات الإيجابية. (خالد العبدلي، ٢٠١٢، ص: ٨)

انتبه العلماء أمثال سيلفاتور مادي **Maddi,S.** وزوجه خوشابا **Khoshaba,D,M** وتلميذته سوزان كوبازا **Kobasa,S.** في الربع الأخير من القرن العشرين إلي هذه الظاهرة ، وتسالوا عن أسباب قدرة البعض علي تحمل الضغوط ، وما نوع ومصادر الضغوط التي يتعرضون له ، وما السمات الشخصية التي أهلتهم لذلك ، وكيف يحتفظون بصحتهم النفسية وقدراتهم العقلية وامكاناتهم البدنية علي الرغم من قوة هذه الضغوط ، ولا يصابون باي من الأمراض النفسية أو العقلية أو البدنية ؟ فسعي هؤلاء العلماء لمعرفة العوامل النفسية التي مكنت أولئك من الاحتفاظ بصحتهم النفسية والعقلية والبدنية. (جبر محمد ، ٢٠١٧)

وهذه النتيجة لفتت الأنظار إلي الاهتمام بضرورة فحص أساليب مواجهة الضغوط أي فحص تلك العوامل والمتغيرات التي تساعد الأفراد علي مواجهة الضغوط والتوافق مع الأحداث الضاغطة المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية ولا تصيبهم منها المحن النفسية والأمراض بأشكالها المختلفة ، ومن بين تلك العوامل عامل الصلابة النفسية والتي تعني أنها "مجموعة من الخصائص النفسية تشمل متغيرات الالتزام ووضوح الهدف والتحكم والتحدي ، والتي من شأنها المحافظة علي الصحة النفسية والجسمية والأمن النفسي ، بالرغم من التعرض للأحداث الضاغطة". (عبد الله الشهري ، ٢٠٠٨)

ومن خلال تفاعل الإنسان مع البيئة نجده في حاجة دائمة إلي عملية موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة ، وهذا ما يطلق عليه أساليب مواجهة الضغوط ، والتي يسعى الفرد من خلالها إلي تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية سواء بتغيير ما

بداخله من أساليبه في التعامل مع البيئة ، أو تعبئة طاقاته أو تغيير أفكاره ، أو تعديل أهدافه وطموحاته ، أو بتغيير البيئة. (لولوة الرشيد ، ١٩٩٩)

وتعتبر أساليب مواجهة الضغوط "هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة أو خفض أو التحمل للمطالب الداخلية والخارجية التي تتسبب بها المواقف الضاغطة". (حسن عبد المعطي ، ٢٠٠٦ ، ص : ٩٧)

وأساليب المواجهة أيضاً هي "كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفس حركية والبيئية والشخصية ، التي يسعى الفرد من خلالها إلي التصدي إلي المواقف الضاغطة للتخلص منها ، أو لتجنب آثارها السلبية (مادية ومعنوية) أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان علي توازنه الانفعالي ، وتكيفه النفسي والاجتماعي". (آمال جودة ، ٢٠٠٤ ، ص : ٦٧٤)

ويوجد وظيفتان أساسيتان لوسائل المواجهة ، الأولى : تنظيم الانفعالات أو الأسى (التعامل المتمركز حول الانفعالات) ، والثانية : تناول المشكلة التي تسبب الأسى (التعامل المتمركز حول المشكلة) ، وأن كلا النوعين من التعامل يستخدمان في معظم المواجهات الضاغطة ، وأن المساهمة النسبية لكل منهما تختلف تبعاً للكيفية التي تقدر بها المواجهة. (يلي المزروع ، ٢٠٠٩)

### مشكلة الدراسة :

تميز هذا العصر بالسرعة المتلاحقة مما يجعل الفرد عرضة لمواقف وأحداث غير مألوفة بالنسبة للحياة اليومية المعتادة ، والواقع أن ضغوط الحياة وأحداثها الحرجة هي من طبيعة الوجود الإنساني ، وركن أساسي من أركان الحياة بجوانبها الموجبة والسالبة ، والتي لا تخلو الحياة منها ، وتزداد الضغوط كماً وكيفاً مع تعقد الحضارة وتسارع إيقاع العصر وتحدياته وتصل هذه الظاهرة إلى حد استهداف الإنسان ، إلا أن ذلك قد لا يحدث عند كل الأفراد ، فقد لوحظ أن معظم الأفراد اللذين يحتفظون بمستوى عال من الأمن النفسي والصحة البدنية لا يصيبهم المرض بالرغم من تعرضهم لأحداث حياتية ضاغطة ، الأمر الذي يجعلنا نعطي دوراً هاماً لشخصية الفرد بكل جوانبها ، وتناول ذلك العديد من الدراسات ، وبخاصة (كوبازا) التي عكفت علي دراسة هذه القضية منذ السبعينات ، حيث اعتبرت أبحاث (كوبازا) نقطة الانطلاق والتحول في هذا المجال ، وتعدد التنوع في تناول الدراسات للصلابة النفسية ، فهناك عدد من الدراسات تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية مثل دراسة (تنهيد البيرقدار ، ٢٠١١) و دراسة (كوبازا، ١٩٧٩) و دراسة (Hull,et,al ، ١٩٨٧) ، و دراسة (Cozzi ، ١٩٩١) ، ودراسة (عبد الرحمن أبو ندى ٢٠٠٧) ، وهناك دراسات تناولت علاقتها بالصحة النفسية ومنها دراسة (أبو رغبة ، ٢٠٠٥) ، ودراسة

(maddi&koshaba, 1994)، وهناك دراسات تناولتها من حيث علاقتها بالمساندة الاجتماعية منها ، دراسة (عماد مخيمر ١٩٩٧)، ودراسة (جيهان حمزة محمد ٢٠٠٢) ، ودراسة (هدى عبد الوهاب ٢٠٠٥) ، ودراسة رزان كفا (٢٠١٢) ، كما تناول (فضل عبد الصمد ، ٢٠٠٢) علاقة الصلابة النفسية بالالتزام الديني ، وتناولت كلا من دراسة (سيد أحمد البهاص، ٢٠٠٢) ، ودراسة (عائشة بنت فهد، ٢٠١٦) علاقة الصلابة النفسية بالإرهاك النفسي ، كما أن هناك عدد من الدراسات تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى كالتقييم المعرفي ، نذكر منها دراسة كلا من، (Mitchell, 1989) ، (Wiebe, 1991)، و (Clark&Hartman, 1996) ، وتناولت دراسة (لولوة حمادة وعبد اللطيف حسن، ٢٠٠٢) علاقتها بالرغبة في التحكم ، وتناول كلا من (سالم المفرجي و عبد الله الشهري، ٢٠٠٨) ، و(مروة عبد الهادي ، ٢٠٠٩) علاقة الصلابة النفسية بالأمن النفسي وتناولت دراسات أخرى الصلابة النفسية كوسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها مثل دراسة (عزة الرفاعي، ٢٠٠٣) ، وفي ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي : ما فاعلية برنامج إرشادي قائم علي استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية في تحسين الصلابة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة؟، ويتفرع من هذا التساؤل التساؤلات الفرعية التالية:

(١) هل توجد فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية علي مقياس الصلابة النفسية بعد تطبيق البرنامج.

(٢) هل توجد فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية علي مقياس أساليب المواجهة بعد تطبيق البرنامج.

### أهداف الدراسة :

تسعى الدراسة الحالية إلي بيان مدي فاعلية برنامج قائم علي استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية في تحسين الصلابة النفسية لدي عينة من طلبة الجامعة .

### أهمية الدراسة

ترجع أهمية الدراسة الحالية إلي أهمية موضوع الدراسة ذاتها ، والعينة موضوع الدراسة ، والنتائج التي يمكن أن تسفر عنها ، وتتمثل أهمية هذه الدراسة في أهمية علمية نظرية ، وأهمية عملية تطبيقية ، فمن حيث الأهمية العلمية النظرية ، تهتم الدراسة الحالية بتوفير قدر من المعلومات النظرية عن كل من أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية بمفهومها وخصائصها .ومن الناحية التطبيقية ، يكتسب البحث الحالي أهمية خاصة من خلال توفير كل من مقياس الصلابة النفسية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

، وهما من إعداد الباحثة ، وكذلك إعداد برنامج قائم علي استخدام أساليب مواجهة الضغوط.

## مصطلحات الدراسة

### البرنامج الإرشادي

تعني كلمة البرنامج في المعجم اللغوية بأنه : الخطة المرسومة لعمل ما .

(المعجم الوجيز ، ١٩٨٩، ص: ٤٧)

تعريف الباحثة للبرنامج الإرشادي في هذا البحث : خطة متكاملة قائمة علي استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، تتكون تلك الخطة من عدة جلسات منظمة تعتمد علي العلاج المعرفي السلوكي الجماعي بهدف تحسين درجة الصلابة النفسية بأبعادها الالتزام ، والتحدي ، والتحكم ، لدي طلاب الجامعة.

تعريف الباحثة للصلابة النفسية في هذا البحث

"مجموعة من الالتزامات التي يضعها الفرد لنفسه وإيمانه بإمكاناته وقدرته علي التحكم فيما يواجهه من أحداث ، وقدرته أيضاً علي إيجاد الآليات التي من شأنها أن تخفف كمية الضغوط النفسية التي يمر بها وكيفية التعامل معها بفاعلية وأن ما يطرأ عليه من تغيير هو أمر ضروري ولا يمثل له تهديداً أو عائقاً " .

تعريف الباحثة للأساليب المواجهة في هذا البحث : هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة أو التحكم في المطالب الداخلية والخارجية التي تسببها المواقف الضاغطة" .

### حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية ونتائجها بالعينة والأدوات والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة كما يلي :

الحدود البشرية : عينة من طلبة كلية التربية - جامعة بورسعيد بالأقسام العلمية والأدبية .

الحدود المنهجية : تستخدم الدراسة المنهج التجريبي من خلال تصميم المجموعة التجريبية والضابطة ذات القياس القبلي والبعدي بهدف التعرف علي فاعلية برنامج قائم علي استخدام أساليب مواجهة الضغوط في تحسين الصلابة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة.

### أدوات الدراسة :

- مقياس أساليب مواجهة الضغوط (إعداد الباحثة)
- مقياس الصلابة النفسية (إعداد الباحثة)
- برنامج إرشادي قائم علي استخدام أساليب مواجهة الضغوط (إعداد الباحثة).

## الإطار النظري

أولاً : أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

### ١- مفهوم أساليب المواجهة وتطوره

يستخدم الأفراد العديد من المهارات والأساليب والاستراتيجيات للتعامل مع الضغوط ومواجهتها ، وهذه المهارات يتم تعلمها واكتسابها سواء من الأسرة أو من خلال خبراتنا الحياتية التي نمر بها ، وعادة ما يميل الأفراد إلى استخدام نفس أساليب واستراتيجيات المواجهة كلما تعرضوا للأحداث والمواقف الضاغطة المختلفة .

وتمثل الحياة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية مصدراً للضغوط التي يتعرض لها الطلبة في هذه المرحلة ، فقد أشار كيسكر (Kisker,1977) أن كل مرحلة عمرية لها خصائص مميزة ومواقف ضاغطة وإن طلبة الجامعات يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة ، والمنافسة من أجل النجاح والمشكلات العاطفية ، والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريرتهم ، ومن عوامل الضغط التي يتعرض لها الطلبة الصراع مع الآباء ، والصراع القيمي بين ما هو أصيل وما هو مزيف ، والتخطيط للمستقبل ، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها .

وكذلك عندما ازداد اهتمام الباحثون بأثر أحداث الحياة فإنهم نقلوا اهتمامهم إلى مفهوم استراتيجيات المواجهة مع مثيرات المشقة الخارجية ، وقد تأثر الباحثون بقوة بأعمال لازاروس (Lazarus&Launier,1978) والذي ركز على دور التقويم المعرفي في تشكيل استجابات الأفراد للمشقة والتي توجه جهود المواجهة. (محمد شلبي ، ٢٠٠٥ ، ص:٢١٧)

وأساليب مواجهة الضغوط كانت هدفاً للعديد من الدراسات نظراً لدورها في التعامل الناجح مع الأحداث الضاغطة أو الفشل في مواجهتها مما يترتب عليه معاناة الفرد من الضغوط وآثارها ، وقد أكد "لازاروس" في نموذج "التقييم المعرفي للضغوط" وما تضمنه من طرق وأساليب في التعامل مع الضغوط محاولة مبكرة ورائدة ، فقد أكد علي أن الأفراد يستجيبون للأحداث الضاغطة بأحد أسلوبين :

الأول : مواجهة المشكلة Problem focused coping

الثاني : التكيف الانفعالي مع المشكلة Emotion focused coping وفي هذا الأسلوب يتبنى الفرد أساليب لا تنجح عادة في مواجهة المواقف الضاغطة بقدر ما تكون أساليب تهدف لتخفيف الانفعالات المصاحبة للمشكلة فتقوم استجاباته علي التفريغ الانفعالي أو التحكم في التوتر من خلال أساليب دفاعية مثل الإنكار والتجنب. (عبد الله جاد محمود ، ٢٠٠٦ ، ص: ٤٠٠)

والمواجهة حسب لازروس (Lazurus, 1981) هي تلك الميكانيزمات التي تمثل محصلة الجهود التي يبذلها الفرد قصد التكيف مع تغيرات البيئة الداخلية والخارجية وبذلك تختلف عن استجابة الضغط لأنها تتغير حسب الوضعية. (BoudareneM.2005.p8) وعرفت كلاين وآخرون (Klein&et,al,2007) أن أساليب المواجهة عبارة عن التغيير المتسق للجهود السلوكية والمعرفية ، لأجل إدارة المتطلبات الداخلية والخارجية الخاصة بالفرد .

وهي أيضاً "كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفس حركية والبين شخصية ، التي يسعى الفرد من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها ، أو لتجنب آثارها السلبية (مادية ومعنوية) ، أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على توازنه الانفعالي ، وتكيفه النفسي والاجتماعي". (آمال جودة ، ٢٠٠٤ ، ص : ٦٧٤)

وتعني أيضاً "الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوافق مع الظروف البيئية ، وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي ، فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما". (حسن عبد المعطى ، ٢٠٠٦ ، ص : ٢١)

إن استراتيجيات المواجهة Copying التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة و أزمات حياتهم تشمل مجموعة من الأساليب والوسائل التي يتصدى بها الفرد للضواغط ويتكيف معها " (أمل أبو عرام ، ٢٠٠٥)

وتعرف أساليب مواجهة الضغوط بأنها "الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقاً لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك ، ومهاراته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، وطبقاً لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسدية أو نفسية عليه". (على علي ، ٢٠٠٣ ، ص : ١١)

فالمواجهة بوصفها عملية تسير كوحدة من مستويات تنظيم منظمة هرمياً للعلاقة المتبادلة بين الإنسان والبيئة ومن ثم فإن المواجهة تشتمل على عمليات معرفية وخبرائية وسلوكية وفيزيولوجية وغدية ومناعة نفسية عصبية ، وترتبط مع المحيط الاجتماعي للشخص المعني في علاقة نشطة متبادلة ومن ثم ففي المواجهة مع الأحداث المرهقة لا يتم استخدام الموارد الشخصية فحسب ، وإنما موارد المحيط الاجتماعي أيضاً . (سامر جميل رضوان ، ٢٠٠٢ ، ص : ١٦٩)

وتعني أيضاً "هو نوعية من السلوك التي يستخدمها الأفراد لمواجهة أحداث حياتهم الضاغطة ، والتصدي لها ، والتكيف معها ، وهما المواجهة الإقدامية (الإيجابية) في مقابل المواجهة الإجمامية (السلبية). (سعيد سرور ، ٢٠٠٣ ، ص : ١٣)

تعريف الباحثة لأساليب المواجهة في البحث الحالي: هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة أو التحكم في المطالب الداخلية والخارجية التي تسببها المواقف الضاغطة".

## ٢- التقييم المعرفي للمواجهة:

تتعدي كلمة تقييم مفهوم معالجة المعلومات ، وذلك لأن التقييم هو عملية معرفية متواصلة بواسطتها يقيم الفرد الوضعية الضاغطة (التقييم الأولي) ومصادره للمواجهة (التقييم الثانوي) وهو كل تعديل أو تغيير في العلاقة بين الفرد والبيئة ، هذه الأخيرة يمكن أن تمنحه فرصة لإعادة تقييم الموقف والمصادر المتوفرة لديه للمعالجة ، أما (التقييم الثانوي) فيهتم الفرد في هذه المرحلة بقدرته علي أن يواجه الموقف الضاغط وما هي الوسائل والطرق التي يجب أن يستخدمها؟ ، كما يهتم الفرد بنتائج ردود أفعاله والخوف والقلق اللذان ينتاباه ، ومن تلك الاستجابات البحث عن المعلومات ، وضع مخطط عمل ، طلب المساعدة ، التعبير عن الانفعالات ، الترفيه عن النفس . (Lazarus&Folkman,1984)

## أبعاد المواجهة وأساليبها:

ويمكن تصنيف استجابات التعامل مع الضغوط إلي ثلاثة أنواع تبعاً للهدف منها وهي:

(أ)التعامل المتمركز حول التقدير (Appraisal-Focused Coping) ويشمل هذا النوع من التعاملات مع مواقف الضغط وعلي محاولات تحديد معني الموقف ، ويشتمل علي استراتيجيات مثل : التحليل المنطقي ، وإعادة التحديد المعرفي ، والتجنب المعرفي.

(ب)التعامل المتمركز حول المشكلة (Problem-Focused Coping) حيث تبحث هذه المجموعة من استراتيجيات التعامل في تعديل أو استبعاد مصادر الضغط ، والتعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة ، وكذلك التغيير النشط للذات ، وتطوير موقف أفضل ومن الأساليب المستخدمة في هذه المجموعة : البحث عن المعلومات أو طلب النصيحة ، اتخاذ إجراء حل المشكلة ، وتطوير مكافآت (إثابات) بديلة.

(ج) التعامل المتمركز حول الانفعال (Emotion-Focused Coping) تشمل هذه المجموعة الاستجابات التي تكون وظيفتها الأولى التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط ، ومن ثم الاحتفاظ باتزان وجداني ، ومن الأساليب التي تشتمل عليها هذه المجموعة : التنظيم الوجداني ، التقبل المذعن ، و التفرغ الانفعالي. (عادل الهلالي ، ٢٠٠٩ ، ص: ٥٢-٥٤)

وهناك ثلاثة أبعاد للمواجهة وهي :

\*المواجهة النشطة : وهي محاولة رؤية الجانب الايجابي.

\*المواجهة السلوكية النشطة : مثل التحدث إلي صديق ، محاولة اكتشاف الكثير عن الموقف.

\*التجنب : ويشير إلي تجنب الموقف الضاغط وعدم التعامل معه. (السيد الشربيني ، ٢٠١٢ ، ص:٦٦)

إن الأسلوبين أو الوظيفتين : التركيز علي المشكلة والتركيز علي الانفعال غير متعارضين ، وأن الناس عادة ما تلجأ إلي خليط منهما عند مواجهة كثير من مواقف المشقة، ولكن هناك بعض المتغيرات التي تشير إلي غلبة استخدام أحدهما علي الآخر ، فأسلوب المواجهة المتمركز علي المشكلة يكون أكثر استخداماً في المواقف التي يعتقد فيها الناس أن شيئاً مفيداً يمكن حدوثه بخصوص المشكلة ، بينما يزيد احتمال استخدام الفرد لأسلوب المواجهة المتمركز حول الانفعال عندما يكون الاعتقاد بأن موقف المشقة هو شيء مستمر ، ولا يمكن تغييره ، وانه يجب أن يتحملة الفرد. (مايسة شكري ، ١٩٩٩ ، ص:٩)

وفيما يتعلق بأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة السائدة في البيئة العربية تم تحديد سبعة أساليب لمواجهة أحداث الحياة على النحو التالي :

- ١- العمل من خلال الحدث : ويتضمن كيفية استفادة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة ، وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي المتأني فيما تتضمنه طبيعة الحدث مما يمكن أن يساعد على التعامل معه ومع غيره من الأحداث.
- ٢- الالتفاف إلى اتجاهات وأنشطة أخرى : ويشمل مدى قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الأحداث الصارمة ، والتفكير في الأشياء الجديدة في حياته .
- ٣- التجنب والإنكار : ويشمل هذا الأسلوب مشاعر الانقباض التخيلي ، وإنكار المعاني والنتائج المترتبة على الحادثة ، وتبليد الإحساس ، والشعور باللامبالاة الانفعالية إزاء الأحداث الصادمة التي مر بها والكبت السلوكي للأنشطة المرتبطة بها .
- ٤- طلب المساندة الاجتماعية : ويتضمن محاولات الفرد للبحث عن يسانده في محنته ويمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث ، وإيجاد المواساة والمساعدة لمواجهة هذه الأحداث بصورة أكثر إيجابية .
- ٥- الإلحاح والاقترام القهري : ويشمل هذا الأسلوب مدى تداخل الأفكار التلقائية المرتبطة بالحدث بصورة قهرية ، وتكرار الأحلام المضطربة والموجات المؤلمة من الأحاسيس والسلوكيات المتكررة المتعلقة بالحدث بحيث لا يجد فراراً منها .
- ٦- العلاقات الاجتماعية : ويتضمن محاولات الفرد إيجاد متنفس عن الأحداث التي مر بها في علاقات مع الآخرين بالتواجد معهم ، والاهتمام بعقد علاقات مع الرفاق والأصدقاء القدامى والجدد والأهل كي ينسى الذكريات المرتبطة بهذه الأحداث الصادمة .

٧- تنمية الكفاءة الذاتية : ويتضمن ذلك قيام الفرد بتكريس الجهد للعمل ، والإنجاز لمشروعات وخطط جديدة ترضى طموحاته ، وتطرد الأفكار المرتبطة بالحدث ، مما يشعره بالكفاءة والرضا عن الذات . ( حسن عبد المعطى ، ١٩٩٤ ).

### ثانياً : الصلابة النفسية

مفهوم الصلابة النفسية اصطلاحاً :

تعرف الصلابة هي : "اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة ، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة " . (نبيل دخان ، بشير الحجار ، ٢٠٠٦ ، ص : ٣٧٥ )

كما تعرف الصلابة أيضاً بأنها : "خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المتنوعة (المعززة) المحيطة بالفرد منذ الصغر". ( FUNK, 1992:336 )

تعريف الباحثة للصلابة النفسية في البحث الحالي : مجموعة من الالتزامات التي يضعها الفرد لنفسه وإيمانه بإمكاناته وقدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث ، وقدرته أيضاً على إيجاد الآليات التي من شأنها أن تخفض كمية الضغوط النفسية التي يمر بها وكيفية التعامل معها بفاعلية وأن ما يطرأ عليه من تغيير هو أمر ضروري ولا يمثل له تهديداً أو عائقاً .

### أبعاد الصلابة النفسية

أولاً : الالتزام

تعريف الباحثة للالتزام في البحث الحالي: ويقصد به اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد لأهداف وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية ، واعتقاده بقيمته وبقيمة العمل الذي يؤديه لنفسه وللآخرين " .

أنواع الالتزام :

وقد صنف عبد الرحمن أبو ندى (٢٠٠٧) الالتزام إلى ثلاثة أنواع هي :

١- الالتزام القانوني

٢- الالتزام الديني

٣- الالتزام الأخلاقي

ثانياً: التحكم

تعريف الباحثة للتحكم في البحث الحالي: ويقصد به اقتناع الفرد بقدرته الذاتية على السيطرة على أمور حياته والتحكم فيما يواجهه من أحداث وتحمل المسؤولية وحل المشكلات بنجاح واتخاذ القرارات الملائمة والوصول إلى الخيار الأنسب .

وتشير (عزة الرفاعي، ٢٠٠٣) إلى أن التحكم يتضمن أربع صور رئيسية :

- ١- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة.
- ٢- التحكم المعرفي (المعلوماتي) استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط .
- ٣- التحكم السلوكي .
- ٤- التحكم الاسترجاعي.

ثالثاً: التحدي

تعريف الباحثة للتحدي في البحث الحالي: اعتقاد الفرد بأن التغيير المستمر في أحداث الحياة ، هو أمر حتمي لا بد منه والتطور هو السبيل لارتقائه ، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية ."

وانطلاقاً من التعريف السابق يمكن القول بأن بعد التحدي يعنى أن ينظر الفرد إلى الأحداث الضاغطة والأزمات التي يواجهها على أنها ليست تهديداً لأمنه الشخصي ، بل فرصة لتطوير خبراته ، فالضغوط هي الحياة وغيابها يعنى الموت ، ومن المهم أن ينظر الفرد إليها نظرة تفاؤلية تقوم على المبادأة والاستكشاف وأنها فرصة للتطوير وزيادة الرصيد والخبرات ، وإذا اتسم المرء بقوة التحدي وهو يعنى اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيرات على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري ويشكل فرصة للنمو والنضج وليس أمراً باعثاً على التهديد فإنه يستمر في التعلم من تجاربه السابقة والموجبة ، ويعتبرها مصدراً للنمو والإنجاز.

**الدراسات السابقة :**

(١) دراسة تنهيد البيرقدار (٢٠١١)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم ، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها : إن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان (٧٩٠٨٥) وهذا يشير إلى أن هذه النسبة منخفضة مقارنة مع الوسط الفرضي البالغ (١٢٠) وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (٨١٠٤١) وهي نسبة منخفضة تجدل على عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية مقارنة مع الوسط الفرضي ، كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية ترجع لمتغير الجنس لصالح الذكور ، أي أن مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات ، وبينت الدراسة أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لصالح الذكور وأيضاً لمتغير الصف الدراسي لصالح الصف الرابع.

## (٢) دراسة عبد الرحمن أبو ندى (٢٠٠٧)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي الصلابة النفسية ومنخفضي الصلابة في درجاتهم علي ضغوط الحياة لصالح مرتفعي الصلابة لدى عينة الدراسة ، وقد شكلت الضغوط السياسية المرتبة الأولى من أبعاد المقياس ، وكان في المرتبة الأولى ضغوط التنظيمات الفلسطينية ، كما اتضح من الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الدرجة الكلية للصلابة وبين (ضغوط الرواتب وضغوط التهديد) ، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتفاعل بين الصلابة النفسية (منخفض - مرتفع) والمستوى الدراسي (الثاني - الرابع) علي ضغوط الحياة لدى عينة الدراسة ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتفاعل بين الصلابة النفسية (منخفض - مرتفع) ودخل الأسرة الشهري (منخفض - مرتفع) على ضغوط الحياة لدى عينة الدراسة.

## (٣) دراسة شاهر يوسف ياغي (٢٠٠٦)

هدفت الدراسة إلى التعرف علي الضغوط النفسية لعمال محافظات قطاع غزة ، وعلاقتها بالصلابة النفسية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلي معاناة العمال في قطاع غزة من ضغوط نفسية كبيرة بنسبة ٧٤.٥% ، كما أظهرت الدراسة وجود صلابة عالية لدى العمال بنسبة ٧٤.٩% ، كما اتضح وجود علاقة طردية دالة إحصائية بين الدرجة الكلية للضغوط النفسية والدرجة الكلية للصلابة النفسية ، وأظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية ترجع إلي عدد أفراد الأسرة لصالح الأسرة التي يبلغ عدد أفرادها (٥ - ٩ فما فوق) ، ولم تظهر الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية ترجع لمتغير العمر ، والحالة الاجتماعية ، مع وجود فروق بين الحالة الاجتماعية ودرجات ضغوط المعابر لصالح المطلقين.

## (٤) دراسة (Lawler&amp;et. al (2005)

هدفت الدراسة إلى اختبار العلاقة بين أعراض الضغط وأساليب المواجهة والحالة البدنية لدى ١٣٨ طالباً وطالبة جامعيين من المترددين على مركز الرعاية الصحية بالجامعة وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الطالبات الأكبر سناً أكثر معاناة من اضطراب الضغط ، وارتبطت المواجهة بالإحجام بضعف الحالة الصحية ، كذلك ارتبط اضطراب الضغط بضعف الحالة الصحية ،واقترحت الدراسة ضرورة اهتمام مركز الرعاية الصحية بالجامعة ببرامج التعليم النفسية ، وبالتدريب على مهارات المواجهة الواقية .

## (٥) دراسة Sharon Kay Judkins (2001)

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين كلاً من الصلابة النفسية و الضغط واستراتيجيات المواجهة لدى مديري التمريض من المستوي المتوسط في المستشفيات ، وتوصلت نتائج الدراسة إلي : - ارتبط الضغط باستراتيجيات مواجهة محددة وهي المواجهة ، والتحكم الذاتي ، قبول المسؤولية ، وسلوك الهروب ، التجنب .ارتباط الصلابة النفسية العالية خاصة في بعدى الالتزام والتحكم ، بمستويات منخفضة من الضغط وباستراتيجيات مواجهة متمركزة حول المشكلة ، وعلى العكس من ذلك ارتبطت الصلابة النفسية المنخفضة بمستويات عالية من الضغط ، وباستخدام الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال . كما كانت الصلابة النفسية المرتفعة منبئ قوي عن مستويات الضغط المنخفضة بالإضافة إلي أن سلوك الهروب والتجنب كان منبئ هام عن الضغط النفسي.

من خلال العرض السابق للدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة والتي تم عرضها من خلال عدة محاور ، اتضح ما يلي :

- إن الصلابة النفسية سمة شخصية تظهر لدي كلا من الجنسين ويمكن تعديلها وتقويتها.
- يمكن تنمية القدرة علي استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية من خلال فنيات إرشادية مختلفة .

- أن هناك علاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط تزيد الصلابة بزيادة أساليب المواجهة لدي الفرد والعكس.

ويمكن القول إن أساليب مواجهة الضغوط لها تأثير إيجابي عل الصلابة النفسية لدي الفرد ، ومن هنا استطاعت الباحثة وضع فروض الدراسة وهي:

- ١- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبيية والضابطة علي مقياس أساليب المواجهة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبيية.
- ٢- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبيية والضابطة علي مقياس الصلابة النفسية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبيية.

**عينة الدراسة:**

قامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة علي عينة منتقاة من طلاب وطالبات الفرقة الثانية بشعبتيها الأدبي والعلمي - بكلية التربية ببورسعيد ، بلغ عدد طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية (٥٢٥) طالب وطالبة ، تم تطبيق المقاييس علي (٣٠٠) طالب وطالبة من مختلف التخصصات الأدبية والعلمية مقسمين كالتالي:

## جدول (١) التوصيف العددي للعينة الاستطلاعية من حيث التخصص والنوع

النوع		التخصص		العينة	الصف الدراسي الفرقة الثانية
إناث	ذكور	علمي	أدبي		
٢٣٥	٦٥	١٦٧	١٣٣	٣٠٠	

## أدوات الدراسة :

## ١- مقياس الصلابة النفسية (إعداد الباحثة)

بعد أن قامت الباحثة باستخلاص الأبعاد الأساسية لمقياس الصلابة النفسية من الدراسات والمقاييس السابقة في هذا المجال مثل مقياس الصلابة النفسية من دراسة (ميتشل ١٩٨٩) ومقياس الصلابة النفسية الخمسة (wiebe1991) واستبيان الصلابة النفسية (maddi&kobaza1984) واستبانة الصلابة النفسية (عماد مخيمر ٢٠٠٢) ثم قامت بوضع التعريفات الخاصة بكل بعد ومن ثم وضع المفردات المناسبة لقياس كل بعد.

وتذهب الباحثة مع الرأي القائل بتعدد أبعاد الصلابة النفسية ، وهو الرأي السائد في معظم الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية ، حيث يؤكد TAYLOR ما ذهبت إليه كوبازا بأنه يمكن إجمال أبعاد الصلابة فيما يلي:

الإحساس بالالتزام ، وذلك بدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تواجه الفرد .

الإيمان (الاعتقاد) بالقدرة على السيطرة ، أي إحساس الفرد بأنه سبب ما يحدث في حياته وأنه يستطيع التأثير في بيئته .

التحدي ، وهو الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأحداث الجديدة وأنها تمثل فرصة للنماء والتطور .

الهدف من المقياس

يهدف المقياس إلي معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة

وصف المقياس

تم بناء مقياس الصلابة النفسية من خلال التعريف الإجرائي للصلابة النفسية "مجموعة من الالتزامات التي يضعها الفرد لنفسه وإيمانه بإمكاناته وقدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث ، وقدرته أيضاً على إيجاد الآليات التي من شأنها أن تخفض كمية الضغوط النفسية التي يمر بها وكيفية التعامل معها بفاعلية وأن ما يطرأ عليه من تغيير هو أمر ضروري ولا يمثل له تهديداً أو عائقاً " .

ومما سبق يتضح أن المقياس يتكون من ثلاثة أبعاد وهي :

#### أولاً: الالتزام

وتعرفه الباحثة بأنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد لأهداف وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية ، واعتقاده بقيمته وبقيمة العمل الذي يؤديه لنفسه وللآخرين .

#### ثانياً : التحكم

ويقصد به اقتناع الفرد بقدرته الذاتية على السيطرة على أمور حياته والتحكم فيما يواجهه من أحداث وتحمل المسؤولية وحل المشكلات بنجاح واتخاذ القرارات الملائمة والوصول إلى الخيار الأنسب .

#### ثالثاً :التحدي

اعتقاد الفرد بأن التغيير المستمر في أحداث الحياة ، هو أمر حتمي لا بد منه والتطور هو السبيل لارتقائه ، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية .

#### أولاً :حساب صدق المقياس :

##### أ- صدق المضمون:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته المبدئية على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس التربوي لتحديد مدى مناسبة العبارات لقياس الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة، حيث يتكون المقياس من ثلاثة أبعاد : البعد الأول : الالتزام، والبعد الثاني: التحكم، والبعد الثالث: التحدي، وتم إجراء التعديلات المقترحة للسادة المحكمين من حذف وتعديل وإضافة وإعادة صياغة بعض العبارات وتراوحت نسب الاتفاق بين السادة المحكمين على مدى مناسبة العبارات بين ( ٨٣ : ١٠٠%) وأصبح المقياس مكون من (٤٨) عبارة لقياس الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة.

##### ب- الاتساق الداخلي:

يعد صدق المحكمين من أنواع الصدق السطحي والظاهري ؛لذلك قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من طلاب الجامعة بلغ عددها (ن = ٣٠٠) وذلك لحساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة اختصاراً بـ Spss 7.20 فكانت قيم معاملات الارتباط كما هو موضح بجدول (٢)

## جدول (٢)

## قيم معاملات ارتباط عبارات مقياس الصلابة النفسية بالدرجة الكلية للبعد

رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط						
١	**٠.٧١٩	١٣	**٠.٧٦٥	٢٥	**٠.٧٢٢	٣٧	**٠.٧٦٨
٢	**٠.٧٨٠	١٤	**٠.٧٣٦	٢٦	**٠.٧١٠	٣٨	**٠.٧٣٥
٣	**٠.٧١٥	١٥	*.٥٨٦	٢٧	*.٤٣٩	٣٩	**٠.٧٦٦
٤	**٠.٧٦٥	١٦	**٠.٧٦٥	٢٨	**٠.٧١٦	٤٠	**٠.٧٤٣
٥	**٠.٧٢٥	١٧	**٠.٧٢١	٢٩	*.٥٠٨	٤١	**٠.٧٦٧
٦	**٠.٧٨٦	١٨	**٠.٧٢٤	٣٠	**٠.٧٥١	٤٢	**٠.٧٨٥
٧	*.٥٨٠	١٩	**٠.٧٨٧	٣١	**٠.٧٨٠	٤٣	**٠.٧٧٤
٨	**٠.٧٦٧	٢٠	**٠.٧٦٥	٣٢	**٠.٧٥٥	٤٤	**٠.٧٢٧
٩	**٠.٧٢٥	٢١	**٠.٧٩٩	٣٣	**٠.٧٢٣	٤٥	*.٥٢٤
١٠	**٠.٧٦٣	٢٢	**٠.٧٣٣	٣٤	**٠.٧١٩	٤٦	**٠.٧٤٥
١١	**٠.٧٤٧	٢٣	**٠.٧٦٤	٣٥	**٠.٧٣٤	٤٧	*.٤١٢
١٢	**٠.٧٩١	٢٤	**٠.٧٤٣	٣٦	**٠.٧٢١	٤٨	**٠.٧١٦

(\*) دال عند مستوى ٠.٠٥

(\*\*) دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ والبعض الآخر دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ أي أنه يوجد اتساق ما بين عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد ؛ مما يشير إلى أن المقياس على درجة مناسبة من الاتساق.

ثانياً: ثبات المقياس:

- طريقة معامل ألفا لكرونباخ:

استخدمت الباحثة لحساب ثبات المقياس معامل ألفا لكرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للمقياس في كل مرة فبلغت قيمة معامل ألفا العام للمقياس ككل (٠.٧٦٩) كما تم حساب معامل ثبات كل عبارة فكانت قيم معاملات ثبات العبارات كما هو موضح بجدول (٣)

## جدول (٣)

## قيم معاملات ألفا لعبارات مقياس الصلابة النفسية

رقم العبارة	قيمة معامل ألفا						
١	٠.٧١٩	١٣	٠.٧٥٥	٢٥	٠.٧٦٧	٣٧	٠.٧٦٥
٢	٠.٧٣٣	١٤	٠.٧٦٠	٢٦	٠.٧٥٧	٣٨	٠.٧٤١
٣	٠.٧٣٦	١٥	٠.٧٢٧	٢٧	٠.٦٧١	٣٩	٠.٧٤١

٠.٧٢٩	٤٠	٠.٧٥٧	٢٨	٠.٧٦٠	١٦	٠.٧٢٥	٤
٠.٧٦٣	٤١	٠.٦٤٢	٢٩	٠.٧٦٣	١٧	٠.٧٦٦	٥
٠.٧٥٧	٤٢	٠.٧٣٧	٣٠	٠.٧٦١	١٨	٠.٧٥٢	٦
٠.٧٢٢	٤٣	٠.٧٦٦	٣١	٠.٧٦٤	١٩	٠.٧٢٣	٧
٠.٧٥٦	٤٤	٠.٧٦٥	٣٢	٠.٧١٠	٢٠	٠.٧٢٣	٨
٠.٧٦٣	٤٥	٠.٧٦١	٣٣	٠.٧٠٥	٢١	٠.٧٣٢	٩
٠.٧٤٢	٤٦	٠.٧٦٣	٣٤	٠.٧١٠	٢٢	٠.٧٢٤	١٠
٠.٦٤٢	٤٧	٠.٧٣٣	٣٥	٠.٧٥٢	٢٣	٠.٧٢٧	١١
٠.٧٣٧	٤٨	٠.٧٣٦	٣٦	٠.٧٢٣	٢٤	٠.٧٦٠	١٢

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ثبات العبارات أقل من معامل ثبات المقياس وهو (٠,٧٩٦) ككل مما يشير إلى أن عبارات المقياس على درجة مناسبة من الثبات.

- طريقة التجزئة النصفية:

للتحقق من ثبات المقياس ككل تم استخدام طريقة التجزئة النصفية Split half وبلغت قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس (٠.٨٠٨) وبعد تصحيح أثر التجزئة بمعادلة سبيرمان وبراون Spearman-Brown بلغت قيمة معامل الثبات (٠.٨٩٤) ، ويتضح مما سبق أن المقياس على درجة مناسبة من الثبات.

ومن إجراءات الصدق والثبات السابقة أصبح المقياس مكون من (٤٨) عبارة لقياس الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة موزعة على أبعاده كما يلي: البعد الأول: الالتزام ويمثله العبارات (من ١ إلى ١٦) ، والبعد الثاني: التحكم ويمثله العبارات (من ٣٣ إلى ٤٨) ، والبعد الثالث: التحدي ويمثله العبارات (من ١٧ إلى ٣٢) ، والمقياس بهذه الصورة النهائية صالح للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

\* وتم إعداد التعليمات المناسبة للمقياس ، حيث يوجد لكل عبارة ثلاث اختيارات للإجابة وهي (دائماً - أحياناً - لا) ، ويقوم كل فرد من أفراد العينة بوضع علامة (√) في المربع تحت الاختيار الذي يراه مناسباً له

تم وضع درجات للإجابة عن كل اختيار لكل عبارة من عبارات المقياس وهي كالآتي:

- "دائماً" تعني أكبر درجة وهي (٣)

- "أحياناً" وتعني الدرجة المتوسطة (٢)

- "لا" وتعني أصغر درجة (١)

ويوضح ذلك أن الطلبة الذين يصوبون ب"دائماً" هم مرتفعي الصلابة النفسية ، والذين يصوبون ب"لا" هم منخفضي الصلابة النفسية.

## ٢- مقياس أساليب مواجهة الضغوط: (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بالاطلاع على المقاييس التي تم وضعها لمعرفة أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية سواء في البيئة العربية أو الأجنبية ومن هذه المقاييس : قائمة ضغوط الحياة (Hoets&Heck ,1990) ، ومقياس استخدام الفكاهة ويتكون من الأبعاد الأتية :استخدام الفرد الفكاهة في حياته - استخدام الفكاهة في مواجهة المشكلات - الاتجاه إلى الفكاهة (Moran & Hughes, 2006) ، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط (آمال جودة ، ٢٠٠٤) ، ومقياس EPQ (Igor & Nada, 2008) ، ومقياس أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة الذي طوره (Rudolf .H. Moss) ومقياس أساليب المواجهة (منى عبد الله ، ٢٠٠٢) ، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط (Carver, Scheier ) (weintraub,1989) ومقياس مواجهة الضغوط النفسية (عادل الهلالي ، ٢٠٠٩).

الهدف من المقياس

تحديد أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة ومتابعة مدى التحسن أو الثبات في مستواه بعد تطبيق البرنامج.

وصف المقياس

يقوم مقياس مواجهة الضغوط على التعريف التالي: هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة أو التحكم في المطالب الداخلية والخارجية التي تسببها المواقف الضاغطة".  
أولاً : حساب صدق المقياس: أ- صدق المضمون:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته المبدئية على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس التربوي لتحديد مدى مناسبة العبارات لكل بعد حيث يتكون المقياس من ثلاثة أبعاد : البعد الأول : أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة ، والبعد الثاني: : أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال ، والبعد الثالث: أساليب المواجهة البدنية والاجتماعية ، وتم إجراء التعديلات المقترحة للسادة المحكمين من حذف وتعديل وإضافة وإعادة صياغة بعض العبارات وتراوحت نسب الاتفاق بين السادة المحكمين على مدى صلاحية العبارات بين (٨٦ : ١٠٠%) ، وأصبح المقياس مكون من (٣٢) عبارة موزعة على أبعاد المقياس.

الاتساق الداخلي:

يعد صدق المحكمين من أنواع الصدق الظاهري ؛ لذلك قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من طلاب الجامعة بلغ عددها (ن = ٣٠٠) وذلك لحساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد

بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة اختصاراً بـ **Spss V.20** فكانت قيم معاملات الارتباط كما هو موضح بجدول (٤)

جدول (٤) قيم معاملات ارتباط عبارات مقياس أساليب مواجهة الضغوط بالدرجة الكلية للبعد

رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط						
١	*.٦٥٥	٩	**٠.٦٨٥	١٧	*.٤٠١	٢٥	*.٥٢٣
٢	*.٦١١	١٠	**٠.٧٤٠	١٨	**٠.٦١٢	٢٦	**٠.٧١٩
٣	*.٧٤١	١١	**٠.٦٣٩	١٩	**٠.٧٨٧	٢٧	**٠.٧١٣
٤	*.٤٢٩	١٢	**٠.٦٤٧	٢٠	**٠.٦٢٣	٢٨	**٠.٧٣٢
٥	*.٦٤١	١٣	*.٤٧٦	٢١	*.٤٩٧	٢٩	**٠.٧٥٤
٦	*.٦٧٠	١٤	**٠.٧٧٣	٢٢	**٠.٧٧٤	٣٠	*.٤٢٤
٧	*.٤٧١	١٥	**٠.٦٦٨	٢٣	**٠.٦٥٢	٣١	**٠.٧٠٦
٨	*.٧٤٥	١٦	**٠.٧٢٢	٢٤	**٠.٦٤٤	٣٢	**٠.٦١١

(\*) دال عند مستوى ٠.٠٥

(\*\*) دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ والبعض الآخر دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ أي أنه يوجد اتساق ما بين عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد ؛ مما يشير إلى أن المقياس على درجة مناسبة من الاتساق.

ثانياً: ثبات المقياس:

١- طريقة معامل ألفا لكرنو نباخ:

استخدمت الباحثة لحساب ثبات المقياس معامل ألفا لكرنو نباخ **Cornbrash's Alpha Coefficient** في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للمقياس في كل مرة فبلغت قيمة معامل ألفا العام للمقياس ككل (٠.٧٧٠) كما تم حساب معامل ثبات كل عبارة فكانت قيم معاملات ثبات العبارات كما هو موضح بجدول (٥)

جدول (٥)

قيم معاملات ألفا لعبارات مقياس أساليب مواجهة الضغوط

رقم العبارة	قيمة معامل ألفا						
١	٠.٧٥٣	٩	٠.٧٦٢	١٧	٠.٧٢٨	٢٥	٠.٧٦٣
٢	٠.٧٥١	١٠	٠.٧٥٥	١٨	٠.٧٢٢	٢٦	٠.٧٤٦
٣	٠.٧٦١	١١	٠.٧٥٩	١٩	٠.٧١٨	٢٧	٠.٧٦٠
٤	٠.٧١٤	١٢	٠.٧٤٥	٢٠	٠.٧٣٠	٢٨	٠.٧٤٣
٥	٠.٧٦٧	١٣	٠.٧٦٦	٢١	٠.٧٤٢	٢٩	٠.٧٦٧

٠.٧٥٦	٣٠	٠.٧٣٧	٢٢	٠.٧٤٧	١٤	٠.٧١٠	٦
٠.٧١٥	٣١	٠.٧٣٣	٢٣	٠.٧٥٨	١٥	٠.٧٠٥	٧
٠.٧١٨	٣٢	٠.٧٢٨	٢٤	٠.٧٦١	١٦	٠.٧١٠	٨

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ثبات العبارات أقل من معامل ثبات المقياس ككل (٠.٨٧٤) مما يشير إلى أن عبارات المقياس على درجة مناسبة من الثبات.

## ٢ - طريقة التجزئة النصفية:

للتحقق من ثبات المقياس ككل تم استخدام طريقة التجزئة النصفية Split half وبلغت قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس (٠.٧٧٧) وبعد تصحيح أثر التجزئة بمعادلة سبيرمان وبراون Spearman-Brown بلغت قيمة معامل الثبات (٠.٨٧٤) ويتضح مما سبق أن المقياس يتسم بدرجة مناسبة من الثبات.

ومن إجراءات الصدق والثبات السابقة أصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٣٢) عبارة موزعة على أبعاده كما يلي: البعد الأول: أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة ويمثله العبارات (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٩ ، ١٠) ، البعد الثاني: أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال ويمثله العبارات (٧ ، ٨ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٥ ، ٢٦) ، البعد الثالث: أساليب المواجهة البدنية والاجتماعية ويمثله العبارات (٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٢) ، والمقياس بهذه الصورة النهائية صالح للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

\* وتم إعداد التعليمات المناسبة للمقياس ، حيث يوجد لكل عبارة ثلاث اختيارات للإجابة وهي (دائماً - أحياناً - لا) ، ويقوم كل فرد من أفراد العينة بوضع علامة (√) في المربع تحت الاختيار الذي يراه مناسباً له

\* تم وضع درجات للإجابة عن كل اختيار لكل عبارة من عبارات المقياس وهي كالآتي:

- "دائماً" تعني أكبر درجة وهي (٣)

- "أحياناً" وتعني الدرجة المتوسطة (٢)

- "لا" وتعني أصغر درجة (١)

ويوضح ذلك أن الطلبة اللذين يصوبون ب "دائماً" هم الأعلى استخداماً لأساليب المواجهة ، واللذين يصوبون ب "لا" هم الأقل استخداماً لأساليب المواجهة.

أ - البرنامج الإرشادي

مفهوم البرنامج الإرشادي

وتعرف الباحثة البرنامج الإرشادي بأنه: " خطة متكاملة قائمة علي استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لتحسين الصلابة النفسية بأبعادها الالتزام ، والتحدي ، والتحكم ، لدي طلاب الجامعة".

وحددت الباحثة المدة الزمنية لكل جلسة جماعية بمدة (٦٠ دقيقة) ، تتخللها فترات استراحة لمدة (١٠) دقائق ، عدا جلستي التعارف والختامية كل منهما (٤٥) دقيقة، تتخللها فترات استراحة لمدة (١٠) دقائق ، واشتمل البرنامج على (١٨) جلسة وقد تم تطبيقه لمدة (شهر ونصف) بواقع (٣) جلسات أسبوعياً.

وقد اعتمدت الباحثة في تصميم البرنامج الإرشادي علي الخطوات التالية:

- الاطلاع علي الدراسات التجريبية الحديثة المتعلقة ببرامج الإرشاد والعلاج النفسي .
- الاطلاع علي الدراسات التجريبية الحديثة المتعلقة ببرامج الإرشاد والعلاج النفسي لتحسين الصلابة النفسية مثل دراسات : (AbuRukba(2005) ودراسة لولوة حمادة وعبد اللطيف حسن (٢٠٠٢) ودراسة سالم محمد المفرجى وعبد الله علي الشهري(٢٠٠٨)
- عرض البرنامج الإرشادي علي عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية (عددهم)، وتم الأخذ بتوصياتهم واقتراحاتهم للخروج بالبرنامج في صورته النهائية القابلة للتطبيق.
- اشتملت عملية تخطيط البرنامج على العناصر التالية :



شكل رقم ( ١ ) يوضح عملية تخطيط البرنامج الإرشادي

### المستهدفون من البرنامج

الطلاب في المرحلة الجامعية والذين تم تطبيق مقياسي الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط عليهم .

### هدف البرنامج

### الهدف العام

تحسين الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة

**الأهداف الفرعية :**

- هناك أهداف خاصة لكل من المسترشد والمرشد والعملية الإرشادية وهي كالاتي :
- الأهداف الخاصة بالمسترشد وتمثل في تسهيل عملية تغيير السلوك وزيادة مهارات المواجهة والتعامل مع المواقف المختلفة والضغوط والنهوض بعملية اتخاذ القرار وتحسين العلاقات الشخصية والمساندة على تنمية طاقات المسترشد .
- الأهداف الخاصة بالمرشد والتي تمثل الاتجاه النظري للمرشد واستخدامه لطرائق العلاج المختلفة كالعلاج المتمركز حول الشخص أو العلاج بالواقع وغير ذلك من طرائق العلاج فإيمانه بمبدأ العلاج بالواقع يسعى أساساً إلى تكوين المسؤولية لدى المسترشد ومساعدته على ملامسة الواقع .
- الأهداف الخاصة بالعملية الإرشادية وهي الأهداف المرتبطة بمشكلة المسترشد ، وتعد الأهداف الواقعية الخاصة والتي يمكن للمرشد أن يستخدمها في تقويم العمل الإرشادي وتحديد مدى نجاحه أو فشله .

**أهمية البرنامج**

- تأتي أهمية البرنامج من أهمية المرحلة العمرية التي يتعامل معها وهي المرحلة الجامعية ما بين ( ١٧ - ٢٠ ) وهي مرحلة ذات طبيعة خاصة تتسم بالاستقلالية النامة والقدرة على اتخاذ القرارات المستقبلية.
- كما تأتي أهمية البرنامج حيث أن هذه الفئة العمرية تمثل طالب كلية التربية الذي سيصبح معلماً لأجيال عدة حيث أن تحسين الصلابة النفسية سيؤثر على قدرتهم على التعامل مع الطلاب ومع جميع الظروف الضاغطة .

**تحديد الأسلوب الإرشادي للبرنامج**

واستخدمت الباحثة أسلوب الإرشاد الجماعي ، الذي يعتمد على العلاقات المتبادلة بين أفراد المجموعة اللذين تتشابه مشكلاتهم ، كما يقوم على استغلال ما بين أفراد الجماعة من تفاعل وتأثير متبادل بين بعضهم البعض وبينهم وبين المرشد ، مما يؤدي إلى تغيير سلوكهم المضطرب ، وتعديل نظرتهم للحياة ، كما أن وجود الأفراد في مجموعة تعاني من نفس المشكلة يسهل عليهم تقبل المشكلة ويقلل من شعورهم بالخجل ويجعلهم أسرع في الانخراط والاندماج .

**الجماعة الإرشادية**

تكونت الجماعة الإرشادية في البرنامج الحالي من (١٥) فرد مكونة من (٨) إناث (٧)

ذكور.

## الأساس النظري لبناء البرنامج :

يعتبر إعداد البرامج وتنفيذها وتطبيقها من استراتيجيات التربية الحديثة ، حيث يحتوي البرنامج على أنشطة وخبرات وممارسات عملية تؤدي إلى تحسين الصلابة النفسية .  
ويقوم البرنامج على استخدام بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية المختلفة من أجل تحسين الصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية ببورسعيد .  
إن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم التقييم واستراتيجيات المواجهة بفاعلية (مدحت عباس ، ٢٠١٠ : ١٧٥) .

وهذا يشير إلى أن لدى هذا الفرد مستوى عال من الثقة بالنفس ، وأن ذلك الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديداً ، ثم يعيد بناءه إلى شيء أكثر إيجابية .  
وبما أن الصلابة النفسية هي مجموعة من الخصائص النفسية الداخلية تشمل الالتزام ووضوح الهدف والتحكم والتحدي ، ومن شأنها المحافظة على الصحة النفسية والأمن النفسي للفرد أثناء التعرض للأحداث الضاغطة .  
فقد وجدت الباحثة أن أساليب المواجهة (للضغوط النفسية) قد تلعب دوراً بارزاً في تحسين أبعاد الصلابة النفسية وهي :

## ١-الالتزام :

هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله.

## ٢-التحدي :

وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير في جوانب حياته هو أمر مثير وضروري ، أكثر من كونه تهديداً له ، مما يساعد على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية .

## ٣-التحكم :

وهو مدى اعتقاد الشخص أن بإمكانه التحكم فيما يواجهه من أحداث وتحمل المسؤولية الشخصية عن ما يحدث له، ويتضمن التحكم : القدرة على اتخاذ القرارات ، والقدرة على تفسير الأحداث ، والقدرة على المواجهة الفاعلة للضغوط .

فاستراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة وأزمات حياتهم تشمل مجموعة من الأساليب والوسائل التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط النفسية والتكيف معها وهي :

(١) المساندة الاجتماعية والبحث عن المعلومات هي أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط النفسية التي يلجأ لها الفرد عندما يشعر أنه مشتت أو هناك خطر يهدده وأن طاقته قد استنفذت ولم يعد يقدر على مواجهة هذا الخطر فيلجأ إلى طلب المساعدة والعون .

(٢) البناء المعرفي وهي وسيلة من وسائل أساليب مواجهة الضغوط ويلجأ الفرد إليها لتبني أفكار أكثر عقلانية تجاه الأحداث المزعجة .

(٣) التأمل وهو أن يجلس الفرد في مكان هادئ بعيد عن مصادر الإزعاج ثم يغمض عينيه ويتنفس بعمق ويانتظام وي طرح مشاكله جانباً ويركز في شئ آخر لثواني .

(٤) أسلوب حل المشكلات (تحديد المشكلة - أبعادها - فرض الفروض - الاختيار المناسب)

(٥) الاسترخاء والانفصال .

(٦) التحليل المنطقي العقلاني وهو قدرة الفرد على التفكير في أحداث الحياة بمنطقية وعقلانية.

(٧) الدعابة والمرح .

الأسس النفسية للبرنامج

١- المرونة في أنشطة جلسات البرنامج بحيث تسمح بالحديث والتفاعل الجماعي في التعبير عن الذات أو التفاعل مع الآخرين.

٢- الحرص علي توفير مناخ يسوده الثقة المتبادلة والتقبل بين أفراد المجموعة

٣- توافق زمن الجلسات مع الأنشطة والفنيات المستخدمة.

محتوى البرنامج الإرشادي

استخدمت الباحثة برنامجاً إرشادياً يستند في إطاره النظري علي استخدام بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية المختلفة من أجل تحسين الصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية ببورسعيد ، ويتضمن ثلاثة محاور:

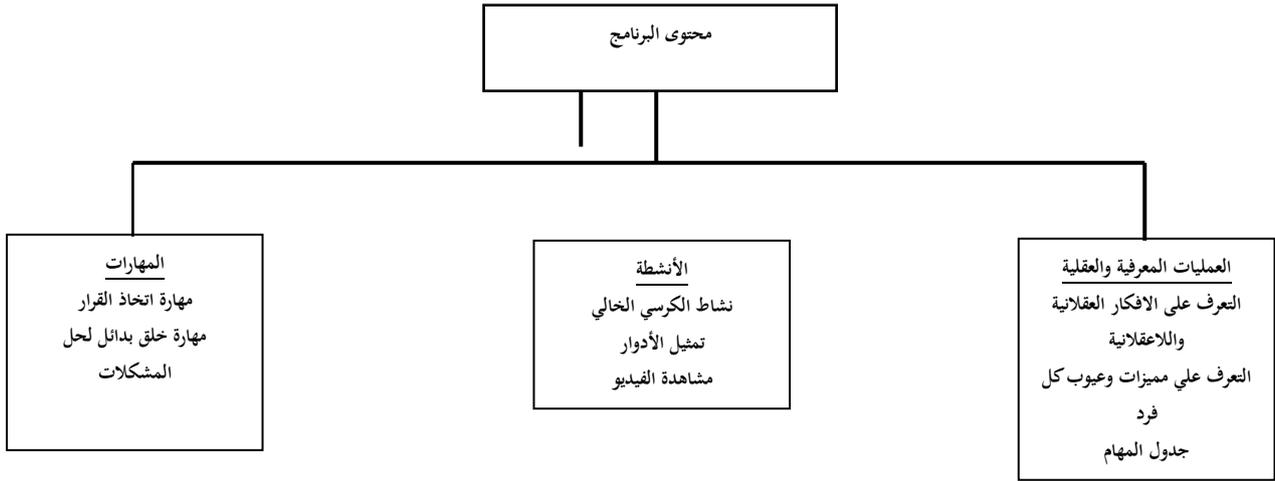
المحور الأول (العمليات العقلية والمعرفية): حيث يقوم المرشد بمساعدة المسترشد علي التعرف علي الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية ومحاولة إعادة بناؤها من جديد ، ومدته بالمعارف والبدائل السلوكية الجديدة التي تعينه في مواجهة وحل المشكلات والعوائق التي تقابله، وتكوين اتجاهات جديدة نحو نفسه ونحو الآخرين.

المحور الثاني(الأنشطة):يتضمن البرنامج مجموعة من الأنشطة والتي قد تكون فردية أو جماعية كتمارين الاسترخاء والمشي والمقعد الخالي ، ويمكن أن تكون هذه الأنشطة معتمدة علي الأداء أو التعبير اللفظي.

المحور الثالث (المهارات): يتضمن البرنامج مجموعة من المهارات مثل مهارات التحدث أمام الآخرين ، ومهارة التعبير عن الأفكار ، واتخاذ القرار.

ويخلص الشكل التالي كيف استخدمت الباحثة البرنامج الإرشادي وفقاً لعناصر المحتوى

السابق:



شكل رقم (٢) ملخص لمحتوى البرنامج الإرشادي

### حدود البرنامج

تم تحديد جلسات البرنامج في ضوء الأهداف التي تسعى الباحثة إلى تحقيقها والفترة الزمنية التي يستغرقها التطبيق وقد حددت الباحثة المدة الزمنية لكل جلسة جماعية بمدة (٦٠ دقيقة) ، تتخللها فترات استراحة لمدة (١٠ دقائق) ، عدا جلستي التعارف والختامية كل منهما (٤٥ دقيقة) ، واشتمل البرنامج على (١٨) جلسة وقد تم تطبيقه لمدة (شهر ونصف) بواقع (٣) جلسات أسبوعياً.

أما المكان الذي ستطبق فيه الجلسات هو قاعة (٢) ومعمل (٥) بالكلية .

### تحكيم البرنامج

تم عرض البرنامج الإرشادي في صورته الأولية على مجموعة من المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس التربوي وقامت الباحثة بإجراء التعديلات التي اقترحتها المحكمون ، والتي ارتبطت بترتيب الجلسات والفنيات والمدة الزمنية :  
تقليل زمن الجلسة من (٩٠) إلى (٦٠) دقيقة.

زيادة عدد الجلسات من (١٣) جلسة (١٨) جلسة.

استخدام فنية الاسترخاء في أغلب الجلسات لمدة قصيرة بالإضافة إلى الجلسة المخصصة للاسترخاء.

التركيز على الإثابة والتعزيز في نهاية كل نشاط وليس في نهاية كل جلسة.

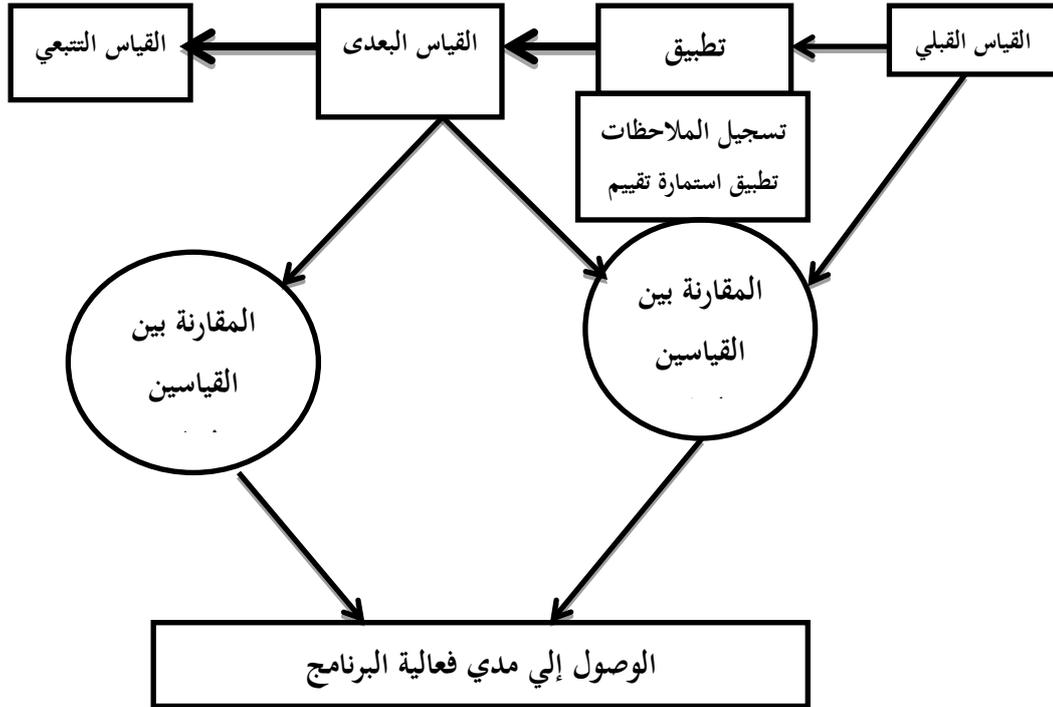
### تقييم البرنامج

يتم تقييم فعالية البرنامج من خلال القياسات التالية :

١- القياس القبلي : حيث يتم تطبيق مقياس الصلابة النفسية ومقياس أسلوب مواجهة

الضغوط قبل بدء البرنامج .

- ٢- القياس البعدي : يتم تطبيق مقياس الصلابة النفسية ومقياس أسلوب مواجهة الضغوط ، بعد تطبيق البرنامج وحساب الفرق بين القياسين .
- ٣- التقويم : ويكون مرحلي عقب كل جلسة وذلك من خلال تسجيل الملاحظات عن مشاركات أفراد المجموعة وإجراء الواجبات المنزلية وتنفيذ التعليمات في كل جلسة .
- ٤- التقويم التتبعي : حيث يتم تطبيق مقياس الصلابة النفسية بعد مرور فترة المتابعة وهي شهرين .



شكل (٣) تقييم البرنامج الإرشادي

### نتائج الفروض وتفسيرها ومناقشتها

#### اختبار صحة الفرض الأول :

لاختبار صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه "يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس أساليب المواجهة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية". استخدمت الباحثة اختبار مان ويتنى - Mann Whitney Test للمجموعات المستقلة ، ويوضح جدول (٦) نتائج هذا الفرض:

جدول (٦) نتائج اختبار مان ويتنى للتطبيق البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس أساليب المواجهة

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة
أساليب المواجهة	التجريبية	١٥	١٢.٦	١٨٩	٦٩	٠.٠٥
	الضابطة	١٥	١٨.٤	٢٧٦		
	المجموع	٣٠	-	-		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة " U " دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس أساليب المواجهة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.

اختبار صحة الفرض الثاني :

لاختبار صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه "يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية". استخدمت الباحثة اختبار مان ويتنى - Mann Whitney Test للمجموعات المستقلة ، ويوضح جدول (٧) نتائج هذا الفرض:

جدول (٧) نتائج اختبار مان ويتنى للتطبيق البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	التجريبية	١٥	٢٢.٧	٣٤٠.٥	٤.٥	٠.٠١
	الضابطة	١٥	٨.٣	١٢٤.٥		
	المجموع	٣٠	-	-		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة " U " دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.

حيث أشارت نتائج الدراسة على وجود اختلاف بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج ، لصالح المجموعة التجريبية فقط دون الضابطة ، وكذلك وجود حجم تأثير للبرنامج وبذلك تحقق الهدف الذي قامت من أجله الدراسة وهو رفع درجة الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة ، والدليل على ذلك هو ارتفاع درجات الطلاب المجموعة التجريبية عند مقارنتها بدرجات الطلاب في المجموعة الضابطة على مقياس الصلابة النفسية ، وارتفاع درجات المجموعة التجريبية عند مقارنتها بدرجات المجموعة الضابطة على مقياس أساليب المواجهة ، وهذا يوضح بأنه كان للبرنامج وظيفته

المستخدمة الفعالية في رفع وتحسين الصلابة النفسية ، وذلك مقارنة بمن لم يتلقوا البرنامج وأن التحسن كان راجعاً للبرنامج بمفرده ، ولم تتغير عوامل لأن درجات المجموعة الضابطة ظلت كما هي ، وكانت المجموعتان متجانستان في كل الصفات والخصائص .

وهذا يتفق مع دراسة نوال سيد محمد (٢٠٠٤) ، والتي هدفت إلى استخدام برنامجاً وقائياً لتنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط المدرسية المدركة لعينة من طلاب المرحلة الثانوية ، وقد اعتمد البرنامج على عدد من المهارات ، منها الاسترخاء ، وإعادة التشكيل المعرفي للمواقف والاستبصار بالحديث الإيجابي وممارسته ، ومهارات التواصل كالاستماع ، والتعبير عن الانفعالات . وكان للبرنامج فعاليته في تخفيض مستوى الضغوط المدركة للطلاب ، كما كان للبرنامج فعاليته في استخدام أربع استراتيجيات مواجهة إيجابية وهي : الحل المباشر ، والتخطيط ، وطلب المساندة المعلوماتية من الزميلات ، وإعادة تشكيل البنية المعرفية بشكل إيجابي ، في حين لم يكن فعالاً في تنمية الاستراتيجيات التالية : طلب المساندة الوسيطة من الكبار والزميلات ، طلب المساندة المعلوماتية من الكبار ، وكان البرنامج فعالاً أيضاً في خفض خمس استراتيجيات من التسع السلبية لدى المجموعة التجريبية وهي : التجنب المعرفي ، والتجنب السلوكي ، والعدوان الجسمي ، والعدوان المادي ، والانهماك في الذات ، وكان البرنامج غير فعال في خفض أربع استراتيجيات هي : العدوان اللفظي ، والتنفيس الانفعالي ، وطلب المساندة الانفعالية من الكبار ، وطلب المساندة الانفعالية من الزميلات .

## المراجع

- آمال عبد القادر جودة (2004م): أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدي عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى ، بحث مقدم ، المؤتمر التربوي الأول "التربية في فلسطين وتغيرات العصر" المنعقد بكلية التربية في الجامعة الإسلامية ، في الفترة من 23-24/11/2004م.
- أمل علاء الدين أبو عرام (2005م) : أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية ، رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية ، جامعة عين شمس.
- السيد كامل الشر بيني منصور (2012م) : استراتيجيات المواجهة وتقدير الذات والانفعال الايجابي والانفعال السلبي كمنبئات للكمالية التكيفية ، مجلة كلية التربية بالزقازيق ، العدد (77) ، دراسات تربوية ونفسية.
- المعجم الوجيز (١٩٨٩م) ، مجمع اللغة العربية ، ١ - ٦٨٧
- تنهيد عادل فاضل البيرقدار (٢٠١١م): الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 11، العدد 1.
- جبر محمد جبر (٢٠١٧م): علم النفس الايجابي، العبير للطباعة والنشر والتوزيع - الزقازيق.
- حسن مصطفى عبد المعطي (1994م) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها و دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والاندونيسي، المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد(8).
- حسن مصطفى عبد المعطي (2006م) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، القاهرة ، زهراء الشرق ، ط 1.
- حسن عبد المعطي(١٩٩٤م) :الضغط النفسي ، مفهومه ، تشخيصه ، طرق علاجه ، و مقاومته، الرياض .
- خالد بن محمد العبدلي (2012م):الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير (تخصص إرشاد نفسي) ، كلية التربية قسم علم النفس - جامعة أم القرى .
- سالم محمد المفرجى و عبد الله علي الشهري (2008م) : الصلابة النفسية والأمن النفسي لدي عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة ، بحث منشور ، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية- جامعة المنيا ، العدد (19) ، أكتوبر 2010م.
- سامر جميل رضوان(٢٠٠٢م):الصحة النفسية، دار المسيرة، عمان، الطبعة الأولى.

- سعيد عبد الغني سرور (2003م) : مهارات مواجهة الضغوط في علاقتها بكل من الذكاء الوجداني ، ومركز التحكم ، مجلة مستقبل التربية العربية ، المجلد التاسع ، العدد التاسع والعشرون ، ابريل ، ص ص 9 - 17 .
- شاهر يوسف ياغي (٢٠٠٦م) : الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية، رسالة ماجستير في علم النفس كلية التربية - الجامعة الإسلامية بغزة.
- عزة الرفاعي (2003م) : الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها ، رسالة دكتوراه ، القاهرة ، كلية الآداب ، جامعة حلوان .
- عبد الرحمن أبو ندى (2007م) : الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة ، رسالة ماجستير ، جامعة الأزهر بغزة ، كلية التربية ، قسم علم النفس .
- علي علي (2003م) : دليل تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، بالقاهرة.
- عبد الله جاد محمود (2006م) : السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الاكتئاب والعدوان ، مؤتمر التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة ، المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية النوعية - جامعة المنصورة في الفترة من 12 - 13 ابريل 2006 ، 397 - 468 .
- عادل عبد الله الهالي (2009م) : بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة (دراسة مقارنة)، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس ، كلية التربية - جامعة أم القرى ، مكة المكرمة.
- لولوة صالح الرشيد (1999م) : أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى بعض نوات الظروف الخاصة والعدايات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية ، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، الرياض .
- محمد أحمد شلبي (٢٠٠٥م) : سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة : تنقية لبعض المفاهيم النفسية واختبار لنموذج بحثي ، مجلة الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة المنيا ، مجلد (١) ، عدد (٥٦) ، ص : ٢٠٣ - ٣٢٧ .
- مایسة شكري (1999م) : التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة ، مجلة الإرشاد النفسي، عدد 10، 1-42 .
- نبيل دخان وبشير الحجار (2006م) : الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية ، المجلد الرابع عشر ، العدد الثاني ، ص ص 369 - 398 .

## المراجع الأجنبية:

- BourdaréneMahfoud (2005) : le stress entre bienêtre et souffrance ,éditionBerti , Alger.
- Funk. S.C (1992): Hardiness: A Review of theory and Research. Journal of Health Psychology . Vol (11) . No(5). Pp.335-345.
- Klein, D. et al .(2007). Relationship of coping styles with quality of life and depressive symptoms in older heart failure patients. Journal of aging health ,19,1,22-38.
- Lawler ,C.; Ouimette ,P.&Dahlstedt, D. (2005). posttraumatic stress symptoms , coping, and Physical health status among university students seeking health care . Journal of traumatic stress ,18, 6 , December , pp.741-750.
- Lazarus (R.S) Folkman (S) (1984) : "Psychological Stress and the Coping Process" M.C. Graw . Hill . New York.
- -Sharon Kay Judkins(2001) :Hardiness, stress, and coping strategies among mid-level nurse managers : implications for continuing higher education ,Dissertation Prepared for the Degree of Doctor of Philosophy , Universityof North Texas.