

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس و علوم التربية الارطوفونيا



مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي بعنوان:

برنامج إرشادي مقترح لرفع مستوى الصلابة
النفسية لدى أساتذة الصم والبكم

دراسة ميدانية بمدرسة الأطفال المعوقين سمعيا بمدينة متليلي الشعانبة ولاية غرداية

تحت إشراف:

د. الزهرة بومهراس

إعداد الطالبة:

منى شويرب

السنة الجامعية: 2024 / 2025م

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس و علوم التربية الارطوفونيا



مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي بعنوان:

برنامج إرشادي مقترح لرفع مستوى الصلابة
النفسية لدى أساتذة الصم والبكم

دراسة ميدانية بمدرسة الأطفال المعوقين سمعيا بمدينة متليلي الشعانبة ولاية غرداية

تحت إشراف:

د. الزهرة بومهراس

إعداد الطالبة:

منى شويرب

السنة الجامعية: 2024 / 2025م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِهْدَاء

الحمد لله الذي يسر البدايات وبلغنا النهايات بفضلته وكرمه أهدي هذا النجاح
إلى النور الذي أنار دربي والسراج الذي لا ينطفئ نوره أبدا والذي بذل جهدا
من أجل أن أعتلي سلم النجاح إلى من أحمل اسمه بكل فخر إلى من حصد
الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم طالما عاهدته بهذا النجاح ها أنا أتممت
وعدي وأهديته إليك يا

أبي الغالي.

إلى من علمني الأخلاق قبل الحروف إلى الجسر الصاعد بي إلى
الجنة إلى الداعمة الأولى في حياتي واليد الخفية التي تبعد عن
طريقي المصاعب

أمي الغالية

لا أنسى من احتوا أحلامي بقلب لم يعرف إلا
العطاء وخففوا عني تعب السنين إخوتي و أخواتي.
إلى صديقاتي ومن تقاسموا معي اللحظات الحوة والمرة.
شويرب منى

شُكْرٌ وَعِرْفَانٌ

قال الله تعالى في كتابة الكريم: {وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ}

[سورة لقمان الآية 12]

وبعد فإننا نحمد الله عز وجل حمداً كثير طيباً يملأ السماوات والأرض ونشكره قبل أي شيء على ما أكرمنا به من إتمام هذه الدراسة وأرجو من الله أن تنفعنا في ديننا ودياننا و ننالوا بها رضا الله.

واهتداء بهدي النبي صلى الله عليه وسلم بقوله: {مَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ} «رواه الترمذي»

فمن هنا أغتنم الفرصة لكي أتقدم بجزيل الشكر و الامتنان إلى أوليائي أموري و فخري بدعمهم المادي و المعنوي لي طيلة مشوارنا الدراسي.

كما أتوجه بالشكر والامتنان لأستاذتنا الفاضلة الدكتورة « بومهراس زهرة » فقد كان لإشرافها الفضل الكبير في انجاز هذه المذكرة متمنين لها التوفيق في مساعيها المستقبلية وجزاه الله عنا كل خير.

والشكر موصول لأعضاء لجنة المناقشة الكرام على تفضلهم بقبول مناقشة مذكرة التخرج هذه . ولكل أساتذة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية و خصوصا أساتذة قسم علم النفس و علوم التربية الارطوفونيا كل باسمه و كل بمقامه

كما نشكر كل الطاقم الإداري والتربوي على التسهيلات المقدمة لي من اجل نجاح التبرص الذي قمت به في بمركز المعاقين سمعيا بمدينة متليلي الشعانبة بولاية غرداية

شكرا لكل من ساهم في هذا العمل من قريب أو بعيد

ملخص

هدفت الدراسة إلى التأكد من فاعلية برنامج إرشادي لرفع مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة الصم والبكم بمركز المعاقين سمعياً بمدينة متليلي الشعانبة بولاية غرداية، ولتحقيق ذلك إتبعنا الخطوات الأساسية للمنهج الشبه التجريبي باعتباره المنهج المناسب للدراسة، وجمع البيانات استخدمنا مقياس الصلابة النفسية لـ " ونييلد ويونغ" (1993) ويتكون من ثلاثة أبعاد (الالتزام، التحكم، التحدي)، وتم بناء برنامج إرشادي بالاستناد والاعتماد على النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية لـ ألبرت إليس"، وتكونت عينة الدراسة من (10)، أساتذة، ممن كانت نتائجهم على مقياس الصلابة النفسية متدنية، فتوصلت نتائج الدراسة إلى مايلي:

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لأساتذة الصم والبكم بمركز المعاقين سمعياً التي تعزى إلى أثر البرنامج الإرشادي المقترح .

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لأساتذة الصم والبكم بمركز المعاقين سمعياً بمتليلي .

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية – برنامج إرشادي- أساتذة الصم و البكم

Study summary

The study aimed to verify the effectiveness of a counseling program in enhancing the level of psychological hardiness among teachers of the deaf and mute at the Center for the Hearing Impaired in the city of Metlili Chaamba, Ghardaïa Province. To achieve this goal, the quasi-experimental approach was adopted as the most appropriate method for the study. Data was collected using the Psychological Hardiness Scale developed by "Wenbeld & Young" (1993), which consists of three dimensions: commitment, control, and challenge. A counseling program was developed based on the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) of Albert Ellis.

The study sample consisted of ten (10) teachers who had low scores on the psychological hardiness scale. The findings of the study were as follows:

- There are statistically significant differences between the pre-test and post-test scores of the experimental group, attributed to the effect of the proposed counseling program.
- There are no statistically significant differences between the post-test and follow-up test scores of the experimental group.

Keywords: Psychological Hardiness – Counseling Program – Teachers of the Deaf and Mute

فهرس المحتويات

جدول المحتويات

الصفحة	العنوان
	الإهداء
	الشكر والعرفان
	الملخص
1	المقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	الإشكالية
8	فرضيات الدراسة
8	أهمية الدراسة
8	أهداف الدراسة
9	التعاريف الإجرائية للدراسة
10	الدراسات السابقة
12	التعقيب على الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الصلابة النفسية	
16	تمهيد
17	نشأة الصلابة النفسية
18	مفهوم الصلابة النفسية
20	الصلابة النفسية والمفاهيم الأخرى
22	أهمية الصلابة النفسية
24	أبعاد الصلابة النفسية
28	خصائص الصلابة النفسية
31	النماذج النظرية المفسرة للصلابة النفسية
35	أهداف الصلابة النفسية

35	استراتيجيات بناء الصلابة النفسية
36	العوامل المؤثرة في تكون الصلابة النفسية و استراتيجيات تقويتها
39	ملخص الفصل
الفصل الثالث: البرنامج الإرشادي	
41	تمهيد
42	تعريف البرنامج الإرشادي
43	أهداف البرنامج الإرشادي
45	مميزات البرنامج الإرشادي
46	محتوى البرنامج
47	تقييم البرنامج الإرشادي
49	ملخص الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية	
52	تمهيد
53	منهج الدراسة
53	مجتمع الدراسة
53	عينة الدراسة
55	أدوات الدراسة
63	حدود الدراسة
الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها	
65	تمهيد
66	عرض وتحليل نتائج الدراسة
66	عرض وتحليل و تفسير نتائج الفرضية الأولى
69	عرض وتحليل و تفسير نتائج الفرضية الثانية
72	الاستنتاج العام
73	مقترحات الدراسة
75	قائمة المصادر والمراجع
82	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح توزيع أفراد العينة	52
02	يوضح النسبة المئوية للجنسين	52
03	يوضح بنود الإستبيان	53
04	يوضح معامل الإتساق الداخلي لأبعاد مقياس الصلابة النفسية.	54
05	يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية .	54
06	محتوى البرنامج الارشادي	59
07	جلسات البرنامج الارشادي	60
08	يبين الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية لدى أساتذة الصم والبكم	63
09	يوضح اختبار كوهين للقياس القبلي و البعدي	64
10	بين الفروق بين متوسطات درجات القياسين البعدي و التبعي لأفراد المجموعة التجريبية على البرنامج الإرشادي لدى أساتذة الصم والبكم	66
11	اختبار كوهين للقياس البعدي والتبعي	67

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مخطط توضيحي لاهمية الصلابة النفسية	24
02	يمثل التأثيرات المباشرة و غير المباشرة على الصلابة النفسية	36
03	يوضح توزيع أفراد العينة	52

فهرس الملاحق

الرقم	العنوان	الصفحة
01	استمارة التحكيم	81
02	الاستبيان	83
03	واجبات منزلية	85
04	مخرجات spss	96



المقدمة



تُعد الصلابة النفسية من أهم السمات التي تساعد الأفراد على التكيف مع ضغوط الحياة ومواجهة التحديات النفسية والمهنية بثبات وفاعلية. وتزداد أهمية هذه السمة لدى الفئات المهنية التي تعمل في ظروف خاصة وتواجه متطلبات نفسية واجتماعية متزايدة، كما هو الحال لدى أساتذة الصم والبكم، الذين يتحملون مسؤوليات مضاعفة في تعليم فئة من المتعلمين ذوي الاحتياجات الخاصة، ما يفرض عليهم تحديات مهنية وتربوية وانفعالية فريدة.

إن طبيعة العمل مع فئة الصم والبكم تتطلب من الأستاذ قدرًا عاليًا من الصبر، والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية، مما يجعل الحاجة ملحة لرفع مستوى مهارات الصلابة النفسية لديهم، بما يعزز من كفاءتهم المهنية وجودتهم التربوية. وفي هذا السياق، تبرز البرامج الإرشادية كأداة فعالة تهدف إلى رفع الجوانب النفسية الإيجابية ودعم التكيف المهني والنفسي لدى العاملين في مجال التربية الخاصة. وانطلاقاً من أهمية الموضوع وحيويته، جاءت هذه الدراسة لتقترح برنامجاً إرشادياً يهدف إلى رفع مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة الصم والبكم، مستندة في بنائها إلى نظرية ألبرت اليس للعلاج المعرفي السلوكي الانفعالي.

وتكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تفتح المجال أمام مزيد من الاهتمام بالصحة النفسية للأساتذة العاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة وتساهم في تطوير برامج فعالة يمكن أن تنعكس إيجاباً على نوعية التعليم المقدم لهذه الفئة الخاصة من المتعلمين.

من خلال ما سبق جاءت هذه الدراسة لتلقي الضوء على دور البرنامج الإرشادي في الرفع من مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة الصم و البكم حيث تضمنت هذه الدراسة ما يلي:

• الجانب النظري: يضم 3 فصول وهي:

✓ الفصل الأول: تضمن مشكلة الدراسة وتساؤلاتها بالإضافة إلى الفرضيات ، إلى جانب ذلك أهمية الدراسة و أهدافها ثم التعاريف الإجرائية لمتغيراتها وأخيرا الدراسات السابقة لها ثم التعليق عليها.

✓ الفصل الثاني: تحت عنوان الصلابة النفسية نشأتها ثم مفهومها ،أهميتها، أهدافها، خصائصها، النظريات المفسرة لها ، ابعادها و استراتيجياتها.

✓ الفصل الثالث: تحت عنوان البرنامج الارشادي تطرقنا فيه إلى مفهومه، أهداف ،مميزات و

محتويات البرنامج و تقييمه

● الجانب الميداني: يضم فصلين هما:

✓ الفصل الرابع: بعنوان إجراءات الدراسة الميدانية ويضم منهج الدراسة، مجتمعتها، عينة

الدراسة ، أدوات جمع المعلومات، ، حدود الدراسة والأساليب المستخدمة احصائيا.

✓ الفصل الخامس: بعنوان عرض وتحليل و تفسير نتائج الفرضية الأولى و الثانية ثم مناقشتها

ثم الاستنتاج العام .



الجانب النظري





الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

- إشكالية الدراسة
- فرضيات الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة .
- حدود الدراسة
- التعاريف الإجرائية للدراسة .
- الدراسات السابقة
- التعقيب على الدراسات السابقة.
- ملخص الفصل



الاشكالية

تعد مهمة التدريس والعمل بالخصوص مع فئة ذوي الاحتياجات الخاصة من أكثر المهن اجهادا بضغوط العمل اذ يعاني الأساتذة من ضغوطات تشكل عاملا مهما وأساسيا في ظهور بعض الاضطرابات النفسية لديهم، فضغوط الحياة والصراعات التي يعيشها الأساتذة في بيئة العمل من الممكن أن تهمز وتؤثر في كيان الإنسان برمته (أبو سعد، 2010، ص697) ،ويرى البهاص (2002) أن المدرس هو أكثر عرضة للنهك النفسي نظرا لما يتعرض له من ضغوط متعددة مما يؤثر بالسلب عليه، فمهنة التعليم وما تقتضيه من متطلبات وأعباء كالحجم الساعي والمناهج التربوية تؤدي في كثير من الأحيان إلى مشكلات وضغوط نفسية مما يؤثر بالسلب على الأداء التعليمي، وأيضا على اتجاهات الأستاذ نحو المهنة بصفة عامة مما يجدر بالبعض إلى ترك المهنة والتحول إلى أعمال أخرى (البهاص، 2002، ص 384)

ويشير 'وثنجتون' و 'كاسلر(1991)'، إلى أن الأفراد يختلفون في استخدام استراتيجيات المواجهة في الاستجابة للضغط وهذا راجع إلى عوامل عدة تؤثر في اختيار الاستراتيجية المناسبة، وهي تتضمن عوامل تتعلق بشخصية الفرد مثل نمط الشخصية ومركز الضبط وفاعلية الذات والصلابة النفسية ومركز الضبط وفاعلية الذات والصلابة النفسية وهذه المتغيرات الشخصية لها أهمية كبيرة في تحديد قدرة الفرد على التحكم والتوافق (حمادة عبد اللطيف، 2002، ص53) ،وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات الأخيرة في التركيز على الجوانب الايجابية في الشخصية وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل يحافظ على صحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهته للضغوط وقد تناولت بعض الدراسات الصلابة النفسية كأحد أهم هذه المتغيرات الايجابية (نبيل وحجار، 2006، ص277) ، فيعرف كوابازا الصلابة النفسية بأنها ' اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة (بن السائح، 2019، ص4)، فالصلابة النفسية تعد جزءا مهما يقي الإنسان من آثار الضغوط وتساعد في التغلب على مشاكله الضاغطة كما تجعل الفرد أكثر مرونة وحماية من الاضطرابات النفسية، وتعتبر مجموعة متكاملة من خصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية والاجتماعية

تتضمن الالتزام، التحدي، التحكم، وهي خصال مهمة للتصدي للمواقف الصعبة والضاغطة والتعامل معها بنجاح، كما تعد الصلابة النفسية أحد العوامل المهمة والأساسية من العوامل الشخصية في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية، وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أبنية الصلابة النفسية كأحد عوامل المقاومة ضد الضغوط والأزمات (بن سعد، 2021، ص 36).

بالتالي فانخفاض الصلابة النفسية لدى الفرد وبالخصوص أساتذة ذوي الاحتياجات الخاصة راجع لما تقضيه هذه المهمة من متطلبات وأعباء إضافية مع الذين يعانون من احتياجات ورعاية خاصة فالعمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة بصفة عامة يعد عمل شاق، حيث يتعرض الأساتذة إلى عدة صعوبات ومشاكل الأمر الذي من شأنه أن يساهم بإحساسهم بالعجز عن تقديم العمل المطلوب منهم، وهذا قد يعود عليهم بالسلب، لذا يتطلب الأمر بذل مجهود أكبر للتغلب على هذه الظروف والحد منها، ويتجلى ذلك بالصلابة النفسية لمواجهة كل الصعاب والمعوقات التي تعترضهم خلال أدائهم لمهامهم، إذ يعد كل تلميذ حالة خاصة تتطلب إعداد الخطط التربوية الفردية وخطط علاجية وإرشادية معينة ومن هذا نجد أن الصحة النفسية لديهم، تتعرض لضغوطات مما يؤدي ذلك لانخفاض في مستوى الصلابة النفسية، حيث نجد أيضا اتفاق "مادي وكوابازا"، على أن الصلابة النفسية هي عامل مرونة يحافظ على الصحة، ويحسن الأداء، كما أكدوا أنها تتكون من ثلاثة مركبات: الالتزام، والتحكم، والتحدي (عبد اللطيف 2010)، فهما كان لهما السبق في هذا التوجه ثلاثي الأبعاد، ومن المعروف أن أساتذة ذوي الاحتياجات الخاصة يواجهون ضغوطات نفسية واجتماعية التي يكون لها تأثير في سلامة صحتهم النفسية، وقد نجد منهم من يتغلب على هذه الضغوطات وتخطيها ويعتذر على البعض الآخر مجابتهها، الأمر الذي يستوجب تشجيع الأساتذة على تعلم العمليات الدفاعية النفسية التي يمكن اللجوء إليها في مواجهة هذه الأزمات وبالخصوص صلابتهم النفسية (علي، 1997، ص 75).

وبهذا نجد دراسة (لبعل و ومان 2022) التي هدفت إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة ذوي الإعاقة السمعية بولاية بسكرة، فتوصلت لوجود مستوى متوسط للصلابة النفسية لديهم، وعلى أثر ذلك نرى أن العمل على الجانب المعرفي من خلال تغير طريقة تأويل وفهم الأحداث وتغيير

الأفكار اللاعقلانية وبناء طريقة قد تساعد على تجاوز حالة الاجهاد وانخفاض مستوى الصلابة النفسية لدى الأساتذة لذوي الاحتياجات الخاصة، هذا مادفع لتبني المقاربة المعرفية في الإرشاد لالربت أليس، لمعرفة مدى قدرة هذا النمط من الإرشاد العقلاني الانفعالي في رفع من مستويات الصلابة النفسية لدى الأساتذة، وفي هذا الصدد أيضا نجد (دراسة خيرة 2021) التي هدفت إلى التأكد من برنامج عقلاني انفعالي معتمد على النظرية العقلانية "الربرت اليس" في رفع مستوى الصلابة النفسية، فتوصلت إلى أن البرنامج الإرشادي يؤثر في مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة ، فبرامج الإرشاد النفسي وما تحتويه من مبادئ وأسس ونظريات من الخدمات الضرورية التي ينبغي أن تقدم لهذه الفئة لمساعدتهم من أجل الوصول إلى مستوى أفضل من الصلابة النفسية في مواجهة ضغوطات العمل والتكيف.

مع متطلبات المهنة، حيث يؤكد غربي (2015) أن البرامج الإرشادية التي تم تصميمها في ضوء نظرية "البرت اليس" العقلانية الانفعالية ، أثرت تأثيرا إيجابيا على العينات المدروسة، وذلك على الرغم من اختلاف المهارات التي كانت البرامج الإرشادية تستهدف تنميتها وتطويرها أو مشكلات كانت تهدف إلى خفضها وترشيدها، ومن هذا المنطلق أردنا تسليط الضوء على أساتذة ذوي الاحتياجات الخاصة بمساعدتهم على التكيف النفسي و التوافق المهني ، وذلك باقتراح برنامج إرشادي لرفع مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة الصم والبكم ببلدية متليلي بولاية غرداية؟

ومن خلال ما ورد سابقا يمكننا تحديد تساؤلات هذه الدراسة فيما يلي :

- ١- ما مدى تأثير البرنامج الإرشادي المقترح في الرفع من مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة الصم والبكم في القياس القبلي مقارنة بالقياس البعدي.
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في البرنامج الإرشادي المقترح في رفع من مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة الصم والبكم في القياس البعدي مقارنة بالقياس التبعي.

فرضيات الدراسة

١٠٠ يؤثر البرنامج الإرشادي المقترح في الرفع من مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة الصم والبكم في القياس القبلي مقارنة بالقياس البعدي.

١٠١ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في البرنامج الإرشادي المقترح في رفع من مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة الصم والبكم في القياس البعدي مقارنة بالقياس التتبعي.

أهمية الدراسة

تكمُن أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

١٠٢ أهمية البرنامج الإرشادي في تغيير التصورات الخاطئة لدى أفراد العينة وتصحيحها، أو تعديلها، أو تغييرها، مما قد يؤدي إلى إزالة جوانب سوء التوافق لديه، وكونه أحد طرق الإرشاد النفسي التي تشدد على أهمية الصلابة النفسية في تحقيق الصحة النفسية لديهم.

١٠٣ مساهمة هذه الدراسة في إثراء جانب مهم من مجالات الدراسات النفسية وهو فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع الصلابة النفسية لدى أساتذة ذوي الاحتياجات الخاصة الصم والبكم.

١٠٤ مساعدة المختصين الميدانيين للتكفل بهذه الفئة من خلال البرنامج الإرشادي.

١٠٥ إتاحة الفرصة لاستحداث برامج إرشادية ذات فعالية في رفع مستوى الصلابة النفسية لكل الفئات.

أهداف الدراسة

لكل باحث هدف محدد يسعى إلى تحقيق الوصول إليه، ومن بين أهداف التي ترمي إليها هذه الدراسة نجد:

١٠٦ معرفة أثر البرنامج الإرشادي المقترح في الرفع من مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة الصم والبكم في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي.

كـ معرفة الفروق في البرنامج الإرشادي في الرفع من مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة الصم والبكم في القياس البعدي مقارنة بالقياس التتبعي.

التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة

– الصلابة النفسية.

التعريف الاصطلاحي: الحجاز ودخان (2005) يعرفانها بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعليته أحداث الحياة الضاغطة (الحجاز ودخان 2005 ص 373)

و تعرف الصلابة النفسية اجرائيا بـ: أنها قدرة الاستاذ بمركز الصم و البكم بمدينة متليلي على تقبله للمتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل هذه الصلابة كمصدر واقى ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط و هذا من خلال استخدامه للمصادر المتمثلة في التحكم ،الالتزام والتحدى وهي الدرجة التي يتحصل عليها الأستاذ بمركز الصم و البكم بمدينة متليلي الشعانبة على مقياس "ونيلد ويونغ (1993) " المتبنى في هذه الدراسة.

– البرنامج الإرشادي.

التعريف الاصطلاحي: يعرفه حامد زهران أنه برنامج مخطط ومنظم يتضمن خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة فردية وجماعية الجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها (زهران 1980، ص 440)

و يعرف اجرائيا بأنه مجموعة من الإجراءات و الخدمات الارشادية التي تقدم لأستاذ الصم و البكم بطريقة مباشرة معتمدة على تقنيات النظرية العقلانية الانفعالية و التي تضمنت اثنتا عشرة جلسة بحث لكل جلسة موضوع وهدف وفتيات خاصة و زمن محدد .

الدراسات السابقة

✍ دراسة عبد النبي (2012) حول: "برنامج إرشادي لتحسين مستوى الصلابة النفسية لدى الأساتذة المحترفين نفسياً":

هدفت الدراسة لبناء برنامج إرشادي لتحسين مستوى الصلابة النفسية لدى الأساتذة المحترفين نفسياً، تكونت عينة الدراسة من (20) من معلمي الفصل الذكور في المرحلة الابتدائية، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، واستخدم الباحث كل من مقياس الاحتراق النفسي، لـ: ماسلاش (1981) بتعريب للوبلي (1995) ومقياس الصلابة النفسية، لـ: كوبازا (1982) بتعريب مخيمر (2002)، و برنامج إرشادي من إعداد الباحث، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية و متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الصلابة النفسية والاحتراق النفسي لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق دالة بين متوسط رتب درجات القياس البعدي والمتابعة على مقياسي الاحتراق والصلابة النفسية.

✍ دراسة المناحي (2014) حول: "فاعلية برنامج إرشادي لرفع مستوى الصلابة النفسية لدى المكتئبين في ضوء نظرية العلاج المعرفي السلوكي":

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لرفع مستوى الصلابة النفسية لدى المكتئبين، في ضوء نظرية العلاج المعرفي السلوكي، تكونت عينة الدراسة من (16) طالبا جامعيًا، وقد استخدم الباحث مقياسي الصلابة النفسية والاكتئاب، و أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة في متوسطات درجات مقياسي الصلابة النفسية والاكتئاب بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية، وعدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات المجموعة التجريبية في الصلابة النفسية بين القياسين البعدي والتبعي.

﴿ دراسة عبد الحميد (2016) حول: "فعالية برنامج إرشادي في تنمية الصلابة النفسية لدى أمهات أطفال ذوي اضطراب التوحد":

هدفت الدراسة إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي في تنمية الصلابة النفسية لدى أمهات أطفال ذوي اضطراب التوحد، وتكونت عينة الدراسة من (24) أما، تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، حيث تم استخدام الباحث مقياس للصلابة النفسية والضغط النفسية، وبرنامج إرشادي، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة في القياس البعدي في مستوى الصلابة النفسية و في مستوى الضغوط النفسية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية، و إلى عدم وجود فروق دالة بين القياس البعدي والتبعي في مستوى الصلابة النفسية و في مستوى الضغوط النفسية.

﴿ دراسة أحلام جديد (2020) حول فاعلية برنامج سلوكي معرفي في تنمية الصلابة النفسية "دراسة تجريبية على عينة من التلاميذ المعيدين للسنة الثالثة ثانوي بمدينة متليلي":

هدفت الدراسة الحالية إلى التأكد من فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في تنمية الصلابة النفسية لدى التلاميذ المعيدين للسنة الثالثة ثانوي المتكونة من (35) تلميذ بمن كانت نتائجهم على مقياس الصلابة النفسية متدنية، ولتحقيق ذلك قامت الباحثة باتباع للمنهج شبه التجريبي باعتباره المنهج المناسب للدراسة، حيث يتم معاملة اثنين منهما كمجموعات ضابطة، حيث تم الاعتماد على مقياس الصلابة النفسية، لـ: كوبازا (1982) تعريب مخيمر (2002)، وتم بناء برنامج إرشادي بالاعتماد على النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية 'البرت اليس'، وأسفرت النتائج إلى أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي يؤثر في تنمية الصلابة النفسية لدى التلاميذ والتلميذات المعيدين والمعيدات للسنة الثالثة ثانوي على حد سواء وباختلاف تخصصهم (علميين وأدبيين).

﴿ دراسة قويدر خيرة (2021) حول دور المرشد في تحقيق الصلابة النفسية للأم العازبة من خلال برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي 'اليس':

هدفت الدراسة إلى الكشف عن دور المرشد في تحقيق الصلابة النفسية للأم العازبة من خلال برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي 'لاربرت اليس'، كذا معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة

قبل تطبيق البرنامج، وهل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج، حيث تم الاعتماد على مقياس الصلابة النفسية المعدة من قبل بشير معمريه المطبق في البيئة الجزائرية، وبناء برنامج إرشادي معتمد على النظرية العقلانية الانفعالية مكون من (15 جلسة فردية)، وتم الاعتماد على المنهج الشبه تجريبي، فتوصلت النتائج إلى وجود مستوى منخفض من الصلابة النفسية عند الأمهات العازبات شامل للمقياس ككل، ووجود فروق دالة إحصائية لفي مستوى الصلابة النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي .

✍ دراسة بختة سليمة سهيلة (2021) حول فعالية برنامج علاجي قائم على العلاج بالمخطط لجيفري يونغ في تعديل المخططات المبكرة الغير متكيفة والرفع من الصلابة النفسية والفعالية الذاتية لدى تلاميذ يعانون من الضغوط النفسية في المرحلة الثانوية:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية برنامج تعديل المخططات المبكرة غير المتكيفة و الرفع من الصلابة النفسية و الفعالية الذاتية لدى تلاميذ يعانون من الضغوط النفسية في مرحلة الثانوية، و لتحقيق الهدف من الدراسة الحالية تم تطبيق مقياس المخططات المبكرة غير متكيفة ليونغ الصيغة المختصرة، استبيان الفعالية العامة للذات من إعداد روبرت تيبتون وايفرت و رثنجتون تعريب محمد السيد عبد الرحمان، استبيان الصلابة النفسية لعماد مخيمر، مقياس الضغوط النفسية لزينب شقير. أظهرت نتائج الدراسة بأن التأثير في المخططات المبكرة النشطة لدى الحالة مكن من إضعاف نشاط هذه الأخيرة، حيث أظهرت نتائج القياس البعدي تراجعاً في حدة. ضغوطها النفسية و ارتفاعاً في العوامل الثلاثة المحددة للصلابة النفسية حسب مقياس عماد مخيمر و هي: التحكم، الالتزام و التحدي، كما بين القياس البعدي ارتفاعاً على مستوى الفعالية الذاتية لديها.

التعقيب على الدراسات السابقة الخاصة بالبرامج الإرشادية

من خلال استعراض الدراسات السابقة والتي تناولت متغير الدراسة الذي تمثل في اقتراح برنامج إرشادي لرفع مستوى الصلابة النفسية يتضح أن هناك تشابه واختلاف مع دراستنا من حيث:

من حيث الأهداف: تتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في أهدافها، حيث تركزت الأهداف حول التعرف على أثر البرامج المقترحة وفعاليتها في رفع مستوى الصلابة النفسية، لكنها اختلفت في ماهية البرامج، فمنها ما كان برنامجا علاجيا كدراسة سهيلة سليمة (2021) ومنها كان معرفيا سلوكيا كدراسة أحلام جديد (2021)، حيث توضح أن أغلب البرامج كانت إرشادية، وبذلك يمكن القول أن الدراسة الحالية تتفق مع الدراسات في هدفها حول معرفة فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في رفع مستوى الصلابة النفسية، وقد استفادت دراستنا الحالية من برامج الدراسات السابقة سواء في أهدافها أو خلفياتها النظرية أو فنياتها.

من حيث العينة: تنوعت العينات التي استهدفتها هذه الدراسات على دراستنا الحالية، وبناء على كل ما سبق يمكن القول أن دراستنا الحالية تتميز عن باقي الدراسات السابقة من حيث العينة بحيث نجد أن دراستنا تمثلت في استهداف عينة حديثة متمثلة في أساتذة ذوي الاحتياجات الخاصة. من حيث المنهج: تشابهت دراستنا مع دراسة جديد (2020) ودراسة بختة سليمة (2021) ودراسة قويدر خيرة (2021) من حيث المنهج المستخدم حيث لوحظ أن الدراسات اعتمدت على المنهج الشبه التجريبي ذو تصميم بسيط المتمثل في المجموعة الواحدة وهو المناسب للدراسة الحالية، بينما دراسة عبد النبي (2012) ودراسة المناحي (2014) ودراسة عبد الحميد (2016) تم الاعتماد فيها على التصميم الشبه التجريبي "مجموعتين".

من حيث الأدوات: تشابهت دراستنا مع مع أغلب الدراسات السابقة حيث تم استخدام الاستبيان للتعرف على الصلابة كإختبار قبلي و البرنامج الارشادي كأداة جمع البيانات و يعتبر كأختبار قبلي و بعدي و من خلاله تم إختبار قياس الصلابة النفسية.

من حيث النتائج: أغلب الدراسات السابقة توصلوا إلى النتائج المستهدفة، حيث حققت أغلب البرامج الإرشادية أهدافها، ألا وهو رفع مستوى الصلابة النفسية كدراسة عبد النبي (2012) و المناحي (2014) وعبد الحميد (2016) وأحلام جديد (2020) وبختة سليمة سهيلة (2021)

وقويدر خيرة (2021) ، التي توصلت لوجود فروق في مستوى الصلابة النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.

و في دراستنا هذه سوف يتم مناقشة النتائج لاحقا .



الفصل الثاني:

الصلابة النفسية

- تمهيد
- نشأة الصلابة النفسية
- مفهوم الصلابة النفسية
- الصلابة النفسية والمفاهيم الأخرى
- أهمية الصلابة النفسية
- أبعاد الصلابة النفسية
- خصائص الصلابة النفسية
- النماذج النظرية المفسرة للصلابة النفسية
- أهداف الصلابة النفسية
- استراتيجيات بناء الصلابة النفسية
- ملخص الفصل



تمهيد

يواجه الإنسان خلال مراحل نشأته العديد من العوائق التي قد تحول دون إشباع حاجاته وتقيّد تحقيق رغباته، مما يترتب عنه شعور بالعجز وقلة الحيلة نتيجة انفعالات داخلية خاصة. وتختلف قدرة الأفراد على مواجهة هذه التحديات؛ فبينما يستسلم البعض للإحباط، يتمكن آخرون من الصمود بفضل ما يُعرف بالصلابة النفسية، وهي قدرة نفسية تتيح للفرد التكيف مع الضغوط والتغلب على مصاعب الحياة اليومية. ويمكن تعزيز هذه الصلابة من خلال تطوير الوعي الذاتي، التحكم في الانفعالات، وتبني استراتيجيات إيجابية للتعامل مع الشدائد.

وفي هذا الفصل، سيتم التطرق بشكل مفصل إلى الصلابة النفسية من حيث نشأتها ومفهومها، مروراً بأهميتها، وانتهاءً بأبرز نظرياتها، أبعادها وخصائصها التفسيرية.

نشأة الصلابة النفسية

ظهر مفهوم الصلابة النفسية لأول مرة سنة 1974، عندما طرح أحد طلاب سلفادور مادي في مرحلة الدراسات العليا مقالاً نُشر في مجلة "الأسرة"، بعنوان: "تجنب الضغوطات هو الوسيلة الفاعلة للوقاية من آثارها السلبية". وقد تعارض هذا الطرح مع وجهة نظر مادي، الذي اعتبر أن التغيرات والضغوط قد تشكل حافزاً إيجابياً لبعض الأفراد، مما دفعه إلى التركيز على مسألة الفروق الفردية في الاستجابة للضغوط. فبينما يرى البعض أن التغيرات تمثل صعوبات وإجهاداً نفسياً، قد ينظر إليها آخرون كفرص للنمو والتطور. (مادي، 2002، ص173).

تُعد الباحثة الأمريكية سوزان كوباز صاحبة الانطلاقة الحقيقية في ترسيخ مفهوم الصلابة النفسية، وذلك خلال إعدادها لأطروحة الدكتوراه تحت إشراف أستاذها سلفادور مادي بجامعة شيكاغو، والتي أنهتها عام 1977. وعلى الرغم من وجود إشارات سابقة لبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية التي قد تخفف من حدة الضغوط الحياتية، فإن أعمال كوباز وأبحاثها المشتركة مع مادي شكلت تحولاً بارزاً في فهم كيفية مقاومة الضغوط وأحداث الحياة الضاغطة. وقد تُوج هذا الاهتمام بإنشاء معهد متخصص في الصلابة النفسية بجامعة كاليفورنيا في الولايات المتحدة الأمريكية، ليُعد مركزاً مرجعياً في هذا المجال. (مخيمر، 2012، ص11)

يتبين مما سبق أن نشأة مفهوم الصلابة النفسية قد مرت بمراحل تمهيدية، حيث ساهمت بعض الجهود المبكرة في تسليط الضوء على الفروق الفردية في كيفية استجابة الأفراد لأحداث الحياة الضاغطة. غير أن الانطلاقة الفعلية نحو بلورة هذا المفهوم كمصطلح علمي منظم تعود إلى سوزان كوباز، التي عملت على تطوير الصلابة النفسية من خلال إطار نظري متكامل، مستندة في ذلك إلى مساهمات الباحثين السابقين، مع التركيز على معالجة أوجه القصور التي شابت أعمالهم، مما منح الصلابة النفسية مكانة متميزة في ميدان دراسة التكيف مع الضغوط.

مفهوم الصلابة النفسية

يُعزى الاختلاف في تحديد مفهوم موحد للصلابة النفسية أساسًا إلى تنوع الأطر النظرية التي تناولت هذا المصطلح، حيث فسره كل باحث انطلاقًا من خلفيته النظرية ومنهجه العلمي. وفيما يلي مجموعة من أبرز التعريفات التي سُوِّقت لهذا المفهوم:

لغة: هي صلب أي شديد الصلب أي شديد (ابن منظور، 1999، ص 297).

اصطلاحاً:

تعريف كوبازا ويمز (1982-1986) بأنها اعتقاد عام لدى الفرد بفعاليتيه وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والاجتماعية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة.

إدراكاً غير محرف أو مشوه ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ومتعايش معها على نحو إيجابي (حسن، 2010، ص 61).

تعريف مخيمر (2002) بأنها قدرة الفرد على استخدام المساندة الاجتماعية كوقاية من آثار الأحداث الضاغطة وخاصة الاكتئاب (جديد والشايب، 2018، ص 78).

تعريف كارفر وسشيير (Carvir & Scheire): بأنها ترحيب الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل الصلابة كمصل واق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط (حمادة عبداللطيف، 2002، ص 230).

وقد عرفها بارون (1998) بأنها التحدي والالتزام والتحكم في حياة الفرد وأن هذا التحكم في حياة الفرد يجب أن يهدف إلى التطور والنمو الإنساني (حسن، 2010، ص 62).

أما فنك (1992) فيعرفها بأنها خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها ورفع مستوى الخبرات البيئية المتنوعة "المعززة" المحيطة بالفرد من -الصغر (مشعل وعويد، 2010، ص 667).

ونجد الحجاز ودخان (2005) يعرفانها بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعليته أحداث الحياة الضاغطة (الحجاز ودخان، 2005، ص 373).

ونجد الحلو يعرفها بإحساس الفرد بأنه قادر على مواجهة أحداث الحياة التي يتعرض لها أو باستطاعته التعامل معها بشكل يجنبه الإصابة بالاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية (كامل قاسم، 2007، ص 7).

ويعرفها سيد البها ص: بأنها " إدراك الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها، فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط، وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط (البهاص 2002، ص 391).

كما يعرفها لاشي بأنها توقع للكفاءة الذاتية عند الفرد عن قدرته في مواجهة الضغوط والمشكلات وهو يستعين بمفهوم الكفاءة الذاتية الذي افترضه باندورا والذي يقرر بأن الأشخاص الذين لديهم مستوى عال من الكفاءة الذاتية يميلون إلى القيام بسلوكيات تقود إلى نتائج ناجمة مع الاعتقاد بقدرتهم على القيام بذلك (راضي، 2008، ص 22).

بناءً على مختلف التعريفات لمفهوم الصلابة النفسية، ترى الباحثة أن هذا المفهوم يُعد سمة إيجابية في الشخصية، تتكون من خصائص معرفية وسلوكية تعزز قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والأزمات، كما تساهم في حمايته من آثارها السلبية على صحته النفسية، وتوافقه الشخصي، وأدائه العام. وتلعب البيئة الاجتماعية دوراً محورياً في رفع مستوى الصلابة النفسية منذ الطفولة، إذ تساهم في تعزيز مكانة الفرد النفسية والبيئية، بما يساعده على استثمار جميع موارده الذاتية والمتاحة في مواجهة الأزمات والتكيف معها بنجاح.

وتتجذر الصلابة النفسية من خلال معاشة الفرد لخبرات حياتية إيجابية تساهم في صقل شخصيته وتقوية بنائها الداخلي. وتنعكس هذه الصلابة في سلوكياته ومشاعره، التي تتصف غالباً بالالتزام، والتحكم، والتحدي، والثقة بالنفس، إلى جانب قدرته على استخدام أساليب المواجهة التحويلية، والتي تمكنه من إعادة صياغة الأحداث الضاغطة على نحو يجعلها فرصاً للنمو والتطور الشخصي. وتسمح هذه الخصائص للفرد بإعادة التوافق والاستمرار في الحياة بشكل متوازن.

ويمكن تلخيص الصلابة النفسية في النقاط الآتية:

- الكفاءة الذاتية للفرد، التي تعكس قدرته على مواجهة الضغوط والمشكلات.
- مدى إدراك الفرد للمتغيرات النفسية التي يتعرض لها وتقبله لها.
- الشعور بالقدرة على التعامل الفعّال مع أحداث الحياة.
- اعتقاد عام بفعالية الذات، والقدرة على استثمار الموارد النفسية المتاحة لمواجهة التحديات.

الصلابة النفسية والمفاهيم الأخرى

الصلابة والصحة الجسمية

يرى كونراد (1989) أن الصلابة النفسية قد تساهم في كبح الاستجابات الفسيولوجية للجهاز الدوري الناتجة عن الضغط النفسي، حيث يتمتع الأفراد ذوو الصلابة العالية بقدرة أكبر على مقاومة الأمراض المرتبطة بالضغوط النفسية، وذلك بفضل أسلوبهم الإدراكي التكيفي الذي يؤدي إلى انخفاض في مستوى الاستثارة الفسيولوجية. كما يتميز هؤلاء الأفراد بامتلاكهم منظومة من المعتقدات الإيجابية حول الذات، تُعزى غالبًا إلى سمة التفاؤل، التي تُعد بدورها عاملاً وقائيًا ضد الآثار الجسدية المتعددة للضغوط. (اليازجي، 2011، ص 41)

الصلابة والتكيف

تؤثر الصلابة النفسية بشكل مباشر على القدرات التكيفية، إذ يتمتع الأفراد ذوو الصلابة بكفاءة ذاتية أعلى، ويظهرون تقديرات إدراكية تُمكنهم من إدراك ضغوط الحياة اليومية على أنها أقل حدة. كما أن استجاباتهم التكيفية تكون أكثر فعالية مقارنة بغيرهم، ويظهرون تفاعلاً مختلفاً مع الضغوط، حيث تقل تأثيراتها السلبية على الأعراض النفسية والجسدية لديهم، نتيجة لإدراكهم الإيجابي لصحتهم العقلية والاجتماعية. (ياغي، 2006، ص 39)

الصلابة والمجموعات

يرى Hanat أن صفات الصلابة النفسية لا تقتصر على الأفراد فقط، بل يمكن أن تنطبق أيضاً على مجموعات مثل العائلات، حيث تُسهم في تعزيز توافق الأسرة وصلابتها في مواجهة الضغوط. وفي

هذا السياق، يشير Amirkmenar إلى أن الصلابة النفسية تساهم في تعزيز التلاحم الأسري والرضا داخل الأسرة، موضحًا أن التواصل الفعال مع الوالدين، إلى جانب تشجيع المشاركة الاجتماعية من طرفهم، يلعب دورًا محوريًا في دعم الصحة النفسية لأفراد العائلة. (عودة 2010، ص 79)

الصلابة ومفهوم قوة الأنا

تُعد قوة الأنا الركيزة الأساسية للصحة النفسية، حيث تشير إلى التوافق الداخلي للفرد مع ذاته ومع المجتمع، بالإضافة إلى خلوه من الأعراض العصابية، وامتلاكه لحس إيجابي كافٍ ومستوى رضا متوازن (لكفاي، 1982، ص 4). وتمثل قوة الأنا قدرة الشخص على تحقيق هذا التوافق، مما يعكس صحته النفسية ومهارته في معالجة الصراعات الشخصية والتعامل معها، فضلاً عن التفاعل الفعال مع البيئة الخارجية، ليصل في النهاية إلى النجاح. كما تُعتبر قوة الأنا طاقة نفسية داخلية تحدد مدى قدرة الفرد على تحمل الظروف غير المواتية والتكيف معها. (طه، 2004، ص 54)

يوجد تداخل واضح بين مفهومي الصلابة النفسية وقوة الأنا، حيث تعمل قوة الأنا على تعزيز صلابة الفرد النفسية في مواجهة الأحداث الضاغطة، في حين تسعى الصلابة النفسية بدورها إلى حماية الفرد من تأثيرات الاضطرابات النفسية والجسدية الناجمة عن الأزمات والضغوط الشديدة. وقد أكدت هذه العلاقة المتبادلة دراسة علمية أوضحت دور قوة الأنا كعامل أساسي يدعم قدرة الصلابة على التكيف والوقاية. (برنارد 1996)

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين قوة الأنا والصلابة النفسية، إلى جانب تقدير الذات، والكفاءة الذاتية، والتفاؤل، من جهة، وبين سوء التوافق والحالة الصحية من جهة أخرى. أُجريت الدراسة على عينة مكونة من 98 طالبًا جامعيًا، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين الصلابة النفسية وقوة الأنا، وتقدير الذات، والكفاءة الذاتية، والتفاؤل، بالإضافة إلى ارتباط هذه العوامل بالقدرة على التوافق وتحقيق حالة صحية جيدة. (المنشاوي، 2006، ص 13)

الصلابة ومفهوم تقدير الذات

يُعد تقدير الذات من أهم متغيرات الشخصية، حيث يلعب دورًا وقائيًا أو حاضيًا في مواجهة الضغوطات التي تؤثر على الصحة الجسدية والنفسية للفرد. (عبد الله 2002، ص 148)

ويقصد بتقدير الذات تقويم الفرد العام لذاته، وإعجابه بها، وإدراكه لنفسه كشخص ذي قيمة وجدير بالاحترام والتقدير. أما التقدير السلبي للذات فيشير إلى عدم قبول المرء لنفسه، وخيبة أمله فيها، وتقليل شأنها، وشعوره بالنقص عند مقارنته بالآخرين. وغالبًا ما يرى الفرد نفسه في هذه الحالة على أنه بلا قيمة أو أهمية. (سلامة، 1991، ص 05)

عرّف روزنبرج (Rosenberg) تقدير الذات بأنه مجموعة الاتجاهات الشاملة للفرد نحو نفسه، سواء كانت إيجابية أو سلبية، ويعني بذلك الحكم الشخصي للفرد على ذاته. فالتقدير للذات يعكس مدى اعتبار الفرد لنفسه، سواء بالقبول والاحترام أو بالرفض والاحتقار. (عبد الله، 1991، ص 8)

يتضح من خلال هذا التعريف أن تقدير الذات يركز على مدى اعتزاز الفرد بنفسه ومستوى تقييمه لذاته في المواقف العادية واليومية، بينما يظهر مفهوم الصلابة النفسية بشكل أكثر وضوحًا في مواقف الشدة والضغط. فالأفراد ذوو الصلابة النفسية العالية عادةً ما يتمتعون بتقدير ذات مرتفع، إلا أنه ليس بالضرورة أن يكون لدى جميع الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع نفس المستوى من الصلابة النفسية عند مواجهة الظروف الضاغطة.

أهمية الصلابة النفسية

الصلابة النفسية تُعد عاملاً حيويًا وأساسيًا ضمن مكونات الشخصية في علم النفس، إذ تلعب دورًا حاسمًا في تعزيز الأداء النفسي، والصحة النفسية والجسدية، بالإضافة إلى زيادة الدعم النفسي للفرد. ويتفق العديد من الباحثين، على غرار "كوبازا"، على أن الصلابة النفسية تفسر قدرة بعض الأشخاص على مقاومة الضغوط والتكيف معها بنجاح، مما دفعهم لتقديم عدة تفسيرات توضح كيف تخفف الصلابة النفسية من حدة الضغوط التي يواجهها الفرد.

يمكن فهم هذه العلاقة من خلال دراسة تأثير الضغوط على الفرد، حيث تشير الدراسات إلى أن استشارة الأحداث الضاغطة تؤدي إلى سلسلة من ردود الفعل تُفَعِّل الجهاز العصبي الذاتي، ويؤدي الضغط المزمن بدوره إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية. وهنا تبرز أهمية الصلابة النفسية في تعديل هذه العملية الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالإرهاق، مما جعل الصلابة موضوعاً خصباً للبحث المستمر (عودة، 2010، ص 65).

وقد وجد كل من مادي وكوبازا (Maddi & Kobasa) أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية العالية يتمتعون بقدرة أكبر على الاستفادة من استراتيجيات مواجهة الضغوط، حيث يساعدهم ذلك في تقليل تهديد الأحداث الضاغطة عبر رؤيتها من منظور أوسع، وتحليلها إلى مكوناتها الجزئية، ثم وضع الحلول المناسبة لها. وعلى النقيض من ذلك، يواجه الأفراد ذوو الصلابة المنخفضة صعوبات في التعامل مع الضغوط، مما يزيد من تأثيرها السلبي عليهم.

يعتمد الأفراد ذوو الصلابة المنخفضة إلى أسلوب المواجهة التراجعي أو الذي يتضمن نكوصاً وفيو يقومون بالتجنب أو الابتعاد عن المواقف التي يمكن أن تولد ضغطاً (راضي، 2008، ص 59)

من خلال ما سبق، تتجلى أهمية الصلابة النفسية في حياتنا اليومية، لا سيما في أوقات الأزمات والكوارث، مما يحتم علينا دراستها والتعرف على مستواها لدى الطلاب. كما يصبح من الضروري العمل على المحافظة على الصلابة النفسية وتعزيزها لدى الأفراد ذوي المستويات المرتفعة، بالإضافة إلى تعليم المهارات اللازمة لتقويتها ورفعها لدى من يعانون من انخفاضها.

علاوة على ذلك، يتضح أهمية فهم كيفية تكوين الصلابة النفسية منذ الطفولة، من خلال الممارسات الحياتية اليومية، والتربية الوالدية والمجتمعية، لما لذلك من أثر بالغ في بناء شخصية متينة قادرة على مواجهة تحديات الحياة المختلفة.



الشكل رقم 01 : مخطط توضيحي لأهمية الصلابة النفسية

يوضح الشكل رقم (01) مخططاً توضيحياً لأهمية الصلابة النفسية، والتي تُعد من السمات الإيجابية الأساسية في الشخصية، إذ تسهم في تعزيز قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والتحديات. يُبرز المخطط عدداً من الجوانب المرتبطة بهذه الأهمية، منها المرونة التي تمكن الفرد من التكيف مع مختلف المواقف الحياتية، والتفاؤل الذي يعكس نظره الإيجابية رغم الصعوبات. كما تشير الصلابة النفسية إلى دورها الوقائي في حماية الفرد من الأمراض النفسية والعضوية الناتجة عن الضغوط، فضلاً عن دورها الفعال في التغلب على المشكلات اليومية والتقليل من احتمالية الإصابة بالاضطرابات النفسية. وعليه، فإن الصلابة النفسية تمثل عاملاً حاسماً في تحقيق التوازن النفسي والصحة النفسية المستدامة.

أبعاد الصلابة النفسية

توضح الدراسات في مجال الصلابة النفسية أن هذه الصلابة تتكون من ثلاثة مكونات رئيسية متكاملة لا يمكن الفصل بينها، وهي: الالتزام، التحكم، والتحدي. تعمل هذه المكونات كمتغير نفسي يخفف من تأثير الأحداث الضاغطة على الصحة الجسدية والنفسية للفرد، مما يمنحه دافعاً وتشجيعاً لتجاوز تلك الضغوط. (Maddi, 2002, p.175) وقد توصلت كوبازا أيضاً إلى نفس الأبعاد الثلاثة التي تشكل الصلابة النفسية، وهي الالتزام، التحكم، والتحدي.

أولاً: الالتزام

الالتزام هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه، وأهدافه، وقيمه، وكذلك تجاه الآخرين من حوله. ينظر الفرد في إطار هذا الالتزام إلى المواقف الضاغطة على أنها تحمل معنى أعمق، بل وأحياناً تكون مصدرًا للمتعة.

أ. أشار كوبازا ومادي ويكسيتي إلى أن الالتزام الشخصي أو النفسي يشمل الالتزام تجاه الذات، حيث يُعرف بأنه "اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته، وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة، وتحديد اتجاهاته الإيجابية التي تميزه عن الآخرين."

ب. أما الالتزام تجاه العمل، فقد عُرف بأنه اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته، سواء لنفسه أو للآخرين، وإيمانه بضرورة الاندماج في بيئة العمل، وبكفاءته في أداء مهامه، وتحمل مسؤولياته، والالتزام بأنظمة العمل (العبدلي، 2012، ص 24).

وقد صنف أبو ندى (2007) الالتزام إلى ثلاثة أنواع هي:

الالتزام القانوني: ويتمثل الالتزام القانوني في تقبل الفرد للقوانين، سواء الشرعية أو الوضعية، السائدة في مجتمعه، وامتناله لها، مع تجنبه مخالفتها. وترتبط طبيعة هذا الالتزام ببعض المهن التي تُعرف بحساسيتها القانونية، حيث تبرز مهنة المحاماة كمثال بارز، إذ يُلزم ممارسوها أنفسهم بالضوابط القانونية ليس فقط في إطار العمل المهني، بل يمتد هذا الالتزام أيضاً إلى حياتهم الشخصية، نظراً للطبيعة الدقيقة والمقننة التي تميز هذه المهنة.

يعرّف عبد الله (1991) الالتزام القانوني بأنه "اعتقاد الأفراد بضرورة الانصياع لمجموعة من القواعد والأحكام العامة، وتقبّل تنفيذها جبراً بواسطة السلطة المختصة في حال مخالفتها، وذلك لما تمثله من أسس تنظّم السلوكيات العامة داخل المجتمع." **الالتزام الديني:** ويعرفه الصنيع (2002) بأنه التزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والانتهاز من إتيان ما في محله

الالتزام الأخلاقي: وقد عرّف جونسون (1991) الالتزام بأنه اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقاته الشعبية والاجتماعية، مشيراً إلى أن هذا النوع من الالتزام يحمل في مضمونه شكاً من أشكال الإكراه الذاتي، الذي يُعرف بـ "الالتزام الداخلي"، والمرتبط بالقيود الاجتماعية. غير أن هذا الالتزام لا ينبع من ضغوط أخلاقية أو اجتماعية بحتة، بل من وجود قيمة أو هدف داخلي لدى الفرد تجاه العلاقة. فحين يلتزم الشخص بمجموعة من العلاقات الاجتماعية الحميمة، يكون ذلك مدفوعاً بسعادته ورضاه عنها، لا بواجب خارجي مفروض عليه.

ثانياً : التحكم

التحكم يُعد أحد الأبعاد الجوهرية للصلابة النفسية، ويتمثل في قدرة الفرد على توقع المواقف الصعبة اعتماداً على استقرائه وتحليله للموقف، مع وضع الخطط الملائمة لمواجهةها والحد من آثارها السلبية عند حدوثها. ويستثمر الفرد في هذا السياق كل ما يملك من إمكانيات مادية ومعنوية، إلى جانب استخدام استراتيجيات عقلية فعّالة تُمكنه من السيطرة على نفسه والتحكم بانفعالاته، مما يعكس مستوى عالٍ من التوازن النفسي والقدرة على ضبط الذات.

يرى فونتانا أن التحكم يمر بثلاث مراحل أساسية: المبادأة، الإدراك، والفعل. تبدأ هذه العملية بقيام الفرد بالتعامل مع الموقف من خلال اتخاذ القرار المناسب حياله. فإذا كان القرار يهدف إلى تغيير الموقف، فإنه يُعد تعبيراً عن مرحلة "المبادأة"، أي المبادأة إلى التأثير. يلي ذلك الدخول في مرحلة "الإدراك"، والتي تعني الفهم العميق للموقف، بما يشمل التعرف على مصادر الخطر والمعوقات التي قد تعيق التعامل الفعّال معه، بالإضافة إلى تقييم الفرد لقدراته وإمكاناته الذاتية التي يمكن أن تقيه من

الآثار السلبية المحتملة للموقف. وتُختتم العملية بمرحلة "الفعل"، التي يُنفَّذ فيها الفرد استراتيجيته العملية للتعامل مع الموقف الضاغط (العبدلي، 2012، ص 28).

وأخيراً، تأتي مرحلة الفعل التي تتجسد في اتخاذ القرار الذي يُقدم عليه الفرد في مواجهة الأحداث الشاقة أو الاستعداد المسبق لها لتفادي آثارها. وتتنوع أشكال هذا القرار، فقد تكون أفعالاً موجهة بشكل مباشر نحو حل المشكلة، أو غير موجهة، مثل تجاهل الموقف الضاغط بالكامل.

ويشير الرفاعي (2003) إلى أن التحكم يتضمن القدرة على اتخاذ قرارات مدروسة والاختيار بين بدائل متعددة، وهو ما يُعد عنصراً حاسماً في تحديد طريقة التعامل مع الموقف؛ سواء من خلال مواجهته والتغلب عليه أو تجنبه ومحاولة التكيف معه. لذلك، فإن هذا النوع من التحكم يتأثر بطبيعة الموقف وظروف حدوثه، ويستلزم تقييماً عقلانياً للخيارات المتاحة. فعلى سبيل المثال، المريض هو من يقرر إلى أي طبيب سيتوجه، ومتى، وما الإجراءات التي سيتبعها.

ويُعد التحكم المعرفي والمعلوماتي أحد أهم صور التحكم، حيث يقوم الفرد باستخدام العمليات الفكرية والعقلية للتحكم في الحدث الضاغط. ويُعتبر هذا الشكل من التحكم من أكثر الأساليب فاعلية في الحد من الآثار السلبية للضغوط، إذ يتطلب القدرة على التفكير في الموقف بشكل إيجابي، وتحليله بطريقة منطقية وواقعية، مع إدراجه ضمن إطار معرفي متفائل (إسماعيل عمر، 2018).

وبمعنى آخر، فإن التحكم في الحدث الضاغط قد يتم من خلال استخدام الفرد لبعض الاستراتيجيات العقلية، مثل تشتيت الانتباه عبر التركيز على أمور أخرى غير الموقف الضاغط، أو إطلاق مبادرات فعلية للتغلب على المشكلة. ويُعد التحكم المعلوماتي جزءاً مهماً من هذا السياق، حيث يتمثل في قدرة الفرد على استغلال المعلومات المتاحة عن الموقف من أجل محاولة السيطرة عليه.

ويتضمن ذلك أيضاً البحث عن معلومات توضح طبيعة الموقف الشاق، كعرفة أسبابه، توقيت حدوثه المحتمل، والعواقب المترتبة عليه. فهذه المعرفة تساعد الفرد على التنبؤ بالأحداث قبل وقوعها، مما يُعزز من استعداده النفسي، ويُقلل من مستوى القلق الناتج عن المفاجأة أو الغموض، مما يجعل عملية التعامل مع الضغوط أكثر سهولة وفعالية.

ثالثاً: التحدي

يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة، باعتبارها أمورا طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية، وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة وتخلق مشاعر التفاؤل في تقلل الخبرات الجديدة (منى، 2019، ص 108)

خصائص الصلابة النفسية

من خلال دراسة خصائص الأفراد ذوي الصلابة النفسية، تبين أن هناك نوعين رئيسيين من الخصائص تميز بين الأفراد، وهو ما أكد عليه مخيمر (1997) في أبحاثه التي تناولت الصلابة النفسية، حيث استخدم هذه الخصائص كأبعاد أساسية لقياس مستوى الصلابة لدى الأفراد. وقد استند في ذلك إلى التعريف والمقياس الذي طورته كوبازا، والذي يعد مرجعاً أساسياً في هذا المجال (مخيمر، 1997، ص 38).

ولقد تمثلت هذه الخصائص في فئتين من الناس أفراد ذوي الصلابة النفسية مرتفعة وذوي صلابة منخفضة

خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة

توصلت كوبازا من خلال دراساتها التي استمرت على مدى سنوات (1979، 1982، 1983، 1985) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية العالية يتميزون بعدة خصائص بارزة، منها:

- القدرة على الصمود والمقاومة في مواجهة الضغوط.
- تحقيق إنجازات أفضل في مختلف مجالات الحياة.
- امتلاك وجهة داخلية للضبط، أي شعورهم بالسيطرة على حياتهم وأحداثها.
- تمتعهم بقدرات عالية تميل إلى القيادة والسيطرة.

- نشاطهم العالي ودافعهم القوي والمستمر نحو المبادرة والعمل.
 - كما أشار كل من ديالد، كوزكي، وكريستوفر إلى أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة يظهرون:
 - أعراض نفسية وجسدية أقل، ويكونون أقل عرضة للإرهاق والتعب النفسي والجسدي.
 - تمركزاً كبيراً حول الذات وثقة عالية بالقدرات الشخصية.
 - قدرة قوية على التحمل الاجتماعي والتكيف مع المتغيرات الاجتماعية.
 - دافعية مرتفعة تجاه العمل والحياة بشكل عام.
- نزعة تفاؤلية واتجاه إيجابي نحو الحياة، مما يمكنهم من التغلب على الاضطرابات النفسية والجسدية وتقليل آثار الإجهاد. (أبو اسعد، 2007، ص 32)

وأضاف حمادة (2002) أن هؤلاء الأفراد يتميزون بالالتزام تجاه المهام والواجبات الملقاة على عاتقهم، بدلاً من شعورهم بالغيرة أو الاغتراب عنها. كما ينظرون إلى التغيير باعتباره تحدياً عادياً يمكن مواجهته، بدلاً من أن يكون مصدر تهديد لهم. ويبرز حمادة قدرة هؤلاء الأشخاص على إدراك الأحداث الضاغطة في الحياة وتقييمها بشكل يتيح لهم ممارسة اتخاذ القرار بفعالية، مما يعزز من قدرتهم على التعامل مع المواقف الصعبة (حمادة عبد اللطيف، 2002، ص 237-238).

خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة

خصائص الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة

يتضح من الدراسات أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية العالية يمتلكون مجموعة من الخصائص التي تتوزع على ثلاثة أبعاد رئيسية: المعرفية، الانفعالية، والسلوكية (العجمي والعاسمي، 2015، ص 27-28).

1. الخصائص المعرفية

- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل المتاحة.
- القدرة على الإنجاز والإبداع في العمل والدراسة.

- التحكم المعرفي، أي القدرة على التفكير الواقعي والمنطقي.
- الاعتقاد بأن النجاح في الحياة يعود إلى العمل والمجهود وليس للمصادفة أو الحظ.
- إتقان العمل والدراسة بجدية ومثابرة.
- الواقعية والموضوعية في تقييم الذات والأحداث، مع وضع أهداف مستقبلية واضحة.
- الاستفادة من خبرات الفشل لتطوير الذات وتحسين الأداء.
- توقع المشكلات والاستعداد لها مسبقًا.
- القدرة على التجديد والارتقاء الشخصي المستمر.
- القدرة على تحقيق الذات والشعور بالرضا عنها.
- الاعتقاد بأن الأحداث الضاغطة هي أمر طبيعي وليست تهديدًا مباشرًا.

2. الخصائص الانفعالية

- وجود نظام قيمى ودينى يقى الفرد من الوقوع فى الانحراف أو الأمراض أو الإدمان.
- وجود أهداف ومعانٍ واضحة في الحياة يتمسك بها الفرد ويرتبط بها.
- الالتزام بمساندة الآخرين عند الحاجة.
- التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة.
- الهدوء والقدرة على التنظيم والتحكم في الانفعالات.
- التحكم الداخلي في النفس.
- الشعور بالرضا عن الذات.

3. الخصائص السلوكية

- المبادأة والنشاط في العمل والحياة اليومية.

- المثابرة وبذل الجهد مع القدرة على التحمل والعمل تحت وطأة الضغوط.
- الميل إلى القيادة وتولي المسؤولية.
- القدرة على الصمود والمقاومة في مواجهة الصعوبات.
- الاهتمام بالبيئة والمشاركة الفعالة في الحفاظ عليها.
- الممارسات الصحية مثل الالتزام بنظام غذائي صحي، ممارسة الرياضة، والامتناع عن التدخين.
- الرغبة في استكشاف المجهول ومعرفة الجديد باستمرار.

النماذج النظرية المفسرة للصلابة النفسية

قدمت كوبازا في عام 1983 نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسدية، حيث ركزت على مفهوم **الصلابة النفسية** باعتباره من المفاهيم الحديثة والواعددة في تفسير قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية وتأثيرها على الصحة العامة. تناولت النظرية العلاقة بين الصلابة النفسية واحتمالات الإصابة بالأمراض النفسية والجسدية، معتمدةً في صياغتها على أسس نظرية وتجريبية قوية.

تُظهر هذه النظرية كيف أن الصلابة النفسية تعمل كعامل وقائي يقلل من تأثير الضغوط على الصحة النفسية والجسدية، مما يفسر اختلاف استجابة الأفراد للضغوط المتشابهة.

الأسس النظرية:

تمثلت نظرية كوبازا في آراء بعض العلماء مثل فرانكل، ماسلو، وروجرز، الذين أشاروا إلى أهمية وجود هدف أو معنى لحياة الفرد حتى في الظروف الصعبة. ويرتبط هذا المعنى بشكل أساسي بقدرة الفرد على استغلال إمكانياته الشخصية والاجتماعية بصورة فعّالة، مما يساعده على مواجهة التحديات والصعوبات. (Kobasa, 1983, p. 842)

يُعد نموذج لازاروس (1961) من أهم النماذج التي استندت إليها نظرية كوبازا حول الصلابة النفسية، حيث تناول الصلابة من خلال ارتباطها بعدة عوامل تشمل البيئة الداخلية للفرد، الأسلوب الإدراكي

المعرفي، والشعور بالتهديد والإحباط. فوفقًا للآزاروس، فإن الإحساس بالتهديد يُحدّد عبر مرحلتين أساسيتين من التقييم: التقييم الأولي الذي يتمثل في إدراك الفرد للموقف واعتباره قابلاً للتعايش، والتقييم الثانوي الذي يتناول قدرة الفرد الخاصة وكفاءته على التعامل مع المواقف الصعبة. فإذا كان تقييم الفرد لقدراته سلبياً واعتبرها غير ملائمة لمواجهة التحديات، فإن ذلك يولد شعوراً بالتهديد، أي توقع حدوث ضرر جسدي أو نفسي. ويؤدي هذا الشعور بدوره إلى الإحباط، والذي يتضمن الشعور بالخطر أو الضرر المتوقع وقوعه بالفعل.

وقد تأثرت هذه النظرية كثيراً بالمنظور المعرفي للآزاروس، حيث تتفق معه في أن الخصائص النفسية مثل الصلابة تؤثر على التقييم المعرفي للفرد تجاه الحدث الضاغط، ومدى تهديده لأمنه النفسي وصحته، بالإضافة إلى تقديره لذاته. كما تؤثر هذه الخصائص في تقييم الفرد لأساليب المواجهة المتاحة لديه. وترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها بشكل متبادل، فمثلاً، يتوقف شعور الفرد بالتهديد على الأسلوب الإدراكي الذي يتبناه تجاه المواقف وقدراته ومدى ملاءمتها للتعامل معها. فالإدراك الإيجابي والأفكار العقلانية تؤدي إلى تقليل الشعور بالتهديد، في حين يزيد الإدراك السلبي والأفكار اللاعقلانية من حدة الشعور بالتهديد.

الأساس التجريبي:

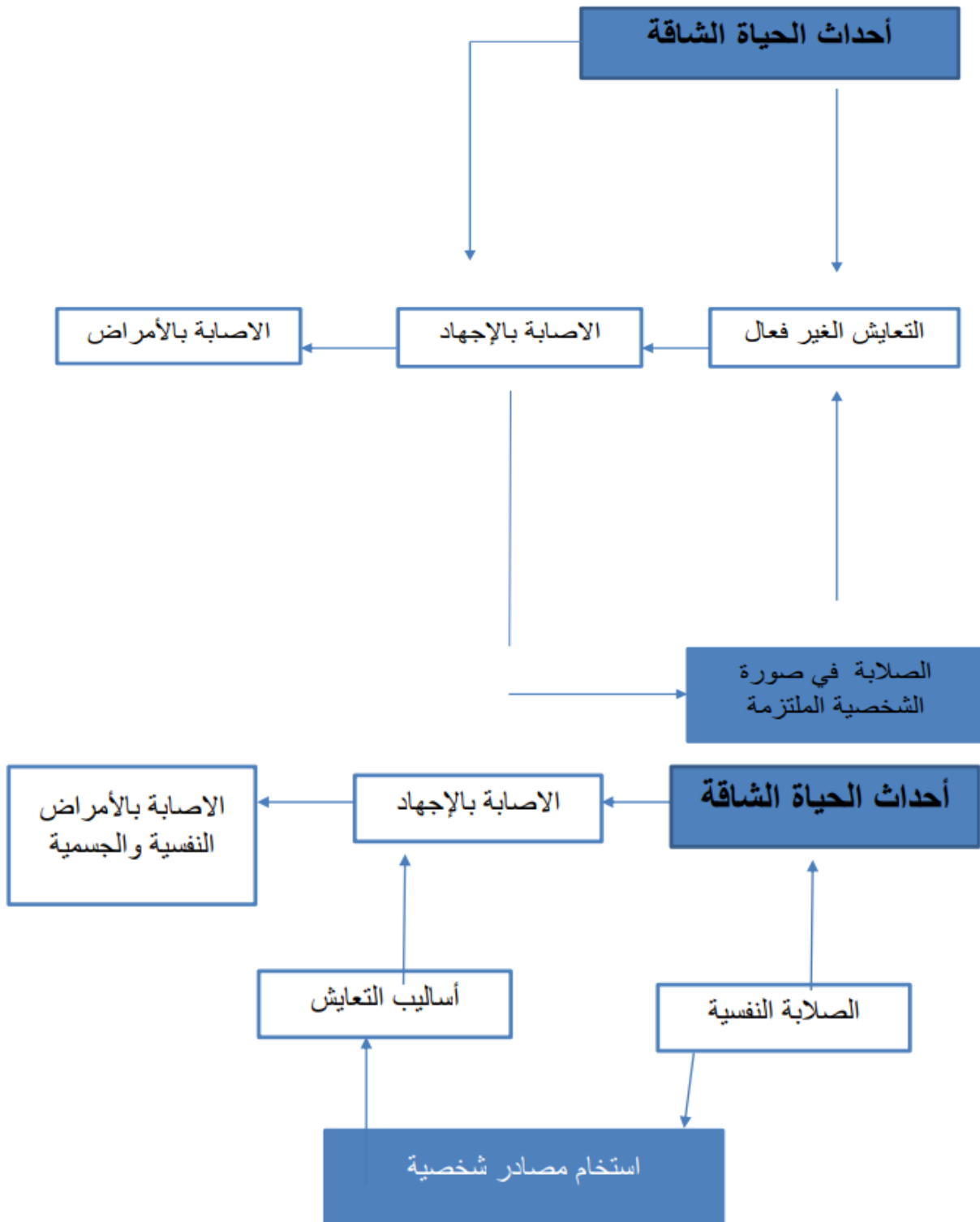
استطاعت كوبازا من خلال دراستها التي استهدفت الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية المؤثرة في قدرة الفرد على الحفاظ على صحته النفسية والجسدية رغم تعرضه للمشقة، صياغة نظرية رائدة في مجال الصلابة النفسية. شملت دراستها عينات متنوعة من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة والعليا، والمحامين، ورجال الأعمال، مما أتاح لها التوصل إلى نتائج مهمة ساعدتها في وضع أسس نظريتها (Kobasa, Maddi, 1985, P525-533).

من بين هذه النتائج، برز مصدر إيجابي جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية، حيث طرحت كوبازا (1983) الافتراض الأساسي لنظريتها القائل بأن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة ليس مجرد احتمال، بل هو ضرورة حتمية لنمو الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي. كما أكدت

أن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد يمكن أن تزداد قوة عند مواجهة هذه الأحداث، ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة (راضي، 2008، ص 35-36).

فسرت كوبازا العلاقة بين الصلابة النفسية والوقاية من الإصابة بالأمراض من خلال تحديدها لخصائص الأفراد ذوي الصلابة المرتفعة، وبيّنت الأدوار الفعالة لهذا المفهوم في التخفيف من آثار التعرض للأحداث الضاغطة. وأشارت إلى أن هؤلاء الأفراد يتميزون بالنشاط والمبادرة، والإنجاز، والقدرة على الضبط الداخلي، فضلاً عن الصمود والمقاومة أمام أعباء الحياة المجهدة. كما يتمتعون بواقعية عالية وقدرة على تفسير الأحداث، ويجدون تجاربهم ذات معنى وممتعة. كذلك، يضعون تقييمًا متفائلاً للتغيرات الحياتية، ويميلون إلى اتخاذ إجراءات حاسمة للسيطرة عليها، كما يسعون لاكتساب المزيد من الخبرات المفيدة للحياة المستقبلية.

على العكس من ذلك، فإن الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة يشعرون بأن حياتهم والبيئة من حولهم تفتقر إلى المعنى، ويواجهون تهديداً مستمراً وضعفًا في التعامل مع الأحداث المتغيرة. كما يفضلون ثبات الحياة وخلوها من التجديد، ولا يحملون اعتقاداً راسخاً بأهمية التغيير والتطور. وتنعكس هذه السلبية في تعاملهم مع البيئة، حيث تؤدي الظروف الشاقة إلى تأثير سلبي على صحتهم النفسية والجسدية بسبب عجزهم عن التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن التعرض لتلك الأحداث.



الشكل رقم 02 : يمثل التأثيرات المباشرة و غير المباشرة على الصلابة النفسية (Kobasa & Maddi، 1994 ، P169)

يمثل الشكل رقم (02) نموذجًا توضيحيًا للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة لأحداث الحياة الضاغطة على الصلابة النفسية، وذلك وفقًا لنموذج Maddi & Kobasa (1994) يشرح النموذج كيف أن استجابة الفرد للأحداث الضاغطة تعتمد على عدة متغيرات وسيطة، ويبرز دور الصلابة النفسية في التفاعل مع هذه المتغيرات.

أهداف الصلابة النفسية

تؤدي الصلابة النفسية إلى تغير الإدراك المعرفي للأحداث اليومية، حيث يتمكن الأفراد ذوو الصلابة النفسية من التعامل مع المواقف الشاقة بنظرة واقعية وتفاؤلية، ويؤمنون بكفاءتهم في مواجهة التحديات الحياتية بدلاً من رؤيتها بشكل مبالغ أو غير واقعي (جديد، 2020، ص 70).

تسهم الصلابة النفسية في تخفيف الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث، مما يمنع وصول الفرد إلى حالة الإجهاد المزمن ويقلل من شعوره باستنزاف الطاقات.

ترتبط الصلابة النفسية بأساليب التعايش التكيفي الفعال، وتميل إلى الابتعاد عن الاعتماد على التعايش الانسحابي أو الانعزالي في مواجهة المواقف الضاغطة (جديد، 2020، ص 70).

تدعم الصلابة النفسية عمل متغيرات وقائية أخرى مثل المساندة الاجتماعية، حيث يميل الأفراد ذوو الصلابة إلى طلب العلاقات الاجتماعية الداعمة عند التعرض للمشقة، وتستخدم هذه العلاقات بدورها كوسائل للتعايش التكيفي والتوافقي. (Kobasa & Maddi, 1994, p. 216)

استراتيجيات بناء الصلابة النفسية

تعد الصلابة النفسية، كغيرها من المتغيرات والخصائص النفسية، نتيجة تنشئة وتكوين يتم تعزيزه من خلال التنشئة الوالدية أو عبر نماذج والدية محددة. فلا يمكن إنكار الدور الحيوي الذي تلعبه البيئة الأسرية في تشكيل الصحة النفسية للطفل، حيث يولد الطفل مزودًا باستعدادات طبيعية جسمية وحسية وعقلية تمكّنه من ممارسة حياته بصورة سوية داخل المجتمع الذي ينتمي إليه. وعلى الرغم من افتقار الطفل إلى القدرة على رفع هذه الاستعدادات بمفرده، فإنه يعتمد بشكل كبير على المحيطين به لتوفير الجو الملائم لنموه وتطوره النفسي. وكلما توفرت للطفل الوسائل المناسبة لرفع مستوى قدراته

واكتساب خبرات جديدة، وتعلم أنماط متنوعة من السلوك الحياتي، كان أكثر قدرة على تحقيق فعالية نفسية واجتماعية في مراحل حياته المتقدمة (مخير، 1997، ص 278).

إنّ السلوك الوالدي الذي يدعم قدرة الطفل على اتخاذ القرارات، واستكشاف وفحص البيئة المحيطة، ويفرض قيوداً محدودة ومناسبة عليه، يُسهم في جعله أكثر كفاية وقدرة على التحدي. ويبدو أن اعتقاد الفرد في استقلاله الذاتي، وثقته في قدرته على التحكم في الأحداث، يتشكل داخل إطار علاقة والدية تتسم بالدفع، والديمقراطية، وإتاحة الفرصة للأبناء لاتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية. هذا المناخ الأسري يعزز في الأبناء الإيمان بقدرتهم على التأثير الإيجابي في مجريات حياتهم.

أما السلوك الوالدي الذي يفرض قيوداً صارمة ومفرطة، فيقلل من قدرة الفرد على اتخاذ القرارات والالتزام بالأهداف، ويدفعه إلى الاعتمادية على الآخرين. مما يؤدي إلى شعوره بعدم الفاعلية، وانعدام الكفاية، والعجز في مواجهة التحديات

وأشارت ماكوي (1988) إلى أن العلاقة الأسرية التي تتسم بالثقة، والحب، والاحترام، والتقدير، تجعل الأبناء يشعرون بقيمتهم الذاتية. فإذا اقترن هذا الشعور بالقيمة الذاتية بالديمقراطية في المعاملة، واحترام الوالدين لأبنائهم، واحترام آرائهم وسلوكهم، مع منحهم الفرصة لاستكشاف البيئة المحيطة بهم، وتركهم لإيجاد حلول لمشاكلهم بأنفسهم، فإن سلوك الأبناء سيتسم بالمبادرة، والنشاط، والدافعية، والقدرة على اتخاذ القرارات، معتقدين أن النجاح أو الفشل يتحدد بالعمل والجهد (مخير، 1996، ص 292).

ومن هنا نستخلص أن شعور الأبناء بالحب، أي اعتقادهم بأنهم مقبولون، إذا اقترن بإعطائهم قدراً من الحرية في اتخاذ القرارات، يجعلهم أكثر التزاماً بذواتهم وأهدافهم والآخرين (بعد الالتزام)، وأكثر ثقة وقدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات، وأكثر قدرة على المثابرة والتحدي (بعد التحدي)، وأكثر اعتقاداً بقدرتهم على التأثير الإيجابي في الأحداث التي تلم بهم (بعد التحكم). وهذا يجعلهم يرون المشكلات أو الأزمات أو الضغوط التي تواجههم ليست تهديداً لهم بقدر ما هي اختبار لمدى صلابتهم النفسية وقدرتهم على التحدي، وهذه الأبعاد تمثل الصلابة النفسية.

العوامل المؤثرة في تكوين الصلابة النفسية واستراتيجيات تقويتها

تساهم العديد من العوامل في تكوين الصلابة النفسية لدى الأفراد، وأظهرت الدراسات أن الأساس في تكوينها وتنميتها يبدأ منذ مرحلة الطفولة من خلال العلاقات الاجتماعية السوية، الدافئة، والمساندة داخل الأسرة وخارجها. تُعد هذه العلاقات نماذج إيجابية تعزز الثقة بالنفس وتنمي الصلابة لمواجهة ضغوط الحياة المستقبلية.

ومن خلال العوامل الذاتية والخارجية المختلفة يمكن استخلاص عدة طرق واستراتيجيات لبناء وتقوية الصلابة النفسية، منها:

• إقامة روابط اجتماعية مكثفة:

العلاقات الاجتماعية الإيجابية داخل الأسرة وخارجها تُعد من أهم متطلبات الصلابة النفسية، حيث يسهل تقبل المساعدة والدعم من الأشخاص الذين نثق فيهم ونحترمهم ونستمع إلى آرائهم. كما تلعب المؤسسات الدينية والجمعيات الخيرية دوراً مهماً كمصادر للمساندة الاجتماعية التي يحتاج إليها الفرد في الأزمات (جديد، 2020، ص70).

• تجنب رؤية الأزمات كمشكلات لا بد من التخلص منها:

الأحداث الضاغطة جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان، ويمكن تغيير إدراكها وتفسيرها بطريقة تمكن من تجاوز الظروف الحالية والتطلع للمستقبل برفع التحدي أمام المجهول والسيطرة على مجريات الحياة، دون ترك المجال لهذه الظروف لهز عزيمة الفرد. ينظر الأفراد ذوو الصلابة النفسية إلى هذه التحديات كفرص للنمو والتطور، مع السعي للاقترب مما يخفف الكدر ويهون الصعاب.

• اكتشاف جوانب القوة في الذات:

تدفع المشاكل والصعوبات الأفراد إلى اكتشاف قدراتهم ومكامن قوتهم الدفينة. تؤدي التجارب الصعبة إلى نمو الجوانب النفسية المختلفة عبر التأقلم الإيجابي ومواجهة الأحداث الضاغطة. كما أن الشعور بقابلية التعرض للشدائد يعزز من قيمة الذات ويزيد من القدرة على التحدي (أبو حلاوة، 2008، ص26).

• تبني نظرة إيجابية للذات:

يتحقق ذلك من خلال يقين الفرد بقدرته على حل المشكلات، وتعزيز ثقته بنفسه، وامتلاك نظرة تفاؤلية تتوقع الخير بدلاً من القلق والخوف.

وضع الأمور في سياقها الصحيح:

يتطلب فهم الأحداث الضاغطة بوضعها في سياقها الطبيعي مع النظر إلى الأهداف البعيدة التي قد تؤدي إليها هذه الأحداث. لا يجب أن تكون النظرة ضيقة وآنية، بل شاملة وبعيدة المدى، مع امتلاك رؤية تحليلية تساعد على وضع خطط تخرج الفرد من المواقف الضاغطة وتسهّل حياته (أبو حلاوة، 2008).

وأشار هايدون (Haydon)، 2008، (إلى أن مرحلة الرشد هي الوقت الأمثل لاكتساب الصلابة النفسية، إذ تتكامل فيها مشاعر الرضا عن العمل، والحب، والإنجازات الشخصية، والعلاقات الاجتماعية والشخصية. كما أشار بينجهان وستراكير (Binghan & Stryker) إلى أن الشخصية المتناسكة والمتكاملة، والتي تمثل الصلابة النفسية، تتكون في مرحلة الرشد، التي تعد من أبرز مراحل النمو الاجتماعي والانفعالي، حيث تتجلى في السيطرة على الحياة الشخصية والالتزام الذاتي بأنشطة يومية. (Haydon, 2008, p.156)

ملخص الفصل

الصلابة النفسية هي قدرة يمكن اكتسابها وتطويرها من خلال التعلم والممارسة، وليست مجرد صفة فطرية. تتمثل في ضبط النفس والتحكم في المشاعر والثقة بالذات، مما يمكن الفرد من التعامل مع المواقف الصعبة دون الشعور بالاختناق أو الدخول في صدمة نفسية. يتحقق ذلك عبر تحمل المسؤولية والصبر دون تدمير، وتحمل الألم بثبات. يمكن رفع مستوى الصلابة النفسية من خلال تمارين يومية بسيطة، مثل الاسترخاء والتأمل قبل النوم، وتصوير النفس في مواقف ناجحة، ومواجهة التحديات بتفاؤل، مع استخدام الحديث الذاتي الإيجابي لتعزيز الثقة بالنفس والقدرة على المواجهة. بهذه الطريقة يصبح الإنسان أكثر قدرة على التعامل مع ضغوط الحياة والتغلب عليها بفعالية.



الفصل الثالث:

البرنامج الإرشادي

- تمهيد
- تعريف البرنامج الإرشادي
- أهداف البرنامج الإرشادي
- مميزات البرنامج الإرشادي
- محتوى البرنامج
- تقييم البرنامج الإرشادي:
- ملخص الفصل



تمهيد:

الإرشاد النفسي يُعد من فروع علم النفس التطبيقية المهمة، ويتكون من ثلاثة محاور رئيسية: المرشد، والمسترشد، والعملية الإرشادية نفسها. يُشكّل البرنامج الإرشادي جزءاً أساسياً من هذه العملية، ويشمل مراحل متتابعة تبدأ ببناء العلاقة الإرشادية، مروراً بالتشخيص، ثم التخطيط للبرنامج الإرشادي وتنفيذه. يتميز البرنامج بكونه سلسلة منظمة من الخطوات التي تؤثر كل منها في التي تليها وتسبقها، مما يضمن استمرارية وفاعلية التدخل.

لقد أولى الباحثون والمختصون اهتماماً كبيراً بإعداد برامج إرشادية وعلاجية متخصصة في ميدان الصحة النفسية وتنمية سمات الشخصية الإيجابية، مثل الصلابة النفسية. وتعتمد هذه البرامج على نظريات واتجاهات متعددة في الإرشاد والعلاج النفسي، ما يجعلها من أكثر الأساليب استخداماً لتعزيز المهارات النفسية، وتنمية القيم الأخلاقية، وتعديل السلوكيات، وتحقيق استقرار الصحة النفسية. وبذلك، يصبح الإرشاد النفسي وسيلة فعالة لمساعدة الأفراد على التكيف مع ضغوط الحياة المختلفة واتخاذ القرارات السليمة.

تعريف البرنامج الإرشادي

الإرشاد النفسي هو عملية تربوية تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم شخصيته ورفع مستوى إمكاناته ليتمكن من حل مشكلاته، وذلك استنادًا إلى معرفته ورغبته، إضافة إلى التعلم والتدريب، بهدف تحقيق الأهداف التي يسعى إليها في حياته، مما يساعده على الحفاظ على صحته النفسية (الخالدي، 2008، ص 47).

كما يعرفه حامد زهران بأنه برنامج مخطط ومنظم يتضمن خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة، فردية وجماعية، تستهدف جميع من تضمهم المؤسسة، بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السوي، واتخاذ القرارات الواعية، وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها (زهران، 1980، ص 440).

يُعرف ريبير (1985) البرنامج الإرشادي بأنه خطة مصممة لبحث أي موضوع يخص الفرد أو المجتمع، بشرط أن تكون هادفة لأداء بعض العمليات المحددة. ويُعتبر البرنامج الإرشادي وسيلة وأداة أساسية لتحقيق النمو النفسي والاجتماعي المتكامل للفرد والجماعة من خلال المشاركة والتعاون وتحمل المسؤولية، إضافة إلى التدريب على ممارسة وبناء العلاقات الاجتماعية وإشباع الحاجات والميول (ال رشود، 2006، ص 23).

أما سعدية بهادر (1980) فتُعرف البرنامج الإرشادي كتقنية دقيقة ومحددة يتبعها المرشد في تهيئة وإعداد الموقف الإرشادي في قاعة مجهزة، مع تحديد مدة زمنية لتخطيط وتصميم أهداف محددة تعود على الفرد بالنمو المرغوب فيه (قدوري، 2015، ص 25).

ويُعرف البرنامج الإرشادي أيضًا بأنه تصميم مخطط ومنظم على أسس علمية، يحتوي على مجموعة من الخدمات التي تهدف إلى حل المشكلات التي يواجهها الطلبة في المجالات الاقتصادية، الدراسية، الاجتماعية والنفسية، الأمر الذي يؤدي إلى نجاحهم الدراسي وتوافقهم مع بيئتهم (الجنابي، 1992، ص 15).

تعرف عزة حسين (1979) البرنامج الإرشادي بأنه الخطة التي تتضمن عدة أنشطة تهدف إلى مساعدة الفرد على استبصار سلوكه الواعي ومشكلاته، وتدريبه على حلها، واتخاذ قرارات مناسبة بشأنها، إلى جانب سعيه نحو توظيف طاقاته وتنمية قدراته ومهاراته.

فالبرنامج الإرشادي هو مجموعة من الأنشطة والممارسات والألعاب والمواقف والزيارات والرحلات التي تساعد الفرد على الانتقال التدريجي من دائرة الذات إلى العالم الخارجي. ومن هنا يجب أن تبدأ هذه الخبرات بخبرة تهدف إلى تعريف الأفراد بذواتهم، لتعزيز وعيهم بأنفسهم وقدرتهم على التفاعل مع بيئتهم (طه، 2007، ص 15).

من خلال التعاريف السابقة، يمكننا القول إن البرنامج الإرشادي هو مجموعة من المهارات والأنشطة المنظمة والمحددة وفق أهداف واضحة تسعى إلى حل مشكلة معينة، مستندة إلى أسس علمية وعملية. يقدم البرنامج للمسترشدين خلال مدة زمنية محددة باستخدام فنون وأساليب إرشادية تستند إلى نظريات متعددة في مجال الإرشاد النفسي والتربوي.

أهداف البرنامج الإرشادي

تُعد أولى خطوات التخطيط للبرنامج الإرشادي هي تحديد الأهداف التي يسعى البرنامج إلى تحقيقها. ويتم وضع هذه الأهداف بناءً على مجموعة من المبادئ والأسس الفلسفية، النفسية، الاجتماعية، التربوية، العصبية، والفسيولوجية.

يساعد تحديد الأهداف في اختيار المحتوى المناسب للبرنامج، كما يسهل اختيار الطريقة أو الأسلوب الأمثل لتنفيذه.

يمكن تصنيف أهداف البرامج الإرشادية إلى نوعين رئيسيين:

أ. الأهداف الخاصة

تختلف الأهداف الخاصة حسب مجالات الإرشاد، مثل الإرشاد المهني، الإرشاد التربوي، أو الإرشاد الأسري، حيث لكل مجال أهدافه الخاصة التي يسعى لتحقيقها. كما تختلف هذه الأهداف

وفقاً لطبيعة الأشخاص المستفيدين من البرنامج والمشكلات التي يعانون منها وطرق معالجتها. وتنقسم الأهداف الخاصة إلى ثلاثة أنواع رئيسية:

1. أهداف معرفية: تهدف إلى زيادة المعرفة والفهم لدى المسترشدين.
2. أهداف وجدانية: تهدف إلى تنمية المشاعر والقيم والمواقف الإيجابية.
3. أهداف سلوكية: تهدف إلى تعديل أو تطوير السلوكيات والتصرفات.

ب. الأهداف العامة

هي أهداف يتم تحقيقها بشكل غير مباشر، وتمثل مجموعة من الأهداف الشاملة التي تسعى إليها عملية الإرشاد النفسي بشكل عام، وتشمل:

- تحقيق الذات

- تحقيق الصحة النفسية

- تحسين العملية التعليمية والتعلمية

يرى ملحم (2008) أن الأهداف العامة للبرنامج الإرشادي تتحدد في هدفين رئيسيين:

- **الهدف العلاجي:** يهدف إلى خفض الاضطرابات النفسية لدى الأفراد من خلال تدريبهم على استخدام مجموعة من الأساليب المعرفية والسلوكية المتضمنة في البرنامج الإرشادي.
- **الهدف الوقائي:** يكتسب الأفراد فيه مهارات معرفية وسلوكية تساعد على مواجهة المواقف المثيرة للقلق والاضطراب في المستقبل.

أما **الأهداف الإجرائية** فتتحقق من خلال العمل الفعلي داخل الجلسات الإرشادية، ومن خلال أداء الأنشطة والتمارين المكلفة للمستفيدين داخل الجلسة وخارجها (الواجبات المنزلية) المرتبطة بالمواقف التي تسبب لهم الاضطراب (سامي، 2008، ص 173).

إن أي عمل إنساني يحمل مجموعة من الأهداف، ومن الضروري تحديد هذه الأهداف، لأن تحديد الهدف هو نقطة البداية لأي عمل. فبتحديد الهدف يتم رسم خطة سير العمل وتحديد نقطة انطلاقه، بالإضافة إلى تحديد المدة الزمنية اللازمة لإنجازه وآلية تطبيقه، وكذلك المواد والأدوات اللازمة لتنفيذه وتكاليفه. كما يساعد تحديد الهدف الفرد على تجنب الارتجال والعشوائية والتخبط في العمل، لأنه سيرجع دائماً إلى الهدف الذي حدده ليعمل بناءً عليه. وهذا هو الحال في جميع الأعمال الحياتية، بما فيها البرنامج الإرشادي، الذي يحمل في طياته هدفين: أحدهما عام وهو مشترك بين كل البرامج الإرشادية ويعبر عن الهدف الأساسي من الإرشاد والعملية الإرشادية، ويتمثل في تحقيق التوافق النفسي، وتحقيق الذات، والتمتع بالصحة النفسية، والهدف الآخر خاص يختلف باختلاف المستفيدين من البرنامج وباختلاف طبيعة مشكلاتهم (طه، 2004، ص 284).

إن أي برنامج إرشادي لابد أن يكون إما إنمائياً أو وقائياً أو علاجياً، ولهذا من الأفضل إشراك عدد من المختصين ذوي الخبرة والعلاقة المباشرة في وضع الخطة الإرشادية وتنظيمها، بالإضافة إلى الإشراف على تنفيذها لضمان فاعليتها ونجاحها (السفافة، 2003، ص 186).

ومما سبق يمكننا الاستنتاج أن أهداف البرنامج الإرشادي تتمثل في تمكين أعضاء البرنامج من التعرف على الأدوار التي يقومون بها في حياتهم، وفهم المشكلات التي تنتج عنها، بالإضافة إلى اكتساب المهارات اللازمة للتكيف والتعايش بنجاح مع المواقف المختلفة التي قد تسبب لهم اضطرابات أو توترات، وذلك من خلال تطبيق مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي تم تدريبهم عليها خلال البرنامج

مميزات البرنامج الإرشادي

يتميز البرنامج الإرشادي بعدة ميزات أساسية، منها:

1. **التنظيم:** حيث يقوم المرشد بوضع خطة عمل متكاملة قبل بدء جلسات البرنامج، تهدف هذه الخطة إلى ضمان معالجة كافة جوانب المشكلة التي يعالجها البرنامج، مع توظيف خبرات المرشد النظرية لخدمة أهداف الإرشاد النفسي.

2. المرونة: يجب أن يكون البرنامج قادراً على التكيف مع الظروف المختلفة التي قد تطرأ أثناء العملية الإرشادية، مما يتيح للمرشد تعديل أسلوبه وطرقه بما يتناسب مع متطلبات المسترشدين.
3. الشمول: حيث يغطي البرنامج جميع الأهداف التي يسعى المرشد لتحقيقها، سواء كانت أهدافاً إنمائية أو وقائية أو علاجية، مما يجعله شاملاً ومتعدد الأبعاد (صديق، 2003، ص 56).

محتوى البرنامج

يُعتبر المحتوى جوهر البرنامج الإرشادي وعموده الفقري، حيث يتوقف نجاح البرنامج وتأثيره في نفس المسترشد بشكل مباشر على جودة المادة العلمية التي يتضمنها. يختلف المحتوى من برنامج إلى آخر تبعاً لطبيعة المشكلة التي يسعى البرنامج لمعالجتها، ويُختار المحتوى بناءً على الأهداف المحددة للبرنامج، بحيث يكون موجهاً لتحقيق هذه الأهداف بفعالية. ويمكن إعداد المحتوى واختياره بالاعتماد على مصادر متعددة ومتنوعة، مثل الاطلاع على الدراسات السابقة، والكتب، والدوريات، والأبحاث العلمية ذات الصلة بموضوع الدراسة، سواء كانت باللغة العربية أو الأجنبية (الحمادي والهجين، 2009، ص 22).

يذكر محمد سعفران (2006) أن محتوى البرنامج الإرشادي يتكون من ثلاث أبعاد رئيسية:

1. المعارف والعمليات العقلية:

تعتمد الأهداف المعرفية على فكرة أن العوامل المعرفية تتفاعل مع الشعور والسلوك لتنتج الأعراض النفسية، وبالتالي فإن تعديل الأفكار الخاطئة يساعد في علاج المشكلة. ويشمل محتوى البرنامج المعرفي ما يلي:

- استخلاص الأفكار، الإحساسات، والمشاعر السلبية والعمل على تعديلها.
- التعامل مع الاتجاهات الخاطئة أو المشوهة وتصحيحها.
- استدعاء ذكريات خاصة لإعادة فهمها بطريقة أفضل.
- إعادة تكوين معنى جديد تجاه المواقف الحياتية الجديدة والضاغطة.

2. الأنشطة:

تشمل الأنشطة في البرنامج الإرشادي أنشطة صفية ولاصفية، قد تكون لفظية أو عملية، وتنفذ بشكل فردي أو جماعي.

3. المهارات:

يعتمد أداء المهارات على المعارف والأنشطة السابقة، ومن أمثلتها المهارات الاجتماعية. وتتضمن الإجراءات التدريبية لهذه المهارات عدة خطوات، منها: تحديد المهارة، تحليلها، تحديد الهدف منها، ومراحل تحقيق هذا الهدف، إلى جانب وصف السلوك الإجرائي للمرشد النفسي (سعفان، 2006، ص 235-237).

تقييم البرنامج الإرشادي:

تعدّ عملية تقييم البرنامج الإرشادي من الخطوات الأساسية في العملية الإرشادية، لما لها من أهمية بالغة في ضمان فعالية البرنامج وتحقيقه لأهدافه المنشودة. ويأتي التقييم في إطار الفهم التراكمي للمعرفة، حيث تُعدّ المعرفة السابقة منطلقاً لفهم الحاضر، كما تُشكل المعرفة الحالية أساساً لبناء وتطوير المستقبل. ويُعتبر التقييم أيضاً أداة منهجية ضرورية لتشخيص أوجه القصور وتفادي السلبيات والنقائص التي قد تظهر أثناء تطبيق البرنامج.

لتحقيق ذلك، يعتمد مصممو البرامج الإرشادية إلى وضع مجموعة من الأسئلة التقييمية في نهاية البرنامج، تتمحور حول محتوى البرنامج وطريقة تنفيذه والوسائل المستخدمة فيه. ومن أبرز الأسئلة المطروحة في هذا السياق، ما أورده زهران (زهران، 1998، ص 509):

- إلى أي مدى كان تخطيط البرنامج موفقاً؟
- هل توفرت الميزانية المالية اللازمة لتنفيذ البرنامج؟
- هل تم توفير الزمن الكافي والمكان الملائم لتنفيذ جلسات البرنامج؟
- هل قُدمت الخدمات الإرشادية بأنواعها بالكفاءة والفعالية المطلوبة؟

• ما هي المشكلات التي واجهت تنفيذ البرنامج؟ وإلى أي مدى تم التغلب عليها؟

بعد تحديد المعايير المعتمدة للتقييم واختيار الوسائل المناسبة لتنفيذه، يتم جمع وتحليل البيانات المتعلقة بالبرنامج، وتفسير النتائج في ضوء الأهداف والمعايير الموضوعية مسبقاً. وبناءً على نتائج هذا التحليل، تُقترح خطوات عملية لتطوير البرنامج ومعالجة أوجه القصور فيه، مما يساهم في تحسين جودة البرامج الإرشادية وتفعيل دورها في تلبية حاجات المسترشدين.

ملخص الفصل

نستنتج مما سبق أن الإرشاد النفسي يُعدّ فرعاً تطبيقياً من فروع علم النفس، يقوم على ثلاثة محاور رئيسية: المرشد، والمسترشد، والعملية الإرشادية. ويُشكل البرنامج الإرشادي عنصراً جوهرياً في العملية الإرشادية، إذ يتضمن مراحل متكاملة تشمل: بناء العلاقة الإرشادية، تخطيط البرنامج، تنفيذه، ثم تقييمه. ويُبنى البرنامج الإرشادي وفق خطوات منظمة ومتراصة، بحيث تؤثر كل مرحلة في الأخرى ضمن سيرة منسجمة تهدف إلى تحقيق الأهداف الإرشادية بكفاءة وفعالية.



الجانب التطبيقي





الفصل الرابع:

اجراءات الدراسة الميدانية

- تمهيد
- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- حدود الدراسة



تمهيد :

يعالج هذا الفصل الإجراءات المنهجية التي تم اتباعها في الدراسة الميدانية بدأ بالدراسة الاستطلاعية حيث تم تحديد الأدوات المستخدمة فيها و ضبط الخصائص السيكومترية فيها وفيها تم التطرق إلى الدراسة الأساسية بدأ باختيار أفراد العينة، وانتهاء بتحديد الوسائل المستخدمة التي تم الاعتماد عليها في معالجة نتائج الفرضية، وعليه سنحاول في هذا الفصل اتباع الاجراءات المنهجية للدراسة ان نحدد ما يلي:

- ☞ منهج الدراسة.
- ☞ مجتمع الدراسة.
- ☞ عينة الدراسة.
- ☞ أدوات الدراسة.
- ☞ الأساليب الاحصائية.

منهج الدراسة:

يعتبر منهج البحث من أساسيات البحث العلمي، إذا هو ينير الطريق و يساعد الباحث في ضبط أبعاد مساعي اسئلة و فرضيات البحث، ويوصف المنهج عبارة عن مجموعة العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه (زروائي، 2008، ص176)، ونظرا لطبيعة دراستنا التي تبحث في الكشف عن برنامج إرشادي لرفع الصلابة النفسية لدى أساتذة الصم والبكم بمدينة متليلي ولاية غرداية تم الاعتماد على المنهج الشبه تجريبي، الذي يهدف إلى الكشف عن العلاقة السببية بين متغيرات البناء على تصميم الموقف شبه التجريبي أو التجربة، والتجربة تعني الملاحظة المقننة والمضبوطة لغرض استخلاص وتنظيم البيانات على أساس أدوات محددة (حمداني وآخرون، 2006، ص144)

مجتمع الدراسة:

يعرف مجتمع الدراسة بأنه جميع المفردات التي تتوفر فيها الخصائص المطلوبة دراستها من أساتذة الصم والبكم بولاية غرداية البالغ عددهم (10) أستاذة، الذي تم اختيارهم بطريقة قصدية.

عينة الدراسة:

قصدنا مركز الصم و البكم لطبيعة الموضوع وقد تم التعرف على الأساتذة، وقد أبدى البعض فقط رغبتهم في التعاون، تم توزيع المقياس على 10 أستاذة بمركز الصم و البكم بمدينة متليلي الشعانبة وتم جمع المقاييس بنفس اليوم.

اعتمدنا في هذه الدراسة على 10 أساتذة، تتراوح أعمارهم بين 27 سنة و 35 سنة، وهم من قاموا بالإجابة على المقياس بشكل صحيح وكامل. كما أبدوا تعاونهم في البحث.

الجدول رقم (01): يوضح توزيع أفراد العينة

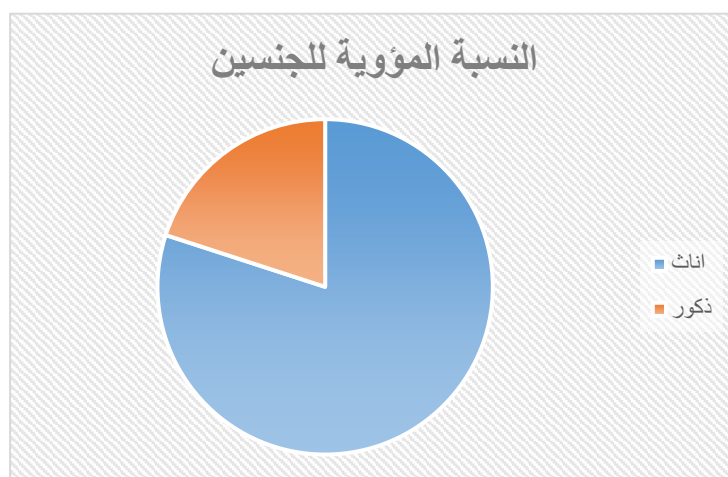
عدد الأفراد	الذكور	الإناث
10	2	8

الجدول رقم (02): يوضح النسبة المئوية للجنسين

عدد الأفراد	الذكور	الإناث
100%	20%	80%

نلاحظ من خلال الجدول نسبة الذكور 20% و نسبة الاناث 80%

الشكل رقم (03): يوضح توزيع أفراد العينة



أدوات الدراسة:

مقياس الصلابة النفسية:

تم الاعتماد على مقياس 'ونيلد ويونغ (g wagnild h and Young) سنة (1993) المتبنى من الباحثين "اليامنة ومان و لبعل سعاد (2022)" ولأنه يتميز بسهولة عباراته و الابعاد التي استخدمت فيه حيث انها تفي بالغرض في إجراءات البحث الحالي.

أ/ وصف الأداة:

يتألف الاستبيان من(45) بندا أمام كل عبارة خمسة اختيارات تحدد مستوى الصلابة النفسية وهي: دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، لا تنطبق، بحيث تكون تقديرات الإجابة على النحو الآتي:

الجدول رقم (03): يوضح بنود الإستبيان

أبدا	أحيانا	كثيرا	دائما
0	1	2	3

وتكون هذه البنود مصاغة كاملة في (45) عبارة موزعة على الأبعاد التالية:

☞ البعد الأول: الالتزام ، يتكون من(15) عبارة.

☞ البعد الثاني: التحدي، ويتكون من(15) عبارة.

☞ البعد الثالث: التحكم، و يتكون من(15)عبارة.

ويصحح المقياس وفق طريقة (ليكرت) حيث يتم إعطاء(0) للاختيار الأول "أبدا"، ونقطة (1) للاختيار الثاني "أحيانا" , ونقطتين (2) لـ "كثيرا"، و(3) نقاط لـ "دائما"، وتبلغ الدرجة الدنيا للمقياس (00) وصولا إلى (135) كدرجة عليا

الخصائص السيكومترية للمقياس :

صدق المقياس وثباته:

تم حساب الصدق من طرف الباحثين "اليامنة ومان و لبل سعاد (2022) " بواسطة معامل الاتساق الداخلي وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم (04): يوضح معامل الإتساق الداخلي لأبعاد مقياس الصلابة النفسية.

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدرجة الكلية
التحكم	0.66	0.01	0.85
الإلتزام	0.82	0.01	0.85
التحدي	0.62	0.01	0.85

أما الثبات فقد كان بطريقة معامل ألفا كرونباخ

الجدول رقم (05): يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية .

الأبعاد	معامل الارتباط	الدرجة الكلية
التحكم	0.68	0.85
الإلتزام	0.72	0.85
التحدي	0.59	0.85

البرنامج الإرشادي:

تم بناء البرنامج الحالي بالرجوع إلى عدد من الدراسات التي اعتمدت برامج إرشادية ، والتي تتفق معها في الإطار النظري المتبنى، وفي الاهداف المتوخاة، كدراسة جديد (2020)، ودراسة

(إبراهيم بدر 2021)، وقد قامت الباحثة بإقتراح تصور لبرنامج إرشادي مقترح يعتمد على نظرية البرت اليس لرفع مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة ذوي الاحتياجات الخاصة، الذين يعانون من انخفاض في مستوى الصلابة النفسية، حيث تم تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح خلال مدة زمنية قدرها 6 أسابيع "بواقع 12 جلسة"، تقدر المدة الزمنية للجلسة الواحدة بساعتين ، و بمدعدل جلستين في الأسبوع ، حسب التوقيت الدراسي للأساتذة.

أ/ أهداف البرنامج:

إن تحديد الهدف هو نقطة البداية لأي عمل، حيث تحديده يعني تحديد خطة سيره ونقطة إنطلاقه وتحديد المدة الزمنية اللازمة لإنجازه ، وآلية التطبيق وغير ذلك من المواد والأدوات اللازمة، تفاديا للعشوائية والتخبط أثناء العمل

وتهدف البرامج الإرشادية عادة إلى هدفين أحدهما عام ومشترك بين كل البرامج الإرشادية، وهو نفسه الهدف من الإرشاد والعملية الإرشادية، ويتمثل في تنمية الخاصية المستهدفة، ويتحدد في البرنامج الحالي في رفع مستوى الصلابة النفسية، بينما تختلف أهداف البرامج الإرشادية الخاصة باختلاف المستفيدين ونوعية مشكلاتهم

إن أي برنامج إرشادي لابد أن يكون إما نمائيا أو وقائيا أو علاجيا، ولهذا فإن من الأفضل إشترك عدد من المختصين وذوي العلاقة في وضع الخطة الإرشادية وتنظيمها والإشراف على تطبيقها (السفاسفة، 2003، ص183)

وتمثل الهدف العام للبرنامج الحالي في رفع مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة ذوي الاحتياجات الخاصة وعليه يمكن تلخيص أهداف البرنامج في النقاط الآتية:

تعريف أفراد العينة مفهوم الصلابة النفسية وأسباب ضعفها وكيفية رفع مستواها

تدريب الأساتذة على ادراك دور الافكار الالعقلانية في ضعف الصلابة النفسية لديهم

تدريبهم على إكتساب المهارات العقلية والانفعالية.

ب/ الأهداف الخاصة للبرنامج

يهدف البرنامج الإرشادي إلى رفع مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال العمل على تحقيق ما يلي:

أولاً: تنمية الإلتزام ويتم ذلك عن طريق

☞ إلتزام المسترشد إتجاه نفسه

☞ إلتزام المسترشد تجاه أهدافه

☞ إلتزام المسترشد إتجاه قيمه والآخرين من حوله

ثانياً: تنمية القدرة على التحكم لديهم وذلك بما يلي

☞ الرفع من مستوى التحكم فيما يلقاه المسترشد من أحداث

☞ تنمية القدرة على تحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له

☞ تنمية قدرته على اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل المتعددة

☞ تنمية قدرته على تفسير الأحداث والتقييم الموضوعي لها قصد التحكم المعرفي بها

☞ تنمية قدرته على مواجهة الأحداث الضاغطة

ثالثاً: تنمية التحدي وذلك من خلال

☞ توجيه إعتقاد الاستاذ بأن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر ضروري أكثر من

كونه تهديداً له

☞ توجيه إعتقاد الاستاذ بأن الضغوط الحياتية وال فشل ما هو إلا إختبار لقوته وصلابته

وقدرته على التحدي

☞ تعريفهم بكيفية زيادة قدرتهم على تحقيق الأهداف

ج/أسس البرنامج:

يتم إستيفاء محتوى البرنامج الإرشادي وبنائه من مصادر عدة منها الإطار النظري الذي يأخذ منه الباحث مادته العلمية حول الموضوع، هدف البرنامج، الدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات صلة بالموضوع وبرنامجهم و المقاييس والأدوات المستخدمة في دراسته وفي غيرها من الدراسات التي لها علاقة بدراسته، والدراسة الإستطلاعية الميدانية التي تتم من خلال الاستبيان، وأيضا تحليل محتوى البرنامج الإرشادية التي تم تطبيقها من قبل والاستفادة منها في مجمل جلسات البرنامج الإرشادي، مع الأخذ بعين الإعتبار أن محتوى البرامج الإرشادية يختلف باختلاف المشكلة والأهداف والعمر الزمني لأفراد العينة، وهذا ما كان في البرنامج الحالي، حيث توصلت الباحثة إلى المادة العلمية للبرنامج من خلال إطلاعها على العديد من المصادر والمراجع والدراسات السابقة التي تناولت موضوع رفع مستوى الصلابة النفسية عند مختلف شرائح المجتمع، حيث يرى (حسين، 2004) أن كل برنامج يستند على مجموعة من الأسس منها:

✓ العمر الزمني للأفراد المشاركين والخصائص النمائية للمرحلة العمرية التي يمرون بها وبمطالبتها النمائية، حيث أن البرنامج الذي يصلح مع المراهقين لا يصلح مع البالغين، وذلك لإختلاف العمر والخصائص النمائية

✓ مراعاة الفروق بين الجنسين

✓ الأخذ بعين الاعتبار نوع المشكلة وطبيعتها

✓ واقعية البرنامج وإمكانية تطبيقه وتعميم الفائدة منه، ومراعاة الإمكانيات المتاحة

وقد أخذت الباحثة في برنامجها الحالي هذه الأسس بعين الإعتبار، فوضعت أنشطة وفعاليات تتلاءم مع "أساتذة ذوي الاحتياجات الخاصة"، كما إهتمت بأن تكون الأنشطة كلها تهدف لرفع مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة، مع العلم أن إمكانية التطبيق كانت متاحة

وقد ترجم هذا كله على أرض الواقع من خلال إعتتماد البرنامج الحالي على الإرشاد النفسي الذي يستخدم نظرية الإرشاد العقلاني السلوكي لـ"ألبرت أليس" ومن الأساليب التي إستندت إليها الباحثة في برنامجها :

المحاضرة : يقوم أسلوب المحاضرة على تقديم المرشد لمعلومات مختلفة بشكل مباشر وموجه لأفراد العينة، بحيث تقدم تلك المعلومات النفسية حول موضوع المشكل أو الإضطراب المقابلة: يقوم أسلوب المقابلة على طرح الأسئلة المتعلقة بالصلافة النفسية و تقديم المعلومات بشكل مباشر وموجه لأفراد العينة.

المناقشة والحوار: يقوم المرشد خلال جلسات البرنامج الإرشادي بإدارة مناقشات جماعية بينه وبين أفراد العينة لرفع قدرة المواجهة، والشجاعة أمام الآخرين والثقة بالنفس، وبالتالي يساعد هذا الأسلوب على الخروج من دائرة التمرکز حول الذات

فنية الدحض: يتم إستخدام فنية الدحض خلال مناقشة المرشد مع المسترشد، بحيث يناقش المرشد أفكار المسترشد اللاعقلانية وبجته على التخلي عنها، وإستبدالها بأفكار أخرى عقلانية (الصفهان، 2005، ص 37)

الواجبات المنزلية : وهي مجموعة من المهام التي يؤديها المسترشد في المنزل من أجل إستمرار العملية الإرشادية، ثم مناقشة المسترشد في هذا الواجب في الجلسة الموالية إعادة البناء المعرفي : وهذه بتعديل تفكير المسترشد وإفترضاته وإتجاهاته ومساعدته على إدراك أفكاره اللاعقلانية، وأن يستبدالها بأفكار واقعية تؤدي إلى تحسين نظره نحو ذاته الآخرين والمستقبل، وتزيد من تكيفه مع المحيطين به

د/ مصداقية البرنامج:

تم عرض البرنامج في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المحكمين في مجال علم النفس المدرسي، والإرشاد النفسي أنظر الملحق رقم(4)، وذلك بهدف التحقق من ملاءمة البرنامج لأفراد العينة وللأهداف المرجوة منه، وكذا التأكد من صحة إجراءات التطبيق، ووفقا لتعليمات المحكمين أجريت التعديلات المطلوبة، ومن ثم أعدت الصورة النهائية للبرنامج الإرشادي، والذي تم تطبيقه على أفراد العينة.

هـ/ الملامح الرئيسية للبرنامج:

تكون البرنامج في صورته النهائية من 12 جلسة، المدة الزمنية للجلسة ساعتين يتخللها إستراحة بمعدل جلستين في الأسبوع، وقد تم تطبيق جلسات البرنامج من تاريخ 2025/04/06 إلى غاية 2025/05/05 ، وفي الجلسة الاخيرة تم التطبيق البعدي لإستبيان الصلابة النفسية و إختتام جلسات البرنامج

و/ لأساليب المستخدمة في تقييم البرنامج

✓ صدق المحكمين

✓ التأكد من الخصائص السيكمومترية للمقياس (مقياس الصلابة النفسية)

✓ الخطوات المستخدمة للبرنامج المقترح

الجدول رقم (06): محتوى البرنامج الارشادي

العناصر	التوضيح
أهداف البرنامج	التعارف وبناء العلاقة الإرشادية، توضيح مفهوم الصلابة النفسية لأفراد العينة، تطبيق المقياس القبلي
عينة البرنامج	اساتذة ذوي الإحتياجات الخاصة بمركز المعاقين سمعيا بلدية متليلي ولاية غرداية
منفذ البرنامج	الباحثة
مكان تنفيذ البرنامج	مدرسة ذوي الإحتياجات الخاصة ببلدية متليلي الشعانة
نوع الارشاد	ارشاد جماعي معرفي(حسب نظرية الربت اليس)،قائم على تغيير الافكار اللاعقلانية لخفض مستوى الصلابة النفسية
عدد الجلسات	12 جلسة (جلستين في الاسبوع)
مدة البرنامج	6 أسابيع
التقنيات المستخدمة	الحوار والنقاش، المحاضرة ،المناقشة الجماعية، تعديل الافكار، الملاحظة،المقابلة ، الواجبات المنزلية ،المتابعة

محتوى البرنامج الإرشادي

الجدول رقم (07): جلسات البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	مدة الجلسة	عنوان الجلسة
01	ساعة ونصف	جلسة تعريفية بالبرنامج الإرشادي
02	ساعتان	توضيح مفهوم الصلابة النفسية، وتوضيح أهميتها في شخصي الفرد
03	ساعة ونصف	التعرف على نظرية 'البرت اليس' للإرشاد العقلاني الإنفعالي السلوكي، وتوضيح أهميتها
04	ساعتان	تعديل الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة
05	ساعتان	تنمية قدرة المسترشدين في مواجهة الأحداث الضاغطة
06	ساعتان	التدريب على تنمية التحكم في الأحداث
07	ساعتان	التدريب على تنمية التحدي
08	ساعتان	التدريب على تنمية الالتزام
09	ساعتان	تدعيم مفهوم الذات الإيجابي
10	ساعة ونصف	تقويم البرنامج الإرشادي والتمهيد لإنهاء البرنامج
11	ساعة	تطبيق القياس البعدي للمشاركين
12	ساعة ونصف	تطبيق القياس التبعي وإنهاء البرنامج

المصدر: من إعداد الطالبة

الأساليب المستخدمة في البرنامج:

- أ- القياس القبلي: حيث يتم فيه تطبيق مقياس الصلابة النفسية قبل بدء البرنامج على المجموعة
- ب- القياس البعدي: حيث يتم فيه تطبيق مقياس الصلابة النفسية بعد تطبيق البرنامج على افراد العينة.

- ج- القياس التبعي: وقد كان بعد مرور شهر على الإنتهاء من تنفيذ جلسات البرنامج على افراد العينة، ثم القيام بالمعالجات الإحصائية المطلوبة بغية التأكد من إستمرار فعالية البرنامج وتحقيقه لأهدافه.

الأساليب الاحصائية المستخدمة:

قمنا بتفريغ وتحليل مقاييس الدراسة الحالية عن طريق إستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (V26) statistical package for social sciences

وتم بإستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- ☞ اختبار ' شابيرو ويلك ' و كلمغروف _ سيمينوف " لتوزيع البيانات.
- ☞ اختبار ' ويلكسون ' لعينتين مترابطتين لاختبار الفاعلية في الفرضية الأولى.
- ☞ اختبار ' كوهين ' لقياس حجم الأثر لاختبار الفاعلية في الفرضية الثانية

حدود الدراسة :

☞ الحدود البشرية: شملت هذه الدراسة عينة مكونة من (10) أستاذ الصم والبكم بمركز متليلي الشعانية.

☞ الحدود الزمنية: من 06 أفريل إلى 05 ماي 2025.

☞ الحدود الجغرافية: مركز الصم والبكم للمعاقين سمعيا بمدينة متليلي الشعانية ولاية غرداية



الفصل الخامس:

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

- تمهيد
- عرض وتحليل نتائج الدراسة
- عرض وتحليل وتفسير الفرضية الاولى
- عرض و تحليل و تفسير نتائج الفرضية الثانية:
- الاستنتاج العام
- مقترحات الدراسة



تمهيد:

جاءت هذه الدراسة لتقترح برنامجًا إرشاديًا مستندًا إلى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لـ ألبرت إليس، بهدف رفع مستوى الصلابة النفسية لدى هذه الفئة من الأساتذة، وذلك من خلال بناء مهارات التفكير العقلاني وتعديل المعتقدات اللاعقلانية التي قد تؤثر سلبًا على أدائهم المهني واستقرارهم النفسي.

وقد اعتمدت الدراسة على تصميم شبه تجريبي لقياس فعالية البرنامج الإرشادي من خلال مقارنة نتائج القياس القبلي، والبعدي، والتبعي. وقد جاءت النتائج لتؤكد الفرضيات، مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين مستوى الصلابة النفسية، وإن بشكل متفاوت بين المراحل الزمنية المختلفة. وتفتح هذه النتائج المجال أمام مزيد من الدراسات المستقبلية التي تُعنى بتطوير برامج دعم نفسي متخصصة للفئات المهنية العاملة في مجالات الرعاية والتعليم لذوي الاحتياجات الخاصة.

عرض وتحليل نتائج الدراسة:

عرض وتحليل وتفسير الفرضية الاولى

تنص الفرضية الاولى على: أنه يؤثر البرنامج الارشادي المقترح في الرفع من مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة الصم والبكم بمركز المعاقين سمعيا بمدينة متليلي الشعانبة التي تعزى إلى أثر البرنامج الارشادي المقترح. في القياس القبلي و البعدي

ولتحقق من هذه الفرضية تم الاعتماد على اختبار " ولكوكسن Wilcoxon " لعينتين مترابطتين وقبل هذا لابد من التحقق من التوزيع الطبيعي للبيانات بحيث يظهر لنا من الملحق رقم (01) إن قيمة قيم معامل "شابيرو" للعينتين قدرت على التوالي بـ (0.004) و (0.034)، وكل القيمتين أقل من (0.05) مما يدل على عدم وجود توزيع طبيعي وبالتالي تم تطبيق اختبار ولكوكسن وهذا ما يوضحها الجدول التالي

جدول رقم (08) : يبين الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد

المجموعة التجريبية لدى أساتذة الصم والبكم

القياس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "z"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
قياس القبلي	10	56,20	11,34	08	-2.803	0 :005	دال عند 0.01
قياس البعدي	10	94,30	9,41				

يتضح من الجدول رقم (08) أن قيمة الدلالة "Sig" التي تساوي (0.005) أصغر من مستوى الدلالة 0.01، وأن المتوسط الحسابي للقياس البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للقياس القبلي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للأفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي (56.20) بانحراف معياري

قدره (11.34)، وبلغ متوسط الحسابي للأفراد العينة في القياس البعدي (94,30) بانحراف معياري قدره (9,41)، وبلغت قيمة "z" (2.803-) وهي دالة عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد العينة في القياس القبلي و البعدي لأساتذة الصم والبكم ببلدية متليلي التي تعزى إلى أثر القياس البرنامج الارشادي المقترح.

ولمعرفة حجم الأثر للمتغيرات تم الاعتماد على اختبار كوهين و هذا ما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (09): يوضح اختبار كوهين للقياس القبلي و البعدي

حجم الاثر	معامل الاثر	
مرتفع	0.887	قياس القبلي، قياس البعدي

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن معامل الأثر بلغت قيمته ب 0.887 وبالعودة الى جدول تفسير اختبار كوهين تبين أن حجم الأثر كان مرتفع و هذا ما دلّ على أن البرنامج الارشادي المقترح لرفع مستوى الصلابة النفسية لدي عينة من أساتذة الصم والبكم بمركز المعاقين سمعيا كان له أثر كبير على العينة.

وهذا يعود الى عدة عوامل منها ما يعود الى الأساتذة ومنها ما يعود الى أثر البرنامج الارشادي المستخدم في الدراسة الحالية، اما فيما يخص أعضاء المجموعة التجريبية فقد ظهرت لديهم موافقة للانضمام الى البرنامج مما جعلهم يقبلون على تطبيق الارشادات و الانشطة التي تقدم من خلال الأساليب الارشادية، كما أن نظرة الاساتذة لأنفسهم تغيرت، وقد حرصنا على تحفيزهم وتقديم كل المساعدات من خلال الأساليب الارشادية المعتمدة، وقد لاحظت الباحثة أن الرفع من مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة الصم و البكم بمركز المعاقين سمعيا، أصعب من تنميتها لدى فئات أخرى وذلك لأنهم يعملون مع فئة من التلاميذ يعانون من إعاقات سمعية أو نطقية ، بالتالي يواجهون ضغوطاً نفسية ومهنية عالية، شعوراً بالإرهاق أو الإحباط بسبب طبيعة العمل، وبتحديات وإلتزامات عديدة تؤثر على صلابتهم النفسية ، بالتالي لا يمكن تغيير مستوى صلابتهم النفسية إلا بألية مدروسة بشكل علمي منهجي يتناسب مع متطلباتهم فالبرنامج الإرشادي المقترح كان دقيق يمس كل جوانب طريقة التفكير

ومعالجتها ، خاصة أننا هنا نتحدث عن نظرية ايرت اليس (العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي Eliss)، وهذا ما تم القيام به إذًا نقوم بتدريب وتعليم الأساتذة تغيير الأفكار الغير منطقية إلى أفكار عقلانية، حيث ساعدت الجلسات الإرشادية على الوقوف بشكل دقيق على عوامل تدني الصلابة النفسية لديهم، وكانت هذه الأسباب تكمن في كثرة الضغوطات والالتزامات العملية للأساتذة ، بالإضافة إلى تعرضهم للإحباط ، ولقد تم أخذ كل العوامل بعين الاعتبار في جلسات البرنامج من خلال التعرف على مستوى الصلابة النفسية لديهم ونظرتهم العامة حول الصلابة النفسية، واتباع فنيات إرشادية مدروسة علميا تناسبهم وثبتت فاعليتها في مجال البرنامج الإرشادي بدءا من الحوار والنقاش الذي كان ملازما لكل جلسة من جلسات البرنامج، والذي كان له أهمية كبرى في رفع مستوى الصلابة النفسية لديهم، وتبين ذلك من خلال إقرارهم بأن المواضيع التي طرحت في مناقشة الجلسات كان لها أثر عليهم في الرفع من الوعي ومستوى الصلابة النفسية لديهم ، و الواجبات المنزلية المكلفين بتأديتها حتى وإن كانت بسيطة لكنها تركت لهم طابع إيجابي وقد أقرّوا بذلك من خلال إجاباتهم حول ذلك، وما يعزى الى البرنامج الارشادي الذي تضمن الارشادات و التوجيهات التي قدمت بطريقة مخططة و منظمة لأفراد هذه المجموعة، والذي أتاح لهم فرصا تدريبية متنوعة ومتعددة تمكنوا من خلالها رفع مستوى الصلابة النفسية من خلال ما تضمنه البرنامج من تقنية دحض وتفنييد بعض الافكار اللاعقلانية و تقنية الاسترخاء وتنمية روح التحدي والالتزام لديهم، و استخدام عدة فنيات متعددة منها التعزيز الايجابي ، وتوكيد الذات والتدريب ، حيث ظهرت نتائج التغيير في القياس البعدي، وهذا ما أكد لنا أن البرنامج كان ناجحا في تحقيق الاهداف المحددة ومهما بالنسبة للأفراد المجموعة، وهذا ما تبين من خلاله ملاحظة تحسنهم أثناء تعاملهم مع التحديات وتغيير سلوكياتهم في التعامل مع التلاميذ أو أوليائهم حيث أدل ذلك شهادات عمال الإدارة المؤسسة بأن الأساتذة قد تحسّنوا في أدائهم مع التلاميذ وحتى في تعاملهم مع الظروف والتحديات المواجهة لهم بالمؤسسة بالتالي قد أثبت فائدته في رفع مستوى الصلابة النفسية لديهم.

و بالتالي تتفق نتيجة دراستنا مع دراسة عبد النبي (2012) ، و دراسة عبد الحميد (2016) ، ودراسة جديد (2020) ، و دراسة المناحي (2014) ، و دراسة قويدر خيرة (2021) ، فكل هذه الدراسات أسفرت على تأثير البرامج الارشادية المعتمدة على العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي ل

اربرت اليس ، التي صممت لتعزيز الصلابة النفسية لدى العينات المستهدفة. ، ويفسر ذلك بكون الإرشاد المعرفي السلوكي يهدف إلى تعليم الفرد الطريقة العقلانية المنطقية في التفكير، حيث يتميز التفكير المعرفي بأنه يقوم على الواقع الفعلي وليس الوهم والخيال يساعد الفرد على حماية نفسه، يبعد الفرد عن المشاكل مع الآخرين يحرر الفرد من الصراعات الانفعالية (البيلاوي ،2001، ص266)

عرض و تحليل و تفسير نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على: أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لدى أساتذة الصم والبكم بمركز المعاقين سمعياً بمدينة متليلي الشعانبة.

ولتحقق من هذه الفرضية تم الإعتماد على إختبار " ولكوكسن Wilcoxon " لعينتين مترابطتين وقبل هذا لا بد من التحقق من التوزيع الطبيعي للبيانات بحيث يظهر لنا من الملحق رقم (10) أن قيمة معامل "شايبرو" للعينتين مترابطتين قدرت على التوالي بـ (0.04) و(0.21) (

و هذا ما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (10) : بين الفروق بين متوسطات درجات القياسين البعدي و التتبعي لأفراد المجموعة التجريبية على البرنامج الإرشادي لدى أساتذة الصم والبكم.

القياس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "z"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
قياس البعدي	10	94,30	9.41	08	_2.111	0,035	دال عند 0.05
قياس التتبعي	10	98.60	6.05				

هذا ما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (11) : اختبار كوهين للقياس البعدي والتتبعي.

حجم الاثر	معامل الاثر	
متوسط	0.66	قياس البعدي ،قياس التتبعي

نلاحظ من الجدول رقم (11) أن معامل الأثر بلغت قيمته ب (0.66)، وبالعودة إلى جدول تفسير إختبار كوهين تبين أن حجم الأثر كان متوسط و هذا ما دل على أن البرنامج الإرشادي المقترح لرفع مستوى الصلابة النفسية كان له أثر متوسط على العينة بعد تطبيق الاختبار التتبعي.

وقد تعزى هذه النتائج المتوسطة إلى عدة عوامل مترابطة، من بينها ان هذه الفئة من الاساتذة يجب تقديم متابعة نفسية وتدريب دائم ومتواصل للحصول على نتائج عميقة ومستدامة في رفع مستوى الصلابة النفسية ، لا سيما أن التحسين من مستوى الصلابة النفسية يتطلب وقتا وتكرارا مستمرين لاكتساب المهارات وتثبيتها.

كما أن تطبيق البرنامج على جميع المشاركين بنفس الطريقة مع تقديم نفس التعليمات والإجراءات المتبعة في القياس القبلي، ساهم في ضمان تشخيص دقيق وتحديد التغيرات بدقة ، مما يعكس واقعية النتائج ويظهر أن البرنامج كان له اثر فعلي وإن كان متوسطا.

يضاف إلى ذلك أن محتوى البرنامج الإرشادي والفنيات المستخدمة (مثل التعزيز، التأمل وحل المشكلات، وإعادة البناء المعرفي) قد ساهمت في تحسين بعض جوانب الصلابة النفسية كالتفاؤل والقدرة على التكيف مع الضغوط، خاصة في ظل طبيعة العمل التربوي مع فئة الصم والبكم التي تتطلب صبرا ومرونة نفسية عالية.

كما ساعدت الأنشطة الجماعية والمناقشات التفاعلية في خلق بيئة آمنة وداعمة، مما اتاح للأساتذة التعبير عم ضغوطهم وتحدياتهم، وبالتالي زيادة الوعي الذاتي وتحسين القدرة على مواجهة المواقف الصعبة. إلا أن طبيعة الضغوط المستمرة التي يواجهها هؤلاء الأساتذة قد تكون عاملا مفسرا لعدم الوصول إلى نتائج مرتفعة، ما يشير إلى ضرورة تمديد مدة البرنامج أو تقديم جلسات تعزيزية لاحقة.

من جهة أخرى لم يكن للواجبات المنزلية أو الأنشطة الفردية دور كاف في تثبيت المهارت، ربما لو تم تضمين المزيد من التمارين الواقعية، أو إدماج دعم إداري أو بيئي داخل المؤسسة، لكانت النتائج أقوى. وعليه يمكن القول إن البرنامج أظهر فاعلية مبدئية في رفع الصلابة النفسية لدى أساتذة الصم والبكم، لكنه يحتاج إلى مزيد من الوقت والتكرار، وتنوع أكبر في الأساليب، وتكامل مع الدعم المؤسسي للوصول إلى نتائج أعلى وأكثر استدامة.

وبالتالي تتفق نتيجة دراستنا مع، مع دراسة عبد النبي (2012)، ودراسة عبد الحميد (2016)، ودراسة المناحي (2014)، ودراسة بختة سليمة سهيلة (2021)، ودراسة أحلام جديد (2020)، فكل هذه الدراسات أسفرت على تأثير البرامج الإرشادية المعتمدة على (العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي Eliss) ل البرت اليس التي صممت لتعزيز الصلابة النفسية لدى العينات المستهدفة.

الاستنتاج العام :

تعتبر الصلابة النفسية من أهم المواضيع التي تناولتها الدراسات النفسية و التربوية بالبحث و حظيت باهتمام العديد من العلماء و الباحثين نظرا لأهميتها لتعزيز الصحة النفسية لدى الإنسان لذلك ركزت دراستنا على تقديم برنامج إرشادي مقترح لرفع مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة الصم والبكم عبر اسقاط استراتيجيات و فنيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي "ل البرت اليس" حيث هدف البرنامج المقترح الى تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة الصم والبكم بمركز المعاقين سمعيا من خلال الاساليب الارشادية والتقنيات العلاجية للعلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي لالبرت اليس ، ومن خلال تطبيق هذا البرنامج يملك التعرف على الصلابة النفسية ونظرية البرت اليس لتمكينهم من تحقيق الهدف المرجو من البرنامج الارشادي ليساهم في تنمية مستوى الصلابة النفسية لديهم و من خلال دراستنا هذه بجانبها النظري و التطبيقي لخصنا مجموعة من النتائج التي جاءت موافقة مع الفرضيات وتحققت على مستوى العينة المدروسة و المتمثلة في:

كما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات أفراد المجموعة في القياس القبلي والبعدي لأساتذة الصم والبكم بمركز المعاقين سمعيا المعاقين سمعيا التي تعزى إلى أثر البرنامج الارشادي المقترح.

كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة في القياس البعدي والتتبعي لأساتذة الصم والبكم بمركز المعاقين سمعيا بمدينة متليلي الشعانبة.

وفي الأخير نرجو أن تكون دراستنا هذه قد حققت الهدف الذي وضعت من أجله أن تكون مرجعا للباحثين في مجال البرامج الإرشادية.

مقترحات الدراسة:

من خلال النتائج التي توصلنا إليها نحاول أن نقترح بعض التوصيات التالية:

☞ ضرورة تطبيق البرنامج الارشادي عبر دورات بشكل مستمر لحل مشكلة انخفاض مستوى الصلابة لديهم.

☞ تعزيز استمرارية البرنامج التدخلي: نظرا لظهور تأثير مستمر بمرور الوقت، ينصح بمواصلة تطبيق هذا النوع من البرامج بضمنان ترسيخ المكتسبات والمحافظة عليها.

☞ توسيع عينة الدراسة: من الفيد تطبيق البرنامج على عينات اكبر او متنوعة للتحقق من مدى تعميم النتائج على فئات اخرى

☞ اجراء دراسات تتبعية طويلة الامد: يستحسن تتبع الاثر لفترات زمنية أطول لتقييم مدى استدامة تأثير البرنامج عبر الزمن

☞ دمج البرنامج في الممارسات اليومية: يقترح دمج التدخل او الانشطة المستخدمة ضمن الروتين اليومي للمستفيدين لضمان تحقيق الفائدة القصوى

☞ اجراء دراسات مقارنة: يمكن مستقبلا مقارنة نتائج المجموعة التجريبية بمجموعات اخرى تستخدم أساليب او برامج بديلة لاختيار الفروق في الفعالية



قائمة المصادر والمراجع



المراجع العربية:

- ابن منظور، محمد بن مكرم (1999). لسان العرب، المجلد 7 ، دار الصادر، بيروت.
- إسماعيل، بشرى (2004). ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية، مصر، القاهرة، مكتبة أنجلو
مصرية..
- . آل رشود، سعد بن محمد (2006) فاعلية برنامج إرشادي نفسي في خفض درجة السلوك
العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية رسالة دكتوراه جامعة نايف للدراسات العربية، السعودية.
- جديد، أحلام والشايب ، محمد الساسي (2018) علاقة الصلابة النفسية بالدافعية للتعلم
لدراسة على عينة من طلبة السنة الأولى بجامعة غرداية مجلة الباحث في العلوم الاجتماعية
والإنسانية جامعة ورقلة، (33)، 785-798
- الجنابي يحيى داود سليمان (1992) بناء برنامج في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي لطلبة
الجامعات، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الجامعية المستنصرية، بغداد.
- حجازي، جولتان وأبو غالي عطف (2010) مشكلات المسنين (الشيخوخة) وعلاقتها
بالصلابة النفسية، دراسة ميدانية على عينة من المسنين في محافظات غزة، مجلة جامعة النجاح
الوطنية للأبحاث العلوم الإنسانية، (24)1 غزة، فلسطين، 109-156.
- حسن، عبد الحميد (2010) الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغوط النفسية كمتنبئات
للنجاح الأكاديمي لطلاب جامعة السلطان قابوس، مجلة دراسات الخليج والجزيرة
العربية، الكويت
- حسين، حسين (2006) استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر
العربي، الأردن.
- حسين طه (2004) الارشاد النفسي - النظرية والتطبيق، التكنولوجيا، دار الفكر، الناشرون
والموزعون عمان

- رفاعي، عزة محمد صديق (2003) الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان.
 - زهران حامد عبد السلام (1998) التوجيه الإرشادي والنفسي. 3. القاهرة. عالم الكتب.
 - زهران، حامد عبد السلام (1988) التوجيه والإرشاد النفسي، ط3، عالم الكتب، القاهرة. رشود
 - سامي، محمد ملحم (2008) الارشاد النفسي للأطفال، دار الفكر، عمان.
 - سعفان، محمد أحمد إبراهيم (2006) الإرشاد النفسي الجماعي، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.
 - السفافة، محمد (2003) أساسيات في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي، ط1، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، القاهرة.
 - . طه، عبد العظيم حسن (2007) العلاج النفسي المعرفي مفاهيم وتطبيقات، دار الوفاء، مصر.
 - عبد النبي، عبد الله إبراهيم. (2012) برنامج ارشادي لتحسين مستوى الصلابة النفسية لدى المعلمين المحترقين نفسياً، رسالة ماجستير في التربية، معهد الدراسات التربوية، قسم الارشاد النفسي، جامعة القاهرة.
 - العبدلي، خالد بن محمد بن عبد الله (2012) الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية، رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة أم القرى.
 - العجمي حمد ، راشد مانع والعاسمي رياض ، (2015). الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من أبناء المطلقين الكويتيين، مجلة العلوم الاجتماعية. 37-1
- (43)

- عودة، محمد (2010) الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة
- قدوري الحاج (2015) بناء برنامج ارشادي لرفع مستوى الذات لدى المتدربين المعيديين للمستويات النهائية بالمؤسسة التعليمية الجزائرية دراسة ميدانية بمدينة ورقلة
- قسم علم النفس وعلوم التربية جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر .
- لؤلؤة حمادة وحسن عبد اللطيف (2002) الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية (2)12 272-229
- مخيمر، عماد (1997) الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى شباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية .138-103، (17)
- مخيمر، عماد (2006). إدراك القبول الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، (2)6، 299-275
- ممدوحة، سلامة (1991). المعاناة الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، كتاب الأول، الجزء 3 القاهرة، مصر، 496-475.
- نوفل، زينب و راضي، أحمد (2008) الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء إنتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات رسالة ماجستير في الصحة النفسية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- ياغي، شاهر يوسف (2006) الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، غزة.
- حامد عبد السلام زهران ، (1980) علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، دار المعارف ، مصر

- سامي محمد ملحم (2004) علم النفس النمو ، دار الفكر، الأردن
- جديد أحلام والشايب ، محمد الساسي (2020) فاعلية برنامج سلوكي معرفي في تنمية الصلابة النفسية لدى التلاميذ المعيدين عينة من التلاميذ المعيدين للسنة الثالثة ثانوي بمدينة متليلي“ ، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث في علم النفس المدرسي ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة
- اليامنة ومان ، لبل سعاد (2022) مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي ذوي الاعاقة السمعية ، مذكرة لنيل شهادة الماستر اكاديمي جامعة بسكرة
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (2010) فرق بتن الشعور بالوحدة النفسية والتوجيه الحياتي بين المتزوجين والعازبين والارامل في مستويات اقتصادية مختلفة، مجلة دمشق
- بن سعد ، أحمد (2021) الصلابة النفسية المفهوم والمتعلقات ، بمجلة الدراسات
- البهاص، السيد أحمد (2002) النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، بمجلة كلية التربية، جامعة طنطا
- تامر، اسماعيل عمر (2018) فاعلية برنامج لتنمية الصلابة النفسية لدى كلية طلبة الشرطة، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي.
- خرموش منى (2019) دورية علمية محكمة، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، العدد7، المركز الديمقراطي العربي الدراسات الاستراتيجية والسياسية والاقتصادية
- الدخان، نبيل وبشير ،الحجازي(2005) الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم مجلة الجامعة الإسلامية، 14
- محمد أشرف عبد الحميد (2016) فعالية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي

- مسعودة بن السائح (2019) الصلابة النفسية لدى العاملات بمدرسة المعاقين سمعيا بالأغواط، مجلة التمكين الاجتماعي المجلد الأول: العدد الرابع ديسمبر (2019)، جامعة عمار ثلجيبي، الأغواط، الجزائر
- حماد بن علي الحمادي، عادل عبد الفتاح الهجين (2009)، حقبة تدريبية أكاديمية برنامج التوجيه والإرشاد النفسي والأسري، مركز التنمية الأسرية.

المراجع الأجنبية:

- Eliss , A(2004). Why Rational Emotive Behavior therapy is the Most comprehensive and Effective from of Behavior Therapy, Journal of Rational Emotive & CognitiveBehavior therapy, vol 22, no2, summer(2004)
- Hydon, J.(2008). "The Pleasures of Psychological Hardiness" New York, AmericanLibrary.
- Kaur, J(2011). Influence of gender and school climate on psychological hardiness among Indian adolescents, International conference on social science and Humanity
- Maddi, S (2006). Hardines: The courage to grow from steresses, The Journal of Positive Psychology. Vol 01
- Maddi, S, & Kobasa, & Deborah, M(1994). Hardiness and Mental Health, Journal of Personality Assessment, Vol 63



قائمة الملاحق



الملحق رقم 1: استمارة التحكيم



جامعة غرداية

كلية العلوم الانسانية و العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

استمارة التحكيم

.....: الأستاذ(ة)

.....: الدرجة العلمية

.....: التخصص

أستاذي الفاضل / أستاذتي الفاضلة : تحية طيبة و بعد.....

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي المعنونة بـ : " برنامج ارشادي مقترح لرفع مستوى الصلابة النفسية لدى اساتذة الصم والبكم —دراسة ميدانية بمدارس ولاية غرداية"، وللاستفادة من خبرتكم في الميدان ، نقدم الى سيادتكم اختباري للمتغير وذلك لإبداء رأيكم

حول :

1. مدى وضوح التعليمات
2. مدى مناسبة المثال التوضيحي
3. مدى كفاية بدائل الإجابة .
4. مدى انتماء البعد للسمة .

5. مدى سلامة الصياغة اللغوية لل فقرات .
6. إرجاع الفقرات إلى أبعادها و مدى قياسها للبعد .
7. مدى ملائمة الفقرات المستوى الثقافي للعينة المدروسة .

رقم الجلسة	مدة الجلسة	عنوان الجلسة
1	ساعة ونصف	جلسة تعريفية بالبرنامج الارشادي
2	ساعتان	توضيح مفهوم الصلابة النفسية ،وتوضيح أهميتها في شخصية الفرد
3	ساعة ونصف	التعرف على نظرية "ألبرت أليس" للإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، وتوضيح أهميتها
4	ساعتان	-تعديل الادراك المعرفي للأحداث الشاقة
5	ساعتان	-تنمية قدرة المسترشدين في مواجهة الاحداث الضاغطة
6	ساعتان	-التدريب على تنمية التحكم في الاحداث
7	ساعتان	-التدريب على تنمية التحدي
8	ساعتان	- التدريب على تنمية الالتزام
9	ساعتان	-تدعيم مفهوم الذات الإيجابي
10	ساعة ونصف	-تقويم البرنامج الارشادي وتمهيد لإنهاء البرنامج
11	ساعة	تطبيق القياس البعدي للمشاركين
12	نصف ساعة	تطبيق القياس التتبعي وانتهاء البرنامج

استبيان الصلابة النفسية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

الاسئلة التي يحتويها الاستبيان الذي بين يديك هي وسيلة من أجل الحصول على بعض المعلومات المتعلقة بك، والتي يمكن أن تساعدنا في البحث الذي تشارك فيه والذي يتعلق بالصلابة النفسية ودورها لدى أساتذة الصم و البكم بمؤسسة الصم والبكم متليلي الشعانبة، لذا نرجو منك التعاون والمساهمة في هذا العمل والبحث العلمي.

تعليمات: أمامك عدد من العبارات التي يمكن أن تصفك، إقرأ كل عبارة بعناية وحدد إذا كانت تنطبق عليك دائما، وكثيرا، وأحيانا، وأبدا، وذلك بوضع علامة (X) أمام كل عبارة في الخانة التي تناسبك.

الرقم	العبارات	درجة الموافقة			
		أبدا	أحيانا	كثيرا	دائما
1)التحكم					
1	أقضي معظم حياتي في فعل الأشياء القيّمة.				
2	ألجأ إلى التخطيط بغرض تجنب معظم مشاكل المستقبل.				
3	المحاولة الجاهدة لا تنفع طالما أن الأمور لا تتحسن.				
4	مهما أحاول جاهد(ة)، جهودي عادة لا تنجز شيئا.				
5	أنا لا أحب إجراء تغييرات في جدول أعمالي اليومي.				
6	الطرق المجربة والصحيحة هي الأفضل دائما.				
7	العمل الجاد لا يجدي مادام المستفيد منه هم أرباب العمل.				
8	بالعمل الشاق يمكنك تحقيق أهدافك دائما.				
9	معظم العمال ما هم إلا أداة يتلاعب بها أرباب عملهم.				
10	معظم ما يحدث في حياتي هو ما يجب أن يكون.				
11	يصعب عليّ تغيير بعض الأمور في العمل.				
12	الانخفاضات الجديدة في الأسواق المالية لا ينبغي أبدا أن تصيب أجر الشخص.				
13	عندما أضع خططا، أنا متأكد من إنجازها.				
14	من الصعب جدا علي أن أغيّر رأي صديق حول شيء ما.				
15	من الجيد أن أعلم أشياء عن نفسي.				

(2) الالتزام				
16	الناس الذين لا يغيرون رأيهم، عادة ما يكون لهم الحكم الجيد.			
17	أنا حقا أتطلع إلى أداء مهماتي.			
18	السياسيون يسيرون حياتنا.			
19	إذا كنت أقوم بمهمة عسيرة فإنني أعلم متى أطلب المساعدة.			
20	لن أجيب على سؤال ما حتى أتأكد حقا أنني أعرف الجواب.			
21	أحب الكثير من التنوع في المهام التي أقوم بها.			
22	معظم الوقت، الناس يستمعون بعناية إلى ما أقول.			
23	أحلام اليقظة هي أكثر إثارة من الواقع بالنسبة إلي.			
24	التفكير في كوني شخصا حرا يشعرني بالإحباط.			
25	إن المحاولة بأفضل ما لدي هو أمر لا يجدي حقا في النهاية.			
26	أخطائي عادة ما يصعب جدا تصحيحها.			
27	يزعجني توقف عملي اليومي الروتيني.			
28	في التعامل مع معظم المشاكل، من الأفضل عدم التفكير فيها.			
29	معظم المشاهير والقادة يولدون ولا يُصنعون.			
30	أحرص على تولي أمور حياتي من حيث تُركت.			
(3) التحدي				
31	معظم الوقت لا أعرف حقاً رأيي الخاص.			
32	أنا أحترم القواعد لأنها توجّهني.			
33	أنا أحب الوضع الذي تكون فيه الأمور غير مؤكدة أو غير متوقعة.			
34	لا أستطيع تفادي أذى الآخرين.			
35	يجب أن يحصل الناس الذين يبذلون قصارى جهدهم على الدعم الكامل من المجتمع.			
36	كسر الروتين مهم بالنسبة إلي.			
37	أنا لا أؤمن بأن الفرد يمكن أن يعيش ويتطور لوحده.			
38	أستخدم النظريات الواقعية التي يمكن تطبيقها.			
39	معظم الأيام أجد أن الحياة مهمة حقا ومثيرة بالنسبة لي.			
40	أنا متأكد أن هناك أحدا سوف يعتني بي في الكبر.			
41	من الصعب أن نتخيل شخصا ما متحمسا للعمل.			
42	ما يحدث لي غدا يعتمد على ما أقوم به اليوم.			
43	إذا غضب شخص ما مني فعادة ليس بسبب خطأ ارتكبته أنا.			
44	من الصعب تصديق قول الناس بأن أعمالهم تساعد المجتمع.			
45	العمل اليومي العادي ممل جدا ولا يستحق القيام به.			

الملحق رقم 3: واجبات منزلية

تهدف هذه المجموعة من الواجبات المنزلية إلى تنمية بُعد "الالتزام" ، وذلك ضمن إطار البرنامج الإرشادي لرفع مستوى الصلابة النفسية باستخدام مبادئ نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) لألبرت إليس.

الواجب 2: تكرار رغم التردد

اختر سلوكًا مفيدًا التزمت به ثم توقفت (رياضة، قراءة...)

المطلوب: التزم به لـ 3 أيام متتالية، وسجل:

- الفكرة السلبية التي تظهر لك

.....

- كيف تحديت هذه الفكرة بالعقلانية

.....

- كيف شعرت بعد الاستمرار

.....

الهدف: تعديل الفكرة اللاعقلانية: "إذا توقفت، يعني أنني فاشل".

الواجب: أولوياتي واضحة

ارسم دائرة في المنتصف تكتب فيها "أنا"، وارسم حولها دوائر أخرى تمثل مسؤولياتك.

المطلوب: صنّفها حسب الأولوية، وحدد أين تذهب طاقتك فعليًا

الهدف: الانتباه إلى التشتت الذهني وتدريب النفس على الالتزام بما هو أهم.

👉 الواجب: أنا أقرر

اختر موقفًا ترددت فيه أو تهربت من قرار بسيط.

المطلوب: اتخذ هذه المرة بإرادتك، وسجل:

- لماذا كنت تؤجله؟

.....
.....

- ما الفكرة اللاعقلانية وراء التأجيل؟

.....

- كيف قررت التقدم؟

.....

الهدف: تدريب الالتزام بالفعل رغم الخوف أو الكمالية.

📄 الواجب: تعهد نفسي

اكتب تعهدًا تلتزم فيه بهدف بسيط لمدة أسبوع، ووقع عليه.

.....

المطلوب: شارك هذا التعهد بلغة الإشارة أو كتابة مع زميل

.....

الهدف: ربط الالتزام بالشعور بالمسؤولية، ودعم الجماعة.

🔍 الواجب: احسب إنجازك الحقيقي

في نهاية الأسبوع، قيّم مدى التزامك على مقياس من 1 إلى 10.

.....

المطلوب: لا تحكم بقسوة؛ راجع كم مرة قمت بما عليك، حتى لو لم يكن كاملاً.

.....

الهدف: تعديل التفكير "إما كل شيء أو لا شيء"، واستبداله بفكر مرن: "كل تقدم يُحسب".

📖 واجبات منزلية لرفع مستوى التحدي وفق نظرية ألبرت إليس ، تم تصميم هذه الواجبات لهدف تنمية بُعد التحدي، وفق مبادئ نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) لألبرت إليس.

🧠 الواجب: اكتشف فكرتك اللاعقلانية

اختر موقفًا حديثًا شعرت فيه بالإحباط أو الفشل.

.....

.....

المطلوب:

- وصف الموقف (A)

.....

.....

- ماذا فكرت في لحظتها؟ (B)

.....
.....
- ما الذي شعرت به؟ (C)

.....
.....
- هل كان هذا الفكر منطقيًا؟ جرب مناقشته (D)

.....
.....
- أعد صياغته بفكر عقلائي (E)

.....
.....
الهدف: تدريب على النموذج ABCDE لتحدي التفكير السلبي.

 الواجب: تحدي نفسي صغير

اختر تحديًا بسيطًا في الحياة اليومية (مثلًا: التحدث أمام مجموعة، إنهاء مهمة متأخرة...)

المطلوب: خطط له، نفذه، ثم دون شعورك قبله وبعده.

.....
.....
الهدف: تقوية الثقة بالنفس، وتطبيق مبدأ: “لست بحاجة لأن أكون كاملاً لكي أكون ناجحًا”.

الواجب: راقب حواراتك الداخلية

- خلال 3 أيام، راقب أفكارك عند التعرض لموقف صعب.

المطلوب: دون جملة سلبية قلتها لنفسك، ثم استبدلها بجملة عقلانية.

.....

.....

.....

..

الهدف: الوعي بالأفكار التلقائية وتحديدها.



الواجب: اكتب رسالتك لنفسك

اكتب لنفسك رسالة تشجيعية كما لو كنت صديقك المفضل.

.....

.....

.....

.....

.....

المطلوب: ضمّن بها نقاط قوتك، موقف صعب تجاوزه، وعبارة عقلانية ستستخدمها لاحقًا.

.....

.....

.....

.....

.....

الهدف: تعزيز الحديث الذاتي الإيجابي.

الواجب: تحدي يوم بلا "يجب" 

حاول قضاء يوم كامل دون استخدام عبارات مطلقة مثل: (يجب أن، لازم، مستحيل أن...).

المطلوب: لاحظ الفرق في مشاعرك وتصرفاتك، ودون النتيجة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الهدف: تقليل الضغط الناتج عن التفكير الصارم.

وفق نظرية ألبرت إليس (REBT)

الهدف: تعزيز الحديث الإيجابي مع الذات، تقبل الذات، وتعديل الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بصورة الذات.

□ الواجب: المرأة الإيجابية

الوصف:

تحدث إلى نفسك وقل 3 جمل إيجابية.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مثال:

- أنا إنسان قادر.
- أتعلم من كل تجربة.
- لدي صفات جميلة تجعلني مميزًا.

المطلوب:

اكتب الجمل الثلاث التي قلتها كل يوم لمدة 3 أيام.

■- الواجب: لستُ كاملاً ولستُ عديم القيمة

الوصف:

فكر في موقف شعرت فيه بالفشل أو النقص.

الأسئلة:

1. هل هذا الخطأ يُلغي قيمتي؟

.....

.....

.....

.....

2. ما الفكرة السلبية التي قلتها لنفسك؟

.....

.....

.....

.....

3. كيف يمكنني رؤيتها الآن بعقلانية وإيجابية؟

.....

.....

.....

.....

المساحة للإجابة:

• الموقف: ...

.....
.....
.....

- الفكرة السلبية:

.....
.....
.....

- إعادة الصياغة العقلانية:

.....
.....
.....

- ✖️ الواجب: ماذا تقول نقاط قوتي؟

.....
.....
.....

..

الوصف:

اكتب 5 نقاط قوة تمتلكها، ثم اربط كل واحدة بموقف يدل عليها.

مثال للإجابة:

1. نقطة القوة: _____ | موقف يدل عليها: _____

2. نقطة القوة: _____ | موقف يدل عليها: _____

3. نقطة القوة: _____ | موقف يدل عليها: _____
4. نقطة القوة: _____ | موقف يدل عليها: _____
5. نقطة القوة: _____ | موقف يدل عليها: _____

الواجب 4: رسالة لنفسي "أنت تستحق"

الوصف:

اكتب رسالة تبدأ بـ: "أنا أستحق أن..."

ضمّن كلمات كنت تتمنى أن تسمعها من الآخرين، وقلها لنفسك.

أنا أستحق أن... ..

.....

.....

.....



الواجب: اطلب رأي الآخرين

اطلب من 3 أشخاص مقربين أن يكتبوا لك 3 صفات جميلة يرونها فيك. ثم اقرأها وتأمل كيف يرونك من زاويتهم.

- الشخص 1:

1. ...

2. ...

3. ...

- الشخص 2:

1. ...

2. ...

3. ...

-الشخص 3:

1. ...

2. ...

3. ...

⊗- الواجب: توقف عن المقارنة

راقب نفسك: متى تميل إلى مقارنة نفسك بالآخرين؟ في كل مرة، أوقف الفكرة، وبدّلها بجملة عقلانية.

الإجابة:

موقف حصلت فيه مقارنة:

.....

.....

..... الفكرة السلبية:

.....

..... الجملة العقلانية البديلة:

.....

الملحق رقم 4: مخرجات spss

الفرضية القبلي و البعدي

اولا التاكيد من التوزيع الطبيعي

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
اختبار_قبلي	,208	10	,000	,871	10	,004
اختبار_بعدي	,262	10	,051	,830	10	,034

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

نتائج اختبار ويلكوسون لعينتين مترابطتين

Statistiques descriptives

	N	Moyenn e	Ecart type	Minimum	Maximu m
اختبار_قبلي	10	56,2000	11,34117	43,00	72,00
اختبار_بعدي	10	94,3000	9,41689	82,00	105,00

Rangs

	N	Rang moyen :	Somme des rangs
اختبار_بعدي - اختبار_قبلي	0 ^a	,00	,00
Rangs négatifs	10 ^b	5,50	55,00
Rangs positifs	0 ^c		
Ex aequo			
Total	10		

a. اختبار_بعدي > اختبار_قبلي

b. اختبار_بعدي < اختبار_قبلي

c. اختبار_بعدي = اختبار_قبلي

Tests statistiques^a

	اختبار_بعدي - اختبار_قبلي
Z	-2,803 ^b
Sig. asymptotique (bilatérale)	,005

a. Test de classement de Wilcoxon

b. Basée sur les rangs négatifs.

حجم الاثر

جدول تفسير اختبار كوهين

D	0.2	0.5	0.8 فما فوق
حجم الاثر	تأثير صغير	تأثير متوسط	تأثير مرتفع او كبير

فرضية البعدي و التتبعي

توزيع الغير طبيعي

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
الختبار_البعدي	,257	10	,059	,851	10	04,0
الاختبار_التتبعي	,298	10	,012	,813	10	,021

a. Correction de signification de Lilliefors

نتائج اختبار ويلكوكسون لعينتين مترابطتين

Rangs

		N	Rang moyen :	Somme des rangs
الاختبار_التتبعي - الختبار_البعدي	Rangs négatifs	1 ^a	3,00	3,00
	Rangs positifs	7 ^b	4,71	33,00
	Ex aequo	2 ^c		
	Total	10		

a.الاختبار_التتبعي < الختبار_البعدي

b.الاختبار_التتبعي > الختبار_البعدي

c.الاختبار_التتبعي = الختبار_البعدي

Tests statistiques^a

	الاختبار_التتبعي - الاختبار البعدي
Sig.	Z asymptotique (bilatérale)
	-2,111 ^b ,035

a. Test de classement de Wilcoxon

b. Basée sur les rangs négatifs.

قيمة حجم الاثر 0.66 هو متوسط