

فاعلية برنامج لتنمية الصمود النفسي لدى الطالبة الجامعية لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة  
الضاغطة

بحث مقدم للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية  
تخصص (علم نفس تعليمي)

ورد محمد مختار عبد السميع الجلبه  
مدرس مساعد بقسم علم النفس

إشراف

أ.م.د/ ماجي وليم يوسف  
أستاذ علم النفس المساعد  
كلية البنات - جامعة عين شمس

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

عنوان البحث: فاعلية برنامج لتنمية الصمود النفسي لدى الطالبة الجامعية لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

مستخلص البحث

أهداف البحث: هدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي (الكفاءة الذاتية أو الشخصية، التفاؤل، هدف ومعنى للحياة، المثابرة، قوة الشخصية (الصلاية)، القيم الروحية والدينية، الدعم والمساندة الأسرية) وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (التحليل المنطقي، أسلوب حل المشكلات، تحمّل المسؤولية والمواجهة الإيجابية، طلب الدعم والمساعدة، الاستسلام وتقبل الأمر الواقع، الإحجام المعرفي، التجنب والإنعزال، التنفيس الإنفعالي)، فضلاً عن الكشف عن فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية الصمود النفسي وأثر ذلك على تحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

عينة البحث: وتكونت عينة البحث من مجموعة الدراسة الاستطلاعية وتتكون من (50) طالبة، ومجموعة الدراسة الوصفية وعددها (260) طالبة، ومجموعتي الدراسة التجريبية وتتكون من: مجموعة تجريبية: تتكون من (30) طالبة، ومجموعة ضابطة: تتكون من (30) طالبة، وجميعهم من طالبات الفرقة الثانية بقسم علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس.

أدوات البحث: للتحقق من صحة فروض البحث إستعانت الباحثة بالأدوات التالية: وتكونت من مقياس الصمود النفسي لدى الطالبة الجامعية (إعداد الباحثة)، مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبة الجامعية (إعداد الباحثة)، واستمارة المستوى الإجتماعي والثقافي (إعداد مجدى ماهر صليب 1996، تعديل الباحثة)، برنامج تدريبي لتنمية الصمود النفسي لدى طالبات الجامعة لتحسين القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ( إعداد الباحثة).

وقد أشارت نتائج البحث إلى ما يلي:

وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبة الجامعية.

فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم في تنمية الصمود النفسي كمدخل لتحسين القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

Abstract

Researcher's name: Ward Mohammed Mokhtar Abdel Sameea El Galba.

Title of the Research: Developing the fundamental elements of psychological resilience as an input to enhance the ability to cope with stressful life events for female college student

Objectives of the study: The study aims to find out the relationship between the fundamental elements of psychological resilience and ways of coping with the stressful life events as well as revealing the effective role of the training program on psychological resilience and its impact on improving the ability to cope with stressful life events.

The Research sample: it includes the Pilot group consists of (50), The descriptive group consists of (260) female students ,and Two groups of the experimental study consist of: Experimental group: it consists of (30) female students, Control group: it consists of (30) female students, all of them female students from sophomores in the Department of Psychology at the Faculty of Women, Ain – shams University

Tools of the Research: To prove the hypotheses of this study the researcher used these tools: Scale of psychological resilience for female college student (prepared by the researcher), Scale of ways of coping with stressful life events for female college student (prepared by the researcher),The social level( economic- social ) (prepared by Magde Maher Calep,1996) and A training program for the development of psychological resilience for female college students to enhance the ability to cope with stressful life events (prepared by the researcher).

The findings of the Research show the following:

There is significant positive correlation between the fundamental elements of psychological resilience and ways of coping with stressful life events for female college students.

The effectiveness of the training program used in enhancing the psychological resilience as an input to increase the ability to cope with stressful life events for the experimental group.

عنوان البحث: فاعلية برنامج لتنمية الصمود النفسي لدى الطالبة الجامعية لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

مقدمة البحث

الضغوط في حياتنا أمر طبيعي، ولكل فرد نصيبه من الأحداث الحياتية الضاغطة ولكن بدرجات متباينة، ووجود هذه الضغوط لا يعني أننا مرضى بقدر ما يعني أننا نعيش ونتفاعل مع الحياة، ونحقق طموحات معينة، وخلال ذلك وبسببه تحدث أمور متوقعة أو غير متوقعة، ومن ثم فإن إدارة الضغوط أو مواجهتها لا يعني التخلص منها، وإنما يتم التعايش معها ومعالجة نتائجها السلبية، ومجابهة الضغوط ومعالجتها تعني ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعد على التعامل اليومي مع الضغوط، والتقليل من آثارها السلبية بقدر الإمكان.

فالحياة وأحداثها وضغوطها يسيران جنباً إلى جنب، وعندما يستطيع الفرد التوافق معها ومواجهتها بطريقة فعالة يؤدي ذلك إلى تمتعه بالصحة النفسية، وحينما يفشل في حل هذا الصراع قد يكون عرضة للاضطرابات النفسية، أو الأمراض البدنية

(نشوة كرم دردير، 2010، 48).

وتختلف استجابات الأفراد إزاء هذه الضغوط والتحديات؛ فمنهم من يحتويه القلق ويؤدي به إلى اكتئاب يعتزل من خلاله هذا العالم بما يحويه من ضغوط، ومنهم من يحاول التأقلم قدر المستطاع حتى تمر الأزمة ويتبدل الحال من تلقاء نفسه، وهناك من يتصدى بجسارة لهذه الضغوط والأزمات، ويرى أن كل المشكلات نسبية ويؤمن بأن المحن الراهنة ينبغي أن تمر، ويعمل جاهداً مستغلاً كل ما لديه من مهارات وخبرات سابقة وأفكار بناءة محاولاً تغيير المواقف الصعبة التي يتعرض لها؛ ليستعيد توازنه النفسي، ويعود بنفسه إلى حالة من الهدوء النفسي والاتزان الانفعالي، وهؤلاء هم من يمتلكون أكثر الخصائص النفسية أهمية في تشكيل نمط خاص من الشخصية القوية التي لا تخضع للظروف ولا تستسلم للفشل وهذه هي السمة التي يطلق عليها الصمود

(resilience) (هبة سامي محمود، 2009، 2).

ولا شك أن مثل هذه الضغوط يواجهها طلاب الجامعة - خاصة الفتيات - سواء في إطار الأسرة أو الجامعة أو المجتمع وتمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها، فإن لم يستطع الفرد مواجهتها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية.

من هذا المنطلق يظهر مفهوم "الصمود النفسي" (Resilience) ليفرض نفسه بقوة، فلا يمكن الحديث عن الصمود النفسي بمعزل عن الضغوط أو الصدمات أو أحداث الحياة الضاغطة؛ حيث يتحدد نصيب الفرد من الصمود النفسي بقدر ما يستطيع أن يواجه تلك الأحداث الضاغطة وأن يتغلب عليها، فالصمود النفسي هو تلك العملية الدينامية التي تؤدي إلى التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والأزمات النفسية التي قد يواجهها الفرد، سواء كانت مشكلات اجتماعية أو كوارث طبيعية أو حروب دامية أو أمراضاً مزمنة أو مشكلات أسرية أو غيرها من الصدمات العنيفة، كما ينطوي هذا المفهوم على القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد والنكبات وتجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار.

ويتسم الفرد الذي لديه درجة عالية من الصمود النفسي بالمرونة في التعامل مع الأزمات أو الشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة، ويتوافق مع التغييرات والتحديات التي تفرضها عليه هذه الضغوط؛ أي أن الصمود النفسي يركز على مواطن القوة لدى الفرد، ويعتبر أحد مصادر المقاومة لديه، ويكسبه القدرة على التفاعل مع عوامل الخطر ومواجهة أحداث الحياة، ويُعدّل من إدراكه

للأحداث ويجعلها أقل وطأة، أو يستبدها بصورة مباشرة ونهائية، ويجعله يستعيد حيويته ويحفز أداءه الفعال برغم الظروف الضاغطة؛ الأمر الذي يساعده على التوافق والمُضيّ قدماً نحو المستقبل بتفاؤل وتوقعات إيجابية مرتفعة (محمد رزق البحيري، 2011، 481).

كما يؤكد أنصار المدرسة الإنسانية في علم النفس أن الأفراد ذوي الصمود النفسي المرتفع لا يبدون قادرين على مواجهة الأحداث الضاغطة والمواقف العصبية بصورة إيجابية فقط، بل يعتبرونها تحدياً وفرصاً لا تعوّض للتعلم والارتقاء الشخصي، وبالتالي يصح القول أن الصمود النفسي تكويناً نفسياً يتجاوز قدرة الأفراد على المواجهة أو التوافق الإيجابي مع المصاعب والأحداث الصادمة؛ فالصمود النفسي فرصة وقدرة للأفراد للإبحار بطريقة إيجابية في مسار توظيف المصادر النفسية والاجتماعية والبدنية والثقافية للمواجهة، والتوافق الإيجابي الفعال مع الضغوط وأحداث الحياة الصادمة مع المحافظة على الهدوء والاتزان النفسي وسرعة التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الضغوط والأحداث الصادمة والعودة سريعاً إلى الإحساس بجودة الوجود الذاتي أو ما يصح تسميته بالتنعم الذاتي

ومن هنا كانت هناك حاجة لإعداد برامج لتنمية درجة الصمود النفسي لتساعد في مواجهة مشاكل وضغوط الحياة لدى طالبات الجامعة، فهن من الفئات المعرضة للضغوط والمشاكل، وإذا ظل لديهن قلة خبرة بالحياة وعجز عن مواجهة أحداثها الضاغطة فقد يؤثر ذلك سلباً على المجتمع ككل، لذلك فإن العناية وتوجيه الاهتمام لهذه الفئة - طالبات الجامعة - يمثل جانباً مهماً للحفاظ على صحتهن النفسية وبالتالي على مستقبل أجيال قادمة؛ فهن أمهات الجيل القادم.

مشكلة البحث وأسئلته

يعد الشباب من الفئات التي تواجه العديد من العقبات والصعاب والضغوط؛ وخاصة وهم يمرون بمرحلة الدراسة الجامعية وهي من اهم المراحل العمرية ، فلدى طلاب الجامعة الكثير من التطلعات. وينقسم طلاب الجامعة في مواجهتهم للأحداث الضاغطة إلى فريقين من حيث أنماط السلوك التوافقية، فريق يتخذ أساليب سلوكية سوية (مناورة - كفاح - تعقل - تروي - ثقة بالنفس) وفريق آخر يأخذ بالأساليب اللاسوية في مواجهة الأحداث الضاغطة (هروب - استسلام - انحراف)

ومن هنا يبرز مفهوم الصمود النفسي ذلك المفهوم الثري في مجال الصحة النفسية لما ينطوي عليه من مقومات وجوانب متعددة تلعب دوراً كبيراً في تحديد مدى قدرة الفرد على مواجهة أحداث وصددمات الحياة الضاغطة بشكل فعال، ويكتسب مفهوم الصمود النفسي أهمية في كونه عاملاً هاماً يلعب دوره في زيادة قدرة الفرد على التوافق النفسي والرضا وحب الحياة والوصول إلى قدر مناسب من الصحة النفسية، وتبرز مشكلة البحث في الدراسات التي تناولت متغير الصمود النفسي كأحد أهم الجوانب الإيجابية في الشخصية منها على سبيل المثال دراسة (Joyce et al.,2005) والذي أكد أن الصمود النفسي يرتبط بشكل سلبى بأساليب المواجهة الإيجابية والمتمثلة في (الهروب من المشكلة وتجنبها، والبكاء ولوم الذات والآخرين على مايقع للفرد من مشاكل)، ويرتبط الصمود النفسي إيجابياً برغبة الفرد في (التحدث، وكذلك دعم العلاقات مع الأصدقاء، والتوجه الديني، والمساندة الإجتماعية من قبل الآخرين)، وتؤكد دراسة (Ming.Hui,2008) على أن الصمود النفسي ومايتضمنه من مكونات تشمل (المساندة الإجتماعية، والقيم الروحية، والعلاقات مع الآخرين) تساعد الفرد على مقاومة المشكلات والنظر بشكل أكثر تفاؤلاً للحياة، وقد كشفت دراسة (Stein hard,M.,&Dolbier,C,2008) عن دور الصمود النفسي في تنمية ثلاثة أساليب إيجابية للفرد في مواجهة المشكلات وهي (القدرة على حل المشكلات، إعادة التفسير الإيجابي للمشكلة، اللجوء إلى الدين كمحاولة لتجنب اليأس أثناء التعرض للمشكلة).

لذا يسعى البحث الحالي إلى إعداد برنامج تدريبي لتنمية الصمود النفسي لدى طالبات الجامعة، لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومساعدتهن على التصدي لها ومواجهتها بشكل فعال.

ومن ثم تتبلور مشكلة البحث في عدد من الأسئلة يحاول البحث الراهن الإجابة عليها وهي:

ما العلاقة بين درجة الصمود النفسي وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبة الجامعية؟

هل تتحسن درجة الصمود النفسي لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي على مقياس الصمود النفسي؟

هل تتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في درجة الصمود النفسي في القياس البعدي على مقياس الصمود النفسي؟

هل تختلف درجة الصمود النفسي باختلاف القياسين البعدي والتتبعي للبرنامج التدريبي لدى أفراد المجموعة التجريبية؟

هل تتحسن درجة أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة؟

هل تتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في درجة أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة في القياس البعدي؟

هل تختلف درجة أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة باختلاف القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية؟

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى:

وضع برنامج تدريبي يعمل على تنمية الصمود النفسي لدى الطالبة الجامعية لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

أهمية البحث

تتضح أهمية البحث الحالي على النحو التالي:

تكمن أهمية البحث في عرض المعلومات النظرية والمعرفية التي سوف يقدمها البحث في مجال الصمود النفسي في مرحلة عمرية في غاية الأهمية وهي مرحلة الشباب.

يعد البحث مدخلاً لفهم سلوكيات وتوجهات الطالبة الجامعية اثناء مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وبذلك يعطى الفرصة لفهم الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

إعداد مقياسين الأول للصمود النفسي والآخر لأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبة الجامعية، كإضافة هامة لمكتبة القياس النفسي.

كما تكمن أهمية الجانب النظرى في بناء برامج لتنمية الصمود النفسي على أسس نفسية وتربوية منظمة، بتسلسل منطقي مترابط، بفنيات متنوعة (سلوكية، ونفسية، ومعرفية).

مصطلحات البحث

أولاً: الصمود النفسي Psychological resilience

يعد مفهوم الصمود النفسي مفهوماً حديثاً نسبياً حظي باهتمام الباحثين كتطور لدراسات علم النفس في الجوانب الإيجابية، والتي تركز على دور عوامل الوقاية والحماية في إدارة المحن والأزمات، فقد احتل مركز الصدارة في مجال ما يسمى ببحوث المخاطرة، وتؤكد الشواهد على أنه دينامي وقابل للإنماء والإثراء.

تعريف الصمود النفسي:

عرف هاريس (Harris, 2007) الصمود النفسي بأنه الأساليب التي يتبعها الفرد للبقاء على قيد الحياة أثناء الأزمات، والاعتقاد في قدرته على التغلب على الشدائد.

وتعرفه (Mary, 2010) على أنه القدرة على التعافي من الشعور السلبي والقدرة على المرونة الإيجابية أمام تحديات الصدمة.

وتعرفه (فاتن فاروق عبد الفتاح، وشيرى مسعد حليم، 2015، 98) بأنه: قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلاني.

ويعرفه ( تامر نصر دياب، 2017، 23) بأنه ما يتوفر لدى الفرد من كفاءة شخصية واجتماعية وترابط أسرى ودعم اجتماعي، يساعده على التعامل بكفاءة مع الضغوط والشدائد ومواجهة التحديات اليومية والنهوض من العثرات التي تسببها خيبة الأمل والأخطاء والصدمات، وأن يضع الشخص لنفسه أهدافاً واقعية واضحة وأن يحل المشكلات وأن يعامل نفسه والآخر بإحترام ورفعة وتحقيق التوافق.

وتعرف الباحثة الصمود النفسي بأنه: "هو قدرة الفرد على مواجهة المحن والصدمات والتغلب عليها بالتحدي والمثابرة وقوة التحمل والصبر والإيمان بالله والصلابة النفسية والمرونة الإيجابية وطلب المساعدة والمساندة وذلك للعودة للتوازن والتوافق الذي كان عليه قبل الصدمة أي التعافي بالقدرة الذي لا يترك بداخله مشاعر سلبية تتسبب في حدوث خلل وعجز في بنيته النفسية".

ثانياً: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

#### Methods of Facing Stressful Life Events:

ينقسم هذا المصطلح الى قسمين:

الاول: أحداث الحياة الضاغطة Stressful Life Events: يعرفها (هشام فتحى جاد الرب وعرفات صلاح شعبان، 2012، 381) بأنها أي موقف اجتماعي أو طبيعى جديد يواجه الفرد، ولا يكفي استجابة الفرد العادية لمواجهته مما يحدث خللاً في توازنه النفسي، وقد يكون هذا الحدث بسيطاً في شدته، وقد يكون شديداً مؤذياً بحيث يهدد حياة الشخص.

كما يقصد بأحداث الحياة الضاغطة بأنها تلك الظروف غير المواتية التي تحدث للشباب الجامعي والتي من خلالها يشعر بالتوتر وعدم الارتياح، والتي تنقسم إلى:

الأحداث الأسرية الضاغطة: الناجمة عن العلاقات بالوالدين والأخوة، وعلاقة أفراد الأسرة ببعضهم ببعض، وكذلك الأزمات المختلفة.

الأحداث الاجتماعية الضاغطة: الناجمة عن العلاقة بالأصدقاء داخل الجامعة وخارجها ومؤسسات المجتمع والأحداث الجارية.

الأحداث الأكاديمية الضاغطة: المتمثلة في التحصيل والإنجاز الأكاديمي التي ترتبط بالقدرات العقلية والمعرفية والتي ترتبط أيضاً بالميول ومستوى الطموح.

الأحداث الاقتصادية الضاغطة: تلك التي تتعلق بالجوانب المالية والاقتصادية العسرة والتي تخص الطالبة الجامعية وأسرتها، والتي تتمثل في الشعور بالعجز عن تلبية المتطلبات الجامعية أو الشخصية.

الثاني: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

#### Methods of Facing Stressful Life Events:

عرف "علي عبد السلام" (2003) أساليب المواجهة بأنها: الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة والتي تتوقف مقاومتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقاً لقدرات الفرد، وإطاره المرجعي للسلوك، ومهارته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وطبقاً لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسمية أو نفسية عليه.

وتعرف "سهام محمد خليفة" (2012) أساليب مواجهة الضغوط بأنها: كافة الجهود المعرفية والسلوكية والانفعالية التي يسعى من خلالها الفرد إلى التصدي للمشكلات أو الضغوط التي يتعرض لها وذلك بهدف التخلص منها أو تجنب آثارها السيئة أو التقليل منها سعياً للحفاظ على اتزان الانفعالي وتوافق النفس والاجتماعى قدر الامكان.

وتعرف "فاطمة صالح المرتجع" (2017) أساليب المواجهة بأنها: الأستراتيجية التي يستخدمها الفرد فى التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة سواء كانت إيجابية ( حل المشكلات، طلب الدعم الاجتماعى، التنفيس الانفعالى)، أو كانت سلبية (التجنب أو الهروب، تأنيب الذات والشعور بالذنب، والانعزال، والانسحاب).

وتعرف الباحثة أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بأنها:

"مجموعة من الجهود والأساليب المعرفية والسلوكية التي تستخدمها الطالبة الجامعية للتعامل مع الأحداث الخارجية والداخلية المثيرة للتوتر والمشقة، والتي تسعى الطالبة من خلالها إلى تطوير الموقف الضاغط، والتخفيف من التوتر، وإعادة توازنها النفسي".

دراسات سابقة

يتم عرض الدراسات السابقة في ضوء ثلاث محاور أساسية هي:

## المحور الأول: دراسات تناولت الصمود النفسي وبرامج تنميته:

- قام "توماس" (Thomas,2005) بدراسة استهدفت الكشف عن أثر برنامج إرشادي سلوكي معرفي في بناء مهارات الصمود لعينة من الإناث المعرضين للخطر، وذلك على عينة تكوّنت من مجموعتين (تجريبية=7، ضابطة=7)، عمرهم ما بين (12: 14) عاماً، وطُبّق عليهم مقياس مفهوم الذات (Piers, Harris, & Herberg,2002)، والبرنامج التدريبي يتكوّن من عدد من الفنيات تمثلت في (مهارات تقدير الذات، المهارات الحياتية، التوكيدية، اتخاذ القرار، الاتصال، وضع الأهداف، وحل المشكلات)، وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في تنمية مهارات الصمود لدى الطالبات وذلك من خلال ارتفاع تنمية الأبعاد التالية (مفهوم الذات، التحكم السلوكي، السمات المادية والمعرفية، التحرر من القلق، السعادة والرضا) والحصول على درجات مرتفعة في الأبعاد والتي تكون مؤشراً لتنمية الصمود النفسي.

- دراسة "صفاء عفيفي" (2011)، وهدفت إلى تحديد بنية الصمود المعرفي وهي (الصلابة، النزعة إلى التفاؤل، التقييم المعرفي، الدافعية، المساندة الاجتماعية، القوة الأخلاقية، الخبرة) التي تنتج من المستويات المختلفة للضغط النفسي (مرتفع - متوسط - منخفض) وذلك لدى عينة قوامها (389) من ذوي مستوى ضغط مرتفع، و(413) من ذوي مستوى ضغط متوسط، و(383) من ذوي مستوى ضغط منخفض من طلاب الدراسات العليا في التربية وأسفرت نتائج الدراسة عن: وجد مؤشرات لمكوّنات بنية الصمود المعرفي وهي (الصلابة، النزعة إلى التفاؤل، التقييم المعرفي، محل التبعة، الدافعية، المساندة الاجتماعية، القوة الأخلاقية، الخبرة) لمستويات الضغط (مرتفع - متوسط - منخفض)

- دراسة "رافتبولوس وباتس" (Raftopoulos, M, 2011) والتي هدفت التعرف على دور القيم الروحانية في تعزيز الصمود النفسي للمراهقين؛ حيث تم جمع البيانات من خلال مقابلات متعمقة مع عينة قوامها 15 مراهق حول دور القيم الروحية في حياتهم، وقد أشارت نتائج الدراسة أن المعتقدات الروحانية تساعد في التغلب على نقاط الضعف في الحياة وتعزز الصمود النفسي والاتصال مع الذات الداخلية والشعور بالراحة والتفاؤل والكفاءة الذاتية.

- دراسة "ويسنر" (Wisner, M,2011) بعنوان الصمود النفسي وعلاقته بالقيادة، والذي قام بالكشف عن أهم الصفات لممارسة القيادة الفعالة على عينة مكونة من (153) طالب جامعي وجاءت النتائج لتؤكد أن (الصمود النفسي والأمل والتفاؤل والكفاءة الذاتية) من أهم السمات التي يجب توافرها في القائد ليصبح ناجحاً ويستطيع التأثير على الآخرين.

- دراسة "شيماء السيد الشراوى" (2017) هدفت الدراسة الى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات الذكاء الإجتماعي كمدخل لتحسين الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالب وطالبة تراوحت أعمارهم ما بين (15: 16) سنة مقسمين بالتساوي الى مجموعتين تجريبية (ن=30) وضابطة (ن=30) وشملت أدوات الدراسة على اختبار المصفوفات المتتابعة لرافن، وبطارية اختبارات الذكاء، ومقياس الصمود النفسي، وبرنامج الدراسة لتنمية مهارات الذكاء الاجتماعي، وتوصلت نتائج الدراسة الى فعالية البرنامج في تحسين الصمود النفسي وذلك من خلال تنمية مهارات الذكاء الاجتماعي.

- دراسة "مى فاروق محمد" (2017) هدفت الدراسة الى تنمية الصمود النفسي لخفض أعراض صعوبات التعلم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة واحدة فقط يجرى عليها تطبيق البرنامج وتكونت من (12) طفل تراوحت أعمارهم ما بين (9: 12) سنة، وشملت أدوات الدراسة على مقياس صعوبات التعلم النمائية، ومقياس الصمود النفسي بالإضافة الى برنامج الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة الى اختلاف أداء العينة التجريبية على مقياس صعوبات التعلم النمائية وكذلك مقياس الصمود النفسي باختلاف القياسين القبلي والبعدي؛ مما يؤكد فاعلية البرنامج.

## المحور الثاني: دراسات تناولت أحداث الحياة الضاغطة و بعض المتغيرات وبرامج مواجهة أحداث الحياة الضاغطة:

- دراسة "صباحي الكافوري" (2000) بعنوان "فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في إدارة الضغوط النفسية لطلبة الجامعة" وتكونت العينة من (40) طالباً بجامعة كفر الشيخ، واعتمد البرنامج على مهارات منها (السلوك التوكيدي، وإعادة التقييم المعرفي، ومهارة حل المشكلات)، وكان للبرنامج فعاليته؛ حيث وجدت فروق دالة إحصائياً بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية، وكذلك وجدت فروق دالة بين القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، ويرجع الباحث فاعلية البرنامج إلى أن للتدريب السلوكي المعرفي فائدة كبيرة في مجابهة الصعاب والمواقف الحياتية الضاغطة.

دراسة "محمد عبد الحكيم عبد الحميد" (2011) بعنوان "أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بتوافق الطلاب مع الحياة الجامعية"، وقد هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة التي يعاني منها الطلاب وتوافقهم مع الحياة الجامعية، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (675) طالباً وطالبة من الطلاب الجامعيين، وقد استخدمت الدراسة الأدوات الآتية: (مقياس أحداث الحياة الضاغطة، مقياس التوافق الأكاديمي)، وكشفت النتائج عن عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين أحداث الحياة الضاغطة وتوافق الطلاب مع الحياة الجامعية، وعن عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين أحداث الحياة والتوافق الأكاديمي للطلاب الجامعيين.

- دراسة "مازي" (Mazé, 2013) بعنوان "الضغوط وأساليب مواجهتها" لدى عينة من طلاب الجامعة بالفرقة الأولى، وهدفت الدراسة إلى اكتشاف طلاب الجامعة الذين يصلون إلى الجامعة ويتعرضون للأحداث الضاغطة، ومعرفة أساليب المواجهة، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (21) طالباً من طلاب الجامعة، واستخدمت الدراسة الأدوات الآتية (مقياس الضغوط اليومية، مقياس التفاؤل، مقياس العصائية)، وكشفت النتائج عن وجود علاقة بين التفاؤل والمساندة الاجتماعية، لهذا يُستخدم التفاؤل والمساندة الاجتماعية بشكل إيجابي في مواجهة الضغوط وتحديات الصعوبات التي تواجههم عند دخولهم الجامعة.

- دراسة "أمينة محمد العكاشي" (2015)، هدفت الدراسة التي تنمى التفاؤل لدى طالبات الجامعة لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالبة، مقسمين إلى (20) طالبة كمجموعة تجريبية، و(20) طالبة كمجموعة ضابطة، وشملت أدوات الدراسة على مقياس التفاؤل والتشاؤم، ومقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وبرنامج الدراسة، وأسفرت النتائج على فاعلية البرنامج في تنمية التفاؤل لدى الطالبات؛ مما أدى إلى تحسن درجة أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

- دراسة "انتصار على مهران" (2016) هدفت الدراسة إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية أساليب المواجهة لطالبات المدارس في التعليم الثانوي التجاري كمدخل لتعديل السلوك المشكل لديهن، وتكونت عينة الدراسة من (20) طالبة تم تقسيمهن بصورة عشوائية إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وشملت أدوات الدراسة على مقياس المشكلات النفسية والسلوكية للمراهقات، ومقياس أساليب المواجهة، والبرنامج الإرشادي للدراسة، وجاءت النتائج لتؤكد فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في تنمية أساليب المواجهة الإيجابية مما أدى إلى انخفاض المشكلات النفسية والسلوكية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.

المحور الثالث : دراسات تناولت الصمود النفسي وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة:

- وقام "كاميل - سيلس" وآخرون (Campbell – Sills et al., 2006) في دراسة العلاقة بين الصمود وسمات الشخصية وأساليب المواجهة بتطبيق مقياس الصمود كورنر وديفيدسون، وقائمة العوامل الخمسة للشخصية، وقائمة المواجهة للمواقف الضاغطة، على عينة من طلبة الجامعة قوامها (ن=132)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة بين الصمود وأبعاد الشخصية وأساليب المواجهة؛ حيث ارتبط الصمود ارتباطاً سلبياً مع العصائية، وارتباطاً إيجابياً مع الانبساط وصحة الضمير ومع أساليب المواجهة.

- كما قام "أكسفورد" (Axford, 2007) بدراسة استهدفت البحث عن العوامل التي تؤدي إلى تمكّن الفرد من التغلب على المحن، وذلك على عينة من طلبة الجامعة قوامها (ن=280) ما بين (17-24 عاماً)، وطبّق عليهم قائمة المواجهة للمواقف الضاغطة، ومقياس الصمود لـ"كورنر وديفيدسون"، وأسفرت النتائج عن أن الصمود ارتبط ارتباطاً سلبياً مع القلق والتجنب، وارتباطاً إيجابياً مع تنظيم الانفعالات.

- كام قام "بورنمان" (Borneman, 2008) بدراسة استهدفت تحديد العوامل الوقائية الخارجية التي تسهم في تعزيز الصمود النفسي للطلبة الذين يعيشون في مستوى مرتفع من الفقر، وذلك على عينة قوامها (ن=1211) طالب وطالبة، وطبّق عليهم استبانة العوامل الديموجرافية ومقياس أحداث الحياة (Gillock & Reyes, 1999)، وأشارت النتائج إلى وجود عدة عوامل تساعد في تعزيز نمو صمود الفرد، وتتمثل في (الرعاية والدعم، المشاركة في البيئة الاجتماعية، القدرة على ضبط الذات، ووجود بعض مهارات حل المشكلات).

- قام كل من (Steinhard & Dolbier, 2008) بدراسة لبحث فعالية التدخل لمدة (4) أسابيع لتحسين الصمود النفسي وإستراتيجيات المواجهة، والعوامل الوقائية في خفض الأعراض النفسية أثناء فترة الإجهاد الأكاديمية، وقام كلاً من الباحثين بتطبيق مقياس الصمود النفسي وإستراتيجيات المواجهة والعوامل الوقائية ومقياس الأعراض النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج على العينة والتي بلغت (30) طالباً من أفراد المجموعة التجريبية و(27) طالباً من أفراد المجموعة الضابطة وهم من طلاب الجامعة، وبلغ عدد



جلسات البرنامج (4) جلسات بمدة زمنية بلغت ساعتين أسبوعياً، وقد أوضحت النتائج النهائية أن المجموعة التجريبية حصلت على درجات أعلى في الصمود ومهارات المواجهة والعوامل الوقائية وانخفاض الأعراض النفسية (اكتئاب - تأثيرات سلبية - إدراك الضغوط) مقارنة بالمجموعة الضابطة.

- وقد أجرى تومبسون (Thompson,2009) للتعرف على دور القيم الروحية وأساليب المواجهة (كمكونين للصمود النفسي) في الاستجابة لأحداث الحياة السلبية، وقد طبق في هذه الدراسة مقياس (القيم الروحية، تقدير الذات، الإحساس بالهدف، وأحداث الحياة الضاغطة، وستاتفورد بينية للذكاء) على عينة بلغت (40) من المراهقين الأفرو أمريكيين تراوحت أعمارهم ما بين (15-18) عاماً منهم (15) بطيئي تعلم و(25) ذوي صعوبات تعلم، وقد أظهرت النتائج ارتفاع الصمود النفسي لدى ذوي صعوبات التعلم عن بطيئي التعلم، ووجود ارتباط موجب بين تقدير الذات والقيم الروحية.

- دراسة (Shew, A,2010) لتحديد مدى فاعلية التدريب على مهارات الصمود النفسي في التخفيف من حدة الصدمات التي قد يتعرض لها الفرد وذلك على 25 فرداً، وأظهرت النتائج أن التدريب على مهارات الصمود النفسي يعد وسيلة فعالة للحد من آثار الصدمات، كما عزز هذا التدريب الوعي بالصدمة كوسيلة للحد منها.

- وقد قام "إسكين" (Eskin,2013) بدراسة استهدفت البحث عن العلاقة بين الصمود وأساليب المواجهة وحل المشكلات، وذلك على عينة من طلبة الجامعة، طُبق عليهم مقياس الصمود (RS)، ومقياس أساليب المواجهة وحل المشكلات، وأسفرت النتائج عن أن الأفراد الصامدين يمتلكون مهارات المواجهة التكيفية مع مواقف الحياة الصعبة، وأسلوب حل المشكلات يعتبر مصدر لمواجهة مواقف الحياة الصعبة.

تعليق عام على الدراسات السابقة:

من خلال تنفيذ وتحليل ما تم عرضه من دراسات يمكننا الخروج بعدد من الملاحظات والتي تعد بمثابة منطلقات أساسية لفروض الدراسة، كما تعد بمثابة مبررات للقيام بها، وسوف تعرض الباحثة هذه الملاحظات كالآتي:

يمكن التنبؤ بالصمود النفسي لدى الفرد من خلال أسلوب المواجهة الذي يتبعه؛ حيث أثبتت الدراسات وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والمواجهة التكيفية الإيجابية المتركزة على التفكير الإيجابي، والأسلوب المركز على حل المشكلة، والدعم الاجتماعي، وإعادة التقييم المعرفي. في المقابل وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصمود النفسي وأساليب المواجهة غير التكيفية أو السلبية مثل التجنب، ولوم الذات، والمواجهة المتمركزة على الانفعال.

أجمعت معظم الدراسات في كل محور من المحاور السابقة على أهمية المساندة الاجتماعية والجانب الديني الروحاني مثل دراسة (Thompson, 2009)، ودراسة "صفاء عفيفي" (2011)، ودراسة (Maze, 2013)

وأوضحت الدراسات التي تناولت الصمود النفسي ارتباطاً بالكفاءة الذاتية، ومهارات حل المشكلة، والتفاؤل، والدفع والبيئة الداعمة والمساندة، والاتجاه نحو الحياة، وارتفاع مفهوم الذات، والسعادة، والرضا، والأمل، والإنجاز، والتنظيم الذاتي، والأداء الأكاديمي المرتفع، والصحة العقلية، وحسن الحالة النفسية، والدافعية، والقوة والأخلاقية، والقيم الروحية، والشعور بالراحة. وارتباطه سلبياً بالقلق، والتوتر، والاكتئاب، والعزلة، مما أفاد الباحثة أثناء تحديد أبعاد ومقومات الصمود النفسي لبناء المقياس.

كما أكدت الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة أن المواجهة ارتبطت إيجابياً بالآتي: (مفهوم الذات، والمساندة من الأسرة، وبالرضا عن الحياة، والأسلوب الصحيح في التعامل مع المشكلات، والتوجه الإيجابي القائم على البناء المعرفي الإيجابي، والحالة الروحانية الطيبة، والصبر، وروح المرح، والتحدي، واللجوء لمشورة الآخرين، والتخطيط الواعي لحل المشكلات، والمرونة، وصحة الفرد النفسية، والرضا عن الحياة وعن النفس، وتوكيد الذات، ومهارة إدارة الوقت، والصلابة، والتفاؤل، ووجود معنى للحياة)، بينما ارتبطت المواجهة سلبياً بالآتي: (الاغتراب، والاحترق النفسي، والقلق، والانسحاب، والاكتئاب، والمواجهة السلبية القائمة على الانفعال)، وقد استفادت الباحثة من ذلك أثناء إعداد مقياس أساليب مجابهة أحداث الحياة الضاغطة.

أوضحت دراسة "صبحي الكافوري" (2000) أن للتدريب السلوكي المعرفي فائدة كبيرة في مجابهة الصعاب والمواقف الحياتية الضاغطة، وقد استفادت الباحثة من ذلك في إعداد فنيات البرنامج.

فروض البحث:

في ضوء التراث النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

توجد علاقة بين درجة الصمود النفسى وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبة الجامعية.

تتحسن درجة الصمود النفسى لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي على مقياس الصمود النفسى.

تتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى درجة الصمود النفسى فى القياس البعدى على مقياس الصمود النفسى.

تختلف درجة الصمود النفسى باختلاف القياسين البعدى والتتبعى للبرنامج التدريبي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

تتحسن درجة أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المجموعة التجريبية فى القياس البعدى على مقياس أساليب مجابهة أحداث الحياة الضاغطة.

تتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى درجة أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة فى القياس البعدى.

تختلف درجة أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة باختلاف القياسين البعدى والتتبعى لدى أفراد المجموعة التجريبية.

## منهج وإجراءات البحث

### أولاً: منهج البحث

تم الاستعانة بالمنهج الوصفي الارتباطي بهدف وصف العلاقة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، والمنهج التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين: حيث تم استخدام التصميم التجريبي من خلال (القياس القبلي- البعدي- التتبعي)، ومجموعة ضابطة وأخرى تجريبية.

### ثانياً: عينة الدراسة

للتحقق من صحة فروض الدراسة تكونت عينة الدراسة من ثلاث مجموعات كالتالي:

#### (1) مجموعة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت مجموعة الدراسة الاستطلاعية من (50) طالبة من طالبات الفرقة الثانية قسم علم النفس بكلية البنات، جامعة عين شمس بهدف التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة.

#### (2) مجموعة الدراسة الوصفية:

تكونت مجموعة الدراسة الوصفية من (260) طالبة من طالبات الفرقة الثانية تخصص علم نفس وذلك للتحقق من صحة فروض الدراسة الوصفية والوقوف على طبيعة العلاقة بين الصمود النفسي وأساليب مجابهة أحداث الحياة الضاغطة.

#### (3) مجموعة الدراسة التجريبية:

تم اختيارها من أفراد المجموعة (الوصفية) ممن تقع درجاتهم في الإرباعي الأدنى من متغيرات الدراسة أي ممن حصلن على أقل درجات في مقياس الصمود النفسي، وكذلك مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ويبلغ قوامها (60) طالبة تم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة، وذلك بعد التأكد من:

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الصمود النفسي وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

أن يكون هناك تكافؤ في المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة.

أن يتراوح السن ما بين (18 : 20) سنة.

### ثالثاً: أدوات البحث

الأداة الأولى: مقياس الصمود النفسي (إعداد الباحثة)

مر إعداد مقياس الصمود النفسي بعدد من الخطوات وهي كالتالي:

#### 1 : الإطلاع على الإطار النظري المتعلق بالصمود النفسي:

من خلال استقراء التراث النظري، والإطلاع على الأطر النظرية، أمكن التعرف على مفهوم الصمود النفسي وأبعاده ومجالاته، وطرق قياس هذا الجانب الهام.

#### 2: الإطلاع على بعض المقاييس السابقة التي تقيس الصمود النفسي:

قامت الباحثة بالإطلاع على المقاييس التي استخدمت لقياس الصمود النفسي بهدف الوقوف على النواحي الفنية لبناء هذا النوع من المقاييس من جهة، ومن من جهة أخرى للتعرف على أهم المجالات أو أبعاد الصمود النفسي التي تناولتها تلك المقاييس حتى يمكننا الاستفادة منها، كما كان الإطلاع على الأبحاث العربية والأجنبية أمر في غاية الضرورة والأهمية، والجدول التالي يوضح مقاييس الصمود النفسي التي تم الإطلاع عليها.

## جدول (1)

مقاييس الصمود النفسي التي تم الإطلاع عليها

المقياس	المُعَدّ	السنة
مقياس الصلابة النفسي	إيناس محمد سليمان علي منصور	(2008)
مقياس الصمود النفسي	Mary. Bolton Green	(2010)
مقياس الصمود النفسي	YoungU. Onwukwe	(2010)
مقياس الصمود النفسي	Ebony L. Johnso	(2011)
مقياس الصمود النفسي	محمد رزق البحيري	(2011)
مقياس الصمود النفسي	إيمان مختار عامر	(2012)
مقياس الصمود النفسي	ورد محمد مختار الجلبه	(2014)

### 3- وصف المقياس في صورته الأولية

يتكون المقياس في صورته الأولية من (35) موقف موزعين على خمسة أبعاد وهي (الكفاءة الذاتية أو الشخصية، التفاؤل، هدف ومعنى الحياة، المثابرة، قوة الشخصية(الصلابة)).

وصف المقياس في صورته النهائية

يتكون المقياس في صورته النهائية من (45) موقف موزعين على سبع أبعاد هي (الكفاءة الذاتية أو الشخصية، التفاؤل، هدف ومعنى الحياة، المثابرة، قوة الشخصية(الصلابة)، القيم الروحية والدينية، الدعم والمساندة الأسرية).

### طريقة التصحيح

تتدرج الاستجابة بين ثلاث اختبارات وهي (أ، ب، ج)، وتتراوح درجة كل موقف ما بين (1، 2، 3) حيث تشير الدرجة (3) إلى تمتع الطالبة بقدر عالٍ من الصمود النفسي، والدرجة (2) تشير إلى تمتع الطالبة بقدر متوسط من الصمود النفسي، بينما تشير الدرجة (1) على عدم تمتع الطالبة بالصمود النفسي (الارتباك أمام الأزمات)، وبذلك تنحصر الدرجة الكلية للمقياس ما بين (45-135) حيث أن الدرجة (45) تمثل أقل درجة يمكن أن تحصل عليها الطالبة، والدرجة (135) تمثل أقصى درجة يمكن أن تحصل عليها الطالبة

حساب الكفاءة السيكمترية لمقياس الصمود النفسي

وهي التأكد من الصدق والثبات للمقياس بعد التعديلات الجديدة وإضافة البُعدين، وذلك على النحو التالي:

أولاً: حساب الصدق:

اعتمدت الباحثة على طريقتين للتأكد من صدق المقياس وهما:

### 1) حساب المقارنات الطرفية:

المقارنات الطرفية تقوم في جوهرها على مقارنة متوسط درجات الاقوياء في الميزان بمتوسط درجات الضعاف في نفس ذلك الميزان بالنسبة لتوزيع درجات المقياس. ولذا سميت بالمقارنة الطرفية لاعتمادها على الطرف الممتاز (الإرباعي الاعلي) والطرف الضعيف (الإرباعي الادني) للميزان.

وقد قامت الباحثة بحساب فروق المتوسطات الطرفية والكشف عن دلالتها الإحصائية والجدول التالي يوضح الفروق:



جدول (2)

حساب المقارنات الطرفية لمقياس الصمود النفسي

النسبة الحرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		الصمود النفسي
**6.77	4.72	119.50	أفراد المستوي الميزاني الضعيف	المقياس ككل
	1.12	131.12	افراد المستوي الميزاني القوي	
دال عند مستوى دلالة (0.01)			الدلالة الإحصائية	

ويتضح من نتائج الجدول السابق أن قيمة النسبة الحرجة المحسوبة تزيد علي 2.58 درجة معيارية وهذا يدل علي ان الفرق بين المتوسطين له دلالة إحصائية أي أن درجات هذا الاختبار تميز تمييزاً واضحاً بين المستويات الضعيفة والقوية أي أن هذا المقياس صادق في قياسه.

الصدق المنطقي:

ونعني به حُسن تمثيل المقياس للظاهرة التي يضطلع بتشخيصها، وقد تم بناء وإعداد مقياس الصمود النفسي في ضوء الأطر النظرية المعنية بتوصيف مظاهر الصمود النفسي، وانطلاقاً من القراءات السيكولوجية المتعلقة بالصمود النفسي تم صياغة مفردات مقياس الصمود النفسي.

ثانياً: حساب الثبات

اعتمدت الباحثة على طريقتين للتأكد من ثبات المقياس وهما:

(1) ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach Test) :

قامت الباحثة باستخدام اختبار ألفا كرونباخ لتحديد مدى إمكانية الاعتماد على إجابات عينة الدراسة، ومدى تجانس الإجابات، ومدى إمكانية تعميم نتائجها، فإذا زاد هذا الاختبار عن 0.60 فيمكن الاعتماد على نتائج الدراسة وتعميمها على مجتمع الدراسة ككل.

(2) طريقة إعادة التطبيق (Test r-test) :

قامت الباحثة أيضاً باستخدام طريقة إعادة التطبيق لتحديد مدى إمكانية الاعتماد على إجابات عينة الدراسة، ومدى تجانس الإجابات، ومدى إمكانية تعميم نتائجها على مجتمع العينة، فإذا زاد هذا الاختبار عن 0.70 فيمكن الاعتماد على نتائج الدراسة وتعميمها على مجتمع الدراسة ككل.

ولقد جاءت قيمة معامل ألفا وقيمة معامل الارتباط الخطي لبيرسون كما في الجدول التالي:

جدول (3)

حساب ثبات العبارات لأبعاد مقياس الصمود النفسي (ن=50)

الأبعاد	قيمة ألفا	معامل الارتباط لاعادة التطبيق
الكفاءة الذاتية أو الشخصية	**0.945	**0.902

التفاؤل	**0.725	**0.828
هدف ومعنى للحياة	**0.635	**0.806
المثابرة	**0.767	**0.784
قوة الشخصية(الصلابة)	**0.705	**0.839
القيم الروحية والدينية	**0.772	**0.838
الدعم والمساندة الأسرية	**0.740	**0.782
المقياس ككل	**0.906	**0.988
الدلالة الإحصائية	دال عند مستوى دلالة (0.01)	

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ألفا جميعها قيم مرتفعة، وكانت قيمة ألفا لإجمالي المقياس (0.906) وهي قيمة مرتفعة، وتشير قيم معاملات الثبات إلى صلاحية المقياس للتطبيق وإمكانية الاعتماد على نتائجه والوثوق به، وايضا قيم معاملات الارتباط لإعادة التطبيق جميعها قيم مرتفعة، وكانت قيمة الارتباط للدرجة الكلية للمقياس (0.988) وهي قيمة مرتفعة، وتشير قيم معاملات الثبات إلى صلاحية المقياس للتطبيق وإمكانية الاعتماد على نتائجه والوثوق به.

الأداة الثانية: مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبة الجامعية (إعداد الباحثة)

تم إعداد مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة وفقاً لعدد من الخطوات وذلك كما يلي:

الإطلاع على الإطار النظري المتعلق بأساليب مجابهة ضغوط الحياة:

حيث استقرأ البحوث والدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط وتعريفاتها وتصنيفاتها وما ترتب على ذلك من صياغة التعريف الإجرائي الذي يمكننا من قياس أساليب المواجهة.

الإطلاع على بعض المقاييس السابقة التي تقيس أساليب مواجهة الضغوط:

قامت الباحثة بالإطلاع على بعض المقاييس التي استخدمت لقياس أساليب مواجهة الضغوط؛ بهدف الوقوف على النواحي الفنية لبناء هذا النوع من المقاييس من جهة، ومن جهة أخرى للتعرف على أهم أبعاد أساليب مواجهة الضغوط التي تناولتها تلك المقاييس حتى يمكننا الاستفادة منها في بناء المقياس الحالي، والجدول التالي يوضح مقاييس أساليب مواجهة ضغوط الحياة ومشكلاتها التي تم الإطلاع عليها:

جدول (4)

مقاييس أساليب مواجهة ضغوط الحياة ومشكلاتها التي تم الإطلاع عليها

السنة	المُعَد	المقياس
(2002)	إعداد: منى محمود محمد عبد الله	مقياس أساليب مواجهة الضغوط
(2010)	إعداد: محمد سعد حامد عثمان	مقياس أحداث الحياة الضاغطة
(2012)	إعداد: سهام محمد عبد الفتاح خليفة	مقياس أساليب مواجهة المشكلات الحياتية

السنة	المُعدّ	المقياس
(2013)	إعداد: شيفارزر (Ralf Schwarzer) ترجمة: (مرفت أحمد شوقي، صفاء الأعرس وأخرون، 2012) نقلًا عن زكية ميلاد جابر	مقياس المجابهة الإيجابية
(2013)	إعداد: مسفر يحيى القحطاني	مقياس أحداث الحياة الضاغطة
(2013)	إعداد: هبة محمد حسن عباس	مقياس أحداث الحياة الضاغطة
(2014)	إعداد: Rudolf- Moos ترجمة: رجب رجب شعبان، ورجب علي شعبان (1990) نقلًا عن أسماء رمضان عبد المحسن	مقياس أساليب استيعاب المواقف الضاغطة
(2016)	إعداد: سحر عبد العظيم إبراهيم فرج	مقياس أحداث الحياة الضاغطة

إعداد المقياس في صورته الأولى

يتكون المقياس في صورته الأولى من ( 61 ) عبارة موزعين على ثمانية أبعاد وهي:

1. التحليل المنطقي.
2. أسلوب حل المشكلات.
3. تحمّل المسؤولية والمواجهة الإيجابية.
4. طلب الدعم والمساعدة.
5. الاستسلام وتقبّل الأمر الواقع.
6. الإحجام المعرفي.
7. التجنب والانعزال.
8. التنفيس الانفعالي.

إعداد المقياس في صورته النهائية

قامت الباحثة بإجراء بعض من التعديلات على الصورة الأولى للمقياس وبذلك يتكون المقياس في صورته النهائية من ( 80 ) عبارة موزعين على ثمانية أبعاد، أربعة أبعاد منها تمثل أساليب إيجابية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة وهي (التحليل المنطقي، أسلوب حل المشكلات، تحمّل المسؤولية والمواجهة الإيجابية، طلب الدعم والمساعدة)، وأربعة أبعاد منها تمثل أساليب سلبية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة وهي (الاستسلام وتقبّل الأمر الواقع، الإحجام المعرفي، التجنب والانعزال، التنفيس الانفعالي).

طريقة التصحيح

تندرج الاستجابة على عبارات الاختبار إلى ثلاث بدائل وهي: (نعم / أحياناً لا) وتأخذ الاستجابة، وتأخذ الاستجابة "نعم" (3) درجات، وتأخذ الاستجابة "أحياناً" (2) درجتان، وتأخذ الاستجابة "لا" (1) درجة واحدة، وذلك بالنسبة للعبارات الإيجابية من (1): (27)، بينما العبارات السلبية من (28: 54) تأخذ عكس التصحيح، وبذلك تصبح أعلى درجة هي (240) والتي تدل على قدرة وقوة الفرد لمجابهة الضغوط، بينما أقل درجة هي (80) والتي تدل على ضعف وانهايار الشخصية أثناء مواجهة الضغوط والأزمات.

حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

للتحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة قامت الباحثة بحساب الصدق والثبات والاتساق الداخلي، وذلك من خلال تطبيق المقياس على مجموعة التحقق من الكفاءة السيكومترية، وفيما يلي ذلك بشيء من التفصيل:



أولاً: صدق المقياس

استخدمت الباحثة طريقتين لقياس صدق المقياس وهما:

(1) حساب المقارنات الطرفية:

طريقة المقارنات الطرفية تقوم في جوهرها علي مقارنة متوسط درجات الاقوياء في الميزان بمتوسط درجات الضعاف في نفس ذلك الميزان بالنسبة لتوزيع درجات المقياس. ولذ سميت بالمقارنة الطرفية لاعتمادها علي الطرف الممتاز (الإرباعي الاعلي) والطرف الضعيف (الإرباعي الادني) للميزان.

وقد قامت الباحثة بحساب فروق المتوسطات الطرفية والكشف عن دلالتها الإحصائية والجدول التالي يوضح الفروق:

جدول (5)

حساب المقارنات الطرفية لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

المجابهة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة الحرجة
المقياس ككل	أفراد المستوي الميزاني الضعيف	191.62	6.50	**11.92
	افراد المستوي الميزاني القوي	220.87	2.41	
الدلالة الإحصائية	دال عند مستوى دلالة (0.01)			

ويتضح من نتائج الجدول السابق أن قيمة النسبة الحرجة المحسوبة تزيد على 2.58 درجة معيارية وهذا يدل علي ان الفرق بين المتوسطين له دلالة إحصائية أي أن درجات هذا المقياس تميز تمييزاً واضحاً بين المستويات الضعيفة والقوية أي أن هذا المقياس صادق في قياسه.

(2) الصدق المنطقي:

ونعني به حُسن تمثيل المقياس للظاهرة التي يضطلع بتشخيصها، وقد تم بناء وإعداد مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة في ضوء الأطر النظرية المعنية بتوصيف مظاهر أحداث الحياة الضاغطة، وانطلاقاً من القراءات السيكلوجية المتعلقة بالمواجهة الفعالة لأحداث الحياة الضاغطة تم صياغة مفردات مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

ثانياً: حساب الثبات

استخدمت الباحثة عدد من الأساليب لقياس ثبات المقياس وهي:

(1) ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach Test):

تم حساب إختبار ألفا كرونباخ لتحديد مدى إمكانية الاعتماد على إجابات عينة الدراسة، ومدى تجانس الإجابات، ومدى إمكانية تعميم نتائجها على مجتمع العينة، فإذا زاد هذا الاختبار عن 0.60 فيمكن الاعتماد على نتائج الدراسة وتعميمها على مجتمع الدراسة ككل.

(2) طريقة اعادة التطبيق (Test r-test):

قامت الباحثة باستخدام طريقة اعادة التطبيق لتحديد مدى إمكانية الاعتماد على إجابات عينة الدراسة، ومدى تجانس الإجابات، ومدى إمكانية تعميم نتائجها على مجتمع العينة، فإذا زاد هذا الاختبار عن 0.70 فيمكن الاعتماد على نتائج الدراسة وتعميمها على مجتمع الدراسة ككل.

ولقد جاءت قيمة معامل ألفا وقيمة معامل الارتباط الخطي لبيرسون كما في الجدول التالي:

جدول (6)

حساب الثبات لأبعاد مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (ن=50)

الأبعاد	قيمة ألفا	إعادة التطبيق
التحليل المنطقي	**0.690	**0.841
أسلوب حل المشكلات	**0.740	**0.871
تحمل المسؤولية والمواجهة الإيجابية	**0.832	**0.945
طلب الدعم والمساعدة	**0.715	**0.822
الاستسلام وتقبل الأمر الواقع	**0.899	**0.915
الإحجام المعرفي	**0.781	**0.872
التجنب والانعزال	**0.734	**0.865
التنفيس الانفعالي	**0.785	**0.938
المقياس ككل	**0.801	**0.998
الدلالة الإحصائية	دال عند مستوى دلالة (0.01)	

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ألفا جميعها قيم مرتفعة، وكانت قيمة ألفا للدرجة الكلية المقياس (0.801) وهي قيمة مرتفعة، وتشير قيم معاملات الثبات إلى صلاحية المقياس للتطبيق وإمكانية الاعتماد على نتائجه والوثوق به.

ويتضح من الجدول أيضاً أن قيم معاملات الارتباط لإعادة التطبيق جميعها قيم مرتفعة، وكانت قيمة الارتباط لإجمالي المقياس (0.998) وهي قيمة مرتفعة، وتشير هذه القيم من معاملات الثبات إلى صلاحية المقياس للتطبيق وإمكانية الاعتماد على نتائجه والوثوق به.

الأداة الثالثة: استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي (إعداد مجدي ماهر صليب، 1996)، تعديل الباحثة أعد هذه الاستمارة (مجدي ماهر صليب) عام 1996م، وتتكون هذه الاستمارة من خمسة عشر سؤالاً، مقسمة إلى ثلاث مجموعات وهي: ( المستوى الاقتصادي، والمستوى الاجتماعي، والمستوى الثقافي)، وقامت الباحثة في الدراسة الراهنة بالاستعانة بالفقرات الخاصة بالمستوى الاجتماعي والثقافي فقط دون المستوى الاقتصادي، ثم قامت الباحثة بإعادة حساب الصدق والثبات لاستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي

الأداة الرابعة: برنامج تدريبي لتنمية مقومات الصمود النفسي لتحسين القدرة على مجابهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبة الجامعية - إعداد الباحثة

صُمم هذا البرنامج لتنمية الصمود النفسي لدى طالبات الجامعة ممن ليس لديهن القدرة على مواجهة ضغوط الحياة، وسوف يتم توضيح ذلك من خلال الآتي:

البُعد التنظيمي للبرنامج

تمثل في النظريات التي اعتمد عليها البرنامج، ويمكن إجمالها فيما يلي:

نظرية ألبرت اليس (A- Ellis) في العلاج العقلاني الانفعالي:

تقوم نظرية العلاج العقلاني في الانفعالية السلوكية على فكرة محورية وأساسية، تلك هي التي أقرها ألبرت اليس صاحب نظرية "الدفع المنفعل"؛ حيث يرى أن الاستجابات الانفعالية التي تحدث خلال التفاعل بالمواقف المختلفة، لا تحدث بسبب هذه المواقف، ولكن نتيجة لإدراكنا وتفكيرنا في هذه المواقف؛ فنعورنا بالاكتئاب أو الحزن الشديد إثر العجز عن تحقيق هدف معين أو خسارة شيء هام لا ينشأ بسبب هذه الخسارة أو العجز، ولكن بسبب ما ننسجه من تصورات سوداء حول هذه الحوادث، وعليه إذا كانت طريقة التفكير لا معقولة وغير منطقية، فإن انفعالاتنا ستكون على درجة مرتفعة من الاضطرابات

(عبد الستار إبراهيم، على عبد الله عسكر، 2009، 299: 300).

### نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي

نشأ التيار المعرفي السلوكي في أحضان المدرسة السلوكية وهو تيار منفصل تماماً عن المدرسة السلوكية، ويضم فريق من المعالجين المعرفيين والباحثين أمثال أرون بيك (Beck) وماهوني (Mahoney)...، ويعتقد هؤلاء المعالجون أن الحوار الداخلي أو التحدث إلى الذات من جانب المسترشدين يلعب دوراً أساسياً في سلوكهم، ويتم النظر إلى السلوك والانفعالات كنتيجة للعمليات المعرفية ويتم تغيير السلوك والانفعالات اللاتوافقية من خلال تصحيح المعتقدات المضطربة (رشدي فام منصور، 2000، 162).

يُقدّم البرنامج من خلال (38) جلسة تشتمل في معظمها على مجموعة من الفنيات والتي تمثل انعكاساً حقيقياً للأهداف التي يرمي إلى تحقيقها هذا البرنامج، وتتنوع هذه الفنيات ما بين فنيات معرفية وسلوكية ووجدانية، وهي تمثل فنيات العلاج العقلاني الانفعالي، وهي النظرية التي يستند عليها البرنامج وتمثل إحدى ركائزه، والجدول التالي يوضح ملخص جلسات البرنامج:

### جدول (7)

ملخص جلسات برنامج لتنمية الصمود النفسي لدى الطالبة الجامعية لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة في الجلسة	زمن الجلسة
الأولى	تمهيد وتعارف	أولاً: التعارف المتبادل: 1- أن تُعرّف الباحثة نفسها لأفراد المجموعة التجريبية. 2- أن تتعرف الباحثة على أفراد المجموعة التجريبية. 3- التعريف العام بالبرنامج الإرشادي لتهيئتهم للدخول إليه. ثانياً: الاتفاق: 1- على جدول مواعيد الجلسات والمكان المناسب لإعقادها. 2- على الالتزام بالتعليمات العامة فيما يتعلق بالانضباط والهدوء، والإنصات الجيد، والحرص على التفاعل النشط، والالتزام بالحضور في المواعيد لكي تحقق الجلسات الفائدة المرجوة. 3- التأكيد على الثقة المتبادلة والسرية. 4- التأكيد على الرغبة الصادقة في مساعدة الآخرين المشاركين في البرنامج.	المناقشة - المحاضرة - الإفصاح عن الذات	60 دقيقة
الثانية	ما هو الصمود	التعريف بالصمود النفسي من خلال:	المحاضرة - المناقشة - الإنصات أو الاستماع	90 دقيقة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفيئات المستخدمة في الجلسة	زمن الجلسة
	النفسي؟	(مفهومه، النماذج المفسرة لمفهوم الصمود النفسي، استجابات الأفراد، وقت الأزمة).	الجيد - الواجب المنزلي	
الثالثة	ما هو الصمود النفسي؟	1- التعرف أكثر على الصمود النفسي من خلال عرض سمات الأفراد ذوي الصمود النفسي المرتفع. 2- التأكيد على امكانية تنمية الصمود النفسي لدى الفرد. 3- إكساب الطالبات بعض الطرق والأساليب التي يمكن من خلالها تنمية الصمود النفسي.	المحاضرة - المناقشة - العصف الذهني - الواجب المنزلي	90 دقيقة
الرابعة	الوعي بالذات أول خطوة على طريق الصمود	1- شرح الوعي بالذات من خلال توضيح مفهوم وأهداف الوعي بالذات. 2- أن تستطيع الطالبة ملاحظة ذاتها. 3- أن تميز الطالبة بين السلوك الذي يظهر فيه الوعي بالذات والسلوك الذي لا يظهر فيه الوعي بالذات. 4- أن تتمكن الطالبة من عمل حوار إيجابي مع نفسها.	المحاضرة - المناقشة - الإفصاح عن الذات - الواجب المنزلي	90 دقيقة
الخامسة	الوعي بالذات أول خطوة على طريق الصمود	1- شرح وتوضيح مصادر الوعي بالذات. 2- التعرف على أحد النماذج التي تساعد على معرفة الذات بشكل أفضل. 3- أن تمارس الطالبة مهارة الوعي بالذات. 4- أن تستطيع الطالبة أن تقيم سلوكها وسلوك الآخرين من خلال نماذج الوعي بالذات.	المحاضرة - المناقشة - الواجب المنزلي	90 دقيقة
السادسة	التدريب على مهارة الوعي بالذات	1- التوعية بأهمية وضرورة معرفة الذات وبالتالي التدريب على كيفية تحسين صورة الذات. 2- تدريب الطالبات على التخلص من العبارات السلبية المواجهة للذات. 3- التعرف على الكنز الذي بداخلنا وهو (العقل الباطن). 4- تمكين الطالبة من تكوين شعور جيد حول نفسها وتقبل ذاتها. 5- أن تستطيع الطالبة تحقيق ذاتها وذلك بتحقيق ما حددته أو وضعت من أهداف لنفسها. 6- التعرف على صفات الأشخاص الواثقين والواعين	المحاضرة - المناقشة - الواجب المنزلي - الحوار الإيجابي مع النفس	90 دقيقة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفيئات المستخدمة في الجلسة	زمن الجلسة
		بذواتهم.		
السابعة	الصمود النفسي سلاح لمواجهة الضغوط	1-أن تعرف الطالبة أهمية الصمود كدرع صلب لمواجهة الأزمات والضغوط. 2-أن تشعر بأهمية وضرورة تنمية وتحسين الصمود لديها.	المحاضرة - المناقشة - التحصين ضد الضغوط - الواجب المنزلي	60 دقيقة
الثامنة	الشخصية الصامدة	1-أن تعرف الطالبة مجموعة الصفات والسمات التي تميز الشخص الصامد عن غيره. 2-أن تحاول الطالبة البحث في داخلها عن هذه الصفات ومعرفة ما ينقصها وتكتسبه، ومابداخلها من نقاط ضعف وتحاول تحسينها. 3-ترغب الباحثة في هذه الشخصية حتى تود الطالبة أن تكون مثلها.	المحاضرة - المناقشة - التحصين ضد الضغوط - التعزيز - نقل الخبرة -	60 دقيقة
التاسعة	الكفاءة الذاتية	1-أن تعرف الطالبات مفهوم الكفاءة الذاتية. 2-أن تدركن العلاقة بين الكفاءة الذاتية والقوى الانسانية.	المحاضرة - المناقشة - الواجب المنزلي - التعزيز	90 دقيقة
العاشرة	الكفاءة الذاتية	1-أن تدرك مصادر الكفاءة الذاتية . 2-أن تشعر بأهمية البحث بداخلها عن مصادر الكفاءة الذاتية.	المحاضرة - المناقشة - الواجب المنزلي	90 دقيقة
الحادية عشر	الكفاءة الذاتية	1-أن تشعر الطالبه بأهمية تنمية الكفاءة الذاتية لديها. 2-أن تتدرب على كيفية تنمية وتطوير الكفاءة الذاتية.	المحاضرة - المناقشة الواجب المنزلي - التعزيز	90 دقيقة
الثانية عشر	الثقة بالله سر الصمود	1-تحفيز وتنشيط الجانب الديني والروحاني لدى الطالبات. 2-الإلتجاء والهرع إلى الله. 3-الاحتماء بالله والتسلح بقوة العقيدة في مواجهة الأزمات والمشكلات . 4-التمسك بالعبادات وأداء الطقوس الدينية والتي تبعث الطمأنينة في أوقات المحن والشدائد.	المحاضرة - المناقشة - النمذجة - التحصين ضد الضغوط	90 دقيقة
الثالثة عشر	المثابرة والإصرار الوجه الآخر للصمود	1-التعرف على معنى المثابرة والإصرار. 2-تدريب الطالبات على المثابرة أمام المشكلات حتى وصول الهدف. 3-معرفة أهم السمات التي تميز الشخص المثابر.	المحاضرة - المناقشة - النمذجة - الحوار الإيجابي مع النفس	90 دقيقة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفتيات المستخدمة في الجلسة	زمن الجلسة
الرابعة عشر	المثابرة والإصرار الوجه الآخر للصمود	1-معرفة أهمية المثابرة في حياتنا. 2-الاستفادة العملية من نماذج الأفراد الذين يتصفون بالمثابرة. 3-تحفيز الطالبات على تحسين المثابرة لديهن.	المحاضرة - المناقشة - الحوار الإيجابي مع النفس - الإفصاح عن الذات -	90 دقيقة
الخامسة عشر	الإرادة سر النجاح	1-التعرف على معنى الإرادة. 2-توعية الطالبات بمكونات الإرادة.	المحاضرة - - النمذجة - التعزيز - الواجب المنزلي - الإنصات أو الاستماع الجيد	90 دقيقة
السادسة عشر	الإرادة سر النجاح	1-التعرف على تصنيفات الإرادة. 2-اجراء مقارنة بين الإرادة القوية والإرادة الضعيفة. 3-التعرف على مظاهر الإرادة القوية 4-توعية الطالبات بأسباب ضعف الإرادة. 5-توعية الطالبات بالعوامل التي تساعدن على تقوية الإرادة.	المحاضرة - المناقشة - التعزيز - الواجب المنزلي	90 دقيقة
السابعة عشر	هدف ومعنى للحياة	1-التعرف على المعنى والهدف من الحياة. 2-الإحساس بحب الحياة والتمسك بها مهما كان بها من ضغوط. 3-وصف لسمات الأفراد المحبين لحياتهم ولديهم معنى وهدف لها.	المحاضرة - - النمذجة - التحصين ضد الضغوط - نقل الخبرة - الواجب المنزلي	90 دقيقة
الثامنة عشر	هدف ومعنى للحياة	1-وصف لسمات الأفراد الذين لديهم معنى سلبي لحياتهم ومحاولة البعد عن هذه السمات. 2-معرفة رأي الإسلام في الحياة.	المحاضرة - المناقشة - نقل الخبرة - الواجب المنزلي	90 دقيقة
التاسعة عشر	المرونة هي الدرع الأقوى للصمود	1-التعرف على معنى المرونة والمفاهيم المرتبطة بها. 2-تدريب الطالبات على التعامل المرن مع مواقف الحياة. 3-التعرف على مكونات وسمات المرونة. 4-تنمية شعور الطالبات بالقدرة على البدء من جديد. 5-تدريب الطالبات على المرونة الإيجابية، والمرونة في التفكير، والمرونة في الحياة عموماً.	المحاضرة - المناقشة - حل المشكلات - المرونة في التفكير	90 دقيقة
العشرون	الصلابة وقوة	1-التعرف على مفهوم الصلابة النفسية وملامحها الأساسية.	المحاضرة - المناقشة - الإفصاح عن الذات -	90 دقيقة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفيئات المستخدمة في الجلسة	زمن الجلسة
	الشخصية	2-شرح أبعاد الصلابة النفسية.	العصف الذهني	
الحادية والعشرون	الصلابة وقوة الشخصية	1-التعرف على سمات الأفراد ذوي الصلابة النفسية. 2-الشعور بأهمية الصلابة النفسية. 3-التدريب على التمسك بالصلابة النفسية عند مواجهة الضغوط.	المحاضرة - المناقشة - الإنصات أو الاستماع الجيد	90 دقيقة
الثانية والعشرون	الصلابة وقوة الشخصية	التأكيد على أن الصلابة النفسية نقطة ارتكاز أو محور ارتكاز، وذلك من خلال ربطها بالمرونة الإيجابية والتفاؤل والإرادة.	المحاضرة - المناقشة - الواجب المنزلي الإنصات أو الاستماع الجيد	90 دقيقة
الثالثة والعشرون	التفاؤل والأمل	1-التعرف على معنى التفاؤل والأمل. 2- توضيح كيفية تفسير التفاؤل.	المحاضرة - المناقشة - النمذجة- العصف الذهني - الواجب المنزلي	90 دقيقة
الرابعة والعشرون	التفاؤل والأمل	توضيح أهم العوامل التي تؤثر على التفاؤل.	المحاضرة المناقشة- التعزيز الواجب المنزلي	90 دقيقة
الخامسة والعشرون	التفاؤل والأمل	1-عرض العوامل المؤثرة في أسلوب تفسيرنا للأحداث. 2-تنمية شعور السعادة والأمل والرضا عن الحياة.	المحاضرة - النمذجة - الإنصات أو الاستماع الجيد - الواجب المنزلي	90 دقيقة
السادسة والعشرون	التفكير الإيجابي مدخل الصمود	1-التعرف على معنى التفكير الإيجابي. 2-عرض صفات الأفراد الإيجابيين.	المحاضرة - الحوار الإيجابي مع النفس - الإفصاح عن الذات - الواجب المنزلي - التعزيز	90 دقيقة
السابعة والعشرون	التفكير الإيجابي مدخل الصمود	1-التعرف على مكونات الإيجابية 2-الأحاساس بأهمية هذه المكونات وحث الطالبات على الاتصاف بها.	المحاضرة - المناقشة - النمذجة - الحوار الإيجابي مع النفس - الواجب المنزلي	90 دقيقة
الثامنة والعشرون	التفكير الإيجابي مدخل الصمود	1-استكمال عرض مكونات الإيجابية وحث الطالبات على الاتصاف بها. 2-شرح مفهوم الطاقة الإيجابية 3-تدريب الطالبات على استثمار طاقتهم الإيجابية والبعد عن الأفكار والأشخاص السلبية.	المحاضرة - المناقشة - النمذجة - الواجب المنزلي - التعزيز	90 دقيقة



رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفيئات المستخدمة في الجلسة	زمن الجلسة
التاسعة والعشرون	الطموح والتحدي السمة الأقوى للصامدين	1-التعرف على معنى الطموح والتحدي. 2-توضيح سمات الشخص الطموح . 3-شرح لمظاهر مستوى الطموح والتحدى.	المحاضرة - المناقشة - نقل الخبرة - التعزيز - الواجب المنزلي	90 دقيقة
الثلاثون	الطموح والتحدي السمة الأقوى للصامدين	1-التعرف على العوامل التي تؤثر على مستوى الطموح والتحدى. 2-وصف لأنواع مستوى الطموح والتحدى. 3-التوعية بأهمية الطموح والتحدى لدى الشخصية القوية الصامدة. 4-تحفيز الطالبات على تحسين مستوى الطموح والتحدى لديهن.	المحاضرة - المناقشة - التعزيز - الواجب المنزلي	90 دقيقة
الحادية والثلاثون	أحداث الحياة الضاغطة	1-التعريف بأحداث الحياة الضاغطة (مفهومها، مصادرها، أنواع الضغوط). 2-الكشف عن أحداث الحياة الضاغطة المسببة للضغوط لدى الطالبات. 3-الكشف عن المحاولات وردود الأفعال التي تقوم بها الطالبة في سبيل التخلص من تلك الضغوط.	المحاضرة - المناقشة - الإنصات أو الاستماع الجيد - الواجب المنزلي	90 دقيقة
الثانية والثلاثون	المواجهة الفعالة	1-التعرف على طرق وأساليب المواجهة الفعالة لأحداث الحياة الضاغطة. 2-التعرف على سمات الشخصية المواجهة للضغوط. 1-أن تتعلم الطالبة كيفية التعامل مع الضغوط. 2-أن تمارس مهارة تحمل الضغوط وتوظيفها في المواقف المختلفة في الحياة. 3-أن تذكر مواقف تمكنت فيها من ممارسة استراتيجية معينة لمواجهة الضغوط، ومواقف أخرى لم تستطع فيها التعامل ومواجهة الضغوط.	المحاضرة - التحصين ضد الضغوط - الإنصات أو الاستماع الجيد	90 دقيقة
الثالثة والثلاثون	الصبر عند الكرب	1-الشعور بأهمية الصبر عند الأبتلاء. 2-التوعية بأن في الصبر عبادة. 3-الاحساس بأن عاقبة الصبر جميلة.	المحاضرة - المناقشة - التحصين ضد الضغوط - التعزيز - الاسترخاء	60 دقيقة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الغيات المستخدمة في الجلسة	زمن الجلسة
		4-معرفة جزاء الصابرين عند الله. 5-أن تلجأ إلى الله في أشد المحن. 6-أن تلمس آيات من القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة التي تدعو إلى الصبر عند المصائب.		
الرابعة والثلاثون	نموذج (ABCD) والأفكار العقلانية واللاعقلانية	1-أن تتعلم الطالبة نموذج (ABCD) في السلوك والشخصية. 2-التعرف على الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بأحداث الحياة الضاغطة. 3-أن تميز الطالبة بين أفكارها العقلانية واللاعقلانية المرتبطة بأحداث الحياة الضاغطة. 4-تبصير الطالبة بالآثار السلبية لأفكارها اللاعقلانية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. 5-تبصير الطالبة بأن الضغوط ستستمر مادامت تفكر بطريقة لاعقلانية.	المحاضرة - المناقشة - الحوار الإيجابي مع النفس - المرونة في التفكير - الواجب المنزلي -	90 دقيقة
الخامسة والثلاثون	مهارة حل المشكلات	1-أن تتعرف الطالبة على مفهوم حل المشكلات. 2-تدريب الطالبة على الإحساس بالمشكلة وتحديدتها. 3-تدرك الطالبة أهمية اكتساب مهارات حل المشكلات. 4-تتعرف الطالبة على الخطوات اللازمة لحل المشكلات. 5-تشجيع الطالبة على ذكر أمثلة من المشكلات التي تواجهها في حياتها. 6-تدريب الطالبة على كيفية طلب المساعدة في حل المشكلة. 7-تدريب الطالبة على تقبل الرأي الآخر كأحد أهم مهارات حل المشكلة.	المحاضرة - المناقشة - حل المشكلات - المرونة في التفكير - الإنصات أو الاستماع الجيد	90 دقيقة
السادسة والثلاثون	الاسترخاء والهدوء الداخلي	1-إخراج الشحنة الانفعالية المرتبطة بمواقف وأحداث الحياة الضاغطة. 2-تنمية الشعور بالارتياح والهدوء الداخلي من خلال تمارين الاسترخاء. 3-تدريب الطالبات على ضبط الانفعالات.	المحاضرة - المناقشة - الاسترخاء - التعزيز - الواجب المنزلي	90 دقيقة
السابعة	كيف أصمد؟	1-تلخيص ومراجعة أهم ما جاء في البرنامج.	المحاضرة - المناقشة - الإنصات أو الاستماع	60 دقيقة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفيئات المستخدمة في الجلسة	زمن الجلسة
والثلاثون		2-الاستفادة من البرنامج في مواجهة مشكلات المستقبل.	الجيد - الإفصاح عن الذات	
الثامنة والثلاثون (الأخيرة)	جلسة ختامية	1-تطبيق مقياس الصمود النفسي وكذلك مقياس مجابهة أحداث الحياة الضاغطة. 2-تحديد الزمان والمكان للتطبيق التتبعي. 3-تحية المشاركين وشكرهن على حُسن تعاونهن. 4-توثيق العلاقة وحرص الباحثة على ضمان استمرار العلاقات والتفاعلات بين الباحثة والمشاركات في البحث.	المحاضرة - المناقشة - التعزيز	90 دقيقة

نتائج البحث ومناقشتها

الفرض الأول:

والذي نص على " توجد علاقة بين درجة الصمود النفسي وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبة الجامعية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإيجاد معامل ارتباط بيرسون بين درجة الطالبات على مقياس الصمود النفسي واستجاباتهم على مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وكذلك معرفة قوة واتجاه العلاقة بين متغيرات الدراسة باستخدام اختبار (ت) بدلالة معامل الارتباط والجدول التالي يوضح النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية:

جدول (8)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الصمود النفسي وأبعاد مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (ن=260)

المتغير	معامل الارتباط	التحليل المنطقي	أسلوب حل المشكلات	تحمل المسؤولية والمواجهة الإيجابية	طلب الدعم والمساعدة	الاستسلام وتقبل الامر الواقع	الإحجام المعرفي	التجنب والانعزال	التنفيس الانفعالي	الدرجة الكلية للمواجهة
الكفاءة الذاتية أو الشخصية	معامل الارتباط	0.684**	**0.440	*0.422*	0.191	0.228	*0.631*	0.280	*0.512*	*0.432*
	الدلالة	0.000	0.001	0.002	0.185	0.111	0.002	0.845	0.000	0.003
التفاؤل	معامل الارتباط	0.423**	**0.532	*0.339	**0.401	0.212	*0.496*	*0.421*	0.309	*0.487*
	الدلالة	0.003	0.000	0.020	0.004	0.564	0.000	0.004	0.695	0.000
هدف ومعنى للحياة	معامل الارتباط	0.589**	*0.559*	*0.458*	*0.369	**0.466	*0.521*	*0.621*	*0.440*	*0.500*
	الدلالة	0.000	0.000	0.000	0.036	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

المتغير	معامل الارتباط	التحليل المنطقي	أسلوب حل المشكلات	تحمل المسؤولية والمواجهة الإيجابية	طلب الدعم والمساعدة	الاستسلام وتقبل الامر الواقع	الإحجام المعرفي	التجنب والانعزال	التنقيص الانفعالي	الدرجة الكلية للمواجهة
المثابرة	معامل الارتباط	0.399*	**0.522	*0.502*	**0.762	**0.459	*0.386	0.320	*0.472*	*0.624*
	الدلالة	0.042	0.000	0.000	0.000	0.000	0.046	0.568	0.000	0.000
قوة الشخصية (الصلابة)	معامل الارتباط	0.452**	**0.436	*0.487*	**0.523	**0.410	*0.400*	*0.548*	0.321	*0.548*
	الدلالة	0.000	0.000	0.000	0.000	0.004	0.005	0.000	0.652	0.000
القيم الروحية والدينية	معامل الارتباط	0.471**	**0.458	*0.444*	**0.421	**0.468	*0.522*	*0.422*	*0.531*	*0.456*
	الدلالة	0.000	0.000	0.000	0.004	0.000	0.000	0.004	0.000	0.000
الدعم والمساندة الأسرية	معامل الارتباط	0.398*	**0.401	*0.387	**0.469	**0.458	*0.610*	*0.408*	*0.551*	*0.489*
	الدلالة	0.036	0.005	0.047	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
الدرجة الكلية للصدوم النفسي	معامل الارتباط	0.456**	**0.523	*0.568*	**0.478	**0.621	*0.532*	*0.499*	*0.603*	*0.731*
	الدلالة	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

ويتضح من نتائج الجدول وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين استجابات أفراد عينة البحث على مقياس الصدوم النفسي واستجاباتهم على مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة؛ حيث أظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط دال إحصائياً بدلالة معنوية بالغة (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة المعنوية (0.05) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين المتغيرين.

تعد هذه النتيجة منطقية لأن الطالبة التي لديها درجة مرتفعة في الصدوم النفسي هي الطالبة التي لديها قدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وهي أيضاً الطالبة التي تمتلك قدرة على المثابرة والتصدي والتحدي لأزمات الحياة، والعكس صحيح فإن الطالبة التي لديها درجة منخفضة في الصدوم النفسي بكل أبعاده من (الكفاءة الذاتية أو الشخصية، التفاؤل، هدف ومعنى للحياة، المثابرة، قوة الشخصية (الصلابة)، القيم الروحية والدينية، الدعم والمساندة الأسرية) تكون غير قادرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وليس لديها قدرة على التحليل المنطقي واستخدام مهارة حل المشكلات وتحمل المسؤولية وعدم التمكن من طلب الدعم والمساعدة أثناء الأزمات، بل وتتأخذ من الإحجام المعرفي والتجنب والانعزال طريقاً للبعد عن مواجهة المشكلات أو الاستسلام وتقبل الامر الواقع وهذا ما يجعلها غير قادرة على مواجهة التحديات والأزمات.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أظهرته العديد من الدراسات التي هدفت إلى دراسة العلاقة بين الصدوم النفسي ومواجهة الضغوط وحل المشكلات والصلابة في تخطي الأزمات، ومن أمثلة هذه الدراسات: دراسة:

M.c cann and Hicks, (Norman,2001;Cameron, 2002;Thompson, and Davidson, 2003; Cornum,R,2011; 2011)

الفرض الثاني:

والذي نص على: "تتحسن درجة الصمود النفسي لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي على مقياس الصمود النفسي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم مقارنة متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في كل من القياس القبلي والقياس البعدي في الدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي، وأيضا درجة كل بعد للمقياس باستخدام اختبار (t- test) للمجموعات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، كما في الجدول التالي.

جدول (9)

نتائج اختبار (t) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي لمقياس الصمود النفسي

أبعاد المقياس	نوع التطبيق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	حجم الأثر
الكفاءة الذاتية أو الشخصية	التطبيق القبلي	30	6.03	1.24	26.28	1.66* (0.05)	*0.94
	التطبيق البعدي	30	13.56	1.40			كبير
التفاؤل	التطبيق القبلي	30	6.13	1.33	26.35	1.66* (0.05)	*0.93
	التطبيق البعدي	30	13.76	1.35			كبير
هدف ومعنى للحياة	التطبيق القبلي	30	5.76	1.16	24.11	1.66* (0.05)	*0.92
	التطبيق البعدي	30	13.73	1.48			كبير
المتابعة	التطبيق القبلي	30	6.43	1.40	26.65	1.66* (0.05)	*0.93
	التطبيق البعدي	30	13.43	1.50			كبير
قوة الشخصية (الصلابة)	التطبيق القبلي	30	16.96	2.44	22.55	1.66* (0.05)	*0.91
	التطبيق البعدي	30	37.96	3.43			كبير
القيم الروحية والدينية	التطبيق القبلي	30	5.90	1.12	22.26	1.66* (0.05)	*0.91
	التطبيق البعدي	30	13.06	1.57			كبير
الدعم والمساندة الأسرية	التطبيق القبلي	30	5.83	1.20	27.32	1.66* (0.05)	*0.93
	التطبيق البعدي	30	13.73	1.33			كبير
الصمود النفسي ككل	التطبيق القبلي	30	53.06	6.66	38.36	1.66* (0.05)	*0.97
	التطبيق البعدي	30	119.26	8.68			كبير

يتضح من الجدول السابق أن للبرنامج فاعلية في تحسين أبعاد الصمود النفسي والدرجة الكلية لدي طالبات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس الصمود النفسي لصالح القياس البعدي، حيث إن قيمة (t) المحسوبة والبالغة (38.36) أكبر من قيمة (t) الجدولية، وبذلك يمكن قبول هذا الفرض.

أوضحت النتائج أن طالبات المجموعة التجريبية ممن خضعن للبرنامج التدريبي أكثر استفادة من البرنامج، وذلك لتحسن الصمود النفسي لديهن، لذا كانت النتائج لصالحهن بعد تطبيق البرنامج وهذا يحقق صحة الفرض الثاني وهو "تتحسن درجة الصمود النفسي لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي على مقياس الصمود النفسي".

ويمكن تفسير ومناقشة هذه النتيجة الخاصة بالفرض الثاني في ضوء تعرض أفراد المجموعة التجريبية لجلسات البرنامج التدريبي وما احتوي عليه من معلومات وفنيات وإستراتيجيات وأنشطة وخبرات أدت إلى زيادة الوعي بالصمود النفسي، وتكوين اتجاه إيجابي نحو الصمود النفسي (الكفاءة الذاتية أو الشخصية، التفاؤل، هدف ومعنى للحياة، المثابرة، قوة الشخصية (الصلابة)، القيم الروحية والدينية، الدعم والمساندة الأسرية)، ومن ثم التدريب على اكتساب مهارات وسلوكيات إيجابية من خلال الاستفادة من الفنيات التي كانت تتنوع ما بين المحاضرات، والإفصاح عن الذات ونقل الخبرة، إلى جانب الدور الإرشادي والتوجيهي للباحثة في إدارة الحوار، هذا بالإضافة إلى الواجبات المنزلية والتي كانت بمثابة التدريب على الصمود.

وتتنسق هذه النتيجة مع ما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة والتي أوضحت فاعلية برامج تنمية وتحسين الصمود النفسي، ومن أمثلة هذه الدراسات دراسة

(Shew, 2010; ;Sleinhard & Dlbier, 2008; Kaplan, 1996; Egger, 1998 ;Thomas, 2005).

ودراسة "محمد مصطفى عبد الرازق" (2012).

الفرض الثالث:

والذي نص على: "تتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في درجة الصمود النفسي في القياس البعدي على مقياس الصمود النفسي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بمقارنة متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لمقياس الصمود النفسي وقد استخدمت الباحثة اختبار (t- test) للمجموعات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بين درجات المجموعتين بعد تطبيق البرنامج التدريبي، ويوضح الجدول التالي نتيجة ذلك.

جدول (10)

نتائج اختبار (t) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس الصمود النفسي

أبعاد المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	حجم الاثر
الكفاءة الذاتية أو الشخصية	الضابطة	30	9	0.90	14.93	1.66 (0.05)*	*0.83
	التجريبية	30	13.56	1.40			
التفاؤل	الضابطة	30	9.56	1.16	12.86	1.66 (0.05)*	*0.78
	التجريبية	30	13.76	1.35			
هدف ومعنى للحياة	الضابطة	30	8.50	0.50	18.27	1.66 (0.05)*	*0.87
	التجريبية	30	13.73	1.48			
المثابرة	الضابطة	30	8.40	0.77	16.33	1.66 (0.05)*	*0.85
	التجريبية	30	13.43	1.50			
قوة الشخصية (الصلابة)	الضابطة	30	21.40	1.30	24.67	1.66 (0.05)*	*0.92
	التجريبية	30	3706	3.43			

*0.82	1.66 (0.05)*	14.49	0.44	8.73	30	الضابطة	القيم الروحية والدينية
كبير	2.00 (0.01)**		1.57	13.06	30	التجريبية	
*0.87	1.66 (0.05)*	17.79	0.80	8.66	30	الضابطة	الدعم والمساندة الأسرية
كبير	2.00 (0.01)**		1.33	13.73	30	التجريبية	
*0.93	1.66 (0.05)*	26.29	3.52	74.26	30	الضابطة	الصمود النفسي ككل
كبير	2.00 (0.01)**		8.68	119.26	30	التجريبية	

يتضح من الجدول السابق أن للبرنامج فاعلية في تحسين الصمود النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي؛ حيث تفوقت طالبات المجموعة التجريبية عن طالبات المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي؛ حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس الصمود النفسي لصالح المجموعة التجريبية، حيث إن قيمة (t) المحسوبة والبالغة (26.29) أكبر من قيمة (t) الجدولية، وبذلك يمكن قبول هذا الفرض.

توضح نتائج هذا الفرض إلى تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسي مقارنة بدرجات أفراد المجموعة الضابطة وذلك بعد تطبيق البرنامج، وهذا يحقق صحة الفرض الثالث والذي نص على: "تتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في درجة الصمود النفسي في القياس البعدي على مقياس الصمود النفسي".

وُرجع الباحثة التحسن الذي طرأ على أفراد المجموعة التجريبية بينما لم يحدث لأفراد المجموعة الضابطة إلى الالتزام من قِبَل أفراد المجموعة التجريبية في الحضور والمشاركة في الأنشطة، وجلسات البرنامج، وكذلك قيامهن بعمل الواجبات المنزلية، وكذلك تنوع فنيات البرنامج في إطار المواقف الحياتية الواقعية، مما أدى إلى تحسين الصمود النفسي (الكفاءة الذاتية أو الشخصية، التفاؤل، هدف ومعنى للحياة، المثابرة، قوة الشخصية (الصلابة)، القيم الروحية والدينية، الدعم والمساندة الأسرية)، وقد أدى تعدد وتنوع الوسائل المساعدة التي استخدمتها الباحثة في البرنامج إلى إقبال الطالبات على الحضور والالتزام، ولذلك نجد أنه من الطبيعي أن تتفوق طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس الصمود النفسي على المجموعة الضابطة والتي لم يُنح لها التعرض لمثل هذه الأنشطة المختلفة التي تضمنها البرنامج التدريبي والتي تعرضت لها المجموعة التجريبية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع الدراسات السابقة مثل ودراسة (Kaplanet, et al., 1996)، ودراسة (Sleinhard & Dolbier, 2008)، ودراسة (Shew, 2010).

الفرض الرابع:

والذي نص على: "تختلف درجة الصمود النفسي باختلاف القياسين البعدي والتتبعي للبرنامج التدريبي لدى أفراد المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بمقارنة متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في كل من القياس البعدي والقياس والتتبعي في الدرجة الكلية للمقياس وقد استخدمت الباحثة اختبار (t-test) للمجموعات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي، ويوضح الجدول التالي نتيجة ذلك:

جدول (11)

نتائج اختبار (t) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس والتتبعي لمقياس الصمود النفسي

أبعاد المقياس	نوع التطبيق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية
---------------	-------------	-------	-----------------	-------------------	-----------------	-----------------



1.66* (0.05)	1.31	1.62	13.33	30	التطبيق التبعي	الكفاءة الذاتية أو الشخصية
2.00** (0.01)		1.40	13.56	30	التطبيق البعدي	
1.66* (0.05)	1.00	1.49	13.60	30	التطبيق التبعي	التفاؤل
2.00** (0.01)		1.35	13.76	30	التطبيق البعدي	
1.66* (0.05)	1.00	1.47	13.66	30	التطبيق التبعي	هدف ومعنى للحياة
2.00** (0.01)		1.48	13.73	30	التطبيق البعدي	
1.66* (0.05)	1.00	1.56	13.33	30	التطبيق التبعي	المثابرة
2.00** (0.01)		1.50	13.43	30	التطبيق البعدي	
1.66* (0.05)	1.00	3.48	37.86	30	التطبيق التبعي	قوة الشخصية (الصلابة)
2.00** (0.01)		3.43	37.96	30	التطبيق البعدي	
1.66* (0.05)	1.00	1.54	12.96	30	التطبيق التبعي	القيم الروحية والدينية
2.00** (0.01)		1.57	13.06	30	التطبيق البعدي	
1.66* (0.05)	1.00	1.40	13.60	30	التطبيق التبعي	الدعم والمساندة الأسرية
2.00** (0.01)		1.33	13.73	30	التطبيق البعدي	
1.66* (0.05)	1.08	9.14	118.36	30	التطبيق التبعي	الصمود النفسي
2.00** (0.01)		8.68	119.26	30	التطبيق البعدي	

يتضح من الجدول السابق أن لا تختلف درجة الصمود النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التبعي، حيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتبعي لمقياس الصمود النفسي، حيث إن قيمة (t) المحسوبة والبالغة (1.08) أقل من قيمة (t) الجدولية، وهذا يشير إلى بقاء أثر البرنامج لفترة زمنية متتابعة وبذلك يمكن قبول هذا الفرض

يتحقق صحة نتائج الفرض الرابع والذي نص على "تختلف درجة الصمود النفسي باختلاف القياسين البعدي والتبعي للبرنامج التدريبي لدى أفراد المجموعة التجريبية". ويستدل من ذلك على استمرارية تأثير البرنامج التدريبي وفاعليته في فترة المتابعة في تحسين الصمود النفسي، وتفسر الباحثة استمرار تأثير وفعالية البرنامج التدريبي إلى قدرة الطالبات على استغلال الخبرات والأنشطة التي تم اكتسابها وتعلمها في البرنامج كوسيلة نافعة في بناء شخصية قوية قادرة على الصمود والتحدي والمثابرة أمام الأزمة والتفاؤل والأمل والإرادة في تخطيها والعودة مرة أخرى لما كانت عليه الأمور قبل الأزمة، متسلحة بالصبر وقوة الثقة بالله وواقته في أن الأمور سوف تسير إلى الأحسن، وبذلك اتفقت هذه النتيجة مع العديد من الدراسات مثل دراسة: (Egger, 1998)؛ (Thomas, 2005)، ودراسة "محمد مصطفى عبد الرازق" (2012).

الفرض الخامس:

والذي نص على: "تحسن درجة أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بمقارنة متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في كل من القياس القبلي والقياس البعدي لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وقد استخدمت الباحثة اختبار (t- test) للمجموعات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، ويوضح الجدول التالي نتيجة ذلك.

#### جدول (12)

نتائج اختبار (t) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

أبعاد المقياس	نوع التطبيق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	حجم الأثر
التحليل المنطقي	التطبيق القبلي	30	13.76	1.54	29.49	1.66* (0.05)	*0.95
	التطبيق البعدي	30	26.13	1.69			
أسلوب حل المشكلات	التطبيق القبلي	30	14.26	1.81	24.18	1.66* (0.05)	*0.92
	التطبيق البعدي	30	26.23	1.71			
تحمل المسؤولية والمواجهة الإيجابية	التطبيق القبلي	30	13.90	1.58	27.15	1.66* (0.05)	*0.94
	التطبيق البعدي	30	26.60	1.65			
طلب الدعم والمساعدة	التطبيق القبلي	30	14.56	2.19	18.86	1.66* (0.05)	*0.88
	التطبيق البعدي	30	25.76	2.29			
الاستسلام وتقبل الأمر الواقع	التطبيق القبلي	30	14.13	2.09	25.79	1.66* (0.05)	*0.93
	التطبيق البعدي	30	25.76	1.94			
الإحجام المعرفي	التطبيق القبلي	30	14.83	2.49	22.77	1.66* (0.05)	*0.91
	التطبيق البعدي	30	25.93	1.85			
التجنب والانعزال	التطبيق القبلي	30	14.86	2.44	21.17	1.66* (0.05)	*0.89
	التطبيق البعدي	30	26.90	1.74			
التنفيس الانفعالي	التطبيق القبلي	30	15.66	4.07	13.56	1.66* (0.05)	*0.78
	التطبيق البعدي	30	27.46	2.08			
أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ككل	التطبيق القبلي	30	116	8.039	35.44	1.66* (0.05)	*0.97
	التطبيق البعدي	30	210.80	11.70			

يتضح من الجدول السابق أن للبرنامج فاعلية في تحسين درجة أساليب مجابهة أحداث الحياة الضاغطة لدي طالبات المجموعة التجريبية من قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي؛ حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي

درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لصالح القياس البعدي، حيث إن قيمة (t) المحسوبة والبالغة (35.44) أكبر من قيمة (t) الجدولية، وبذلك يمكن قبول هذا الفرض

أوضحت النتائج أن طالبات المجموعة التجريبية ممن خضعن لبرنامج تدريبي أكثر استفادة من البرنامج وذلك بتحسين القدرة على مجابهة أحداث الحياة الضاغطة؛ لذا كانت النتائج لصالحهن بعد تطبيق جلسات البرنامج، وهذا يحقق الفرض الخامس والذي ينص على "تحسن درجة أساليب مجابهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس أساليب مجابهة أحداث الحياة الضاغطة".

يرجع تميز أفراد المجموعة التجريبية بالفروق بين القياسين لصالح القياس البعدي؛ إلى تعرض أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي وفتياته؛ حيث استفدت من الفنيات المستخدمة في البرنامج في كيفية مواجهة المشكلات والأحداث الضاغطة التي تقع على عاتقهن، ومن ثم أدى ذلك إلى خفض العديد من السلوكيات السلبية التي تظهر أثناء الأزمات من (هروب، أو انسحاب، أو تفكير غير عقلائي، أو كبت، أو قلق، أو تسرع في إصدار الحكم، أو عدم القدرة على استخدام مهارات حل المشكلات)، كما كان لأهداف البرنامج دوراً واضحاً أيضاً في تنمية القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وبالتالي إظهار تلك النتيجة، هذا بالإضافة إلى الواجبات المنزلية، والتدريب على مواجهة المواقف الضاغطة التي تتعرضن لها الطالبات يومياً، هذا بالإضافة إلى تدريب أفراد المجموعة التجريبية على تحديد ما يقلقهن بالفعل؛ لأنه حين تحدد الطالبة ما يزعجها بالفعل تصبح قادرة على مواجهته بنجاح، بالإضافة إلى الفنيات والإستراتيجيات التي ساهمت بصورة إيجابية وفعالة في تدريب أفراد المجموعة التجريبية على المواجهة الفعالة للأحداث الضاغطة، وكذلك تنمية مهارات حل المشكلات لديهن، وإكسابهن العديد من السلوكيات الاجتماعية الجديدة والتي تساعدهن في مواجهة الضغوط مثل الاستعانة وطلب المساعدة من الآخرين الموثوق بهم، وأيضاً المشورة وتقبل الرأي الآخر.

وكل هذا كان له دوراً في تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلى أبعاد المقياس أيضاً (التحليل المنطقي، أسلوب حل المشكلات، تحمّل المسؤولية والمواجهة الإيجابية، طلب الدعم والمساعدة، الاستسلام وتقبل الأمر الواقع، الإحجام المعرفي، التجنب والإنعزال، التنفيس الإنفعالي) من القياس القبلي إلى القياس البعدي.

وتتسق هذه النتيجة أيضاً مع ما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (Henderson, 1992; Williams, 2000)

ودراسة ("صبيحي الكافوري" (2000)، و"نوال سيد محمد" (2004)، و"فاضل عباس" (2009)، و"محمد سعد حامد" (2010)، و"نشوى كرم عمار" (2010)، ودراسة "مسفر يحيى القحطاني" (2014).

الفرض السادس:

والذي نص على: "تتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في درجة أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة في القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بمقارنة متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وقد استخدمت الباحثة اختبار (t-test) للمجموعات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بين درجات المجموعتين بعد تطبيق البرنامج التدريبي، ويوضح الجدول التالي نتيجة ذلك.

جدول (13)

نتائج اختبار (t) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

أبعاد المقياس	نوع التطبيق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	حجم الاثر
التحليل المنطقي	الضابطة	30	18.50	2.44	14.04	1.66* (0.05)	*0.81
	التجريبية	30	26.13	1.69			كبير
أسلوب حل المشكلات	الضابطة	30	18.50	2.43	14.23	1.66* (0.05)	*0.82
	التجريبية	30	26.23	1.71			كبير
تحمل المسؤولية والمواجهة الإيجابية	الضابطة	30	18.90	2.27	14.97	1.66* (0.05)	*0.83
	التجريبية	30	26.60	1.65			كبير
طلب الدعم والمساعدة	الضابطة	30	18.83	2.66	10.78	1.66* (0.05)	*0.71
	التجريبية	30	25.76	2.29			كبير
الاستسلام وتقبل الأمر الواقع	الضابطة	30	18.93	2.14	12.92	1.66* (0.05)	*0.77
	التجريبية	30	25.76	1.94			كبير
الإحجام المعرفي	الضابطة	30	18.26	2.59	13.15	1.66* (0.05)	*0.78
	التجريبية	30	25.93	1.85			كبير
التجنب والانعزال	الضابطة	30	17.86	2.78	15.03	1.66* (0.05)	*0.82
	التجريبية	30	26.90	1.74			كبير
التفيس الانفعالي	الضابطة	30	17.06	2.50	17.40	1.66* (0.05)	*0.87
	التجريبية	30	27.46	2.08			كبير
أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ككل	الضابطة	30	146.86	17.16	16.85	2.23* (0.05)	*0.86
	التجريبية	30	210.80	11.70			كبير

يتضح من الجدول السابق أن للبرنامج فاعلية في تحسين درجة أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي، حيث تفوقت طالبات المجموعة التجريبية عن طالبات المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لصالح المجموعة التجريبية، حيث إن قيمة (t) المحسوبة والبالغة (16.85) أكبر من قيمة (t) الجدولية، وبذلك يمكن قبول هذا الفرض،

توضح نتائج هذا الفرض تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة مقارنة بدرجات أفراد المجموعة الضابطة، وذلك بعد تطبيق جلسات البرنامج التدريبي، وهذا يحقق صحة الفرض السادس والذي نص على "تتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في درجة أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة في القياس البعدي".

وترجع الباحثة التحسن الذي طرأ على أفراد المجموعة التجريبية بينما لم يحدث لأفراد المجموعة الضابطة إلى الالتزام من قبل أفراد المجموعة التجريبية في الحضور والمشاركة في الأنشطة وجلسات البرنامج التدريبي، وقيامهم بعمل الواجبات المنزلية، وكذلك تنوع فنيات البرنامج التدريبي في إطار المواقف الحياتية الواقعية، مما أدى إلى زيادة وعي الطالبات بأنفسهن ووعيهن بالمشكلات التي تواجههن وتحديدها؛ حيث كانت الفنيات تتنوع ما بين (المحاضرة، المناقشة، النمذجة، التحصين ضد الضغوط، نقل الخبرة، المرونة في التفكير، الاسترخاء... وغيرها).

وكل هذا ساعد على زيادة الوعي بالذات لدى الطالبات وإدراك المواقف الحياتية بشكل صحيح، وساهم في زيادة القدرة على التفكير الإيجابي واستخدام مهارات حل المشكلات أثناء مواجهة المواقف الضاغطة، وطرح الأفكار اللاعقلانية السلبية بعيداً، وتعلم ماهي الأساليب الإيجابية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة مثل (التحليل المنطقي، أسلوب حل المشكلات، تحمّل المسؤولية والمواجهة الإيجابية، طلب الدعم والمساعدة) ومحاولة الالتزام بها أثناء الأزمة والأساليب السلبية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة مثل (الاستسلام وتقبل الأمر الواقع، الإحجام المعرفي، التجنب والانعزال، التنفيس الانفعالي) ومحاولة البعد عنها أثناء مواجهة الأزمة.

وعلى ذلك نجد أنه من الطبيعي تفوق أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة عن أفراد المجموعة الضابطة والتي لم يتح لها التعرض لمثل هذه الأنشطة المختلفة التي قدمها البرنامج التدريبي، والتي تعرضت له المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة "صبحي الكافوري" (2000)، و"نشوى كرم عمار" (2010)، و"مسفر يحيى القحطاني" (2014).

الفرض السابع:

والذي نص على: "تختلف درجة أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة باختلاف القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بمقارنة متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في كل من القياس البعدي والقياس والتتبعي في الدرجة الكلية للمقياس وأيضاً درجة كل بعد للمقياس، باستخدام اختبار (t-test) للمجموعات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي، ويوضح الجدول التالي نتيجة ذلك.

جدول (14)

نتائج اختبار (t) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

أبعاد المقياس	نوع التطبيق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية
التحليل المنطقي	التطبيق التتبعي	30	26.03	1.79	1.00	1.66* (0.05)
	التطبيق البعدي	30	26.13	1.69	1.00	2.00** (0.01)
أسلوب حل المشكلات	التطبيق التتبعي	30	26.06	1.77	1.00	1.66* (0.05)
	التطبيق البعدي	30	26.23	1.71	1.00	2.00** (0.01)
تحمّل المسؤولية	التطبيق التتبعي	30	26.33	1.86	1.39	1.66* (0.05)

(0.01)** 2.00		1.65	26.60	30	التطبيق البعدي	والمواجهة الإيجابية
(0.05)* 1.66	1.00	2.03	25.93	30	التطبيق التتبعي	طلب الدعم والمساعدة
(0.01)** 2.00		2.29	25.76	30	التطبيق البعدي	
(0.05)* 1.66	1.10	2.20	25.56	30	التطبيق التتبعي	الاستسلام وتقبل الأمر الواقع
(0.01)** 2.00		1.94	25.76	30	التطبيق البعدي	
(0.05)* 1.66	1.00	2.10	25.66	30	التطبيق التتبعي	الإحجام المعرفي
(0.01)** 2.00		1.85	25.93	30	التطبيق البعدي	
(0.05)* 1.66	1.00	2.25	26.60	30	التطبيق التتبعي	التجنب والانعزال
(0.01)** 2.00		1.74	26.90	30	التطبيق البعدي	
(0.05)* 1.66	1.43	3.16	26.80	30	التطبيق التتبعي	التنفيس الانفعالي
(0.01)** 2.00		2.08	27.46	30	التطبيق البعدي	
(0.05)* 1.66	1.54	11.29	209.00	30	التطبيق التتبعي	أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ككل
(0.01)** 2.00		11.70	210.80	30	التطبيق البعدي	

يتضح من الجدول السابق أن لا تختلف درجة أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي، حيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، حيث إن قيمة (t) المحسوبة والبالغة (1.54) أقل من قيمة (t) الجدولية، وهذا يشير إلى بقاء أثر البرنامج لفترة زمنية متباعدة وبذلك يمكن قبول هذا الفرض،

يدل تحقق صحة الفرض السابع والذي نص على: "تختلف درجة أساليب مجابهة أحداث الحياة الضاغطة باختلاف القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية"، على استمرارية تأثير البرنامج التدريبي وفاعليته في فترة المتابعة في المواجهة الفعالة لأحداث الحياة الضاغطة، وتفسر الباحثة استمرار تأثير وفعالية البرنامج التدريبي بقدرة الطالبات على استغلال الأنشطة والخبرات التي تم اكتسابها وتعلمها في البرنامج كوسيلة نافعة في تنمية القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وذلك من خلال تكوين مفاهيم إيجابية لديهن عن المواجهة الفعالة المتمثلة في (التحليل المنطقي، أسلوب حل المشكلات، تحمّل المسؤولية والمواجهة الإيجابية، طلب الدعم والمساعدة) ومحاولة الالتزام بها أثناء الأزمة وكذلك تنمية وعي الطالبات بالمواجهة غير الفعالة السلبية والمتمثلة في (الاستسلام وتقبل الأمر الواقع، الإحجام المعرفي، التجنب والانعزال، التنفيس الانفعالي) ومحاولة البعد عنها أثناء مواجهة الأزمة، مما أدى إلى بناء شخصية إيجابية وقوية قادرة على مواجهة الصعاب، كما أن احتفاظ الطالبة بكتيب التدريب كان بمثابة مرجع منشط لها بعد إنتهاء جلسات البرنامج بما يحقق لها مزيد من الوعي، والشعور بأهمية ماتعلمته وما تم اكتسابه من معلومات وخبرات تم التدريب عليها طوال فترة البرنامج التدريبي، وكل هذا ساعد في استمرار أثر البرنامج التدريبي، وبذلك اتفقت هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة (Williams, 2000; Henderson, 1992)، ودراسة ("نشوى كرم عمار"، 2010، و"مسفر يحيى القحطاني"، 2014).

خلاصة نتائج الدراسة:

أسفرت هذه الدراسة عن نتيجتين رئيسيتين هما:

وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبة الجامعية.  
فعالية البرنامج المستخدم في تنمية الصمود النفسي لدى الطالبة الجامعية لتحسين القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

مراجع البحث

أولاً: المراجع العربية:

- أمنة محمد محمد العكاشي (2015): فاعلية برنامج في تنمية التفاؤل لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طالبات الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- انتصار على محمد مهران (2016): تنمية أساليب المواجهة لطالبات المدارس الثانوية التجارية كمدخل لتعديل السلوك المشكل لديهن، رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- رشدي فام منصور (2000): علم النفس العلاجي الوقائي رحيق السنين، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- سهام محمد عبد الفتاح خليفة (2012): تنمية الاتزان الانفعالي كمدخل لتحسين مستوى الرضا عن الحياة وأساليب مواجهة المشكلات الحياتية لدى طالبات الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- شيماء السيد السيد الشرقاوى (2017): تنمية مهارات الذكاء الإجتماعي كمدخل لتحسين الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- صبحي عبد الفتاح الكفوري (2000): فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية، عدد 3، السنة الخامسة عشر، ص 97-135.
- صفاء محمد عفيفي (2011): نمذجة العلاقات السببية لبنية الصمود المعرفي الموجهة للعمليات المعرفية لدى طلاب الدبلومة العامة في التربية من الجنسين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد (21)، العدد (72)، 217-290.
- عبد الستار محمد إبراهيم وعبد الله عسكر (2009): علم النفس الإكلينيكي في ميدان الطب النفسي، ط3، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- علي عبد السلام على (2000): المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية، علم النفس، الهيئة العامة للكتاب، يناير - فبراير - مارس.
- فاتن فاروق عبد الفتاح، وشيرين مسعد حليم (2015): الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، ص 90: 143.
- فاضل عباس خليفة (2009): فاعلية برنامج إرشادي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين بمملكة البحرين، رسالة دكتوراه، جامعة القاهرة، معهد الدراسات التربوية.
- فاطمة صالح محمد المرتجع (2017): الذكاء الروحي كمدخل لتنمية استراتيجيات مجابهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من أمهات الأطفال الذاتويين، رسالة دكتوراه، كلية البنات جامعة عين شمس.

محمد سعد حامد عثمان (2010): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.

محمد عبد الحكيم عبد الحميد (2011): أحداث جامعة حلوان الحياة الضاغطة وعلاقتها بتوافق الطلاب مع الحياة الجامعية، رسالة ماجستير، كلية الخدمة الاجتماعية.

محمد مصطفى عبد الرازق (2012): الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقليا، مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد (32).

مسفر يحيى مسفر القحطاني (2014): فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لتنمية القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من المصابين بالأمراض النفسجسمية من المترددين على مستشفى الصحة النفسية بالطائف، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.

مى فاروق محمد عمر (2017): تنمية الصمود كمدخل لخفض أعراض صعوبات التعلم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، كلية البنات، جامعة عين شمس.

نشوة كرم عمار أبو بكر دردير (2010): فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة عين شمس.

نوال سيد محمد محمد (2004): فعالية برنامج لتنمية إستراتيجيات مواجهة الضغوط المدرسية المدركة لدى الطالبات في مرحلة التعليم الثانوي، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

هبة سامي محمود إبراهيم (2009): المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

هشام فتحى جاد الرب، عرفات صلاح شعبان (2012): أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالوحدة النفسية لدى الأطفال المكفوفين ودور فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد (22)، العدد (74)، 447-375.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Axford. K. M. (2007): Attachment, Affect Regulation and Resilience in undergraduate students. Ph. D., Walden University.

Borneman, K. (2008): External protective factors that promote Resilience Among students who live in high poverty and have experienced violence Ph. D., university of Dayton.

Cameron, J. (2002): The relationship between family resilience and the successful management of Fibromyalgia. Dissertation Abstracts international. 62, 7-B, 3134.

Cornum, R et al (2011): Comprehensive soldier fitness: Building resilience in a challenging institutional context, American psychologist, v 66, n 1, p 4-6.

Egger, S.M. (1998): Optimism as factor that promotes Resilience in inner City Middle – school students Exposed to high levels of community violence. Ph. D., university of California.

Eskin, M. (2013): Resilience, coping, and problem solving. Problem solving therapy in the clinical practice, 9-10.



- Harris, S.M, (2007): The Effects of Health Value and Ethnicity On The Relationship Between Hardiness, and Health Behaviors, *Journal of Personality*, Vol. 72, No. 2, Blackwell Publishing.
- Henderson, Phyllis-A. et al (1992): Effects of a Stress Control Program on Children's Locus of Control, Self Concept, and Coping Behavior. *School Counselor*; n2, p. 30-125.
- Kaplan, C.; Tuner, S.; Norman, E.; and Stillsm, K. (1996): Promoting Resilience strategies: University Modified consultation Model. *Social work in Education*. Vol. (18), No. (3).
- Mary Boltan Green, (2010): Evacuation status, Age, In come and psychological resilience as predictors of stress among Hurricane Katrina survivors, the faulty of the graduate school southern university and Agricularal and mechanical college, P: 14: 158.
- Mazé., C. Verlhia. J (2013): Stress et Stratégies de Coping d.étudiants en premièreannée Universitaire. *Psychologiefrançais*, Vol 58, I (2) pp 89-105.
- Mc cann, A., & Hicks, R.E. (2011): Resilience in university students: Academic success recollected parental style, and coping strategies. In K.M.Gow & M.J Celinski (Eds.), *way finding through life's challenges* (485-499). New York, U.S.A. Nova science.
- Ming, Hui,.(2008). Low trait anxiety high resilience and their interaction as possiblepedictores for treatment response in patients with depression. *Journal of affective disorders*, 137(1-3). 61-69. Doi: j.jad.2011.12.026./10.1016
- Norman, M. (2001): Resilience and its role in the perception of stress and psychosomatic symptoms in African Americans, PH.D. Thesis. Tennessee State University, U.S.A.
- Raftopoulos, M & Bates, G (2011): It's that knowing that you are not alone: The role of spirituality in adolescent resilience. *International journal of children's spirituality* ,v 16, n 2 , p 151-167.
- Steinhardt, M., & Dolbier, C.(2008). Evaluation of aResilience Intervention to Enhance Coping Stategies and Protective Factors and Decrease Symptomatology. *Journal of American college JACH*.56.44.445-454./health, 36(4). 445-453.Doi: 10.3200
- Suldo, Se Scotthuebner, E 2004; Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopath- logical behavior during a – dolescence ?, *school psychology auarterly*, V 19, P 93-10s..
- Thomas, P.L. (2005): Building Resilience skills in Hispanic Middle school Girls: Outcomes based research study. P.h.D., Auburn university, Auburn, Alabama.
- Thompson, C, (2009). The role of adolescent spirituality in resilience among African American Adolescents. *Dissertation Abstracts Internaitonal: Section B: The Siciences and Engineering*, 70 (4-B), 2601.
- Williams, R.S.T. (2000): use of humor in coping with stress. (9984229, university of Georgia). Pro Quest Dissertations and Theses, 119 p.
- Wisner, M.D. (2011): Psychological strengths as predictors of effective student leadership, christian higher education, v 10, n 3, P 353-375.