

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أدرار



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية والعلوم الاسلامية  
قسم العلوم الاجتماعية

فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي لتحسين مستوى الصلابة النفسية  
لدى الطلبة الجامعيين  
-دراسة ميدانية بمركز المساعدة النفسية الجامعية-capu- بجامعة أدرار-

مذكرة مكلمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس  
تخصص : علم النفس المدرسي

إعداد الطالبتين :

- بوعزيز إيناس

- قجون مريم

اعداد و اشراف :

البروفيسورة دليل سميحة

لجنة المناقشة

|        |                       |                      |
|--------|-----------------------|----------------------|
| رئيسا  | أستاذ محاضر أ         | أ.بن خالد عبد الكريم |
| مشرفة  | استاذة التعليم العالي | أ.د.دليل سميحة       |
| مناقشا | استاذ محاضر ب         | أ.احمدي علي          |

الموسم الجامعي 2021/2022

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria

Ministry of Higher Education and  
Scientific Research  
University Ahmed Draia of Adrar  
The central library



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة أحمد دراية- أدرار  
مكتبة المركزية  
ملحة البحث البيليوغرافي

## شهادة الترخيص بالإعارة

انا الأستاذة (ة): د. ا. د. دليل سميحة  
المشرف مذكرة الماستر الموسومة بـ: فعالية البرنامج الإشعاعي لتصميم مستوى إعلانية  
الطالبة لدى الكلية الجامعية، دراسة ميدانية تجرى في جامعة البنية، الجامعة ب.م.م.  
من إنجاز الطالب(ة): بوعزيز ابتاسم  
و الطالب(ة): نخوند مريم  
كلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية  
القسم: العلوم الاجتماعية  
التخصص: علم النفس التجريبي  
تاريخ تقييم / مناقشة: 06 / 09 / 2020  
أشهد ان الطالبة قد قاموا بالتعدلات والتصححات المطلوبة من طرف لجنة التقييم / المناقشة، وان المطابقة بين  
النسخ الورقية والإلكترونية استوفت جميع شروطها.  
بإمكان إيداع النسخ الورقية (02) الإلكترونية (PDF).

- امضاء المشرف:

أدرار في: .....

مس. د. رئيس القسم:



د. بوزيد علي  
رئيس قسم العلوم الاجتماعية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## الشكر والعرفان

الحمد لله على الشكر له على توفيقه و امتنانه و نشهد أن لا إله إلا الله و حده لا شريك له  
تعظيما لشأنه و نشهد أن سيدنا محمد عبده ورسوله الداعي إلى رضوانه صلى الله عليه  
وعلى آله و أصحابه و أتباعه وسلم.

بعد شكر الله سبحانه وتعالى على توفيقه لنا لإتمام هذا البحث المتواضع نتقدم بجزيل الشكر إلى  
الوالدين العزيزين الذين أعانونا و شجعونا على الاستمرار في مسيرة العلم و النجاح،  
و إكمال الدراسة الجامعية والبحث.

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى من شرفنا بإشراف على مذكرة بحثنا الأستاذة دليل سميحة  
وبالشكر إلى الأستاذة بوفارس عبد الرحمان الذي لن تكفي حروف المذكرة لا فائهم بحقهم،  
ولتوجيهاتهم العلمية التي لا تقدر بثمن، والتي ساهمت بشكل كبير في إتمام هذا العمل، وإلى كل  
من ساعدنا من قريب أو من بعيد على إنجاز و إتمام هذا العمل المتواضع.  
رب أوزعنا أن نشكر نعمتك التي أنعمتها علينا وعلى والدينا وأن نعمل صالحا ترضاه  
و أدخلنا برحمتك برحمتك في عبادك الصالحين

مريم - إيناس



## الإهداء

أحمد الله عز وجل على منه وعونه لإتمام هذا البحث

أهدي عملَ تخرجي

إلى رمز النقاء والطيبة وأعز امرأة على قلبي جدتي طابعه أطال الله عمرها

إلى بسمة الحياة وسر الوجود إلى أغلى الحبايب... أمي الحبيبة

يامن أحمل اسمك بكل فخر.....يامن افتقدتك منذ الصغر يامن اودعتني لله أهديك هذا .

أبــــــــــــــــي الغالي

إلى من يحملون في عيونهم ذكريات طفولتي وشبابي إخوتي

و إلى جميع العائلة

وإلى من تقاسمت معي أعباء هذا العمل صديقتي مريم

وإلى جميع أساتذة علق النفس المدرسي

وكل من ساعدني في إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد

إيناس

## الإهداء

الحمد لله الذي وفقني لتثمين هذه الخطوة في مسيرتي الدراسية بمذكرتي هذه ثمرة الجهد والنجاح بفضل  
الله تعالى مهداة

إلى أعز الناس وأقربهم إلى قلبي إلى والدتي العزيزة ووالدي العزيز اللذان كانا عوناً وسنداً لي، وكان  
لدعائهما المبارك أعظم الأثر في تسيير سفينة البحث حتى ترسو على هذه الصورة  
لكل العائلة الكريمة التي ساندتني وخطت معي خطواتي، ويسرت لي الصعاب من إخوة وأخوات الأعزاء  
إلى رفيقة مشواري التي قاسمتني لحظات هذا البحث إيناس  
إلى صديقتي المقربة سميرة  
إلى أساتذتي وكل قسم علم لنفس وجميع الدفعة 2022  
إلى كل من كان لهم أثر على حياتي، وإلى كل من أحبهم قلبي  
ونسيتهم قلبي ....

مريم

# محتويات البحث

## محتويات البحث

| الصفحة                             |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| أ                                  | الإهداء                          |
| أ                                  | الإهداء                          |
| ب                                  | الشكر والعرفان                   |
| ج                                  | قائمة المحتويات                  |
| 1-3                                | مقدمة                            |
| <b>الفصل الأول: الإطار المنهجي</b> |                                  |
| 7-6                                | 1-1- إشكالية الدراسة.            |
| 8                                  | 1-2- الفرضيات البحث.             |
| 9-8                                | 1-3- دواعي اختيار الموضوع البحث. |
| 9                                  | 1-4- أهداف الدراسة البحث .       |
| 10-9                               | 1-5- أهمية دراسة البحث.          |
| 11-10                              | 1-6- مصطلحات البحث.              |
| 12- 11                             | 1-7- الدراسات السابقة.           |

|   |  |
|---|--|
| 14-13                                   | 8-1- التعقيب على الدراسات السابقة  |
| الجانب النظري                           |  |
| الفصل الثاني: البرنامج الإرشادي النفسي. |  |
| 16                                      | تمهيد  |
| 17-16                                   | أولاً: الإرشاد النفسي.<br>2-1- التعريف الإجرائي<br>2-2- تعريف الإرشاد النفسي |
| 18-17                                   | 2-2- تاريخ الإرشاد النفسي.   |
| 23-19                                   | 2-3- نماذج ونظريات المفسرة للمشكلات لدى الطلبة بشكل عام.                     |
| 24-23                                   | 2-4- أساليب وطرق الإرشاد النفسي.   |
| 25                                      | 2-5- مناهج واستراتيجيات التوجيه والإرشاد.                                    |
| 27-26                                   | 2-6- أسس ومبادئ الإرشاد النفسي.  |
| 29-28                                   | 2-7- أخلاقيات العمل الإرشادي.  |
| 31-29                                   | 2-8- عناصر العملية الإرشادية.  |
| 32                                      | ثانياً: البرنامج الإرشادي النفسي.<br>2-1- مفهوم البرنامج الإرشادي النفسي.    |
| 33-32                                   | 2-2- خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي.  |
| 37-34                                   | 2-3- وسائل جمع المعلومات لأغراض الإرشاد.                                     |
| 37                                      | 2-4- الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.                                |
| 38                                      | 2-5- مواصفات البرنامج الإرشادي.  |
| 38                                      | 2-6- أهداف البرنامج الإرشادي.  |
| 39                                      | 2-7- الحاجة للبرنامج الإرشادي.   |
| 40-39                                   | 2-8- صعوبات بناء البرنامج الإرشادي.  |
| 41                                      | خلاصة الفصل  |
| الفصل الثالث: الصلابة النفسية           |  |
| 42                                      | تمهيد  |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 44-43-42                        | 3-1- تطور مفهوم الصلابة النفسية.           |
| 44                              | 3-2- أبعاد الصلابة النفسية.                |
| 51-47-46                        | 3-3- نظريات المفسرة للصلابة النفسية.       |
| 54-51                           | 3-4- خصائص الصلابة النفسية.                |
| 55-54                           | 3-5- أهمية الصلابة النفسية.                |
| 56                              | خلاصة الفصل                                |
| الفصل الرابع: الطالب الجامعي    |  |
|                                 | تمهيد                                      |
| 58                              | 4-1- تعريف الجامعة.                        |
|                                 | 4-2- تعريف الطالب الجامعي.                 |
| 60-59                           | 4-3- خصائص الطالب الجامعي.                 |
| 61                              | 4-4- حاجات الطالب الجامعي.                 |
| 62-61                           | 4-5- مشكلات الطالب الجامعي.                |
| 65-62                           | 4-6- مهارات الحياة الجامعية.               |
| 65                              | 4-7- أهمية المهارات الحياة الجامعية.       |
| 65                              | خلاصة الفصل                                |
| الجانب التطبيقي                 |  |
| الفصل الخامس: الدراسة الميدانية |  |
| 68                              | 5-1- الدراسة الإستطلاعية.                  |
|                                 | 5-1-1- أهداف الدراسة.                      |
|                                 | 5-1-2- تقديم مكان اجراء الدراسة.           |
|                                 | 5-1-3- زمان ومكان الدراسة الاستطلاعية.     |
| 69                              | 5-1-4- عينة الدراسة                        |
| 74                              | 5-2-5- وصف البرنامج الإرشادي وطريقة بناءه. |
|                                 | الدراسة الأساسية.                          |

|  |   |
|--|---|
| 75-74  | 5-2-1- منهج الدراسة.                                    |
| 75   | 5-2-2- نوع التصميم الشبه تجريبي المقترح لدراسة الحالية. |
| 76   | 5-2-3- تقديم مكان اجراء الدراسة.                        |
| 77   | 5-2-3- زمان الدراسة الأساسية.                           |
| 77   | 5-2-4- وصف عينة الدراسة الأساسية                        |
| 78   | 5-2-5- وصف إجراءات الدراسة.                             |
| 78   | 5-2-6- أساليب الإحصائية المستخدمة.                      |
| 79   | خلاصة الفصل.  |
| <b>الفصل السادس: البرنامج الإرشادي المقترح</b> |   |
| 81   | 6-1- التعريف بالبرنامج.                                 |
|  | 6-2- أهداف البرنامج.                                    |
| 82   | 4- المسلمات التي يقوم عليها البرنامج.                   |
|  | 6-5- مصادر بناء محتوى البرنامج.                         |
| 83-82  | 6-6- محتوى البرنامج.                                    |
| 83   | 6-7- الجدول الزمني للبرنامج الإرشادي.                   |
| 83   | 6-8- تحكيم البرنامج.                                    |
| 96-83  | 6-9- وصف البرنامج.                                      |
| <b>الفصل السابع: عرض النتائج ومناقشتها.</b>    |   |
| 108-98   | 7-1- عرض وتحليل النتائج الحالات.                        |
| 108  | 7-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.                   |
| 109  | 7-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.                  |
| 109  | 7-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.                  |
| 112-110  | 7-5- مناقشة النتائج.                                    |
| 113-112  | 7-6- الاستنتاج العام.                                   |
| 114  | 7-7- التوصيات والاقتراحات.                              |



|         |                              |
|---------|------------------------------|
| 114     | 7-8- اسهامات البحث.          |
| 118-116 | 7-9- قائمة المصادر والمراجع. |
| 119     | 7-10- الملاحق.               |

## قائمة الجداول

| الرقم  | الفصل | عنوان الجدول   | الصفحة |
|--|-------|--|--------|
| 01   | 05    | الجدول(1) يمثل عدد عينة الدراسة.   | 69     |
| 02   |       | الجدول(2) يمثل صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة.   | 73-72  |
| 03   |       | الجدول(3) يمثل صدق التميز لمقياس الصلابة النفسية.  | 74     |
| 04   |       | الجدول(4) يوصف عينة الدراسة من حيث العمر والعدد.   | 78-77  |
| 05   | 07    | الجدول(6) تغيير عبارات الحالات بين التطبيق القبلي والبعدي                                    | 100    |
|  |       | الجدول(7) تغيير عبارات الحالات بين التطبيق القبلي والبعدي.                                   | 102    |
| الجدول(8) تغيير عبارات الحالات بين التطبيق القبلي والبعدي. |       | 105  |        |
| الجدول(9) تغيير عبارات الحالات بين التطبيق القبلي والبعدي. |       | 107  |        |
| 06   | 07    | الجدول(10) يوضح فروق بين تطبيقين القبلي والبعدي في الصلابة النفسية للعيينة التجريبية.        | 108    |
| 07   |       | الجدول(11) يوضح فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي في الصلابة النفسية. | 109    |
| 08   |       | الجدول(12) يوضح فروق بين أفراد العينة لمتغير التخصص في الصلابة النفسي                        | 110    |
| 09   |       | الجدول(13) يوضح فروق بين أفراد العينة لمتغير نوع الإقامة في الصلابة النفسية.                 | 110    |

## قائمة الأشكال

| الصفحة | عنوان الشكل  | الفصل | الرقم |
|--------|--|-------|-------|
| 49     | الشكل (1) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصلاية.                      | 03    | 01    |
| 50     | الشكل (2) يوضح تأثيرات مباشرة لمتغير صلاية.                              |       | 02    |
| 51     | الشكل (3) نموذج فنك المعدل لنظرية كوباسا لتعامل مع مشقة و كيفية مقاومتها |       | 03    |
| 76     | الشكل (4) تصميم تجريبي لعينة الدراسة.                                    |       | 04    |

## قائمة الملاحق

| الرقم | عنوان الملحق   |
|-------|--|
| 01    | منشور عن البرنامج الإرشادي وما يتضمنه                          |
| 02    | مقياس الصلاية النفسية المعدل                                   |
| 03    | مقياس الصلاية النفسي غير المعدل                                |
| 04    | نتائج الخام لبرنامج spss لدراسة الاستطلاعية. (المقياس القبلي). |
| 05    | نتائج الخام لبرنامج spss لدراسة الأساسية (المقياس البعدي).     |

# مقدمة

يسعى الطالب الجامعي دائما إلى البحث عن العلم والمعرفة لتحسين ظروفه الاجتماعية والاقتصادية والثقافية إلا أنه في هاته الفترة من البحث والمعرفة تجعله يواجه الكثير من التحديات والعراقيل والمشكلات في طريق تحديد أهدافه وتلبية احتياجاته ووصول للتوافق النفسي والاجتماعي ومن خلال تفاعل الانسان مع البيئة نجده في حاجة دائمة الى عملية مستمرة بين مكونات الذاتية والظروف الخاصة. وهذا ما يطلق عليه أساليب مواجهة الضغوط والتي يسعى الطالب من خلالها إلى تحقيق التوازن بين ذاته والظروف الخارجية سواء بتغيير ما بداخله، مثل أساليب في التعامل مع البيئة أو تعبئة طاقاته أو تغيير أفكاره أو تعديل أهدافه وطموحاته . (الرشيد لؤلؤة 1999، ص:125).

وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات القليلة الماضية في التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظا بصحته

الجسدية والنفسية أثناء مواجهة الضغوط وقد تناولت بعد الدراسات متغير الصلابة النفسية. " التي تعتبر نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفس وأهدافه وقيمه والأخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديد أو إعاقة له (مخيمر 1996، ص:284).

وتمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسدية والنفسية، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط: كأمراض القلب والدروة الدموية وغيرها حيث يتصف ذو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط الحياة الجامعية عكس الطالب ذو الشخصية غير الصلبة الذي يتصف بالتشاؤم بالمستقبل والتوتر والقلق والإحباط وعدم التوافق النفسي وتعرضه الى بعض الأمراض نتيجة لعدم مقاومة الضغوط وتعامل معها.

ومن أهم الأساليب التي طرحت من قبل بعض الدراسات لمواجهة الضغوط النفسية، الإرشاد النفسي الذي يعتبر مجموعة من الخدمات تهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه ويفهم مشكلاته وأن يشغل إمكانياته وقدراته الذاتية وكذلك إمكانيات البيئة المحيطة به، بما يتناسب

( أحمد عبد اللطيف وآخر، س 2008، ص: 13).

مع الأهداف التي يضعها الفرد لنفسه من ناحية، ومع إمكانيات البيئة ومطالبها من ناحية أخرى. وذلك وفق إعداد برنامج إرشادي نفسي الذي يقوم بمواجهة المشكلة وفق بناء محتوى إرشادي يستجيب لظروف ملابسات تشكل ذلك، وينظم جلسات إرشادية مع المسترشد ويقترح أنشطة وأدوار تناسب المشكلة ويتفاعل معها المسترشدون وتقوم الأخصائية (المرشدة) بتقييم كل جلسة للتعرف على مدى تقدم (المسترشد) في الاقتراب وتبصر حالته وامتلاك القدرة على تصويب سلوكه بعد الاستفادة من خدمات البرنامج ونجاحه في متابعه الإرشاد النفسي طيلة تطبيق البرنامج الذي يستمر لعدة جلسات.

ومن هذا المنطلق يحاول البحث الحالي، أن يحدد ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح لتحسين الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي ويصبح قادر على مواجهة مشكلاته وذلك قبل أن ينتقل إلى سوق العمل والذي يعتبر نقطة تحول في حياته وبعد بداية حقيقته لتحمل المسؤولية والالتزام بالواجبات والتحكم في زمام أموره وتحدي مشكلات التي تكفل له الاستقرار والاطمئنان في جوانب حياته المختلفة وكذا لكي يكون هذا البرنامج الإرشادي المقترح ثمره ينتفع بها الطلاب في المستقبل القادم.

وقد قسمت الدراسة الحالية إلى جانبين جانب نظري وآخر تطبيقي وقد تضمن الجانب النظري على الفصول التالية:

### الفصل الأول:

خصص هذا لتقديم البحث، ثم التطرق فيه إلى دواعي اختيار الموضوع ومشكلة الدراسة وتساؤلاتها وافتراضات الدراسة وكذا أهداف الدراسة وأهميتها والتعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة.

### الفصل الثاني:

وقد تم التطرق فيه أولاً إلى الإرشاد النفسي، بدأ بتعريف الإجرائي ومفاهيم حول الإرشاد النفسي ثم تطور تاريخ الإرشاد النفسي، ومن ثم نماذج ونظريات المفسرة للمشكلات لدى الطالب الجامعي، مروراً بأساليب واسس ومبادئ الإرشاد النفسي وأخيراً أخلاقيات العمل الإرشادي.

وقد تم التطرق فيه ثانياً إلى مفهوم البرنامج الإرشادي النفسي وخطوات تصميم البرنامج الإرشادي، بما فيه وسائل جمع المعلومات الأسس التي يقوم عليها البرنامج ثم أهدافه والحاجة إليه وأخيراً صعوبات تطبيق البرنامج الإرشادي.

### الفصل الثالث:

وقد خصص هذا الفصل للصلابة النفسية ابتداءً بمفهوم وتطور التاريخ الصلابة النفسية ثم أبعادها ونظرياتها وخصائصها العامة لذوي الصلابة النفسية المرتفعة والمنخفضة، وأخيراً أهمية الصلابة النفسية.

### الفصل الرابع:

وقد تم التطرق في هذا الفصل إلى الطالب الجامعي بدا بتعريف الطالب مع الخصائص الطالب ثم حاجاته ومشكلات التي يواجهها الطالب وأخيراً مهارات الطالب الجامعي وأهميتها.

### الفصل الخامس:

خصص هذا الفصل للإجراءات المنهجية العامة وتم التطرق فيه إلى منهج وعينة الدراسة واداة الدراسة التي تم تكيفها من قبل الطالبتين (مقياس الصلابة النفسية)، وأخيراً الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

### الفصل السادس:

خصص هذا الفصل إلى البرنامج الإرشادي النفسي المقترح من قبل الطالبتين ابتداءً بمفهوم البرنامج وأهدافه ثم المسلمات والمصادر التي يقوم عليها البرنامج مروراً بالمحتوى المقترح من قبل الطالبتين وأخيراً الجدول الزمني للبرنامج.

### الفصل السابع:

خصص هذا الفصل لعرض وتحليل ومناقشة النتائج الحالات وتم التطرق فيه الى عرض تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي على المجموعة التجريبية، وعرض تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي في الصلابة النفسية.

وعرض تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفروق بين أفراد عينة الدراسة في الصلابة النفسية تعزى المتغيرات الشخصية (التخصص، نوع الإقامة) في التطبيق البعدي.





# الجانب النظري

# الفصل الأول

## الإطار المنهجي

- 1-1- إشكالية الدراسة.
- 1-2- الفرضيات البحث.
- 1-3- دواعي اختيار الموضوع البحث.
- 1-4- أهداف الدراسة البحث
- 1-5- أهمية دراسة البحث.
- 1-6- مصطلحات البحث.
- 1-7- الدراسات السابقة

## تمهيد:

يعتبر تقديم البحث مطلباً ضرورياً في عرض أبعاد موضوع الدراسة والذي يلقي الضوء بدوره على مضمون التصور أو الممارسة التي ستسعى الطالبة من خلالها إلى استعراض كل أسباب ودواعي اختيار هذا الموضوع وكذا مشكلة الدراسة وتساؤلاتها وافترضاها، وأهمية وأهداف هذه الدراسة، إضافة إلى التطرق إلى مجمل المفاهيم الإجرائية والدراسات السابقة لموضوع البحث.

## 1- إشكالية الدراسة:

الإنسان يبحث عن المساعدة أو يحتاج إليها في فترة من فترات حياته، ولا يعد هذا نقصاً أو قصوراً في شخصيته، ولكي يستطيع الفرد من مواجهة هذه الضغوط والاضطرابات بصلابة نفسية، فإنه يجب تمتع بمجموعة من الخصائص التي تتمثل بالقدرة على الالتزام والتعامل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف هادفة وذات معنى. وان يكون لديه القدرة على التحكم والتأثير في هذه الضغوط التي يتعرض لها خلال مجريات حياته، بالإضافة إلى قدرته على تحدي التغييرات التي تحدثها هذه الضغوط من خلال قدرته على تحقيق التكيف والتوافق مع هذه التغييرات. إذ ينظر إلى الصلابة النفسية بأنها مركب مهم من مركبات الشخصية، التي تقي الفرد من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل منه أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، بالإضافة إلى حمايته من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية..

(نجيب خليل محمود القرعان، 2014، ص: 2-3)

وهذا الذي يعمل عليه الإرشاد النفسي الذي يعد من الخدمات الإنسانية التي تقدم المساندة والدعم النفسي، ويقدم الخدمات التربوية والمهنية بطريقة منظمة ومدروسة و مخطط لها وبناء على أسس العملية الواضحة المعالم و مبنية على اتجاهات نظرية متعددة، تعمل في تعددها على تكامل النظرة للإنسان.

(محمد احمد مشاقبة، 2015، ص: 1)

وإن الافراد الذين يتمتعون بالصلاية هم من اكثر الافراد الذين يشعرون بالصمود، والمقاومة، ويستطيعون تحقيق الإنجازات، وتحقيق الضبط الداخلي، وقيادة انفسهم والشعور بالدافعية والنشاط.

(هلا خليل أحمد عردات، 2017، ص:1)

وهذا ما أكدته الدراسات التي اجراها كل من مخيمر(1996) وكلاارك وديفيد(1995) ودخان والحجار(2006)، على أهمية دور الصلاية النفسية لدى الطلاب الجامعة في مواجهة الضغوط. كما اكدت على ان الصلاية النفسية المرتفعة كانت هي المؤدية الى النمو السوي للفرد والقدرة على التوافق مع البيئة المتغيرة(نجيب خليل محمود الفرعان،2014،ص3). ويؤكد دويدار(1996) ان الفرد في مرحلة الشباب يتخلص من رباط التعلق الطفلي راغبا في التمرد العاطفي وتكوين الذات. لأنه يتطلع دائما لان يتولى بعض المسؤوليات ويقوم بالوظائف والمهام التي يتولاها الراشد

وهذا ما اكدته دراسة سناء آل أطميش(2006) إلى الكشف عن أثر البرنامج إرشادي في رفع مستوى الطموح لدى الطلبة المرحلة الإعدادية ببغداد واستخدمت الدراسة مقياس مستوى الطموح إعداد الباحثة البرنامج الإرشادي لرفع مستوى الطموح إعداد الباحثة، وتألفت عينة الدراسة من (30) طالبا وطالبة وقد توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطموح بين الذكور والإناث لصالح، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى طموح بين الطلبة في المدارس المشمولة بالارشاد والطلبة في الدراس غير المشمولة بالإرشاد ، فاعلية البرنامج الارشادي في رفع مستوى الطموح لدى أفراد العينة ( سناء ال طميش، 2006)

على أساس مضمون هذه النظرية ومبادئها ومجمل افكارها وابعادها يتم اقتراح برنامج ارشادي

نفسى لقياس مستوى صلاية النفسية لدى طلابه الجامعيين، هذا الأخير يعتبر عنصرا مهما في الحياة الجامعية باعتباره محور العملية التعليمية.

وستحاول طالبتين في هذه الدراسة الانطلاق من مجموعة من تساؤلات بداية بالتساؤل العام

وهو: هل يمكن للبرنامج الارشادي النفسي تحسين الصلاية النفسية لدى الطلبة الجامعيين؟

ويليه مجموعة من التساؤلات الفرعية:

- هل هناك فروق بين التطبيق القبلي والبعدي على المجموعة التجريبية في الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعين؟
- هل هناك فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي في الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعين؟
- هل هناك فروق في المتغيرات (نوع الإقامة، التخصص) في الصلابة النفسية.

## 2/ الفرضيات:

وهي قضية او فكرة تتولد في عقل الباحث ويسعى عن طريق استخدام بعض المناهج والأدوات الدقيقة لتحقيق هدفها. فالدراسة الحالية تنطلق من افتراض العام وهو:  
الفرضية الأساسية:  
نتوقع انه يمكن للبرنامج الارشادي النفسي القدرة على تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعين.

ثم يتجزأ الى مجموعة من الفرضيات الفرعية:

- ❖ يوجد فروق بين التطبيقين القبلي والبعدي على المجموعة التجريبية في الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعين.
- ❖ يوجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي في الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعين.
- ❖ نتوقع وجود فروق بين افراد عينة الدراسة في الصلابة النفسية نعزى للمتغيرات الشخصية ( نوع ، التخصص، نوع الإقامة) في التطبيق البعدي.

## 3/ دواعي اختيار موضوع الدراسة:

تعود دواعي وأسباب اختيار موضوع الدراسة الحالية الى:  
أ- الدوافع الذاتية:

إن اختيارنا للموضوع الدراسة جاء وفق رغبة نفسية ذاتية:

❖ إعجابنا بالموضوع.

- ❖ ميولات واهتمامات ذاتية وشخصية.
- ❖ الرغبة في اقتراح برنامج إرشادي نفسي والمساهمة في تطوير ذاتية الطالب والرضا عن الحياة الدراسية الجامعية.
- ❖ تسليط الضوء على العراقيل والعقبات التي وجدها في مشوارنا الدراسي الجامعي.

#### ب- الدوافع الموضوعية:

- ❖ تتمثل الدوافع الموضوعية فيما يلي:
- ❖ تزويد المكتبة الجامعية بالمعلومات حول موضوع الدراسة.
- ❖ تناولت الدراسة متغير مهم وهو الصلابة النفسية الذي يعتبر أحد العوامل لتحقيق درجات مرتفعة من سمات الشخصية.
- ❖ جعل موضوع الدراسة الحالية نقطة بداية لدراسات أخرى في هذا المجال (تصميم برنامج إرشادي نفسي).
- ❖ في حدود إطلاع الطالبين فإنه لم تجد دراسات محلية تناولت برنامج إرشادي نفسي مقترح لتحقيق الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين في مرحلتى ليسانس والماستر.

#### 4/ أهداف الدراسة:

تتمحور أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

#### الهدف العام للدراسة:

تصميم برنامج إرشادي نفسي مقترح لتحقيق الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.  
وتليه مجموعة من الأهداف الجزئية:

- ❖ الكشف عن فروق بين التطبيق القبلي والبعدي على المجموعة التجريبية.
- ❖ التعرف عن فروق بين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي.
- ❖ الكشف عن الفروق بين أفراد عينة الدراسة في الصلابة النفسية نعزى المتغيرات الشخصية (نوع، السن، التخصص، نوع الإقامة).



## 5 / أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية موضوع الدراسة الحالية لإثراء المكتبة العلمية بإضافة بحث جديد لم يعطيه الباحثون اهتمام بالقدر الذي يوازي حجم المعاناة التي يعانيها الطلبة، وللفت نظر المسؤولين وذوي الاختصاص إلى مستوى ونوع الضغوط النفسية للطلاب الجامعي. الأمر الذي يساهم في إمكانية تطوير برامج وقائية أو علاجية لهم بما يصب في مصلحتهم. وتتجلى أيضا أهمية الدراسة الحالية في ثلاث مجالات: علمي، منهجي، وميداني، وهي كالتالي:

## 5-1 / الأهمية العلمية:

يحتل هذا الموضوع أهمية علمية لأنه يتضمن نوع من الإضافة العلمية، كون موضوع الصلابة النفسية من الموضوعات المثيرة التي لقيت اهتماما في سنوات الأخيرة.

## 5-2 / الأهمية المنهجية:

يتضمن هذا الموضوع أهمية منهجية تتمحور في المساهمة في اقتراح برنامج إرشادي نفسي لقياس مستوى الصلابة النفسية.

## 5-3 / الأهمية الميدانية:

يتضمن موضوع الدراسة أهمية ميدانية تكمن في تحسين الصلابة النفسية للطلاب الجامعي والتي تساعد على أن يواجه الأحداث الصادمة وجميع الاضطرابات النفسية سواء في مساره الجامعي أو في حياته: كالقلق، والاكتئاب. الخ. وتساعد على التوافق النفسي والاجتماعي مع بيئته، وتحوله من شخص ضعيف المقاومة إلى قوي ومتماسك، وقادر على تحمل. وتغير من اتجاهاته ونظراته إلى أكثر إيجابية.

## 6 / مصطلحات الدراسة:

برنامج الإرشادي: هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم خدمات ارشادية مباشرة وغير المباشرة، فرضية وجماعية لجميع من ضمتهم المؤسسة ( كالجامعة مثلا ) بهدف مساعدتهم في تحقيق نمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل وتحقيق توافق النفسي داخل تلك المؤسسة وخارجها ويقوم بالتخطيط للبرنامج الإرشادي وتنفيذه.

( أقيار وهيبة وآخرون، 2016، ص:16)

الإرشاد النفسي: مجموعة من الخدمات النفسية والاجتماعية التي يقدمها المرشد للمسترشد والتي تنصب على ابراز الجوانب الإيجابية في شخصية المسترشد، او استخدامهما في تحقيق التوافق النفسي لديهم، كما تهدف هذه الخدمات إلى إكساب المسترشد مهارات جديدة تساعد على أن يحيا الحياة الاجتماعية والنفسية السليمة.

(محمد أحمد مشاقبة، 2015ص:40)

الصلابة النفسية: هي ما يتمتع به الفرد من سمات في الشخصية تقييه من الأحداث الحياة الصعبة، وهي دافع لدى الفرد يمكنه من استغلال جميع مقدراته لمواجهة صعوبات الحياة مما يجعله يعيش بطريقة إيجابية.

(هلا خليل أحمد عردات، 2017، ص:4)

## 7/ مصطلحات الإجرائية:

البرنامج الارشادي: هو البرنامج المقترح الذي تهدف اليه الطالبتين لتحسين الصلابة النفسية لدى عينة من الطلبة الجامعيين وهذا لمساعدتهم على تخطي الصعوبات ومشاكل التي تتعرض مسارهم الدراسي.

فاعلية البرنامج الإرشادي: هو البرنامج الذي تسعى إليه الطالبتين من خلال تطبيق الاختبار القبلي والبعدي في مقياس الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة ( الالتزام، التحكم، التحدي). وهذا لمعرفة الفروق بين الاختبارين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لدى عينة من الطلبة الجامعة ومن هنا ندرك مدى فاعلية البرنامج.

## 8/ الدراسات السابقة:

طلعت الباحثة على مجموعة من الدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة بموضوع الدراسة، وفيما يأتي عرض لهذه الدراسات وفقا لتسلسلها الزمني من الأقدم للأحدث:  
اعتمدنا على مجموعة من الدراسات التي تناولت موضوع البرنامج الإرشادي، والصلابة النفسية.

أ- الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية:

1- دراسة كوزي(1991) cozzi " تأثير الصلابة والضغط والتحمل الاجتماعي على الإنجاز الدراسي لدى الطلاب الأوروبيين المتقلين للمدن"

ذلك بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين ضغوط الحياة ونوعية الصلابة النفسية، والتحمل الاجتماعي، وعوامل البيئة الاجتماعية التي تؤدي بدورها لاختلاف المنجزين دراسيا عن غير المنجزين من نفس مستوى القدرة، وبلغت عينة الدراسة (227) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة، حيث بلغ عدد الإناث (127) وبلغ عدد الذكور (100) طالبا، تتراوح أعمارهم بين (18-30) سنة.

(خالد بن عبد الله العبدلي، 2012، ص: 61-62)

طبقت عليهم اختبارات حسابية خلال (75) دقيقة متطلبة لمعالجات، وقد قيست الصلابة النفسية، في ضوء أبعادها الثلاثة الالتزام، التحدي، التحكم، وقد تم استخدام مقياس الإنجاز الكتابي القرائي، ومقياس تقدير الذات، وقد كان من نتائج الدراسة أن تباين الشخصية والمتغيرات البيئية الاجتماعية ذات مؤثر جيد لتعديل الدور، وأن الصلابة النفسية تعمل كمدعم للإنجاز الدراسي، كما توصلت أيضا إلى أن الضغوط أدت إلى قلة الإنجاز وعدم القدرة الاجتماعية وظهور أعراض التوتر.

(خالد بن عبد الله العبدلي، 2012، ص: 61-62).

2- وتناولت دراسة المبرجي والشهري (2008) الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة

إضافة إلى معرفة الفروق بين عينة الدراسة في الصلابة النفسية تبعا لمتغير الجنس والعمر، والتخصص والسنة الدراسية ومستوى دخل الأسرة ومعرفة الفروق بين عينة الدراسة في الأمن النفسي تبعا لمتغير (الجنس والعمر التخصص السنة الدراسية) وتوصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود ارتباط موجب دال إحصائيا سواء الذكور أو الإناث أو العينة الكلية بين الصلابة النفسية والأمن النفسي.

- عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في متوسطات درجات الصلابة النفسية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الأمن النفسي لصالح الذكور.

(خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي، 2012، ص: 68)

3- وأجرى دخان والحجار (2006) "دراسة هدفت التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة".

تكونت عينة الدراسة من (541) طالبا وطالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياس الضغوط النفسية ومقياس الصلابة النفسية. أشارت النتائج إلى مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة بلغ ( 62.05%)، وأن مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة بلغ (77.33%). كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة.

( هلا خليل أحمد عردات، 2017، ص:

20)

ب- الدراسات التي تناولت الإرشاد النفسي:

دراسة سناء آل أطميش(2006)

وهذا ما أكدته دراسة سناء آل أطميش(2006) إلى الكشف عن أثر البرنامج الإرشادي في رفع مستوى الطموح لدى الطلبة المرحلة الإعدادية ببغداد واستخدمت الدراسة مقياس مستوى الطموح إعداد الباحثة البرنامج الإرشادي لرفع مستوى الطموح إعداد الباحثة، وتألفت عينة الدراسة من (30) طالبا وطالبة وقد توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطموح بين الذكور والإناث لصالح، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى طموح بين الطلبة في المدارس المشمولة بالارشاد والطلبة في المدارس غير المشمولة بالإرشاد ، فاعلية البرنامج الارشادي في رفع مستوى الطموح لدى أفراد العينة ( دراسة سناء آل أطميش، 2006)

وأيضاً دراسة بسمة عيد الشريف 2014 هدفت إلى التعرف على أثر البرنامج الإرشادي لتدريب على أساليب الدراسة الفعالة في تحسين التكيف الأكاديمي لدى الطلبة الجامعة الأردنية، وقد تألفت عينة الدراسة من 60 طالبا وطالبة، تم تقسيمهم إلى 3 مجموعات، مجموعة التجريبية الأولى خضت إلى برنامج تدريبي على أساليب الدراسة الفعالة، والمجموعة التجريبية الثانية خضت إلى مناقشة برامج ثقافية، بينما لم تخض المجموعة الثالثة الضابطة لأي برنامج، وقد طبقت على جميع أفراد الدراسة أداتي وهما قائمة بوروا للتكيف الأكاديمي، وقائمة براون وهولت زمان لأساليب الدارسة كقياس قبلي بتطبيق البرنامج، وأشارت النتائج إلى فروق ذات دلالة إحصائية

بين المجموعات الثلاثة في مستوى التكيف الأكاديمي وأساليب الدراسة الفعالة لصالح المجموعة التجريبية الأولى.

( ضيف الله زينب، 2016، ص:13)

إذن الاهتمام بأساليب ومهارات الدراسة في المدارس والجامعات أمر جدا مهم لصالح التلاميذ والطلبة  
( صيف الله زينب، 2016، ص:13)

### 1-7/ التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد استعراض جملة الدراسات السابقة المتحصل عليها، والتي لها علاقة بالموضوع الدراسة الحالية أمكن تسجيل بعض الملاحظات يمكن عرضها في النقاط التالية:  
نقاط التشابه بين الدراسات السابقة:

تشابه الدراسات سالفه الذكر في النقاط التالية:

معظم الدراسات اهتمت بتطبيق على مرحلة الجامعة، وبعض الدراسات اهتمت بالتطبيق على المرحلة الابتدائية.

#### نقاط الاشتراك مع الدراسة الحالية:

- تشترك الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في النقاط التالية:
- معظم الدراسات اتفقت مع الدراسة الحالية في منهج التحريبي.
- اهتمام بمرحلة الجامعة.
- معظم الدراسات اهتمت بدراسة متغير مستوى الصلابة النفسية.
- بعض الدراسات استعملت المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية.

#### نقاط اختلاف مع الدراسات الحالية:

#### اختلفت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالي:

- اختلاف العينة حيث أن الدراسة الحالية تمثلت عينتها في طلاب المرحلة الجامعية، أما الدراسات الأخرى فقد شملت المرحلة الابتدائية
- اختلاف موضوع الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين الصلابة النفسية.

- ساعدت الدراسات السابقة في تحديد إشكالية وفرضيات الدراسة الحالية.
- ملاحظة: من خلال البحث عن الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة لم نجد أية دراسة مشابهة لموضوع الدراسة الحالية.

## الفصل الثاني

### البرنامج الإرشادي النفسي

تمهيد

أولاً: الإرشاد النفسي.

2-1- تعريف الإرشاد النفسي.

2-2- نماذج ونظريات المفسرة للمشكلات لدى الطلبة

بشكل عام.

2-3- أساليب وطرق الإرشاد النفسي.

2-4- مناهج واستراتيجيات التوجيه والإرشاد.

2-5- أسس ومبادئ الإرشاد النفسي.

2-6- أخلاقيات العمل الإرشادي.

2-7- عناصر العملية الإرشادية.

ثانياً: البرنامج الإرشادي النفسي.

2-1- مفهوم البرنامج الإرشادي النفسي.

2-2- خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي.

2-3- وسائل جمع المعلومات لأغراض الإرشاد.

2-4- الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.

2-5- مواصفات البرنامج الإرشادي.

2-6- أهداف البرنامج الإرشادي.

2-7- الحاجة للبرنامج الإرشادي.

2-8- صعوبات بناء البرنامج الإرشادي.

خلاصة الفصل



**تمهيد:**

ان البرنامج الارشادي له أهمية كبيرة في الوسط الجامعي فهو بدوره يسعى إلى حل كل المشاكل أو صعوبات التي تعترض الطالب خلال العملية التعليمية كيفما كانت، وذلك من خلال مجموعة من الخدمات النفسية والاجتماعية التي يقدمها المرشد للمسترشد لفهم أنفسهم وإدراك المشكلات التي يعانون منها، والانتفاع بقدراتهم ومواهبهم في التغلب على المشكلات التي تواجههم لتحقيق التوافق النفسي.

لذلك سنحاول في هذا الفصل تناول كل ما يرتبط بالإرشاد من إرشاد نفسي وفردى والتركيز على الإرشاد الجماعي والبرنامج الإرشادي وكذلك الجماعة الإرشادية وتناول أهم العناصر بما فيها التعريف والأسس والمكونات بالإضافة إلى الخطوات وغيرها من العناصر وذلك لغرض تحقيق الهدف الأسمى في هذه الدراسة.

**أولاً: 2-1 / الإرشاد النفسي:****2-1-1 / التعريف الإجرائي:**

الإرشاد النفسي اختصاص علمي يقوم به أشخاص مؤهلون علمياً وعملياً، يهدف إلى مساعدة الأفراد في مواجهة مشكلاتهم وتعديل سلوكياتهم، فهو علاقة مهنية بين مرشد والمسترشد يملأها السرية والتفاهم والالتزام، بحيث تؤدي هذه العلاقة إلى فهم المرشد للمسترشد وبالتالي فهمه على مساعدة نفسه والاستبصار بقدراته وإمكاناته. مما يؤدي به إلى توافق نفسه.

**2-1-2 / مفهوم الإرشاد النفسي:**

مجموعة من الخدمات النفسية والاجتماعية التي يقدمها المرشد للمسترشد والتي تنصب على إبراز الجوانب الإيجابية في شخصية المسترشد، أو استخدامها في تحقيق التوافق النفسي لديه، كما تهدف هذه الخدمات إلى إكساب المسترشد مهارات جديدة تساعد على أن يحيا حياة اجتماعية ونفسية سليمة (محمد أحمد مشاقيه، 2015، ص...)

ويعرفه "جلانرز" بأنه: عملية تفاعلية تنشأ عن علاقة فردين أحدهما متخصص هو المرشد والأخر المسترشد، حيث يقوم المرشد من خلال هذه العلاقة بمساعدة المسترشد على مواجهة مشكلة تغيير سلوكه وأساليبه أو تطويرها في التعامل مع الظروف التي تواجهه.

(إبراهيم سلمان المصري، 2010، ص10)

ويعرفه " روجرز " بأنه: عملية تغيير تستهدف إزالة العوائق الانفعالية للفرد لتسمح له بالنضج والنمو وإطلاق طاقاته وصولاً إلى تحقيق الصحة النفسية لذلك.

(سعدون سلمان نجم الحلبوسي وآخرون، 2002، ص39)

كما يعرفه "كفافي" بأنه: أحد قنوات الخدمة النفسية التي تقدم للأفراد أو الجماعات بهدف التغلب على بعض الصعوبات التي تعترض سبيل الفرد أو الجماعة". (علاء الدين كفافي، 1999، ص11)

ويعرفه "النعيم" بأنه: عملية بناءة ومخطط لها تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم نفسه ويحدد مشكلاته وينمي إمكاناته ويحل ما يواجهه من مشكلات، كي يصل إلى تحقيق التوافق في جميع الجوانب الشخصية والتربوية والمهني.

(النعيم، 2008، ص11)

وهو: " واحد من أحد فروع علم النفس التطبيقي وبالتالي فإنه يحتل موقعا عظيما ومساحة كبيرة من خلال أنه عملية تعليمية تساعد الفرد على أن يفهم نفسه بالتعرف على الجوانب الكلية لمشكلته الشخصية حتى يتمكن من اتخاذ قراراته بنفسه وحل مشكلاته بموضوعية مجردة، مما يساهم في نموه الشخصي وتطوره الاجتماعي والتربوي والمهني، من خلال علاقة إنسانية بينه وبين المرشد النفسي".

(حسن بن ادريس عبده العميلي، 2009، ص15)

## 2-2/ تاريخ الإرشاد النفسي:

إن عملية التوجيه والإرشاد النفسي لم تكن جديدة بل هي قديمة قدم العلاقات الإنسانية فمن طبيعة الانسان أن يبوح بمشكلاته الشخصية أو النفسية لأقارب وأصدقائه وذلك لكي بعد مشاركة وجدانية وتعاطف معهم وإسهاماً في تقديم الحلول الملائمة لهذه المشكلات ومعنى ذلك ان الإرشاد النفسي يمارس منذ القدم ولكن دون إطار علمي أو أرضية صلبة يرتكز عليها كما هو عليه الآن حيث أصبح له مناهجه ونظرياته ومجالاته المتعددة .

وترجع بداية عملية التوجيه والإرشاد النفسي حينما انفصل عن علم النفس الحديث عن الفلسفة، ولقد مرت عملية التوجيه والإرشاد النفسي في نشأتها وتطورها بعدة مراحل مختلفة وهي على النحو الآتي:

( طه عبد العظيم حسين، 2011، ص:42)

### 1- مرحلة التركيز على التوجيه المهني:

لقد بدأ الإرشاد أول ما بدأ بالتوجيه المهني وكان يهدف إلى مساعدة الفرد على اختبار المهنة التي تتلاءم مع ما لديه من إمكانيات وقدرات واستعدادات فضلا عند التغلب على المشكلات المهنية التي تواجهه في مجال العمل أو المهنة، ويتم ذلك من خلال تحليل الفرد وتحليل المهنة حيث أن لكل فرد قدرات واستعدادات وإمكانيات ومهارات تميزه عن غيره من الأفراد.

### 2- مرحلة التركيز على التوجيه التربوي:

ولقد ظهرت هذه المرحلة كامتداد للتوجيه المهني حيث الخدمات إلى مجال التوجيه التربوي والذي يستهدف مساعدة الطلاب على اختيار نوع التعليم الذي ينسق مع ما لديهم من قدرات واستعدادات وإمكانيات هذا إلى جانب مساعدة الطلاب في التغلب على المشكلات التربوية التي تواجههم في المجال المدرسي سواء داخل المدرسة أو خارجها.

### 3- مرحلة التركيز على حركة القياس النفسي:

لقد كانت لحركة القياس النفسي ودراسة الفروق الفردية وبناء الاختبارات والمقاييس النفسية أثر كبير في تطور التوجيه والإرشاد النفسي.

### 4- مرحلة التركيز على التوافق والصحة النفسية:

لقد اهتمت هذه المرحلة بدراسة الجوانب المرضية في سلوك الفرد والاهتمام بالمرضى النفسيين والاهتمام بمشكلات التوافق النفسي.

### 5- مرحلة علم النفس الإرشادي:

لقد حدث تطور في بداية الثلاثينات من هذا القرن تأثر هذا التطور بحركة الصحة النفسية ومدارس المختلفة وعليه يمكن القول أن الإرشاد في الثلاثينات أخذ يركز على مشكلات الشخصية للفرد.

### 6- مرحلة التركيز على النمو النفسي:

يعد من العوامل التي ساهمت في تطور الإرشاد النفسي حيث اهتم بدراسة الأطفال ونموهم ومشكلاتهم النفسية. ( طه عبد العظيم حسين، 2011، ص:42-46)

## 2-3/ النماذج المفسرة للمشكلات لدى الطلبة بشكل عام:

هناك أكثر من نموذج يمكن التعرف إليها عن تفسير المشكلات لدى الطلبة ومنها أهم هذه النماذج ما يلي:

## 2-3-1/ النموذج البيولوجي:

يفترض أن الأسباب الرئيسية والأكثر فعالية في علاج السلوك الشاذ تكون بيولوجية وبالدرجة الأولى، وعلى وجه العموم يكون هناك اختلاف وظيفيا حيويا في الجهاز العصبي والمخ على وجه الخصوص.

بالتالي فإن استخدام الأدوية سوف يعدل من هذا الاختلال الوظيفي وللتعرف أكثر على كيفية عمل النموذج البيولوجي لابد من التعرف على الجهاز العصبي وهو الجهاز الذي يتحكم في كل من أفكارنا وتصرفاتنا وعواطفنا وانفعالاتنا من الخلايا العصبية أو ما يعرف بالبروتينات وهي تتلقى المعلومات من المستقبلات الحسية (كالعين والأذن)

ثم تنقل الرسائل العصبية إلى خلايا عصبية أخرى أو إلى العضلات أو الغدد. ويركز هذا النموذج على أهمية الناقل العصبي في تنسيق وظائف الجهاز العصبي ويعد مهل 1962م أول من أطلق افتراض الاستعداد الوراثي أو الاستهداف للاضطراب النفسي مثل الفصام أو استخدام العقاقير وسميت نظريته بنظرية الاستهداف للتوتر، ورغم ذلك لن تظهر ما لم يكن هناك ضغوط بيئية مثل وفاة عزيز أو طلاق أو ضغوط بيولوجية مثل المرض، وتصبح هذه الضغوط مؤثرة بصورة كافية لتحويل هذا الاستعداد الوراثي إلى اضطراب فعلي.

وهناك أربعة طرق لدراسة التأثير المتبادل بين الوراثة والبيئة:

\_\_ طريقة الدراسات الأسرية: وتعتمد على لو كانت المشكلة النفسية لا تخضع بشكل ثابت لقوانين الوراثة

\_\_ طريقة دراسات شجرة النسب: وهي تحدد نسب توزيع الاضطراب المدروس بين ذوي القرابة والقرابة البعيدة، وعندما تجد الدراسات أن جين معين منتشر في أسرة ما.

\_\_ دراسات التوائم: يهتم مؤيدو الوراثة بدراسات التوائم المتماثلة تصل نسبة اتفاقهم في المادة الجينية إلى 100 بالمئة لأنهم انحدروا من بويضة واحدة. ( أحمد عبد اللطيف، 2012، ص: 157)

\_ دراسات التبني: وهي من أحداث طرق البحث في تأثير الوراثة في المشكلات النفسية.

### 2-3-2/ النموذج السيكو دينامي (التحليل النفسي):

ويرى أن الشخصية تتكون من ثلاث أطوار وهي: الهو و الانا والانا الأعلى وعلى أنها تعمل كلها معاً، وأن الهو عنصر بيولوجي والانا عنصر نفسي والانا الأعلى عنصر اجتماعي، والتداخل بين الهو والانا والانا الأعلى هي الديناميكية النفسية للشخصية، ويرى فرويد أن معظم سلوكنا محدد بقوى ليست في متناول اليد أو الوعي، والانا يتطور بعد 6 أشهر ويتعامل مع الواقع ويرى سبب المشكلات هو:

أ- التثبيت الذي يحدث نتيجة عدم المرور الطفل من الأزمة التي يمر بها في مراحل الشخصية الخمسة: الفمية \_\_\_\_\_ الشرجية \_\_\_\_\_ القصبية الكمون التناسلي.

ب- كما يرى فرويد أساس المرض النفسي هي الصراعات التي يعمل الفرد على كبتها.

ج- كما أن الفرد قد يصل لحالة من القلق بسبب عدم الوعي بالصراعات وهو جوهر القلق الوجودي وله أنواع: واقعي \_\_\_\_\_ عصابي \_\_\_\_\_ أخلاقي.

#### • يونج:

يرى أن مجموعة طاقات الحياة أو الليبدو ليست جنسية فقط بل خيرة كبيرة من غرائز الحياة كلها، وأن المشكلات النفسية تنشأ في أنماط الشخصية الانطوائية والانبساطية من جهة وتظهر من المشكلات التي خيرها الفرد من والده عندما كان طفلاً.

#### • أدلر:

يرى أن طاقة الإنسان ليست جنسية وإنما تبدو من خلال إرادة القوة وحب السيطرة، وأن الشعور بالنقص يدفع للتعويض عنه للحصول على القوة والمكانة. إذا فالمشكلة النفسية تحدث نتيجة فشل الفرد في التعويض فيتحول الشعور بالنقص إلى عقدة نقص.

#### • فروم:

ركز على علم النفس الاجتماعي ورأى أن المشكلات النفسية تفهم من خلال العلوم الاجتماعية وأن الشخصية قد تكون منتجة أو غير منتجة، ومن أشكال الشخصية غير المنتجة الاستغلالية والاستهلاكية والكنوزة. ( أحمد عبد اللطيف، 2012، ص: 157-160)

## 2-3-3/ النموذج الإنساني:

ويندرج تحت العلاج الإنساني المرتكز حول العميل روجرز والعلاج الوجودي (فرانكل) والعلاج الجشطالتي.

- نظرية التمركز حول العميل لروجرز: ويفترض أنه:

أ- يمكن فهم الإنسان من خلال عامله الظاهر الخاص به لذلك يجب أن ننظر إلى الطريقة التي نختبر فيها الفرد.

ب- الأشخاص الأصحاء واعون لسلوكهم

ج- والأشخاص الأصحاء هم بالفطرة جيدون وفعالون، فقط يصبحون مضطربين عندما يتدخل التعلم الخاطئ.

د- الأفراد موجهون نحو هدف وغرض وهم لا يستجيبون بطريقة سلبية للتأثيرات البيئية أو للدوافع الداخلية بل هم موجود.

ه- ترجع المشكلة النفسية إلى الافتقار للاعتبار الإيجابي غير المشروط وعدم التسابق بين الخبرة ومفهوم الذات.

## 2-3-4/ نظرية ماسلو في تحقيق الذات:

يعتقد أن الإنسان خير بطبعه ويحدد الوسائل التي يستطيع الناس من خلالها تحقيق جهودهم على الرغم من إحباط ومصادر القلق في المجتمع المعاصر وعرف هذه العملية بتحقيق الذات وأعظم إسهام له في بناء هرم الحاجات وهي الفيزيولوجية والأمان والحاجة الجمالية والحاجة إلى تحقيق الذات، ويرى أن السبب الأول للمشكلات النفسية هي: الفشل في إشباع الحاجات الأساسية مثل: الحب والتقدير تحقيق الذات.

## 2-3-5/ النظرية الجشطالتيّة (بيرلز):

وتفترض أن الأفراد يستطيعون بذاتهم التعامل بشكل فعال مع مشكلات حياتهم وتقوم على افتراضات ومنها:

الإنسان كل مكون من جسد وعواطف وأفكار وإحساسات وهي متداخلة، وهو جزء من البيئة ولا يمكن فهمه بمعزل عنها كما أن لديه المقدرة على أن يعي إحساساته ومشاعره وأفكاره وإدراكه. (أحمد عبد اللطيف، 2012، ص: 161-163)

وهو قادر على تحمل المسؤولية وعلى أن يختبر نفسه وفي الحاضر فقط أما أبرز أسباب المشكلات لدى بيرلز:

-نقص الوعي لدى الأشخاص.

-عدم القدرة على تحمل المسؤولية.

-نقص القدرة على الاتصال والتفاعل.

-وجود أعمال غير منهيّة.

أ- الاتجاه الوجودي لفرانكل:

- الانسان قادر ومسؤول عن أعماله. الاختبار هو حقيقة الوجودي الإنساني فالإنسان يخلق طبيعته الخاصة.

- الانسان إذا وجد معنى لحياته أو هدف في حياته معنى ذلك أن حياته لها أهمية ومغزى وتستحق أن تعيش، إرادة البحث عن معنى دافع يميز الناس عن غيرهم.

### 3-2-6/ النموذج المعرفي:

والذي يركز على التشوهات والأفكار الخاطئة من أبرز المفاهيم هنا:

1- نموذج التشويه المعرفي في حين ركز بيك على التشوهات المعرفية وطريقة الفرد في التفكير.

2- نموذج العزو: وهنا يتم التركيز على العجز المكتسب والذي وصفه سيلجمان حين وجد أن الحيوانات التي تتعرض لصدمة متكررة ويصعب تجنبها.

وفي نماذج العوز أيضا وصف نماذج أسلوب العزو على الطريقة التي يفسر بها الشخص أسباب الأحداث التي وقعت له، وقد يكون أسلوب العزو الداخلي يفسر ما حدث معه إلى الداخل وعدم كفايته، أو خارجي يعزو إلى البيئة التي يعيش فيه

### 3-2-7/ النموذج الاجتماعي:

يتم تركيز في هذا النموذج على العوامل بين الشخصية ويهتم بما يلي:

1- بتطوير مهارات اجتماعية تعد فائدة للفرد ولمن يتعامل معه. ( أحمد عبد اللطيف، 2012، ص:164).

2- المساندة الاجتماعية إلى شبكة العلاقات الاجتماعية التي توفر للفرد فرصة المناسبة لإشباع حاجاته وتمده بالدعم وبالمساندة عند التعرض للضغوط.

وفي رأي كابات أن الشبكة الاجتماعية للفرد تزوده بالإمدادات الاجتماعية النفسية وذلك للمحافظة على صحته العقلية والنفسية ومن أهم المساندة التي يحتاجها الفرد هي: المساندة التواصلية(العاطفية) والأيدولوجية والمساندة المادية المعرفية، ويمكن أن يقدم المساندة الزوج والأقارب والأصدقاء وزملاء العمل والجيران والمؤسسات.

### 3-2-8/ النموذج التكاملي(البيولوجي النفسي الاجتماعي):

لا يمكن الاستغناء عن النماذج النفسية الخمسة السابقة في تفسير المشكلات النفسية وهي تدعم بعضها بعض وترتكز كل منها على جانب معين.

حيث أن لكل من الجنس والمكانة الاقتصادية والاجتماعية كعوامل اجتماعية في حدوث المشكلات النفسية، وبعد النموذج التكاملي هو أقوى تلك النماذج نظرا لكونه يجمع بينهما جميعا عند تفسير سبب المشكلات (أحمد عبد اللطيف، 2012، ص: 166-167)

### 2-4/ أساليب طرق الإرشاد النفسي:

#### 4-1/ الإرشاد الجماعي:

هو إرشاد عدد من المسترشدين الذين يحسن أن تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم معا في جماعات صغيرة كما يحدث في جماعة إرشادية أو فصل دراسي وتعتبر عملية الإرشاد الجماعي عملية تربوية إذ تقوم على أساس موقف تربوي.

#### 4-2/ أهداف الإرشاد الجماعي:

إن من أولى أهداف الإرشاد الجماعي هي تعليم أعضاء المجموعة مهارات الاتصال والتواصل وتعليمهم طرق حل المشكلات وتعديل سلوكياتهم المختلفة ومن أهداف الإرشاد النفسي الجماعي على سبيل المثال:

-التأكيد على وضع الخطط لكي تغير السلوكيات المحددة.



- الانتباه إلى فهم احتياجات الآخرين ومواساتهم.
- الاهتمام بالاختبارات. (صالح حسن أحمد الداھري، 2011، ص: 445-446).
- اتخاذ القرار.
- المساهمة الفعالة من المجموعة لكي تتطور الشخصية.
- الاستكشاف للشخصية والتغذية الراجعة. (صالح حسن أحمد الداھري، 2011، ص: 445-446).

#### 4-3/ الإرشاد الفردي:

هو عملية إرشاد مسترشد واحد وجها لوجه في كل جلسة وتعتمد فعاليته أساسا على العلاقة الإرشادية المهنية بين المرشد والمسترشد أي أنه علاقة مخططة بين الطرفين. ويحتاج الإرشاد الفردي إلى توافر إعداد كافي من المرشدين النفسيين بحيث يقابلون الحاجات الفردية للإرشاد.

#### أ- حالات استخدام الإرشاد الفردي:

يستخدم الإرشاد الفردي مع الحالات الآتية:

- الحالات ذات المشكلات التي يغلب عليها الطابع الفردي والخاصة جدا.
- الحالات التي لا يمكن تناولها بفاعلية عن طريق الإرشاد الجماعي.

#### ب- إجراءات الإرشاد الفردي:

الإرشاد الفردي هو تطبيق عملي لكل ما عرفناه من إجراءات العملية الإرشادية والتي يجب أن تكون مفهومة لدى المسترشد ابتداء من المقابلة الأولى حتى إنهاء عملية الإرشاد ومتابعتها.

- إن عملية الإرشاد النفسي عملية فنية تقوم على أسس عملية ونظريات متعددة وإنها كذلك عملية لها إجراءات أساسية تعتبر معالم في الطريق لا يتم إلى بها.

- وينبغي أن هذه الإجراءات ضرورية لإتمام عملية الإرشادية مثالية وهي ليست إجراءات في شكل خطوات متسلسلة رقميا أي أن الأولى تليها الثانية ثم الثالثة وهكذا أو أنه إذا لم تتم خطوة فقد انفرط العقد.

(صالح حسن أحمد الداھري، 2011، ص: 462-463)

## 2-5/ مناهج واستراتيجيات التوجيه والإرشاد:

## أ- المنهج الإنمائي:

يعتمد هذا المنهج على إجراءات يقوم بها المرشد النفسي وتؤدي بالعميل إلى النمو السليم خلال مراحل نموه المختلفة كما يهدف إلى توظيف ملدى العميل من إمكانيات وقدرات واستعدادات توجيهها سليما لكي يتحقق أعلى مستوى من التوافق والتمتع بالصحة النفسية.

## ب- المنهج الوقائي:

يهدف المنهج الوقائي إلى منع حدوث المشكلة أو الاضطراب سعيا لتقليل الحاجة إلى الإرشاد أو العلاج النفسي.

ولذلك فإن بعض المنظرين يسمون هذا المنهج بمنهج التحصين النفسي ضد المشكلات والاضطرابات النفسية. وبالتالي فإنه يركز اهتمامه على وقاية الأفراد من الوقوع في الاضطرابات النفسية، كما يهتم بالأسوياء من الناس قبل اهتمامه بالأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية ويمكن تحديد استراتيجية المنهج الوقائي بالمحافظة على صحة الأفراد العاديين، ورعاية النمو النفسي السوي للأفراد والعمل على تحقيق التوافق النفسي.

## ج- المنهج العلاجي:

وتتضمن مجموعة الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الشخص لعلاج مشكلاته والعودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية، ويهتم هذا المنهج باستخدام الأساليب والطرق والنظريات العلمية المتخصصة في التعامل مع المشكلات من حيث تشخيصها ودراسة أسبابها وطرق علاجها والتي يقوم بها المخصصون في مجال التوجيه والإرشاد.

(ص: 32)

## 2-6/ أسس ومبادئ الإرشاد النفسي:

## أ- الخصائص الشخصية للمرشد:

العمل الإرشادي من المهن المساعدة، وتتطلب هذه المهن من القائم عليها أن يضع شخصيته داخل العمل، وأن يكون مستعداً للعطاء، ودون يأس، ولذلك يحتاج إلى أن تتوفر فيه مجموعة من الخصائص والصفات الشخصية التي تجعل من عمله ذا طبيعة فنية يشعر بها كل من المرشد والمسترشد، ومن الخصائص التي يجب توفرها في المرشد ما يلي: (محمد أحمد مشاقبة، 2015، ص:49)

### 1- الأصالة:

الأصالة تعني أن يكون الإنسان صادقاً مع نفسه، ظاهرة كباطنه، وهي صفة من صفات الصحة النفسية. ومن صفات المرشد النفسي، وإذا كان المرشد أميناً صادقاً فسيكون متطابقاً وتزداد بالتالي ثقة المسترشد فيهِ، وأما إذا كانت أفعاله تخالف أقواله ويقول غير ما يفعل فلن ينال ثقة الآخرين وخاصة المسترشد. (محمد أحمد مشاقبة، 2015، ص:49)

### 2- الأمانة:

يأتي المسترشد إلى الإرشاد وهو يعاني من مشكلة ما، وأتت هذه المشكلة من مسببات في معظمها من عائلة المسترشد، أو أسرته وبعضها من البيئة التي يعيش فيها، وفي جميع الأحوال فإن هناك معلومات يحتاجها المرشد حول المشكلة ونشأتها وظروف استمرارها، وبعض هذه المعلومات قد يكون حساساً بالنسبة للمسترشد ولا يرغب في أن يطلع الآخرين عليها، فالمرشد في الجلسات الأولى من الإرشاد يجب كثيراً من المعلومات عن المرشد خوفاً من انكشافها وتسربها، فإذا عرف المرشد ما تقتديبه مهنة الإرشاد من السرية التامة للمعلومات وصون أسرارهِ فإن ثقته في المرشد تزداد ويبدأ في تقديم المعلومات التي يحتاجها المرشد. وتقتضي الأمانة من المرشد أن يحافظ على المسترشد وأن يصونه بكل ما يستطيع ومعنى هذا أن يصون دينه وعقله ونفسه وماله وعرضه، وهي الضرورات التي تحددها الشريعة الإسلامية.

### 3- الكفاءة:

يحتاج المرشد إلى أن يكون لديه معلومات عن الإنسان وعن نموه وعن تطوره شخصيته وعن الاضطرابات النفسية والصحة النفسية بالإضافة إلى معرفته بالإرشاد وأساليبه.

ويحتاج كذلك إلى أن تكون لديه معرفة بالقياس والتقييم والاختبارات النفسية، وكيفية التعرف على الاستعدادات والميول والقدرات والاتجاهات، وبجاجة إلى معلومات حول الدين الإسلامي والثقافة الإسلامية وبجاجة إلى معلومات عن المدرسة التي يعمل فيها، وعن البيئة المحيطة بالمدرسة، هذا بالإضافة إلى المعلومات العامة في ميادين المعرفة. ( محمد أحمد مشاقبة، 2015، ص:50-51)

#### 4- المرونة:

من خصائص المرشد النفسي التمتع بالمرونة في العمل، وعدم الجمود ويتعامل المرشد مع العديد من الطلبة، بينهم فروق فردية مختلفة، ومشكلات متعددة، ولا يتوقف عمل المرشد على أسلوب واحد أو طريقة واحدة يستخدمها مع كل المسترشدين، ومع جميع المشكلات، فإذا اختار أسلوباً واحداً أو طريقة واحدة فإنه يجبر نفسه على التعامل مع مشكلته واحدة أو حالة واحدة.

#### 5- القدرة على تأثير:

ينبغي أن تتوفر في المرشد القدرة في التأثير على الآخرين، والتأثير في المسترشدين وتوجيه العمل

الإرشادي داخل الجلسات الإرشادية، وتكون لديه القدرة على أن يوجه مسار العملية الإرشادية في الاتجاه الصحيح الذي يحقق أهداف الإرشاد. ويجب أن يكون المرشد قويا في عمله والقوة هي عدم التردد أو السلبية أو التشكيك في القدرة الذاتية على مساعدة المسترشدين وعلى المرشد أن يتعد عن مقاومة آراء المسترشد أو يستخدم الغضب أو العنف للسيطرة على الموقف الإرشادي.

#### 6- الإخلاص:

ويعني الإخلاص أن يقوم المرشد في مساعدة المسترشد بكل ما أوتي من علم وخبرة ليخلصه من مشاكله وليختار المسار الصحيح لنفسه، وأن يبحث عن المعلومات الدقيقة والازمة، ويزود المسترشد بكل ما يحتاجه من معلومات عن نفسه وعن مشكلته.

ويعني الإخلاص في العمل الإرشادي أن يسعى المرشد إلى زيادة معرفته وصقل مهاراته، والاطلاع على كل ما هو جديد في ميدان الإرشاد النفسي، وأن يكون من بين أهدافه رفع مستوى المهنة التي ينتمي إليها.

7- الوعي بالذات:

على المرشد أن يكون واعياً بذاته وأفكاره وقيمه ومشاعره واتجاهاته وحاجاته الشخصية، وعلى المرشد أن يكون قادراً على التعرف على ذاته والاتصال بها. ومراجعة سلوكياته الشخصية وأفكاره والعمل على تصحيحها. والمرشد الواعي بذاته يعرف نقاط القوة ونقاط الضعف لديه ويعرف سلبياته وإيجابيات، وينطلق مع المرشد من إيجابيات ونقاط قوته، والمرشد الواعي بذاته قادر على أن يدفع المرشد إلى أن يصل إلى الحكم الصحيح على سلوكه، دون أن يصدر هو كمرشد أحكاماً تقييمية على المرشد. (محمد أحمد مشاقبة، 2015، ص: 50-52)

## 2-7/ أخلاقيات العمل الإرشادي:

هناك مجموعة من الاعتبارات الأخلاقية التي يجب مراعاتها في تعامل المرشد مع المرشد ومن هذه الاعتبارات:

1- احترام المرشد:

وهو التزام المرشد بالاهتمام بالمرشد، وتقبله تقبلاً غير مشروط والعمل على تطوير إمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ومراعاة مبدأ المساواة في التعامل مع جميع المرشدين، على اختلاف أنماطهم

الشخصية، والحفاظ على مصلحتهم الخاصة، والالتزام بالحيادية والموضوعية وعدم التحيز.

2: السرية التامة:

إذ يلتزم المرشد بحفظ أسرار المرشد وعدم البوح بها، أو إطلاع الآخرين عليها، إلا بموافقة المرشد نفسه أو للضرورة القصوى، ويضمن هذا تزويد المرشد المرشد بكل المعلومات التي يحتاجها لنجاح العملية الإرشادية.

3: معرفة المرشد بحدود قدراته وإمكاناته:

على المرشد أن يعرف قدراته وإمكاناته في التعامل مع مشكلة ما أو مسترشد ما، وعليه إنهاء العلاقة مع مسترشد معين إذا شعر بعدم قدرته على مساعدته، لنقص في خبرته أو عدم معرفته في هذه المشكلة، ويعمل على تحويل هذا المسترشد إلى مرشد آخر أو إلى جهة أخرى.

4: تزويد المسترشد بشروط الإرشاد:

على المرشد أن يعرف المسترشد بشروط الإرشاد النفسي وماهي واجبات المرشد والمسترشد، وما على المسترشد أن يقوم به في العملية الإرشادية، وما هو الدور المتوقع منه كمسترشد، وما دوره هو كمرشد وماهي أهداف الإرشاد المتوقعة، وغيرها من معايير الإرشاد، ويتم ذلك قبل البدء بالعملية الإرشادية.

5: التزام المرشد بدوره المحدد: على المرشد أن يلتزم بدوره المحدد، وهو مساعدة المسترشد في التوصيل إلى حلول لمشكلاته بنفسه، فلا يحق للمرشد أن يجبر المسترشد على حل معين لمشكلته، ولا يقدم المرشد الحلول الجاهزة للمسترشد.

( محمد أحمد مشاقبة، 2015، ص: 51)

فصاحب القرار هو المسترشد وعندما يصل المرشد والمسترشد إلى المرحلة التي تتضح فيها للمرشد جميع إمكاناته وقدراته، وجميع البدائل لحل المشكلة، واحتمالات النجاح وال فشل، يصبح هنا واجب المرشد مساعدة المسترشد أن يتخذ ما يراه مناسباً له، وأن يتخذ القرار والحل النهائي لمشكلته.

6: عدم فرض قيم المرشد على المسترشد:

على المرشد أن يحترم قيم المسترشد، حتى لو لم تنسجم أو تتفق مع قيمه الخاصة، فلا يجوز للمرشد أن يقلل من قيم المسترشد أو اتجاهاته أو اهتماماته أو أن يطعن بها أو يسخر منها، فتقبل قيم المسترشد هي تقبل للمسترشد ويلتزم المرشد بعدم إصدار أحكام على المسترشد أو تقييم شخصيته أو تجاهله.

7: احترام مهنة الإرشاد:

على المرشد أن يحترم مهنته ولا يقوم بأي عمل سيء إليها، أو يشوه حقائقها ويتطلب ذلك من المرشد امتلاك الخبرة والكفاية والثقة بالنفس، والأصالة والرغبة في العمل والرضا عن مستوى الإنجاز مهما كان، والصدق والانتماء للعمل، والمعرفة الواسعة، والتعاون وتنمية الذات فيما يتعلق

بمتطلبات المهنة واحترام فريق العمل الذي يعمل معه و الحفاظ على علاقة دافئة مع جميع الأطراف ذات العلاقة بالمسترشد.

8: قدم المعالجة للمسترشد كما تود أن تقدم لك:

عليك كمرشد أن تضع نفسك مكان المسترشد، وإن كل فرد يفضل أن يعالج باحترام وبكرامة وبلطف وبأمانة، فعلى المرشد أن يعامل المسترشد كما يجب أن يعامل. .

( محمد أحمد مشاقبة، 2015، ص:53-

54)

## 2-8/ عناصر العملية الإرشادية:

تتكون العملية الإرشادية من 3 عناصر أساسية وهي: البيئة الإرشادية، العلاقة الإرشادية، والجلسة الإرشادية(المقابلة)

### 8-1/ البيئة الإرشادية (مكان الإرشاد):

يعتبر المكان الذي يمارس فيه الإرشاد عنصرا هاما في نجاح العملية الإرشادية، ويمكن أن يكون هذا المكان هو غرفة الإرشاد التي يقابل فيها المرشد المسترشد، ويجب الإشارة هنا إلى أنه لا توجد

( محمد أحمد مشاقبة، 2015، ص: 74-75)

مواصفات محددة وثابتة لغرفة الإرشاد، ولكن المطلوب توفير المكان الذي يشعر فيه المسترشد بالاطمئنان والأمن والتقبل، وأن يستطيع أن يعبر بشكل تلقائي عن مشاعره وانفعالاته دون مقاطعات أو مداخلات، وأن يخلو من المشتتات والمثيرات التي يمكن أن تستثير انتباه المسترشد.

### 8-1-1/ مواصفات الغرفة الإرشادية:

أ- حجم الغرفة: يجب أن يكون حجم الغرفة مناسباً، فالغرفة الصغيرة تولد الإحساس بالضيق، والقلق والغرفة الكبيرة تولد الإحساس بعدم الأمان وعدم السرية.

ب- مقعدين: يجب أن تحتوي على مقعدين، مقعد مريح للمسترشد يشعره بالاسترخاء، ومقعد للمرشد يسمح له بالحركة، ومن الممكن أن تحتوي الغرفة على مقعدين آخرين لمقابلة والدي المسترشد، وفي حالة

الإرشاد الجماعي يمكن توفير مجموعة من المقاعد للأعضاء المجموعة الإرشادية.

- ج- مكتب: الإشعار بوجود علاقة إرشادية مهنية رسمية، تسهل عملية كتابة الملاحظات والتقارير، ولا يكون المكتب عازلاً بين المرشد والمسترشد أثناء المقابلة.
- د- الإضاءة والتهوية: يجب أن تكون الإضاءة كافية وهادئة وموزعة بشكل متوازن في أنحاء المكان.
- و- الألوان وطلاء الجدران: يجب أن تكون ألوان هادئة تبعث على الارتياح، وأن تخلو من النقوش التي من الممكن أن تمثل بعض الدلالات عند بعض المسترشدين.
- هـ- الهاتف: يعتبر من الأجهزة الضرورية، حيث يتم إنجاز الكثير من الأعمال التي تتعلق بمهنة الإرشاد عن طريقه، ولكن من المهم أن لا يتلقى المرشد النفسي مكالمات هاتفية أو يقوم هو بإجرائها أثناء الجلسة الإرشادية.
- مكان لحفظ الملفات والمستندات: يجب أن يكون هناك مكان لحفظ المستندات المتعلقة بالمسترشدين، وأن توضع بداخلها كل الملفات ولا يجوز ترك أي ملف عن مسترشد على المكتب، خوفاً من أن يراه المسترشد آخر وبالتالي تكون هذه خرقاً لأخلاقيات المهنة.
- ي- مكتبة إرشادية: تضم بعض الكتب أو النشرات المتعلقة بالإرشاد.
- ن- لغرفة هادئة: الفوضى الخارجية تولد القلق عند المسترشد، وتعمل على تشتيت أفكار المرشد وتؤثر على سير المقابلة وعلى العملية الإرشادية ككل.
- ( محمد أحمد مشاقبة، 2015، ص: 74-75 )

## 8-2/ العلاقة الإرشادية:

- تعد العلاقة الإرشادية أساس الإرشاد، وهي المحور الأساسي الذي تركز عليه العملية الإرشادية، والتي تسمح لكل من المرشد بعلمه ومهاراته وخصائصه والتزاماته الأخلاقية، والمسترشد بما لديه من مشكلات وهموم، وما لديه من طاقات وإمكانيات وخصائص أن يتفاعلا في صورة بناءة بما يخدم أهداف المسترشد ويساعده على النمو السليم. وحاول برامر (bramme) وضع أهداف العلاقة بين المرشد والمسترشد سواء كانت في مجال تربوي أو مهني أو شخصي في أربعة محاور أساسية هي:
- التغييرات في أساليب السلوك وأسلوب الحياة.
  - الوعي المتزايد أو الاستيعاب والتفهم.
  - التخفيف من المعاناة.
  - التغييرات في الأفكار وإدراكات الذات .



### 8-3/ الجلسات الإرشادية " المقابلات "

تعد الجلسة الإرشادية (المقابلة) من أهم الوسائل والأدوات التي تستخدم في العملية الإرشادية، ويتم في المقابلة الإرشادية:

- بناء ونمو العلاقة الإرشادية الدافئة.
- تحديد مشكلة المسترشد وتشخيصها.
- تحديد أهداف الإرشاد في ضوء التشخيص.
- تحديد طرق وفنيات الإرشاد المناسبة في كل جلسة.
- تقييم النتائج في ضوء تحقيق الأهداف المحددة.
- إنهاء المقابلة الإرشادية وتحديد المقابلات اللاحقة.

والجلسة الإرشادية أو المقابلة عبارة عن علاقة إنسانية بين مرشد يقدم المساعدة ومسترشد يطلبها، تتم في مكان محدد وبناء على موعد مسبق لفترة زمنية معينة من أجل تحقيق أهداف خاصة. (محمد أحمد مشاقبة، 2015، ص: 76-80)

### ثانيا/ البرنامج الإرشادي:

#### 2-1/ مفهوم البرنامج الإرشادي:

يعرف " ريبار" (1985) البرنامج الإرشادي بأنه: "خطة مصممة لبحث أي موضوع يخص الفرد أو المجتمع بشرط أن تكون هادفة لأداء بعض العمليات المحددة" (سعد آل رشود، 2006، ص:64)

ويعرف بأنه: "مجموعة الخطوات المحددة والمنظمة التي تستند في أساسها على النظريات وفنيات الإرشاد النفسي التي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم لتغلب على المشكلات (سيف بن سلمان العيزي، 2011، ص: 9)

#### 2-2/ خطوات تخطيط البرنامج الارشادي:

أول صفة لبرنامج الإرشاد النفسي هو التخطيط، ومن ثم يجب أن يولى تخطيط البرنامج عناية فائقة ويقوم به لجنة الإرشاد وليس فردا واحدا، ويجب أن يكون تخطيط وتنظيم البرنامج دقيقا، يقوم على الأسس النفسية والتربوية والإدارية وأن ينمو ويتطور وفق لحاجات الافراد الذين يخطط من أجلهم.

وتتلخص خطوات تخطيط البرنامج فيمايلي:

## 2-1/تحديد أهداف البرنامج:

بما يتفق مع الفلسفة العامة والخطة العلمية للمكان الذي يتخذ فيه، وعلى العموم فمن المدرسة مثلا يخطط البرنامج بحيث تتفق أهدافه مع الأهداف التربوية مثل التعليم وإشباع الحاجات النفسية والاجتماعية والثقافية والمهنية... إلخ وتيسير الإمكانيات لتحقيق هذه الأهداف ويلاحظ أن برنامج الإرشاد النفسي في المدرسة تختلف أهدافه نسبيا عن أهداف برنامج في مؤسسة أحداث، وحتى برنامج في مدرسة ابتدائية يختلف عن برنامج في مدرسة ثانوية أو كلية جامعية أو في مدرسة للعميان.

## 2-2/تحديد الوسائل والطرق لتحقيق الأهداف:

من أجل نجاح البرنامج الإرشادي وتحقيق أهدافه فإنه بحاجة إلى استخدام وسائل وطرق وفتيات التي تساعد في تنفيذ البرنامج ومنها: الكتب، المحسمات، المحاضرات، المناقشات، صور، النمذجة، الرحلات الواجبات المترلية، لعب الدور، القصص التلوين، الرسم، الأنشطة الرياضية، الكمبيوتر وأجهزة العرض المختلفة... كما يتم تحديد وإعداد الاختبارات والمقاييس التي يحتاجها العمل في البرنامج وأن تتماشى مع اهتماماتهم وميولهم. (أقيار وهيبة، 2016، ص: 35-36).

## 2-3/تحديد الإمكانيات الموجودة والمطلوبة:

ويقصد بها أي الإمكانيات المتوفرة والإمكانيات الناقصة التي يجب العمل على توفيره

## 2-4/تحديد ميزانية البرنامج:

يرى "حامد زهران" أنه عندما يتم التخطيط للبرنامج الإرشادي يجب تحديد مصادر التمويل أو الميزانية التي تلزم لتنفيذ برنامج، وإن البرنامج الإرشادي يكلف ملايين التجهيزات والاختبارات والأجهزة والمرتبات والمكافآت وغيرها، لذلك يجب أن تحتسب الميزانية بدقة وأن لا يكون مبالغا فيها بحيث تقتصر على المتطلبات النفسية

## 2-5/ تحديد الخدمات:

إن تحديد الخدمات التي يقدمها البرنامج يجب أن تكون مستمرة لا تتوقف وشاملة لكل الأفراد ولكل فرد متكاملة مع بعضها البعض.

## 2-6/ تحديد الخطوات العريضة لتنفيذ البرنامج:

ويتضمن ذلك الخطوات الأساسية والأولويات، وتحديد البدايات والنهايات، والمدى الزمني للتنفيذ، وهذا ضروري لتجنب الانزلاق إلى خطوط فرعية قد لا تؤدي إلى الهدف ويجب التنسيق بين خطوات التنفيذ وإجراءاته بحيث لا تتعارض.

## 2-7/ تحديد إجراءات تقييم البرنامج الإرشادي:

يهدف التقييم ويتضمن ذلك إعداد العدة اللازمة للتقييم والمتابعة لإظهار مدى فعالية الوسائل والطرق المتبعة ومدى نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه.

## 2-8/ اتخاذ الاحتياطات لمقابلة المشكلات:

لابد من اتخاذ التدابير والإجراءات اللازمة للمشكلات التي قد تطرأ للتغلب على أي عقبات قد تعترض تنفيذ البرنامج.

## 2-9/ تحديد الهيكل الإداري:

إن تحديد الهيكل الإداري يعد من إحدى خطوات تخطيط وتنظيم البرنامج والإشراف عليه، وإعداد واشتراك أكبر عدد من المتخصصين المسؤولين المتحمسين لتحديد الأهداف، ولتنفيذ البرنامج تحقيقاً للأهداف يجب تحديد إمكانات إشراك المسؤولين من الخارج مثل: الوالدين وأصحاب العمل والمعالجين.

(أقيار وهيبة، 2016، 36-37)

## 2-3/ وسائل جمع المعلومات لأغراض الإرشاد: تعتبر وسائل جمع المعلومات حجر الزاوية في

عملية الإرشاد النفسي، فهس ضرورة لفهم ومساعدة المسترشد لتحقيق أقصى نمو وتوافق ممكن، وقد تتناول المعلومات اللازمة لعملية الإرشاد الجوانب التالية: .

1- البيانات العامة عن العميل وبيئته المباشرة: عن والديه وإخوانه وزوجه، وأولاده ومن يعولهم والأقارب والأخرين الذين يعيشون مع الأسرة.

2- معلومات عن شخصية المسترشد وأبعادها وسماتها وتوافقها واضطرابها وتكاملها... إلخ.

3- معلومات عن المشكلة الحالية من حيث تحديدها.

4- معلومات عامة عن النمو والدوافع والحاجات وهدف الحياة وأسلوبها وبذلك فإن تعدد الوسائل يجعلها تكمل بعضها بعض ومن أهم وسائل جمع المعلومات.

### 3-1/ الاختبارات:

ارتبطت حركة القياس النفسي ارتباطا وثيقا بحقل الإرشاد النفسي، يمكن تعريف المقياس النفسي على أنه وسيلة علمية تقدر بها الظواهر السلوكية المتعلقة بالفرد من جوانبها الأساسية: الشخصية والاجتماعية والتربوية والمهنية تقديرا كميا وكيفيا وذلك من أجل تعديل بعضها إذا اقتضت الحاجة إلى ذلك وبناء عليه، فإن المقياس النفسي يمكن أن يقدر درجة الانبساطية والعصابية والذهانية عند الفرد والعلاقات الاجتماعية بين الأفراد.

### 3-1-1/ أشكال الاختبارات:

تتنوع الاختبارات والمقاييس في مجال الإرشاد النفسي ومن أهم هذه الاختبارات يلي:

أ- اختبارات ومقاييس الذكاء:

ب- اختبارات القدرات العقلية والاستعدادات: ومن الأمثلة القدرات والاستعدادات المختلفة التي تقيسها الاختبارات عند الأفراد.

- القدرات الجسمية: كالقدرات على المشي أو احتمال التعب.

- القدرات الحسية: كالقدرات على الإبصار بكلتا العينين أو على الإبصار بالليل أو القدرات على السمع من بعيد.

- قدرات اجتماعية: وتعني التعامل الاجتماعي السلبي.

- القدرات القرائية: وتمثل السهولة في استخدام اللغة الفهمية . (سعيد حسني العزة، 2004، ص: 54-57)

- القدرات العملية: وتعني الكفاية في النواحي العملية الهدوء، المثابرة.

- القدرات الانشائية والميكانيكية: وتعني إدراك العلاقات المكانية.

- القدرات الحسائية: وتمثل معرفة الشخص بإجراء العمليات الحسائية . .

- القدرات الفنية: وتمثل في التذوق الفني للأشكال والألوان والسهول

ج- اختبار التحصيل: يهتم رجال التربية وغيرهم من المعنيين بالتعلم والتحصيل.

د- اختبارات ومقاييس الشخصية:

تعرف الشخصية بأنها عبارة عن وحدة متكاملة تنتج من تفاعل عدة سمات جسمية ونفسية وتحدد أسلوب تعامل مع مكونات بيئته، وقياس الشخصية يساعد في التوجيه المهني، وتشخيص سوء التوافق لدى المنحرفين ومحاولة قياس التحسن في الطرق العلاجية التي وضعت لهم وتنقسم إلى:

- يكشف دوافعهم واتجاهاتهم وأشكال التكيف لديهم في المدرسة.
- يكشف مفهوم الذات وعلاقة قدراتهم بعضها البعض.
- يكشف التلاميذ الذين لديهم قلق وتصلب في انفعالهم يغزى إلى اضطراب في التفكير.
- يحدد سلوك الطلاب وأساليب التعلم لديهم.

و- اختبارات الميول:

ه- اختبارات القيم:

ن- اختبارات ومقاييس الاتجاهات:

ي- اختبارات ومقاييس التشخيص:

3-2/ الملاحظة:

هي الخطوة الأولى في التعرف على الحالة الصحية والنفسية للمفحوص وهي من أهم الخطوات في مجال الإرشاد النفسي.

3-2-1/ أهمية الملاحظة:

- من خلالها ندرس السلوك الذي لا يمكن استحضاره أو إحداثه في العمل.

- من خلالها ندرس السلوك الذي يمكن أن يصيبه.

- من خلالها ندرس السلوك الذي تمنعنا الضوابط الخلقية استحضاره في العمل.

(سعيد حسني العزة، 2004، ص: 58-57)

3-3/ دراسة الحالة:

وهي دراسة تفاصيل الحالة بشئى المجالات الشخصية والحياتية والأسرية للحالة.

3-3-1/ الأفراد الذين تستوجب حالاهم دراسة الحالة:

يحتاج لها الأشخاص الذين يواجهون صعوبات في التعلم والتكيف والعلاقات الاجتماعية وغيرها من السلوكيات التي تستدعي الانتباه الخاص وتتطلب أسلوب تشخيصيا يتجاوز الاستفسارات الروتينية.

### 3-4/ المقابلة:

أداة هامة للحصول على المعلومات من خلال مصادرها البشرية وهي تتكون في أبسط صورها من مجموعة من الأسئلة أو البنود التي يقوم المرشد بإعدادها وطرحها على الفرد موضوع البحث، ثم يقوم المرشد بعد ذلك بتسجيل البيانات. (أحمد عبد اللطيف، 2012، ص51-83)

### 3-4-1/ العلاقة الإرشادية أثناء المقابلة الإرشادية:

العلاقة الإرشادية، علاقة مهنية تقوم على تفاعل بين المرشد والمسترشد حيث يتم تبادل المعاني التي تتضمن التواصل اللفظي بواسطة الكلام والإنصات والتواصل غير اللفظي بواسطة الإيماءات والنظرات والحركات الجسمية اليدين أو الرأس.

### 3-4-2/ خصائص المقابلة الإرشادية الفعالة:

فيما يلي أهم الخصائص المقابلة الإرشادية الفعالة:

- المقابلة علاقة تشاركية تسمح للمسترشدين بأن يعبروا بحرية عن أنفسهم وأن يكشفوا عن ذاتهم دون حواجز
- يهتم المرشد في المقابلة بالتأثير في التغيير الطوعي للسلوك من قبل المرشد
- الغرض من المقابلة هو تهيئة الظروف التي تسير من تغير المرشد.
- تنظم العلاقة الإرشادية على أساس حدود مقررته لهذه العلاقة.
- تتوافر الظروف أو الشروط التي تيسر التغيير السلوكي من خلال المقابلات.

### 3-4-3/ عيوب المقابلة:

- الكلفة: يتكلف الباحث مبالغ باهظة لكثرة تنقله، وصعوبة تحديد المواعيد يستلزم الأمر دفع مبالغ للمستجيبين بدل وقتهم وتنقلهم لمكان إجراء المقابلة. (أحمد عبد اللطيف، 2012، ص:87-99)

- التحيز: سواء سلبي أو إيجابيا وهنا يدخل عنصر العاطفة مما يقلل من موضوعية الإجابات ومصداقيتها
- تقليل فرصة التفكير و مراجعة الملفات والسجلات واستشارة أفراد من العائلة أو المؤسسة.
- عدم تماثل طريقة طرح الأسئلة: فقد تختلف طريقة شرح السؤال وتوضيحه من مستجيب إلى لآخر.

- احتمالية تعمد الأفراد بإعطاء إجابات لا تعكس معتقداتهم وآرائهم وذلك لإعطاء الباحث انطباع جيد لمستواهم وثقافتهم.
  - انخفاض معامل الصدق والثبات لنتائج المقابلة وذلك لاختلاف الاستعدادات والقدرات والميول وكذلك لاختلاف مشاعر العميل تجاه خبراته ومشكلاته من يوم إلى آخر.
  - لا تصلح المقابلة في حالات الأطفال وضعاف العقول.
  - الذاتية في تفسير نتائج المقابلة حيث يتأثر المرشد بآراء السابقة وقد يخطئ المرشد في تقدير السمات أو يبالغ فيها حسب خبراته واتجاهاته.
  - تعتبر المقابلة أكثر الوسائل اعتمادا على مهارة المقابل وأقلها خضوعا للقياس الموضوعي.
- (أحمد عبد اللطيف، 2012، ص: 99-100)

## 2-4/ الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:

- عند تصميم وبناء البرنامج الإرشادي لا بد من ان يأخذ في لحسبان الاعتبارات التالية، وذلك لضمان ونجاح فاعلية البرنامج الإرشادي وهي:
  - العمر الزمني للأفراد المشاركين في البرنامج والخصائص النمائية للمرحلة التي يمرون بها حيث أن البرنامج الإرشادي الذي يصلح تطبيقه على الأفراد لا يمكن استخدامه مع المراهقين أو الراشدين لذلك باختلاف العمر الزمني، لكل منهما واختلاف خصائص النمو لكل مرحلة نمائية عن أخرى.
  - ضرورة مراعاة مطالب النمو تبعاً للمراحل النمو التي يمر بها أفراد المشاركين في البرنامج حيث أن كل مرحلة من مراحل النمو مختلفة لها مهام ومطالب تميزها عن غيرها.
  - مراعاة الفروق بين الجنسين.
  - نوع وطبيعة المشكلة التي يعاني منها المشاركون في البرنامج.
  - أن يكون البرنامج واقعياً في حدود الإمكانيات المتاحة والممكنة.
- (طه حسين، 2004، ص: 283)

## 2-5/ مواصفات البرنامج الإرشادي:

- تظهر المراجعة الوقائية للكتابات والدراسات المتعلقة بخدمات الإرشاد للطلبة أن البرنامج المتكامل والفعال ينبغي أن تتوفر فيه مجموعة من المواصفات والشروط ومن أهمها:

- أن يكون البرنامج مبنيًا على الحاجات التطورية للطلبة وقد سبقت الإشارة إلى نموذج من هذه الحاجات.

- أن يكون البرنامج شاملاً يغطي جوانب النمو المختلفة في المجالات المعرفية والانفعالية والمهنية.

- يجب أن يستخدم فيه أساليب الإرشاد وطرقه المختلفة حسب ما تقرره طبيعة الحالة والأهداف الموضوعية.

- يجب أن تكون عملية الإرشاد فردية وجماعية معاً ذلك أن لكل نوع من النوعين ميزته، فالإرشاد الجمعي يشجع على التفاعل الاجتماعي وعلى ديناميكية الجماعة وعلى ممارسة القيادة، أما الإرشاد

الفردى يركز على جهود الطالب المتفوق أو الموهوب بشكل خاص في حل مشكلاته

(ضيف الله زينب ومحافظ إيمان، 2017، ص: 28-29).

## 2-6/ أهداف البرنامج الإرشادي:

تسعى البرامج الإرشادية إلى تحقيق نوعين من الأهداف أحدهما عام من خلال تحقيق التوافق النفسي وتحقيق الذات والتمتع بالصحة النفسية والنوع الآخر أهداف خاصة حيث تختلف باختلاف المستفيدين من البرامج، وبناءً على ما سبق يمكن تحديد الأهداف الخاصة للبرامج الإرشادية التي تقدم للطلاب على سبيل المثال وليس الحصر فيما يلي:

- مساعدة الطلاب على التفاعل الاجتماعي وبناء علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين.

- تعزيز بعض السلوكيات الإيجابية لدى الطلاب.

- ترسيخ بعض القيم الدينية والخلقية والاجتماعية السوية.

- التدريب على ضبط الانفعالات والتحكم فيها.

- مساعدة الطلاب على الاستبصار بمشكلاتهم وإيجاد الحلول الملائمة لها.

(دلال يوسف، 2017، ص: 65-66)

- تعديل أنماط أساليب التفكير الخاطئة التي تؤدي إلى سوء التوافق النفسي.

- اكتساب الطلاب عادات استذكار سليمة.



- اكتساب الطلاب الطمأنينة والثقة بالنفس. (دلال يوسف، 2017، ص: 65-66)

## 2-7/ الحاجة للبرنامج الإرشادي:

وتبرز أهمية البرنامج الإرشادي والحاجة إليه خاصة في فترات الانتقال الحرجة، والتغيرات التي تحدث للأسرى، وكذلك التغير الاجتماعي والعلمي والتكنولوجي، وتغيرات العمل والمهنة ومستويات القلق و التوتر المختلفة للأفراد ولا بد أن نأخذ بعين الاعتبار النظر للبرنامج الإرشادي إلى النقاط التالية:

- أهمية العمل على جعل الطالب متوافقا وسعيدا ومرحا في الجامعة وبين أهله ومجتمعه وتقديم الخدمات اللازمة لتحقيق النمو السليم المتوافق.

- أهمية حل المشكلات النفسية أول بأول حتى تتفاهم ولا تزداد حدتها وتتطور عندما لا تجد الحلول المناسبة أو المساعدة في حلها في الوقت المناسب.

- ضرورة مواجهة خدمات الإرشاد المهني لمواجهة مشكلات الاختيار والإعداد المهني، خاصة في مراحل النمو الأولى، وتحديد ميول واتجاهات الأطفال المهنية وتطويرها بما يخدم التوافق المهني السليم لشباب الغد.

- أهمية الإرشاد الأسري واتصال بالأسرة وحل المشكلات الأسرية التي تؤثر على الطالب وتقديم خدمات التربية الأسرية. (ضيف الله زينب، 2017، ص:36).

## 2-8/ صعوبات بناء البرنامج الإرشادي:

إن الصعوبات التي تواجه التقويم متنوعة منها تتعلق بذاتية القائمتين بعملية الإرشاد، ومنها ما يتعلق بالأساليب والمحاكاة المستخدمة.

- صعوبات متعلقة بذاتية القائمين بالبرنامج، قد يكون بعض الذين يرغبون في إنجاحه مما يؤدي إلى التفاؤل أكثر متناسين سلبيات هذا البرنامج فتغلب الذاتية على الموضوعية.

(سعيد جاسم الأسدي، مروان عبد المجيد، 2003، ص:61-

62).

- الأساليب والمحاكاة المستخدمة قد لا تستطيع أن تعبر عن التقويم الحقيقي للبرنامج الإرشادي بسبب عدم معرفة القائمين بحيثياتها، وأسباب استخدامها وقد يكون غير متوفر مما يولد إرباكا في عملية التقويم،

تحتاج دعما ماليا، قد لا يستطيع من يقوم بالعملية الإرشادية الحصول على المال الكافي.

(سعيد جاسم الأسدي، مروان عبد المجيد، 2003، ص: 61-62).

### خلاصة الفصل:

يتضح مما سبق أن الإرشاد النفسي خدمة نفسية هامة تقدم للأفراد والجماعات سواء فرديا أو جماعيا باستخدام طرق وأساليب معينة بإتباع خطوات في البناء والتنفيذ، وهذا ما سيتم استخدامه من خلال البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية وهذا ما سيتم تناوله في الجانب التطبيقي.

## الفصل الثالث

### الصلابة النفسية

تمهيد

- 3-1- تطور مفهوم الصلابة النفسية.
- 3-2- أبعاد الصلابة النفسية.
- 3-3- نظريات المفسرة للصلابة النفسية.
- 3-4- خصائص الصلابة النفسية.
- 3-5- أهمية الصلابة النفسية.

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

يواجه الفرد في حياته الكثير من الضغوطات النفسية، وقد يمر بكثير من التحديات في طريقه لتحقيق الأهداف وتنمية الاحتياجات ليصل الى التوافق النفسي والاجتماعي. ويحاول الفرد مواجهة هذه الظروف لي يوازن بين ذاته والظروف الخارجية سواء بتغيير ما بداخله أو تعديل الأهداف والطموحات أو تغيير الأفكار.

وقد أجريت دراسات عديدة في سبيل بحث العلاقة بين ما يواجهه الفرد من ضغوطات وقدرته على الاحتمال، والتي أشارت في معظمها إلى أن الإنسان الذي يتمتع بمستوى الصلابة عالية، فإنه يستطيع مواجهة الضغوط النفسية التي يواجهها والتحديات وفق الحياة. ومن هذه الدراسات دراسة "كفا" ودراسة "البير" مما يعني أن هذه الدراسات وغيرها من الدراسات بينت فيما يدعو الى الشك أن الصلابة النفسية هي عامل حاسم في مواجهة الفرد لما يواجهه من أحداث صادمة في حياته.

لذلك سنحاول في هذا الفصل عرض لمفهوم الصلابة النفسية الذي يتضمن مفاهيم ذات علاقة بمفهوم الصلابة النفسية، أبعاد الصلابة النفسية، النظريات المفسرة للصلابة النفسية، خصائصها مع بعض المضامين التطبيقية للصلابة النفسية.

**3-1/ تطور مفهوم الصلابة النفسية:**

الصلابة النفسية سمة من سمات الشخصية التي تعين الفرد على أن يتعامل بشكل جيد مع الضغوطات، والاحتفاظ بصحة جسمية ونفسية مناسبة، وعدم تعرضه للاضطرابات على اختلاف في أنواعها، فالأشخاص الذين لديهم شخصية صلبة فإنهم يتصفون بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، كما أنهم يستطيعون مواجهة الضغوط وتحقيق النجاح في حياتهم، من خلال تحويل الضغوط إلى مواقف أقل تهديداً. (هلا خليل أحمد عردات، 2017، ص:7)

والفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية فإنه يستطيع توظيف استراتيجيات فعالة لمواجهة المواقف بفاعلية كبيرة، ويرتفع مستوى الثقة لديه، ويستطيع أن يراقب المواقف الضاغطة ويجعلها أقل تهديداً يواجهها بإيجابية، تشير المداولات اللغوية للصلابة النفسية إلى القوة والشدة، وفعلها الثلاثي صلب، أي اشد وقوي وهي من مصدر الجسد واشتد (هلا خليل أحمد عردات، 2017، ص:7)

وقد تعرض الباحثون في علم النفس الجسدي تعريف الصلابة النفسية حسب وجهة نظرهم لهذا المفهوم فقد عرفها كل من

يعرف حامد زهران (2005 ب: 464) مرحلة الشباب بأنها مرحلة المراهقة المتأخرة أو ما يطلق عليه الرشد المبكر أو الشباب وتشغل الفترة العمرية ما بين (18-22) سنة، وهي غالباً مرحلة التعليم الجامعي والتي

تواكب مرحلة التفكير بالزواج والاختيار المهني، وتوكيد الذات، وتحمل المسؤولية الاجتماعية والاستقلالية والاعتماد على الذات، وتتحدد فلسفة الفرد في الحياة في هذه المرحلة. وأثناء هذه المرحلة يبدأ الفرد بتعزيز هويته، لا سيما إذا كان بصدد دخول الجامعة فإنه يميل إلى أن يجدد هويته، وتأمل قيمه وصورة ذاته نتيجة التحديات التي يواجهها أثناء الجامعة، ويخبر صورة جديدة من أزمة الهوية. وعموماً فترة الشباب والرشد تعتبر فترة يحسم فيها الفرد ثمة تساؤل مؤداه " كيف يرتبط بالمجتمع؟ حيث يبدأ في تكوين نمط حياته.

(مل عبد الله سعيد السعدي، 2015، ص:4)

راضي 2008: أن الصلابة النفسية مفهوم مهم في حياة الفرد، ويمثل مناعة النفسية تساعده على مواجهة الأحداث الضاغطة، وتحميه من الاضطرابات النفسية والسلوكية".

(هلا خليل أحمد عردات، 2017، ص:7)

وجيهان محمد (2002: 35) بأنها: " مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية. وهي خصال فرعية تضم (الالتزام والتحدي والتحكم). يراها الفرد على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية، وفي التعايش معها بنجاح".

(نجيب خليل محمود القرعان، 2014، ص:7)

هشام محييمر: "الصلابة النفسية نمط من التعهد النفسي يلتزم به الفرد تجاهها نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد بقدرته على التحكم فيما يلقاه من أحداث، وتحمل ومسؤولية ما يتعرض له، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر ضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً وإعاقة له".

(هلكا عمر علاء الدين، 2016، ص:31)

وعرفتها كوبازا: بأنها " مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق لأحداث الحياة الشاقة، وأنها تمثل اعتقادا او اتجاهها عاما لدى الفرد في قدرته على الاستغلال كافة مصادره، وإمكاناته النفسية، والبيئة المتاحة، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكا غير مشوه، ويفسرها بمنطقية وموضوعية، ويتعايش معها على نحو إيجابي، وأنها تتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية هي: الالتزام، والتحكم والتحدي" (خالد بن محمد العبدلي، 2012، ص:20)

وتعرف الباحثان الصلابة النفسية على أنها مجموعة من صفات الشخصية لدى الفرد التي تمكنه من مواجهة الضغوطات النفسية في حياته المكونة منذ طفولته خلال مراحل نموه المختلفة المتمثلة في مجموعة من أبعاد وهي: الالتزام والتحكم والتحدي.

### 3-2/ أبعاد الصلابة النفسية:

اختلف العلماء والباحثون في تحديد أبعاد الصلابة النفسية، في حين أن كوبازا توصلت إلى أن الصلابة النفسية مكون عام في الشخصية يتفرع إلى ثلاث أبعاد وهي: الالتزام، التحكم، التحدي، وفما يلي توضيح لهذه الأبعاد:

#### أولاً: الالتزام:

يشير هذا البعد إلى اعتقاد الفرد بقدرته وقيمه وأهدافه وخبراته وما يفعله في الحياة، حيث يتضح ذلك من خلال تبني الفرد لقيم ومبادئ ومعتقدات، وأهداف محددة، يتمسك بها، ويتحمل مسؤوليتها، ومسؤولية نفسه ومجتمعه، بصورة تعكس مستوى الصلابة النفسية لديه.

#### وبينت كوباسا ومادي وبوستي أن الالتزام الشخصي يتكون من الآتي:

- 1- الالتزام اتجاه الذات: ويشير أن اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة. وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو تميزه عن الآخرين.
- 2- الالتزام اتجاه العمل: ويشير إلى اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهمته سواء له أو للآخرين واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في إنجاز عمله وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه. وأضاف أبو ندى (2007) إلى الالتزام كلا من- الالتزام الديني: وأشار إليه بأنه التزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والانتهاز عن إتيان ما نهى عنه.

(نجيب خليل محمود القرعان، 2014، ص:18)

3- الالتزام الأخلاقي: ويشير إلى اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقته الشخصية والاجتماعية.

4- الالتزام القانوني: وترتبط طبيعته ببعض المهن وتميز محدداته طبيعة المهن مثل مهنة المحاماة التي يلتزم ممارستها بالجوانب القانونية بوصفها محددة لطبيعتها الشاقة وأثناء ممارسة حياتهم الشخصية.  
ثانياً: التحكم:

إن ميل الفرد لتحكم يجعل منه يشعر ويتصرف كما لو كان يملك النفوذ والسيطرة في مواجهة أحداث الحياة عوضاً عن العجز في مواجهتها، وبالتالي دمجها في خطة حياته قبل وقوعها، حيث يكون الفرد قادراً توقع حدوث المواقف الصعبة بناءً على استقرائه للواقع، ووضع الخطة المناسبة لمواجهتها والتقليل من أثارها وقت حدوثها، مستثمراً كل ما يتوفر لديه من إمكانيات مادية ومعنوية واستراتيجيات عقلية، ومسيطرًا على نفسه، ومتحكماً في انفعالاته.

وقد أشارت إليه كوبازا بوصفه اعتقاد الفرد بأن مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة الحدوث ويمكن التنبؤ بها.

وتحدث الرفاعي (2003) عن أربع صور للتحكم هي:

1- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة: ويشير إلى القدرة على اتخاذ القرار والتعامل مع الموقف سواء بإيمانه أو تجنبه أو بمحاولة التعايش معه.

2- التحكم المعرفي: "المعلومات" استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط.

3- التحكم السلوكي: ويشير إلى القدرة على المواجهة الفعالة وبدل الجهد مع دافعية كبيرة لإنجاز والتحدي

4- التحكم الاسترجاعي: ويشير إلى معتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته بحيث يؤدي استرجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات إلى تكوين انطباع محدد عن الموقف ورأيته على أنه موقف ذو معنى وقابل للتداول والسيطرة عليه.

ثالثاً: التحدي:

كما أشار مخيمر (1997) إلى تحدي بأنه اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على

جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة ضغوط بفاعلية.

### 3-3/ النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

تناول الباحثون الصلابة النفسية من جوانب متنوعة حسب اسهم النظرية والفلسفة النفسية، تعرض الباحثين لأهم النظريات التي تناولت موضوع الصلابة النفسية بالبحث والتفسير.

#### أ- نظرية كوبازا kobasa

قدمت الباحثة الأمريكية "سوزان كوبازا" مصطلح الصلابة النفسية للمرة الأولى عام (1979) في مقالة بعنوان " أحداث الحياة الضاغطة، الشخصية والصحة: تحقيق للصلابة النفسية" (هلكا عمر علاء الدين، 2016، ص:32) وهي ترى أن الصلابة النفسية للفرد تظهر عندما يواجه الضغوطات الاجتماعية والمهنية وهي ضرورية لتحقيق النمو الإنساني للفرد والنضج النفسي و الاجتماعي.

كما عرضت كوبازا الصلابة النفسية في مجال بحثها عن الاضطرابات النفسية في مجال بحثها عن الاضطرابات النفسية وحاولت معرفة أثر الصلابة النفسية في الاضطرابات النفسية.

(هلا خليل احمد عردات، 2017، ص:9)

قد صاغت كوبازا نظريتها في الصلابة النفسية من خلال اعتمادها على نتائج سلسلة من الدراسات التي أجرتها في أعوام (1979-1982-1983-1984)، وهدفت إلى معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية على الرغم من تعرضهم للضغوط، وقد أجريت هذه الدراسات على عينات متباينة الأحجام والنوعيات من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة والعليا، ومن المحامين، ورجال الأعمال. فقد أجرت كوبازا عام (1982) دراستها الأساسية بعنوان " الصلابة النفسية وعلاقتها بتخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية". وقد هدفت هذه الدراسة لمعرفة أثر الصلابة النفسية ومكوناتها، في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية.

وتكونت عينة الدراسة من عينات متنوعة من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة والعليا

( هلكا عمر علاء الدين، 2016، ص:32)



والمحامين ورجال الأعمال. وقد بلغ عدد أفراد العينة (ن=259). بمتوسط العمر بلغ 30 عاما. وتم تطبيق مقياس الصلابة النفسية من إعداد "كوبازا"، وأحداث الحياة الحرجة من إعداد "هولمز وراهي"، ومقياس الصحة والمرض من إعداد "وايلر، وماسودا، وهولمز".

ومقياس حالة الاستعداد الوراثية في الشخصية، ومقياس مصدر الضبط، ومقياس الاغتراب عن الذات وعن العمل لقياس "الالتزام"، ومقياس الأمن ومقياس المعرفة، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة، لا تخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط، بل تمثل مصدر للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه هذه الأحداث في الصحة الجسمية، في مقابل الشعور بالاغتراب، والتحكم في مقابل الضعف، والتحدي في مقابل الشعور بالتهديد، ووجود ارتباط دال بين بعدي الإلتزام و التحكم و الإدراك الإيجابي والواقعي للأحداث الحياتية الشاقة، وكذلك أساليب التعايش الفعالة. كما أشارت النتائج إلى دور بعض المصادر الاجتماعية في الوقاية من الإصابة بالاضطرابات، كالمساندة الاجتماعية في محيط الأسرة ولكن مع اقتربها بعدد من المصادر الشخصية كالصلابة النفسية.

لقد اقترحت "كوبازا" نظرية متقدمة في مجال الوقاية من المرض النفسي والجسمي، بعد أن لاحظت أن بعض الناس يستطيعون تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم الكامنة على الرغم من تعرضهم لكثير من الإحباطات والضغوط، وأن كثيرا من الأفراد لا يمرضون بسبب تعرضهم للضغط النفسي. وقد افترضت ان السبب الكامن وراء ذلك هو الصلابة النفسية التي تخفف من أثار الأحداث الضاغطة على الفرد، فالأفراد ذو الصلابة النفسية المرتفعة يواجهون الضغوط دون أن يتعرضوا للإصابة بالمرض النفسي أو الجسمي. وقد عملت "كوبازا" على تأكيد فروض نظريتها حيث توصلت إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم الأكثر صمودا ومقاومة وإنجازا وضبطا داخليا ونشاطا وواقعية. وقد تأثرت "كوبازا" بالاتجاه المعرفي ل" لازاروس" (1970) الذي يرى أن أحداث الحياة الضاغطة مهمة في تحديد أسلوب تكيف الإنسان، فتقييم الفرد لقدراته بشكل سلمي واعتبارها ضعيفة وغير ملائمة للتعامل مع المواقف الصعبة، أمر يشعره بالتهديد، ومن ثم يؤدي به إلى

(هلكا عمر علاء الدين، 2016، ص:32-33)

الشعور بالإحباط كما تتفق "كوبازا" مع "لازاروس" في أن الجو الأسري القائم على الاحترام والتواصل والتقدير والتشجيع، يجعل الطفل يشعر بالأمان والقيمة الذاتية ويجعله أكثر تحملاً للمسؤولية وأكثر قدرة على تحقيق أهدافه في مراحل حياته. كذلك تأثرت "كوبازا" بأعمال "ماكوي" (1980)، التي أوضحت دور البيئة الأسرية في تكوين سمة الصلابة النفسية، فالعلاقات الأسرية التي تتسم بالدفء والقبول والاهتمام بالطفل والثقة فيه والاحترام والتقدير، تنمي لديه الاعتقاد بأن خبرات النجاح والفشل ترجع لعمله ومجهوره ومدى مثابرتة وتحديه لأحداث الشاقة التي تحيط به.

وقد فسرت "كوبازا" و "مادي" الأسباب التي تجعل من الصلابة النفسية مصدراً للتخفيف من حدة الضغوط، وأشار إلى أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية أكثر مقاومة للأمراض التي تسببها الضغوط، ويرجع ذلك إلى أسلوب تفكيرهم التكاملي الذي يؤدي إلى خفض مستوى الإثارة الفسيولوجية لديهم. بالمقابل تقود الأحداث الضاغطة إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي، ويؤدي الضغط المزمن إلى الإرهاق الذي يترافق مع الأمراض الجسمية والاضطرابات النفسية.

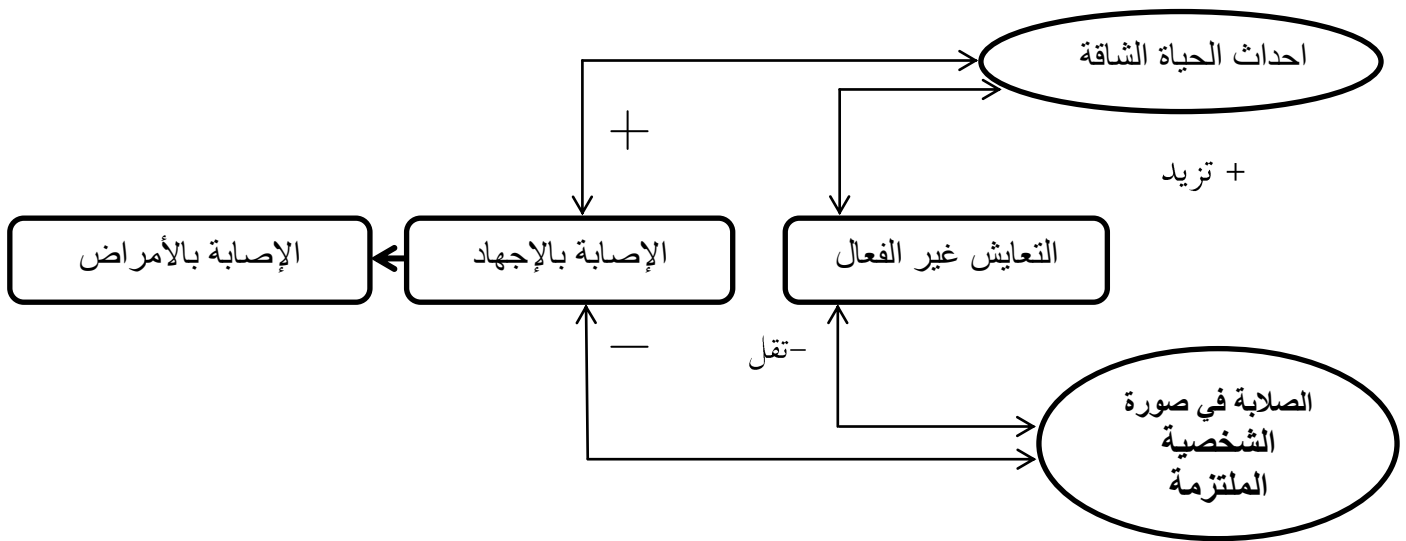
وهنا يتضح دور الصلابة النفسية في تعديل هذه العملية الدائرية التي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق، ويتم ذلك من خلال طرق متعددة:

- تعدل الصلابة من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.
- تؤدي الصلابة إلى أساليب مواجهة نشطة.
- تؤدي الصلابة في أسلوب المواجهة من خلال تأثيرها في الدعم الاجتماعي.
- تغير الصلابة العادات الصحية مثل اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة، وهذا ما يؤدي إلى تقليل الإصابة بالأمراض الجسمية.

وهكذا توصلت "كوبازا" إلى عدد من النتائج التي ساعدتها على صياغة أسس نظريتها في الصلابة النفسية وهي:

إن التعرض لأحداث الحياة الشاقة أمر ضروري وحتمي لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والنفسي والاجتماعي. (هلكا عمر علاء الدين، 2016، ص:33-34)

- إن الشخصية التي تتسم بالصلابة النفسية لديها مستوى عال من القدرة على تحمل الألم والمشاق والصمود والتوافق والتعامل مع ضغوط الحياة المختلفة.
- إن الصلابة النفسية مكتسبة أكثر منها فطرية بناء على نتائج الدراسات التي أجرتها، والتي تضمنت مقابلات عن تاريخ الحياة المبكرة للموظفين المشاركين (هلكا عمر علاء الدين، 2016، ص:34) وفما يلي عرض لبعض الأشكال التي توضح تأثير الصلابة على الفرد، توضح منظورا جيدا للتغيرات البناءة في علم النفس الحديث:



شكل 01: يوضح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصلابة النفسية

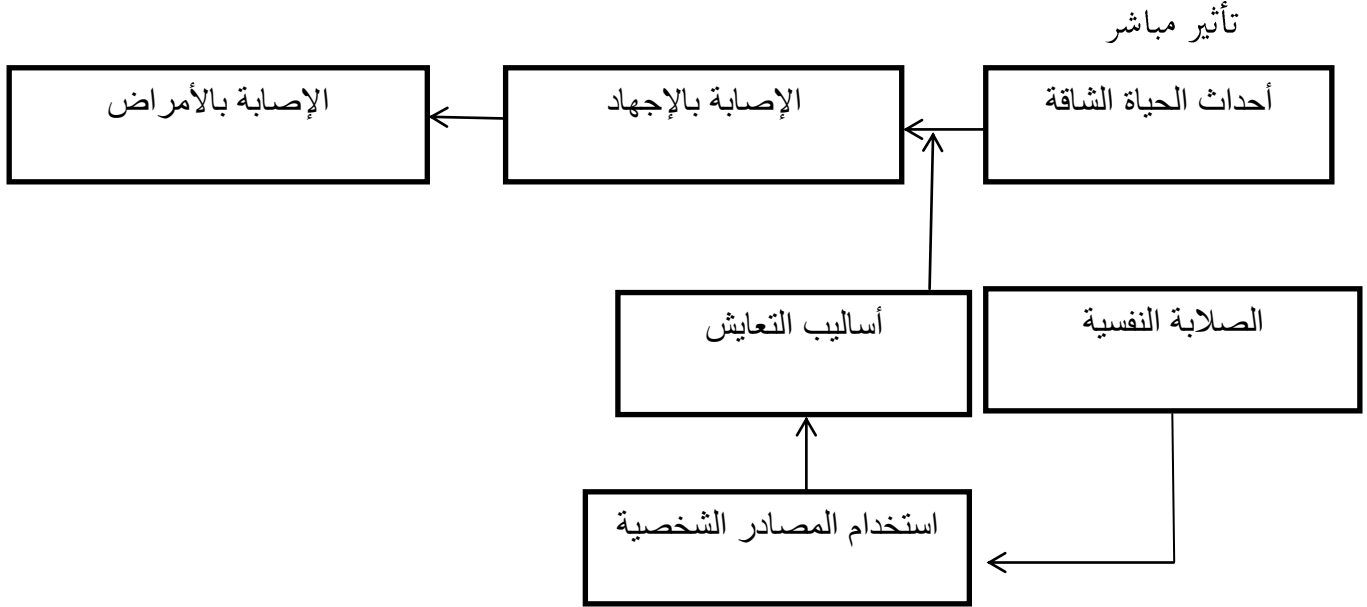
الشكل (1): يوضح أثار الصلابة في صورة الشخصية الملتزمة التي تقل بشكل مباشر من التأثير السلبي لأحداث الحياة الضاغطة إذا انخفضت أساليب التعايش غير الفعالة.

وتضيف "كوبازا" أن الصلابة النفسية تؤدي أدوار هامة بالنسبة للفرد تتمثل في:

1- تغيير الصلابة للإدراك المعرفي للأحداث اليومية إذا ما تم رؤيتها على نحو غير واقعي، فيعتقد الأفراد ذو الصلابة في كفايتهم في تناول الأحداث الحياتية، ومن ثم فهم يرون الأحداث اليومية الشاقة بصورة واقعية.

2- تحقق الصلابة من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث وتحول دون وصول الفرد لحالة الإجهاد المزمن وشعوره باستنزاف طاقاته. - ترتبط الصلابة بطرق تعايش التكيفي الفعال، واعتياد استخدام التعايش ألتجنيبي أو لانسحابي للمواقف. (فتيحة خنفر، 2014، ص:20)

4- تدعم الصلابة عمل متغيرات أخرى كالمساندة الاجتماعية بوصفها من المتغيرات الواقعية (فتيحة خنفر، 2014، ص:20)



### شكل (2) يوضح التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة

يوضح الشكل (2) إن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي حيث تقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغط وتزيد من استخدام الفرد لأساليب التعايش الفعال وتزيد أيضا من العمل على استخدام الفرد لمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة تجاه ظروف ضاغطة. (فتيحة خنفر، 2014، ص:21)

وقد أدركت كوزا نقاط التقاطع بين أساليب مواجهة الضغوط مع التوجه نحو المستقبل واقترحت أن الشخصية الصلبة تتمتع بثلاث خصائص هي:

- القدرة على الانخراط والالتزام تجاه حياتها أو تجاه المجتمع.
- القدرة على التحكم والتأثير في مجريات أمور حياتها.
- الاعتقاد بأن التغيير مثيرا للتحدي. (نجيب خليل محمود القرعان، 2014، ص:22)

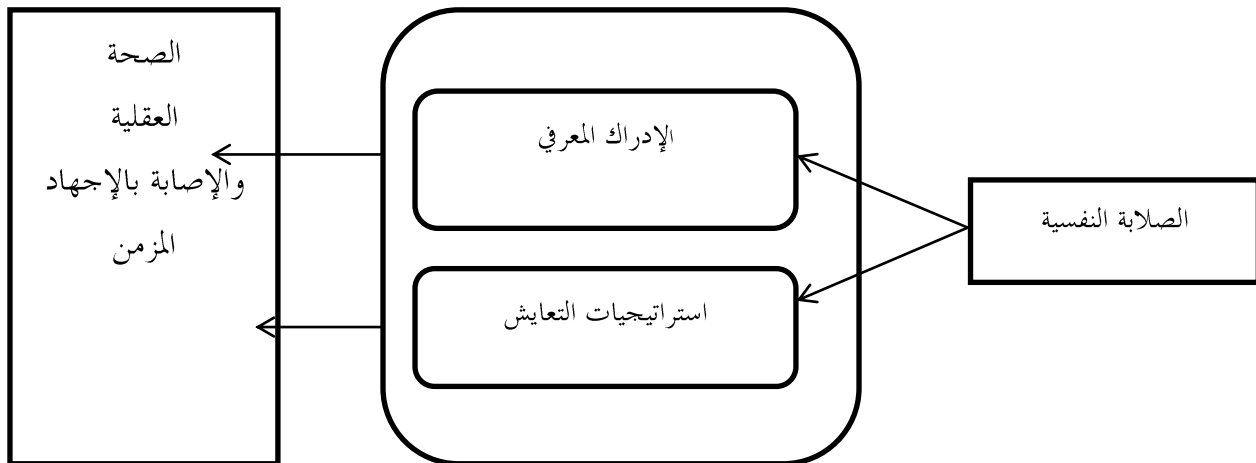
وعلى ذلك فقد نشأ مصطلح الصلابة النفسية كمجموعة من المعتقدات عن النفس في تفاعلها مع العالم من حولنا والتي تمدنا بالشجاعة والدافعية للعمل الجاد وتحويل التغيرات الضاغطة المثيرة.

للقلق من مصادر للاضطراب إلى فرص محتملة، وتحتوي الصلابة النفسية ثلاث مكونات تعرف ب (3CS) وهي: الالتزام والتحكم والتحدي. (خالد بن محمد العبدلي، 2012، ص:18)

ب- نظرية فنك:

تعد نظرية فنك صورة معدلة للنظرية السابقة وهي نظرية كوبازا، فقد تناول فنك الصلابة النفسية في معرض تناوله الصحة العقلية، فقد قام فنك بدراسته بمعرفة علاقة الصلابة النفسية مع الإدراكات المعرفية في ضوء متغير التعايش مع الأحداث الضاغطة والمواقف الشاقة، وقد توصل إلى وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد الصلابة النفسية والصحة العقلية للفرد، وفي نهاية فترة التجريب التي قام بها في دراسته فقد ظهر أن عينة الأفراد ذوي الصلابة النفسية أكثر مقاومة للأحداث والمواقف الضاغطة

وأكثر قدرة وفعالية، في حين ظهر أن الأفراد الأقل درجة على الصلابة النفسية كانوا أكثر عجزاً وضعفاً في مقاومة الأحداث والمشاكل. (هلا خليل أحمد، 2017، ص:9)



شكل(3): نموذج فنك المعدل لنظرية كوباسا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها.

(نجيب خليل محمود القرعان، 2014، ص:22)

### 3-4/ خصائص الصلابة النفسية:

حصر 1995 تايلور خصائص الصلابة النفسية فيما يلي:

- الإحساس بالالتزام: أو النية لدفع النفس للانخراط في أية مستجدات تراجعه.

الإيمان(الاعتقاد) بالسيطرة: الإحساس أن الشخص نفسه سبب الحدث الذي حدث في حياته أو الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته. (هلا خليل أحمد عردات، 2017، ص:12)

● الرغبة في أحداث التغيير ومواجهة الأنشطة الجديدة: التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء والتطوير

وأكد(مخيمر1997) على هذه الخصائص في دراسة أدبيات الموضوع حيث قام بالعديد من الدراسات

العربية في مجال الصلابة النفسية واعتمد على هذه الخصائص في دراسته كأبعاد لقياس الصلابة النفسية، استنادا إلى تعريف مقياس الصلابة الذي طورته كوبازا.

#### أولا: خصائص الصلابة النفسية المرتفعة:

يظهر على الأفراد المتصفين بالصلابة النفسية سمات تميزهم من غيرهم، وتعطيهم ميزة عن أفراد المجتمع، وقد أشار حمادة وعبد اللطيف(2002) إلى سماتهم، وهي كما يأتي:

- لديهم ولاء والتزام بعملهم ومهامهم التي يقومون بها.
- لديهم ثقة عالية بقدراتهم على التحكم في سلوكياتهم، ومقدرتهم على التحكم بالأحداث.
- يتقبلون التغيير بدلا من شعورهم بالخوف منه، وإحساسهم بالتهديد لشخصهم ومكانتهم.
- لديهم مقدرة على اتخاذ القرارات، ويدركون المواقف الضاغطة التي تمر بهم.

وبين كل من (ديلاد1990 وكوزي1991 وكرسيتوت1996)، أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة وغير منهكين ولديهم تركز حول الذات ويتمتعون بالإنتاج الشخصي ولديهم القدرة على التحمل الاجتماعي وارتفاع الدافعية نحو العمل، ولديهم نزعة تفاؤلية، وأكثر.

توجهها للحياة، ويمكنهم التغلب على الاضطرابات النفسية والجسمية وتلاشي الإجهاد.  
(فتيحة خنفر، 2014، ص:20-21)

#### ثانيا: خصائص الصلابة النفسية المنخفضة:

أشار محمد(2002) أن انخفاض مستوى الصلابة النفسية لدى الأفراد يهدد قدرتهم على اتخاذ القرارات، ويهدد قدرتهم على بناء أهدافهم الحياتية، ويجولهم لأفراد سلبيون في حياتهم الاجتماعية.

(هلا خليل أحمد عردات، 2017، ص:11)

ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المبعثرة، ويفضلون ثابت الأحداث الحياتية. وأكدت دراسة (ردولت وزون 1989) التي استهدفت الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية في إدراك الضغوط والاكنتاب، وأجريت الدراسة على عينة بلغت 29 سيدة تتراوح أعمارهم بين 25-26 سنة، وأسفرت الدراسة على أنه توجد فروق دالة احصائيا بين مرتفعات ومنخفضات الصلابة النفسية في الاكنتاب وإدراك الضغوط والمرض الجسمي لصالح منخفضات الصلابة حيث كان أكثر اكتتابا وأكثر إدراكا للضغوط وإحساس بالمرض الجسمي، وعلى العكس من ذلك مرتفعات الصلابة النفسية.

(فتيحة خنفر، 2014، ص:22)

وتوصلت كوبازا ومادي إلى أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يتسمون بالعديد من الخصائص التي تميزهم عن الآخرين، وق قامت الباحثة بتصنيف هذه الخصائص إلى ثلاثة مجموعات على النحو الآتي:

● المحور الأول: الخصائص المعرفية

- القدرة على الإنجاز والإبداع
- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل متعددة
- التحكم المعرفي
- الاعتقاد بأن النجاح في الحياة يعود للعمل والمجهود، وليس للمصادفة أو الحظ والظروف.
- إتقان العمل والدراسة.
- الواقعية والموضوعية في تقييم الذات والأحداث، ووضع الأهداف المستقبلية.
- الاستفادة من خبرات الفشل في تطوير الذات.
- توقع المشكلات والاستعداد لها.
- القدرة على التجديد والارتقاء
- القدرة على تحقيق الذات

( هلكا علاء الدين، 2012، ص:42)

● المحور الثاني: الخصائص الانفعالية

— نظام قيمي ديني يقي من الوقوع في الانحراف أو الأمراض أو الإدمان.

— أهداف في الحياة ومعاني يتمسك بها الفرد ويرتبط بها.

— الالتزام ومساندة الآخرين عند الحاجة.

— التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة.

— الهدوء والقدرة على التنظيم والتحكم في الانفعالات.

— التحكم الداخلي.

— الشعور بالرضا عن الذات

● المحور الثالث: الخصائص السلوكية

— المبدأ والنشاط

— المثابرة وبذل الجهد والقدرة على التحمل والعمل تحت الضغوط.

— الميل للقيادة.

— القدرة على الصمود والقيادة.

— الاهتمام بالبيئة والمشاركة الفعالة في الحفاظ عليها.

— الممارسات الصحية: نظام غدائي، ممارسة الرياضة، وعدم التدخين. الرغبة في

استكشاف المجهول ومعرفته.

(عمر علاء الدين، 2012، ص:43)

— الصحة الجسمية

3-5/ أهمية الصلابة النفسية: إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية

القاعدية، التي تقي الانسان من أثار الضواغط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً



( خالد بن محمد العبدلي،

وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة

2016، ص:25)

كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية. وقد قدمت كوبازا عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من مادي وكوبازا أن الأحداث الضاغطة تقود الى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا تأتي دور الصلابة النفسية وفي تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة:

- أولاً: تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.
- ثانياً: تؤدي إلى أسباب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال.
- ثالثاً: تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم

الاجتماعي

- رابعاً: تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة.

وهذه بالطبع تقلل من الإصابة بالأمراض الجسدية. وقد أكدت البحوث أهمية إدراك الأحداث في الشعور بالضغوط من عدمه، فقد وجد كل من رودالت وزون أنه بمقارنة الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة بأقرانهم ذوي الصلابة المنخفضة وجدوهم يميلون أكثر للنظر إلى أحداث الحياة الماضية على أنها كانت إيجابية وكانت لديهم القدرة على التحكم فيها. ووجد مادي وكوبازا أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تفيدهم في خفض تهديد الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع وتحليلها إلى مركباتها الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها.

ويؤكد الليرد وسميث أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت

تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكميلية وما نتج عنها من انحدار في مستوى التحفز

الفيسيولوجي، وأن لديهم أيضاً مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل

( خالد بن محمد العبدلي، 2016، ص:25)

صلابة " والتي تعرف بالالتزام والسيطرة والتحدي" التي ترجع إلى التفاؤل وهي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط. كما تؤثر الصلابة النفسية على القدرات التكيفية فالأفراد الأكثر صلابة عندهم كفاءة ذاتية أكثر ولديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطاً ولديهم استجابات تكيفية أكثر.  
( خالد بن محمد، 2016، ص:25)

### خلاصة الفصل

استناداً إلى ما سبق يتضح أن الصلابة النفسية سمة من سمات الشخصية تتضمن خصائص معرفية وانفعالية وسلوكية إيجابية، تؤدي إلى مقاومة الضغوط. وبفضلها يمتلك الفرد الإحساس بالقدرة على مواجهة التحديات، لذلك يرى العلماء والباحثين ضرورة تعميق البحوث والدراسات في هذا المجال. وهناك علاقة وثيقة بين الصلابة لنفسية والصحة العامة، فقد اتضح دور الصلابة النفسية في الحماية من الآثار السلبية للضغط النفسي والوقاية من ظهور الاضطرابات النفسية والجسمية ومن الضروري العمل على تنمية الصلابة النفسية واكتسابها بهدف التعامل مع الأحداث الضاغطة بنجاح وفعالية.

# الفصل الرابع

## الطالب الجامعي

تمهيد

1-4- تعريف الجامعة.

2-4- تعريف الطالب الجامعي.

3-4- خصائص الطالب الجامعي.

4-4- حاجات الطالب الجامعي.

5-4- مشكلات الطالب الجامعي.

6-4- مهارات الحياة الجامعية.

7-4- أهمية المهارات الحياة الجامعية

خلاصة الفصل

## تمهيد:

تعد البيئة الجامعة واحدة من أهم مراحل الحياة التعليمية، حيث تؤدي دورا واضحا في تشكيل وصقل الشخصية الطالب خاصة فيما يتعلق بالمستقبل الوظيفي، و تبرز أهمية المرحلة كون الطالب يعيش فيها مرحلة انتقالية من التعليم العام إلى التعليم الجامعي، حيث يواجه تباينا واضحا بين المرحلتين في أساليب التدريس، وطريقة الحضور للمحاضرات وكذلك آليات التقييم وكذلك التعامل مع هيئة التدريس والزملاء، كما أن الحياة الجامعية بجوانبها المتعددة من أكاديمية واجتماعية وإدارية ومصادرة الشيء للضغوط والمواقف التي قد يتعرض لها الطلاب أثناء دراستهم الجامعية.

## 4-1/ تعريف الجامعة:

تعني الاتحاد الذي يضم ويجمع القوى ذات نفوذ في مجال السياسية من أجل ممارسة السلطة، وتستخدم هذه الكلمة للدلالة على المجتمع العلمي لكل من الأستاذ والطالب. أما على المستوى التربوي يقصد بالجامعة المؤسسة التعليمية العالية تتيح للكبار الراغبين الباحثين عن المعرفة، سواء تحق ذلك عن طريق الحلقات التي يلتقي فيها الأستاذ مع طلابه محاورا أو مناقشا أو موضحا، أو عن طريق الكليات أو المدارس.

وحسب هذا التعريف فإن الجامعة تضم في رحابها وداخل أسوارها أشخاص تختلف مشاريعهم واتجاهاتهم، فتؤلف بينهم برباط من الأهداف المشتركة والغايات التي ينشدها الجميع وهو طلب العلم والبحث عن المعرفة. (قادري حليلة، 2012، ص: 92)

## 4-2/ تعريف الطالب الجامعي:

يعد الطالب الجامعي أحد مدخلات إدارة البيئة لتعليم والتعلم بل أهم التدخلات العلمية التربوية فبدون الطالب لن يكون هناك فضل أو تعلم ويعرف أيضا بأنه الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية بالانتقال من المرحلة الثانوية أو المرحلة التكوينية المهني التقني العالي إلى جامعة تبعا لتخصصه الفرعي بواسطة شهادة دبلوم يؤهله لذلك.

( العربي بن حجار صدام، رفاع محمد، 2015،

ص:46)

ويعرف إجرائياً:

وهو الطالب ينتمي إلى مؤسسة تعليمية و هي جامعة له ثقافة مميزة عن باقي الفئات المماثلة له نظراً لما يشكله من الطاقة فكرية وقدرات علمية وعملية موهبة التي اكتسبها من ثقافة المجتمع السائدة وكذا الوسط الجامعي الذي يعيش فيه وبذلك يكون شخصية التي تبرز في الاتجاهات نحو مختلف المواضيع نقول إن الطالب: طالب علم ينتمي إلى المؤسسة التعليمية

#### 4-3/ خصائص الطالب الجامعي:

من اهتمامات علم النفس دراسة المتغيرات التي تطرأ على نمو الفرد المختلفة، ومحاولة وضعها في إطار ملائم من حيث التفسير والفهم متغيرات يعيشها الطالب في جميع النواحي الجسمية و العقلية الاجتماعية يصل إلى حالة النضج الذي يؤهله أن يكون قادر على تحمل المسؤولية اتجاه نفسه وأسرته والمجتمع الذي يعيش فيه.

#### أ: خصائص الجسمية:

هذه المرحلة تشمل مظهرين من النمو:

- مظهر الفيزيولوجي: أي النمو الأجهزة الداخلية التي يتعرض لها الطالب أثناء البلوغ وما بعده ويشمل وجهه خاصة نمو الغدد الجنسية.

- مظهر نمو العضوي: المتمثل في النمو الأبعاد الخارجية للطالب كالتطول والعرض وتغير في ملامح الوجه، وتبدأ أهمية النمو الجسم في الأثر الذي تتركه على السلوك الطالب سواء من الناحية النفسية أو الاجتماعية بسبب الطالب مه نفسه أو مع الآخرين وكلها تنتقل بفضل التربة والاحتكاك بالآخرين إلى بناء علاقة مع الذات ومع الآخرين.

#### ب: خصائص العقلية:

يساعد الجانب العقلي من الشخصية الطالب و التمايز الصحيح مع طبيعته المتغيرة أو المعقدة بالموهب والقدرات، حيث أن الذكاء و القدرة العامة كما عرفها بعض العلماء بالإضافة إلى الإدراك ، الانتباه، التفكير، الذكاء، التخيل، التصور. (العربي بن حجار صدام، رفاع محمد، 2015، ص: 46-47)

ويتطور الذكاء إلى قمة نضجه بنمو الجسم لمراحل مختلفة حيث ينحصر في الفترة ما بين 16 و20 فهي محصلة النشاط العقلي كله كالقدرة عند بعض الأفراد على اجراء العمليات الحسابية الأساسية بدقة وبسهولة وتختلف سرعته عن سرعة كل القدرات فتبدأ نموها في الأول هذه المرحلة نوعا ما، ثم يبدأ في منتصفها ثم استقرار تام الرشد وهنا يستوضح ميول الفرد اختياره للمهنة التي تناسب مواهبه فكل طالب جامعي يحتاج إلى تفكير عال ومجهود عقلي واستعداد فطري.

#### ج: خصائص النفسية:

يظهر الطالب من خلال بعض العواطف الشخصية مثل الكلام والعواطف الجميلة كحب الطبيعة كما يتأثر النمو النفسي لدى الطالب بالعلاقات العائلية وجوها السائد فأين شجار بين والديه يؤثر في انفعالاته وتكراره يؤخر نموه السوي الصحيح حيث تلعب معايير الجماعة دورا كبيرا في التأثير على الانفعالات الطالب حيث أن الاستجابات تبعا للمراحل العمرية في طفولته وشبابه نجد أن من سمات الطالب في هذه المرحلة عدم الثبات مصدر فهو التوتر تبعا للمواقف التي يمر بها، فقد تكون لديه ضبط نفسه في المواقف التي تثير الأفعال كالبعد عن التهور والتقلب لأنفه الأسباب والتعامل مع الناس على أساس واقعي.

#### د: خصائص الاجتماعية:

إن خصائص الاجتماعية للطالب تتفاعل مع خصائص الجسمية والعقلية والتقنية مع مؤشرات البيئة التي يعيش فيها والتي تؤثر في السلوك الاجتماعي فإن نمو السلوك الاجتماعي في السعي لتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي وكلها وجد الطالب الاحترام من زملاءه، كلما شعر بالسعادة والتوافق النفسي الاجتماعي حيث تطور علاقته بشكل قيم مع الآخرين، حيث توجد خصائص لدى الطالب تتطلب الفهم بحيث تنمو لديه نتيجة تفاعله مع البيئة الاجتماعية كالقيمة الاقتصادية أي اهتمام الطالب أي ميل ما هو نافع في حياته إضافة إلى القيم العقائدية التي تتمثل في الاهتمام الطالب زميله لمعرفة ما وراء العلم الظاهري ومعرفة أصل الانسان ومصيره ومحاولة وصل نفسه الخالق.

(العربي بن حجار صدام، رفاع محمد، 2015، ص:

48)

#### 4-4/ حاجات الطالب الجامعي:

أ: الحاجات الجسمية: يحتاج الطالب إلى بناء جسمه و تمتع بحالة صحية جيدة من خلال ممارسة بعض الأنشطة التي تتطلب مجهودا عضليا ليحس بالتعب.

ب: الحاجات النفسية: وهي مهمة في البداية الشباب إذ تعمل على تحقيق التوازن الانفعال و التكيف النفسي السليم من خلال الاتجاهات تخدم المجتمع مثل: الاستقرار الأسري.  
( العربي بن حجار صدام، رفاع محمد، 2015،

ص:49)

#### 4-5/ مشكلات الطالب في الجامعة:

يعتبر الطالب الجامعي العنصر الحيوي وجدت وسخرت له من أجله الجامعة للنهوض به، وتكوينه ومساعدته على النجاح والتقدم، وهو حتمت سيواجه تنظيما لم يعهده في مرحلة الثانوية.  
أ: المشكلات الشخصية:

- وتدخل ضمن اطار المشاكل النفسية والاجتماعية حيث تنحصر في:
- الإحساس بالفراغ نتيجة عدم إحالة الطالب على المكتبات.
- عدم الايمان بالرسالة التي يعد من أجلها، والنظر إلى الكلية على شهادات للحصول على الوظيفة.
- الإحساس أحيانا باللامبالاة، وعدم الانتماء و الرغبة في انجاز الحد الأدنى من التكاليفات، دون وجود دافع للإنجاز .
- مشكلة الخوف التي يعاني منها الكثير من الشباب في الأجواء غير المستقرة وضعف الثقة بالنفس بالإضافة إلى تشويش التفكير في مختلف القضايا التي تواجههم سواء في الحياة الدراسية أو في مجمل الحياة التي يعيشها

- عدم قبول الطالب للحياة الاجتماعية بما فيها من بناء صداقات وعلاقات اجتماعية و عدم تقبل النظام القيمي الموجود في المجتمع الجامعي، مما يؤدي إلى شعوره بالوحدة والعزلة.
- (قادري حليلة، 2012، ص:93)

#### ب: المشكلات الدراسية:

- يعاني الطالب الجامعي من أهم المشكلات الدراسية المتمثلة في:
- قبول الطالب في قسم غير راغب فيه لازال في الجامعات العربية قائما على أساس المعدلات النهائية
- الضعف في اللغة الإنجليزية، فالطالب لا يستطيع استخدام مدخرات اللغة الحية في فهم كتاب جامعي ومكتوب باللغة الإنجليزية.
- الضعف في اللغة العربية، فالطالب الجامعي يجيب على الأسئلة الامتحان إجابة تعج بالأخطاء النحوية الإملائية أسلوب ركيك.
- عدم إحساس الطالب أحيانا بجدوى دراسة مادة معينة، او بما سوف يدرسه من محتوى.

#### ج: المشكلات الاقتصادية: وتنحصر في ما يلي:

- ارتفاع أثمان الكتب الدراسية.
- مشكلة المواصلات والإسكان والتي تجعل الطالب دائم التفكير، وعاجز عن التركيز في الدراسة.
- (قادري حليلة، 2011، ص:93-94)

#### 4-6/ مهارات الحياة الجامعية:

##### تعريفها:

هي مجموعة المهارات التي تساعد الطالب على النجاح في حياته الجامعية، نظرا إلى احتياجات الطالب الجامعي ومتطلبات الحياة الجامعية، وطبيعة المشكلات التي يواجهها الطالب في الجامعة يذهب الباحثون إلى تحديد أبرز هذه المهارات على النحو التالي:



### 6-1/ مهارات التكيف مع الحياة الجامعية:

ويقصد به مستوى رضا الطالب الجامعي عن العلاقات الاجتماعية والعوامل النفسية والدراسية وعوامل الضعف التي يتعرض لها داخل الاطار الجامعي، والتكيف للشخص مع محيطه ينعكس على مختلف نشاطاته كما أن التكيف مع الحياة الجامعية سيساهم في إيجاد الرضا عند الطلبة في مرحلة الجامعة الأمر الذي يجعلهم قادرين على مواجهة كافة مشكلاتهم الحياتية. (يعن الله علي القرني، 1436، ص: 9-17).

### 6-2/ مهارة إدارة الوقت:

وتعتبر قدرة الطالب على تنظيم الوقت من المتغيرات الأساسية التي تؤثر على الأداء التحصيلي من خلال :

- تحديد أبرز الأسباب التي تؤدي إلى إهدار وقت الطالب

- تحديد الأوقات الفعلية المستحقة للأنشطة اليومية.

- تحديد الأولويات و الأهداف.

- التخلص من الأنشطة غير المهمة

### 6-3/ مهارة الاتصال:

ويقصد به مجموعة الأفعال والتعبيرات والأشكال التي تتم بين البشر بغرض الإبلاغ والإيجاد والإملاء للعواطف والأفكار ونقل المعاني المشتركة لأغراض الاقناع المبني على الحقائق و الأدلة والشواهد، وتنقسم مهارات الاتصال حسب نموذج ريجبو إلى 3 أقسام وهي:

- مهارات الإرسال: وهي ما يعرف بالتعبيرية وتشير إلى مهارة التي يتصل بها الأفراد معا.

- مهارة الاستقبال: أو ما يعرف بالحساسية وتعتبر عن المهارة التي تفسر بها صيغ أو الرسائل

التواصل مع الآخرين.

### 6-4/ مهارات التحكم والتنظيم:

وهي التي تعبر عن المهارة التي بها يصبح الافراد قادرين على تنظيم عملية التواصل الاجتماعي.

### 6-5/ مهارة الاستذكار الفعال:

يقصد بمهارات الاستذكار تلك الأنشطة التي يقوم بها الطالب و التي تساعده في مجملها على تحقيق فاعلية التعلم و تعني قدرته على الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة واستعادتها بفاعلية عند الحاجة إليها.

(يعن الله علي القرني، 1436، ص: 14-19).

#### 6-6/ مهارات البحث و الكتابة:

البحث العلمي عملية استقصاء منظمة ودقيقة لجميع الشواهد والأدلة بهدف اكتشاف معلومات أو علاقات جديد أو تكميل ناقص أو تصحيح خطأ وذلك من خلال البحث العلمي المتعارف عليها.

#### 6-7/ مهارات التفكير الإبداعي:

تقوم عملية التعليم في الجامعة على أساس مساعدة الطالب علة فهم المحتوى المعرفي بعمق عن طريق توظيف التفكير و استخدامه في الربط والاستنتاج الحلول ويذهب الشهري على أن التفكير الإبداعي يفسر من زوايا مختلفة:

- على أساس نتاج الشخص.

- على أساس العملية الإبداعية وهو قدرة العقل على إدراك العلاقة بين شيئين.

على أساس الاعتبار أسلوباً لحل المشكلات: ويكون التفكير قدرة الفرد على حل المشكلات

التي تواجهه.

#### 6-8/ مهارات التفكير الناقد:

يعرفه داود الحدادي: بأنه أحد أنماط التفكير يستخدمه المتعلم بغرض التمييز بين المفاهيم السليمة والأخرى الخاطئة باستخدام خمس مهارات (المعرفة- الافتراضات- التفسير- تقويم المناقشات- الاستنباط- الاستنتاج).

#### 6-9/ مهارات العرض والتقديم:

- يذهب خبراء المجموعة المعرفية للتدريب و النشر إلى تحديد أبرز المهارات التي يقوم عليها العرض ويحتاجها الطالب الجامعي وتمثل فيما يلي:
- التخطيط للتقديم و العرض.
  - تنظيم الأفكار.
  - الاستعداد للتقديم والعرض. ( يعن الله علي القرني، 1436، ص: 19-22)

#### 6-10/ مهارة الاستعداد للاختبارات:

- نظرا للاختلاف طبيعة الاختبارات في المرحلة الجامعية و تنوعها فإن هناك العديد من المهارات المهمة للطالب كالية الاستعداد لتلك الاختبارات و كيفية التعامل معها وذلك من خلال:
- الاستعداد المستمر.
  - الاستعداد الأخير قبل الاختبار.
  - أثناء الاختبار.
  - بعد الاختبار. ( يعن الله علي القرني، 1436، ص 23).

#### 4-7/ أهمية المهارات الحياة الجامعية:

- ويمكن تلخيص أهمية هذه المهارات في النقاط التالية:
- تساعد الطالب على حل مشكلاته الشخصية والاجتماعية والتعامل معها بوعي وتفهم.
  - زيادة الدافعية الطالب نحو التعلم.
  - اكتساب الطالب الثقة بذاته وبقدرته.
  - تحسين الحياة النفسية والاجتماعية للطالب.
  - تزويد الطالب بالمعلومات و الخبرات المتعلقة بإدارة الموقف الحياتية اليومية.
  - تزويد الطالب بالمهارات اللازمة لاستخدام المراجع العلمية في البحث عم المعلومات ومن تم الاستفادة منها وتفعيلها. ( يعن الله علي القرني، 1436، ص: 32)

## خلاصة:

تلعب الجامعة دورا أساسيا في تكوين الفرد في تطوير قدراته واستعداداته ويتولى في المستقبل شغل أحد المهن وبالتالي فهي تحتل أهمية كبيرة في تهيئة الفرد لمستقبله، وتعتبر هذه المكونات الأساسية نظرا لما تركز عليه الاهتمامات لهذا يجب مراعاة مدى أهميتها بالنسبة إلى الفرد.

# الجانب التطبيقي

# الفصل الخامس

## الدراسة الميدانية

5-1- الدراسة الاستطلاعية.

5-1-1- عينة البحث.

5-1-2- متغيرات دراسة.

5-1-3- أدوات دراسة.

5-2- الدراسة الأساسية.

5-2-1- منهج الدراسة.

5-2-2- عينة الدراسة.

## 5-1 الدراسة الاستطلاعية:

## 5-1-1/ أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- 1- ضبط عينة الدراسة.
- 2- التأكد من صلاحية ومعامل استقرار أدوات الدراسة.
- 3- مدى ملائمة أدوات الدراسة لعينة الدراسة من حيث اللغة، وسلامة الفقرات والمدة الزمنية.
- 4- اقتراح برنامج إرشادي نفسي يرجوع إلى الدراسات السابقة وتحكيم أبعاده.

## 5-1-2/ تقديم مكان اجراء الدراسة:

تم تطبيق الدراسة الحالية في جامعة أحمد دراية ب "أدرار" الطريق الوطني رقم "06" وتحديدًا في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والإسلامية بقسم العلوم الاجتماعية ، خصيصًا لطلبة علم النفس علم الاجتماع.

## 5-1-3/ زمن ومكان الدراسة الاستطلاعية:

تم بدأ الدراسة الاستطلاعية في جامعة أحمد دراية "أدرار" بتاريخ (2022/02/17) على الساعة (9:00) صباحًا تم تطبيق (الاختبار القبلي)، على الطلبة تخصص علم النفس وعلم الاجتماع.

## 5-1-4/ عينة الدراسة:

اعتمدت دراستنا الحالية على شبكة الملاحظات والمقابلة على طلبة الجامعيين ، بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، تخصص علم النفس وعلم الاجتماع بهدف تحسين مستوى الصلابة النفسية لديهم من خلال برنامج إرشادي نفسي.

وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (45) طالبة وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، بحيث تراوحت أعمارهم ما بين 18-30 فما فوق سنة ، وتتوزع عينة الدراسة الحالية حسب متغيرات هي: (متغير النوع، السن، التخصص، نوع الإقامة، صفة الجامعية) كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم "1" يوضح خصائص عينة الدراسة:

| المتغير         | الفئة      | العدد |
|-----------------|------------|-------|
| النوع الاجتماعي | ذكر        | 7     |
|                 | أنثى       | 38    |
|                 | المجموع    | 45    |
| السن            | 21-18      | 23    |
|                 | 25-22      | 16    |
|                 | 29-26      | 3     |
|                 | 30 فما فوق | 3     |
|                 | المجموع    | 45    |
| التخصص          | علم النفس  | 45    |
|                 | المجموع    | 45    |
| نوع الإقامة     | داخلي      | 33    |
|                 | خارجي      | 12    |
|                 | المجموع    | 45    |
| الصفة الجامعية  | عامل       | 3     |
|                 | غير عامل   | 42    |
|                 | المجموع    | 45    |



نلاحظ من الجدول (01) الذي يوضح خصائص عينة الدراسة في ما يخص متغير النوع نلاحظ أن عدد الإناث أكبر من عدد الذكور بحيث بلغت نسبة الإناث (84.44%) وبلغت نسبة ذكور (15.55%)، أما في متغير السن نجد في الترتيب الأول فئة (18-21) بحيث بلغت نسبتهم (51.11%) ونجد في الترتيب الثاني فئة (22-25) بنسبة (35.55%) وفي الأخير نجد فئتين (26-29) (30- فما فوق) بالنسبة متساوية (6.66%). أما في متغير التخصص نجد المجموع الكلي (45) في فئة علم النفس بالنسبة (100%). وبالنسبة لنوع الإقامة نجد عدد الطلبة الداخليين (33) بالنسبة (73.33%)، وعدد الطلبة الخارجيين (12) بالنسبة (26.66%). وبخصوص متغير الصفة الجامعية نجد صفة الطالب غير عامل أكثر نسبة من طالب العامل بحيث بلغت نسبة غير عامل (42) بالنسبة (93.33%)، وبلغت نسبة العامل (3) بالنسبة (6.66%).

#### 5-1-5/ متغيرات الدراسة: تشمل الدراسة الحالية المتغيرات التالية:

- المتغير المستقل: هو البرنامج الإرشادي النفسي، والمتغير التابع هو الصلابة النفسية.
- المتغيرات التجريبية: وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه سبب أو أحد أسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير اخر في موضوع الدراسة.

#### 5-1-6/ وصف أدوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية :

اعتمدت الطالبتين في الدراسة الحالية لغرض جمع المعلومات على مجموعة من الأدوات وأساليب إحصائية وبعد رجوع إلى الجانب النظري لدراسات السابقة لمعرفة فاعلية البرنامج الإرشادي فأنحصرت هذه الأدوات في الآتي:

1- مقياس الصلابة النفسية. (مخيمر 2002).

2- البرنامج الإرشادي المقترح.

أ / وصف مقياس الصلابة النفسية:

يعتبر مقياس الصلابة النفسية الذي أعده مخيمر (2002) أداة تعطي تقدير كمي لصلابة الفرد النفسية ويتكون من 47 فقرة تقع الإجابة عليه في ثلاث مستويات هي (دائماً، أحياناً، أبداً) وتتراوح الدرجة الإجابة دائماً يعطي (3) أما أحياناً يعطي (2) وإذا كانت أبداً يعطي (1) وبذلك تصبح درجة المقياس تتراوح ما بين

47-141 درجة حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية ويوجد بين العبارات 15 عبارة تصحح بطريقة عكسية، وذلك للتقليل من جهة استجابة المفحوص وتمثل في 7-11، 16، 21، 25، 28، 32، 35، 36، 37، 38، 42، 46، 47.

يتكون المقياس من ثلاثة أبعاد هي:

1- الالتزام: يتكون من 16 عبارة وتشير الدرجة المرتفعة أن الفرد أكثر التزاما تجاه نفسه وأهدافه والآخرين ويتمثل على البنود التالية: 1، 4، 7، 10، 13، 16، 19، 22، 25، 28، 31، 34، 37، 40، 43، 46،

2- التحكم: ويتكون من 15 عبارة وتشير الدرجة المرتفعة أن الفرد لديه اعتقاد عال بالقدرة على التحكم في الأحداث، ويمثل التحكم على البنود التالية: 2، 5، 8، 11، 14، 17، 20، 23، 26، 29، 32، 35، 38، 41، 44.

3- التحدي: ويتكون هذا البعد من 12 عبارة حيث تشير الدرجة المرتفعة على التحدي وتمثل على البنود التالية: 3، 6، 9، 12، 15، 18، 21، 24، 27، 30، 33، 36، 39، 42، 45.

#### 5-1-7 / الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية:

تم حساب ثبات المقياس الصلابة النفسية بطريقة التجزئة النصفية ووصلت إلى 0.73، تم حساب الثبات بمعامل الثبات الفاكرونباخ ووصلت النتيجة إلى 0.51

وتم حساب صدق المقياس عن طريق الصدق الذاتي الذي يعتبر الجدر التربيعي المعامل الفا كرونباخ ووصلت النتيجة إلى 0.47

وتم تكييف هذا المقياس حسب موضوع دراسة "فاعلية البرنامج الارشادي النفسي المقترح لتحسين مستوى الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي". من قبل الطالبتين.

والذي تكون من 44 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي:

الالتزام: وتمثله الفقرات 1-4-11-14-17-20-23-26-29-32-34-36-40-43.

التحكم: تمثله الفقرات 2-5-9-12-13-15-18-21-26-27-30-33-38-41.

التحدي: تمثله الفقرات 3-6-10-16-19-22-25-28-31-35-39-42-44.

وقد تم تعديل في المقياس من خلال:

العبارات المعدلة: 1-3-4-5-6-7-9-16-17-22-25-32-34-35-40-42-43-47.

العبارات المصححة: 2-8-10-11-14-18-20-23-24-26-27-28-29-30-31-33-39-41-46.

العبارات المحذوفة: 12-13-15-36-38.

العبارات المضافة: 37.

وقد كانت التعديلات من قبل الأستاذ المشرف.

5-1-8/ خصائص السيكو مترية لمقياس الصلابة النفسية المكيف:

ثم حساب الثبات لمقياس الصلابة النفسية بطريقة التجزئة النصفية ووصلت الى 1.55، ثم حساب الثبات بمعامل الفاكرو نباخ ووصلت النتيجة الى 0.51.

ثم حساب صدق المقياس عن طريق صدق الاتساق الداخلي:

وهو العلاقة الارتباطية الدالة احصائيا بين الفقرة والمجموع الكلي للاختبار كما هو موضح

في الجدول

الجدول(2): صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة.

| رقم الفقرة | قيمة برسون | دلالة إحصائية | مستوى الدلالة     |
|------------|------------|---------------|-------------------|
| 01         | 0.24       | 0.01          | 0.05              |
| 02         | 0.22       | 0.03          | 0.05              |
| 03         | 0.18       | 0.07          | غير دالة على 0.05 |
| 04         | 0.30       | 0.00          | 0.01              |
| 05         | 0.24       | 0.01          | 0.05              |
| 06         | 0.11       | 0.26          | غير دالة على 0.05 |
| 07         | 0.09       | 0.36          | غير دالة على 0.05 |
| 08         | 0.21       | 0.03          | 0.05              |
| 09         | 0.07       | 0.44          | غير دالة على 0.05 |
| 10         | 0.15       | 0.13          | غير دالة على 0.05 |
| 11         | 0.01       | 0.86          | غير دالة على 0.05 |
| 12         | 0.17       | 0.08          | غير دالة على 0.05 |

|      |                   |      |       |    |
|------|-------------------|------|-------|----|
| تحذف | غير دالة على 0.05 | 0.20 | 0.13  | 13 |
| تحذف | غير دالة على 0.05 | 0.17 | 0.14  | 14 |
| تقيس | 0.01              | 0.00 | 0.28  | 15 |
| تحذف | غير دالة على 0.05 | 0.38 | 0.08  | 16 |
| تقيس | 0.05              | 0.02 | 0.23  | 17 |
| تحذف | غير دالة على 0.05 | 0.55 | 0.06  | 18 |
| تحذف | غير دالة على 0.05 | 0.05 | 0.19  | 19 |
| تقيس | 0.01              | 0.00 | 0.37  | 20 |
| تقيس | 0.05              | 0.03 | 0.21  | 21 |
| تقيس | 0.01              | 0.00 | 0.45  | 22 |
| تحذف | غير دالة على 0.05 | 0.10 | 0.16  | 23 |
| تقيس | 0.01              | 0.00 | 0.37  | 24 |
| تحذف | غير دالة على 0.05 | 0.46 | 0.07  | 25 |
| تحذف | غير دالة على 0.05 | 0.63 | 0.04  | 26 |
| تقيس | 0.01              | 0.00 | 0.27  | 27 |
| تحذف | غير دالة على 0.05 | 0.08 | 0.17  | 28 |
| تحذف | غير دالة على 0.05 | 0.05 | 0.19  | 29 |
| تحذف | غير دالة على 0.05 | 0.61 | -0.05 | 30 |
| تقيس | 0.01              | 0.00 | 0.36  | 31 |
| تقيس | 0.01              | 0.00 | 0.42  | 32 |
| تقيس | 0.01              | 0.00 | 0.29  | 33 |
| تقيس | 0.01              | 0.00 | 0.28  | 34 |
| تحذف | غير دالة على 0.05 | 0.33 | 0.10  | 35 |
| تقيس | 0.01              | 0.00 | 0.27  | 36 |
| تحذف | غير دالة على 0.05 | 0.10 | 0.16  | 37 |
| تقيس | 0.01              | 0.00 | 0.27  | 38 |
| تحذف | غير دالة على 0.05 | 0.54 | 0.06  | 39 |
| تحذف | غير دالة على 0.05 | 0.16 | 0.14  | 40 |
| تقيس | 0.01              | 0.00 | 0.42  | 41 |
| تقيس | 0.01              | 0.00 | 0.27  | 42 |
| تحذف | غير دالة على 0.05 | 0.17 | 0.14  | 43 |
| تقيس | 0.01              | 0.00 | 0.37  | 44 |

ثم حساب المقياس عن طريق صدق التمييز:  
وهو قدرة القياس على التمييز بين طرفي السمة كما هو موضح في الجدول.  
الجدول(3): الصدق التمييز لمقياس الصلابة النفسية.

| مستوى<br>الدلالة | الدلالة | قيمة "ت" | الانحراف "م" | المتوسط<br>الحسابي | العدد | الفئة |
|------------------|---------|----------|--------------|--------------------|-------|-------|
| دالة على<br>0.01 | 0.00    | 8.99     | 4.30         | 106.86             | 15    | دنيا  |
|                  |         |          | 3.75         | 93.60              | 15    | عليا  |

نلاحظ من الجدول (3) أن قيمة (ت) قد بلغت 8.99 وهي دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 وعليه يمكن القول بأن المقياس الصلابة النفسية المعدل من قبل الطالبين قادر على التمييز بين طرفي السمة وبالتالي فهو يقيس ما وضع لقياسه.

ب / وصف البرنامج الإرشادي وطريقة بنائه:

تم بناء البرنامج الإرشادي المقترح برجوع إلى بعض الدراسات السابقة من بينها دراسة نفود أبو سعدة (2012)، ومرورا على 4 مراحل والتي هي:

- مرحلة بدأ والتحضير.
- مرحلة انتقال.
- مرحلة العمل والبناء.
- مرحلة الإنهاء.

### 5-2 دراسة الأساسية:

#### 5-2-1- منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة الحالية على

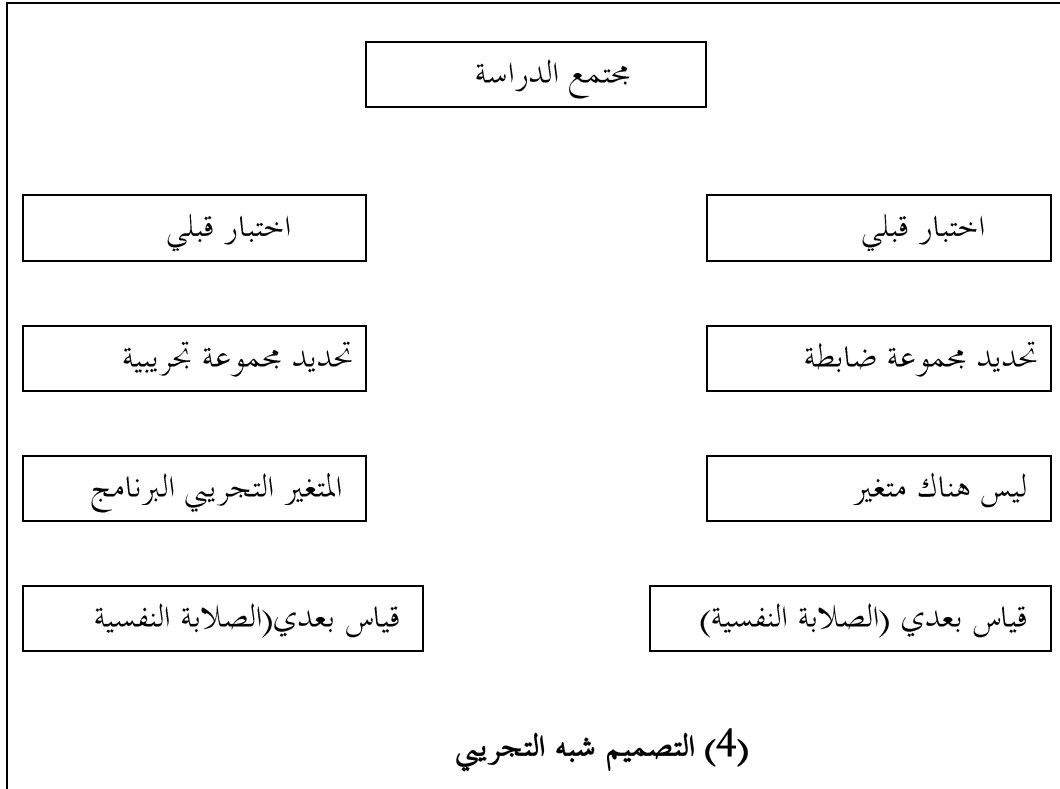
المنهج شبه تجريبي: الذي يقوم على التجربة العلمية في تطبيق المقياس القبلي على طلبة الجامعيين.  
المنهج دراسة الحالة: اعتمدنا فيه على التحليل والتشخيص افراد عينة الدراسة.  
المنهج الوصفي التحليلي: الذي يقوم على الوصف وتحليل النتائج الاختبار البعدي للصلابة النفسية.  
حيث تهدف هذه التجربة الأساسية الى معرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي كمتغير مستقل في تحسين الصلابة النفسية كمتغير تابع لدى عينة البحث ( طلبة الجامعيين)، ولاستخدام هذا التصميم لابتداء من وجود مجموعتين متكافئتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

وذلك بتطبيق اختبار قبلي قبل اجراء التجربة واختبار بعدي بعد اجراء التجربة، وهذا التصميم يمكننا من الحصول على معلومات وفيرة لاستخدام القياس القبلي. والتأكد من أن المجموعتين متكافئتين من حيث المتغير التابع عند بداية التجربة، ثم استخدام القياس البعدي لمعرفة ما مدى تأثير البرنامج الإرشادي النفسي على افراد العينة البحث. وللوصول الى ذلك تم اختيار طلبة جامعيين من قسم علم النفس وعلم الاجتماع بولاية ادرار، بعدها تم تحديد المجموعة التجريبية والضابطة على أساس درجة المقياس الصلابة النفسية. ومن بين المتغيرات التي تؤثر على التجربة: ادخال المتغير التجريبي هو البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، واجراء القياس البعدي على المجموعتين الضابطة والتجريبية، واجراء المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي على المجموعتين الضابطة والتجريبية.

#### 5-2-2/ نوع تصميم الشبه تجريبي مقترح لدراسة الحالية:

تم استخدام تصميم شبه تجريبي من خلال مجموعتين تجريبية وضابطة من خلال قياس البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية، حيث تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية لكلا المجموعتين قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي للتعرف على فاعلية البرنامج في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

الشكل (4) يمثل التصميم الشبه التجريبي أي كيفية تطبيق البرنامج الإرشادي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي والبعدي.



نلاحظ من المخطط (4) كيفية اختيار المجموعتين الضابطة والتجريبية من مجتمع الدراسة، وكيفية تطبيق الاختبار القبلي على المجموعتين وتطبيق البرنامج الإرشادي على العينة التجريبية

**5-2-3/ تقديم مكان اجراء الدراسة الأساسية:**

تم اجراء الدراسة الأساسية من قبل الطالبتين عن طريق جلسات إرشادية نفسية على عينة الدراسة في حصص متناوبة فيما بينهم، في مركز المساعدة النفسية capu ، المدمج في وحدة الطب الاجتماعي في جامعة أحمد دراية، من حيث الهيكل يتكون من 5 مكاتب وقاعة انتظار كبيرة حيث خصص: مكتب الاستشارات النفسية والأر طفوني مكتيين إداريين مكتب للوسائل من مهام المركز القيام باستشارات النفسية لفائدة الأسرة الجامعية أساتذة الطلبة عمال القيام بالتكفل الأر طفوني لفائدة أبناء ولاية أدرار واتفاقية تعاونية بين الجامعة مديرية الصحة تسطير البرامج الوقائية كتنمية المهارات الشخصية التي تستهدف تقوية بناء النفسي لطلبة ومساعدتهم على مواجهة مشاكلهم والتعامل معها بشكل إيجابي ، التأطير الخاص بالتربصات لفائدة الطلبة علم النفس الإكلينيكي الأر طفوني، تنظيم دورات تكوينية خاصة لممارسين نفسين المتواجدين على مستوى الإقامة الجامعة، إعداد تقارير دورية على الحياة الصحة لطلبة استغلالها في البحوث العلمية

ويحتوي المركز على 3 وحدات أولها وحدة الاستشارات والتكفل النفسي متكونة من أربع أساتذة باحثين، ووحدة التكفل الار طفوي متكون من أستاذتين، ووحدة سيكولوجية العمل والعمال متكونة من 6 أساتذة باحثين، كما يحتوي على عمال أساتذة باحثين في علم النفس والار طفوي ( بصفة متطوعين) نفسانيين عيادين خرجي الجامعة أدرار ( بصفة متطوعين) مسؤولة المركز د. دليل مركز مختصة أر طفونية.

وكل هذا في إطار تحسين حياة الطالب دعت الوزارة التعليم العالي إلى إنشاء مراكز للمساعدة النفسية الجامعية على مستوى المؤسسات وفي هذا الإطار تم إنشاء مركز المساعدة النفسية الجامعية بجامعة أدرار.

#### 5-2-4/ تقديم زمان الدراسة الأساسية:

تم ابدا جلسات البرنامج الارشادي النفسي على أفراد بتاريخ 25 أبريل 2022 على الساعة (9:00-9:45) إلى (10:00-10:45)، وقد تم تخطيط له بتنفيذ ثلاث جلسات فردية أسبوعيا، فاعتمدنا على كل الوسائل اللازمة لإجراء البرنامج، وقمنا بتطبيقه في مركز العيادة النفسية الخاصة بالجامعة CAPU باعتبارها مكان مهيب يتناسب إجراء الجلسات الإرشادية الذي تحتوي على قاعة ومكتب وأريكة.

وبالتالي لا بد من لاتخاذ الوضعية المساعدة على المشاهدة والمناقشة، و قد تم إنهاء البرنامج بتاريخ (15-05-2022) .

#### 5-2-5/ وصف عينة الدراسة الأساسية:

لاختيار عيتين تجريبية وضابطة اعتمدنا في بداية على تطبيق مقياس الصلابة النفسية، على عينة بلغت (45) طالب وطالبة، بعد تصحيح المقياس تراوحت درجات المفحوصين بين (79-109) وفي الفئة تعبر عن صلابة نفسية متوسطة بناء على هذه النتيجة تم اختيار عينة ارشادية بلغ عددها (10) أفراد بين مجموعتين ضابطة وتجريبية، باختيار عشوائي لضمان تجانس المجموعتين

والجدول التالي يوضح لنا مدى تناظر المجموعتين التجريبية و الضابطة من حيث المتغيرات

التالية:

- جدول(4) يوصف العيتين من حيث العمر والعدد:



| المجموعة           | العمر | العدد | النسبة المئوية |
|--------------------|-------|-------|----------------|
| المجموعة الضابطة   | 21-18 | 5     | 55.55%         |
| المجموعة التجريبية | 21-18 | 4     | 44.44%         |
| المجموع            | /     | 9     | 100            |

نلاحظ من الجدول (4) أن أفراد مجموعتين متساويين من حيث أعمارهم كما نلاحظ أن هناك اختلاف من حيث عدد أفراد بين المجموعتين وهذا يظهر جليا في النسبة المئوية.

5-2-6 / طريقة إجراء الدراسة: تم بدء إجراءات الدراسة الأساسية على أفراد العينة (5) في المركز المساعدة النفسية capu وفق جدول زمني مبرمج في اسبوعين، وفق جلسات فردية بحيث طبقت مع كل حالة 6 جلسات مدة كل جلسة 45 دقيقة.

5-2-7 / الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- التكرارات والنسب المئوية لوصف عينة الدراسة.
- معامل الارتباط برسون لدراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة ودراسة العلاقة بين فقرات مقياس الصلابة النفسية والمجموع الكلي.
- اختبار(ت) لدراسة الفروق بين المجموعتين المتشابهتين ( قبلي، بعدي في المجموعة الواحدة)
- اختبار(ت) لدراسة الفروق بين مجموعتين مختلفتين ( ضابطة، تجريبية).
- اختبار مان ويتني: ويتم تطبيقه لمقارنة بين عينتين مستقلتين عندما يكون لديهم قليل من البيانات أو لا يتبعون توزيع طبيعي عكس الاختبارات.

#### المقابلة:

عرفها آلان روس (1964) على أنها علاقة دينامية بين طرفين أو أكثر بحيث يكون أحدهما (أحدهم) المرشد النفسي، والطرف الآخر (المسترشدون)، طلبا لمساعدة الفنية المتميزة بالأمانة من جانب المرشد النفسي لمسترشدين في إطار علاقة إنسانية ناجحة بينهم.

الملاحظة: تعتبر الملاحظ الأساس الأول الذي يمكن أن تبنى عليه كل المهارات والفنيات الممارسة في المقابلة الإرشادية، حيث تعطي فكرة مبدئية حول إمكانية التحقق من صحة بعض الفروض

المتعلقة بالظواهر السلوكية الصادرة عن الفرد، إنكارها ولاسيما في حالة تعذر استخدام المقاييس والاختبارات النفسية في تحقيق ذلك.

(ماهر محمود عمر، ب-س، ص: 54-101)

**خلاصة الفصل:** يعتبر الفصل نظرة شاملة بما لمت به الدراسة الميدانية للبحث حيث تطرقنا للدراسة الاستطلاعية بكل خطواتها، وكذا تطرقنا لعرض تفاصيل الدراسة الأساسية، حيث قمنا بعرض أهم خصائص العينة الدراسة، وأدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية التي فرضتها علينا طبيعة الموضوع.

## الفصل السادس

### البرنامج الإرشادي المقترح

تمهيد.

6-1- التعريف بالبرنامج الإرشادي.

6-2- أهداف البرنامج الإرشادي.

6-3- المسلمات التي يقوم عليها البرنامج

6-4- مصادر بناء محتوى البرنامج.

6-5- محتوى البرنامج.

6-6- جدول الزمني للبرنامج الإرشادي

6-7- تحكيم البرنامج

6-8- وصف البرنامج الإرشادي.

خلاصة الفصل

### تمهيد:

بعد أن تطرقنا للجانب النظري للبرنامج سنتطرق لجانبه التطبيقي في هذا الفصل وسنعرض تعريف البرنامج الإرشادي، وكذلك أهدافه، خطوات إعداده والمسلمات التي يقوم عليها وصادرات اشتقاقه ثم اختيار محتواه، ووصفه بصفة عامة.

### 6-1/ تعريف البرنامج الإرشادي:

تم تعريف البرنامج الإرشادي إجرائياً:

عبارة على مجموعة من الخطوات المخططة المنظمة ومجموعة من الأنشطة والمهارات المختلفة، التي تقدمها الباحثة لأفراد المجموعة التجريبية، وتتضمن خدمات إرشادية معرفية سلوكية تهدف إلى تغيير الفرد لمعتقداته وأفكاره وتوقعاته، غير منطقية وأفكار السلبية إلى أفكار عقلانية وتوقعات إيجابية. من خلال إجراءات إرشادية منظمة في فترة زمنية محددة، يتم من خلالها انتقاء بعض الاستراتيجيات من خلال اختيار فنيات إرشادية عديدة تقوم على نظريات إرشادية مختلفة ومنها المناقشة والحوار التساؤلات وذلك بهدف تنمية مستوى الصلابة النفسية.

### 6-2/ أهداف البرنامج الإرشادي النفسي:

الهدف العام للبرنامج:

يتمثل الهدف العام من البرنامج الإرشادي النفسي في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

الأهداف الإجرائية:

- أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية إلى ماهية مستوى الصلابة النفسية.
- أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية إلى كيفية مواجهة المشكلات، التي تؤدي إلى انخفاض الصلابة النفسية.
- تعزيز الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- أن يصبح أفراد المجموعة التجريبية قادرين على تعديل أفكارهم السلبية اللاعقلانية واستبدالها بأفكار إيجابية.
- أن يصبح أفراد المجموعة التجريبية قادرين على تحمل المسؤولية اتجاه أنفسهم والآخرين.

- أن يستطيع أفراد المجموعة التجريبية حل المشكلات بطرق ملائمة لتنمية قدراتهم المعرفية.

### 6-3/ المسلمات التي يقوم عليها البرنامج:

الفئة المستهدفة من البرنامج هم الطلبة جامعيين، تم اختيارهم من تخصص علم النفس وعلم الاجتماع على أساس درجات مستوى الصلابة النفسية بعد تطبيق المقياس الصلابة النفسية لمخيمر، فتم تقسيمهم الى عينة ضابطة وعينة تجريبية.

### 6-4/ مصادر اشتقاق البرنامج:

تم إعداد هذا البرنامج من خلال الاستعانة بالأطر المتمثلة في:

- 1- مقياس الصلابة النفسية المستخدم في دراسة الحالة ( لإعداد مخيمر 2002).
- 2- الدراسات السابقة التي تتعلق بعمل برامج إرشادية في مجال الدراسة الحالية، والمجلات القريبة منها.
- 3- الاطلاع على الكتب والمراجع ذات علاقة بالبرامج الارشادية، وذات علاقة بالمواضيع المطروحة في البرنامج الارشادي.
- 4- البرامج التلفزيونية للدكتور " طارق سويدان".

### 6-5/ محتوى البرنامج:

احتوى البرنامج الإرشادي على ثلاثة أبعاد وهي : المعارف- الأنشطة- المهارات، وقد تم اختيارها من مصادر متعددة.

#### 1- المعارف:

احتوى البرنامج الإرشادي على مجموعة من المعارف والمعلومات التي تعمل على تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة مثلاً: مفهوم الصلابة النفسية، أهمية تنمية الصلابة النفسية، تقنيات تنمية الثقة بالنفس، كيفية استراتيجية التفكير الإيجابي، كيفية تعديل الأفكار اللاعقلانية إلى أفكار إيجابية، واستراتيجية تحمل المسؤولية وحل المشكلات وقد تم تقديمها للأفراد المجموعة بطرق مختلفة.

#### 2- المهارات:

تم تدريب أفراد المجموعة التجريبية أثناء الجلسات البرنامج الإرشادي على مجموعة من المهارات التي تعمل على تنمية جوانب الشخصية لديهم مثل: مهارات حل المشكلات، مهارة

تحمل المسؤولية، مهارة استخدام التفكير الإيجابي، مهارة تنمية الثقة بالنفس وتم تدريب أفراد المجموعة عليها بطرق مختلفة.

### 3- الأنشطة:

احتوت الجلسات البرنامج الإرشادي برنامجا واحدا وهو الحوار تباعي.

### 6-6/ الجدول الزمني للبرنامج الإرشادي:

- عدد الجلسات: (6) جلسة.
- عدد الجلسات في كل أسبوع (3) جلسة.
- الفترة الزمنية لكل جلسة (45) دقيقة
- الفترة الزمنية للبرنامج الإرشادي (2) أسابيع.

### 6-7/ تحكيم البرنامج:

تم عرض البرنامج الإرشادي في صورته الأولية على أستاذة المشرفة من أجا ضبطه وتصحيح بعض الأخطاء، ليتم بعد التعديل إخراجها في صورته النهائية قبل تطبيقه على المجموعة التجريبية.

### 6-8/ وصف البرنامج:

- جلسات البرنامج الإرشادي:

الجلسة 01: التعارف والتعريف بالبرنامج الإرشادي والصلابة النفسية.

الجلسة 02: التعرف على الضغوط النفسية.

الجلسة 03: معرفة مواطن ضعف الثقة بالنفس

الجلسة 04 و 05: تنمية الثقة بالنفس لدى الطالب الجامعي

الجلسة 06: التفكير الإيجابي

الجلسة 07: استراتيجية تحمل المسؤولية.

الجلسة 08: تطبيق المقياس الصلابة النفسية البعدي.

- الأساليب والمهارات الإرشادية التي تستخدم:

- توجيه الأسئلة.

- المناقشة والحوار (مجموعة من الأسئلة والأجوبة بين الأخصائية، والحالة).

- التدعيم والمكافئة.
- توضيح والمحاضرة ( توضيح أي مهارة في الجلسة).
- التعبير العفوي.
- الحوار التتبعي.

### الجلسة الأولى

عنوان الجلسة: الترحيب والتعارف

مدة الجلسة: 45 د

الهدف العام من الجلسة: التعارف والتعريف بالبرنامج الإرشادي والصلابة النفسية

الأهداف الخاصة للجلسة:

- 1- التعرف على أفراد المجموعة وإتاحة الفرصة لأفراد المجموعة التعرف على بعضهم البعض.
  - 2- خلق جو من الثقة وكسر الحاجز النفسي بين المرشدين وافراد المجموعة (المسترشدين).
  - 3- إعطاء لأفراد المجموعة فكرة عن البرنامج إرشادي (أهدافه، مواعيد، عدد الجلسات، مكان التنفيذ.. الخ).
  - 4- تعريف الأخصائية لأفراد المجموعة ماهية الصلابة النفسية.
- الأدوات المستخدمة:

لورق واقلام، مطويات حول البرنامج الارشادي

الفنيات المستخدمة:

المناقشة والحوار

محتوى الجلسة:

- 1- تقوم الأخصائية بالترحيب بالمسترشدين والتعريف عن نفسها.
- 2- تقوم الأخصائية بالتوضيح لأعضاء المجموعة الإرشادية سبب وجودهم في هذا البرنامج وكيف تمت عملية اختيارهم.
- 3- تبدأ الأخصائية بتقديم بسيط عن البرنامج، وأهميته، والهدف العام منه، والمتمثل في تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد المجموعة.

4- توضح الأخصائية عدد الجلسات المتضمن 8 جلسة، بواقع 3 جلسات في الأسبوع، ومدة الجلسات التي ستكون (45) دقيقة تقريبا، ومكان التنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي وهو مركز المساعدة النفسية

5- توضح الأخصائية لأفراد المجموعة الإرشادية بأنه سيتم تدريبهم على بعض الموضوعات المتعلقة بتحسين مستوى الصلابة النفسية لديهم، وسيتم تدريبهم على بعض المهارات.

6- تبدي الأخصائية الرغبة الصادقة في مساعدة أفراد المجموعة والاهتمام بهم، والحرص على تقديم ما يفيدهم وينفعهم، وتقوم بتشجيعهم على الحوار الهادف دون تردد.

### الجلسة الثانية

عنوان الجلسة: التعرف على الضغوط النفسية

مدة الجلسة: 45 د

الهدف العام: تعريف المسترشدين على مفهوم الضغوط النفسية

أهداف الجلسة:

- أن يتعرف المسترشدين على مفهوم الضغط النفسي
- تعرف المسترشدين عن مصادر الضغط النفسية
- تعرف المسترشدين على آثار الضغوط النفسية
- استراتيجية حل المشكلات

محتوى الجلسة:

- الترحيب بالمرشد
- تطلب الاخصائية ( المرشدة) من المرشد أن يذكر بعض احداث المؤلة التي تعرض لها.
- بعد أن يتحدث المرشد يبدأ المرشد الحديث عن ضغوط النفسية وتعريفها للمرشد باعتبارها نوعا من الاجحاز والألم، والشعور بالاضطراب ينبغ من مصادر: عاطفية، اجتماعية، جسمية، اسرية، دراسية. وينتج عنها حالة من التحرر والتخلص من الدين والألم.



- تعرف الأخصائية (المرشدة) على مشكلات كل المسترشد وتصنيفها حسب ( المشكلات البيئية، مشكلات اجتماعية، شخصية، اقتصادية، دراسية).
- تسأل الأخصائية(المرشدة) المسترشد هل يعاني من آثار مشكلات الضغوط النفسية التي قد واجهها.
- بعد أن يتحدث المسترشد توضح الأخصائية اثار التي تخلفها الضغوط النفسية على جوانب الشخصية المختلفة مبين آثار الأتية:
  - 1- آثار النفسية: مثل التوتر المستمر، القلق، الإحباط، الإحساس بالتعب والانهك
  - 2- آثار الفيزيولوجية: مثل ارتفاع ضغط الدم واختلال التوازن الهرموني
  - 3- آثار صحية: مثل القرحة المعدية، امراض القلب، امراض النفسية، ضعف مقاومة الجسم للأمراض.
- توضح الأخصائية ضرورة تدخل لمواجهة آثار السلبية للضغوط.
- تقدم الأخصائية(المرشدة) احدى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهي استراتيجية حل المشكلات، ولتنفيذ الاستراتيجية ينبغي على المسترشد تعلم المهارات الازمة الأتية:
  - 1- تحديد المشكلة
  - 2- جمع البيانات
  - 3- وضع وتقييم البدائل
  - 4- اختيار احد البدائل
- توجه الأخصائية(المرشدة) الشكر للمسترشد على الحضور وتفاعله مع الجلسة.

### الجلسة الثالثة

- عنوان الجلسة: معرفة مواطن ضعف الثقة بالنفس
- الهدف العام: تعرف المسترشدین على أسباب ضعف الثقة بالنفس.
- مدة الجلسة: 45د

أهداف الجلسة:

- تقديم نظرة عن ضعف الثقة بالنفس ومظاهرها لدى الفرد
  - أن يتعرف المسترشدين على الانفعالات التي تؤدي الى انعدام الثقة بالنفس لدى الافراد كالخوف والقلق
  - أن يفسر المسترشد بعض مواقف الإحباط الحياتية التي تؤدي الى ضعف الثقة بالنفس لدى الشخص
  - معرفة بعض الأسباب التي تجعل من الفرد يعاني من ضعف الثقة بالنفس
- محتوى الجلسة:
- الترحيب بأعضاء المجموعة مع تقديم الشكر لتعاونهم و تفاعلهم المميز.
  - فتح باب المناقشة والحوار والطلب من المسترشد( الطالب)، بذكر أهم الأسباب التي قد تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس، والقيام الأخصائية يهدف إلى مساعدة المسترشد للوصول إلى أسباب تديني الثقة بنفسه.

الـ \_\_\_\_\_ فة \_\_\_\_\_ رات: الجدول (5)

| لا | نعم |  |
|----|-----|--|
|    |     | اشعر بالارتباك عندما يشير الناس إلى أخطائي                                       |
|    |     | أغتاظ من الناس الذين يخبروني برأيهم في عيوبي                                     |
|    |     | اطلب من زملائي في الجامعة بصفة مستمرة أن يعلقوا على كيفية الطريقة التي أعمل بها  |
|    |     | اقدم دعم بناء لزملائي بطريقة معقولة دون جرح مشاعرهم                              |
|    |     | أحب الأشخاص الذين يخبرونني عن ردود أفعالهم حيال تصرفاتي لأنها تساعدني في تحسينها |

شرح الأخصائية (المرشدة) الأسباب التي تؤدي إلى انعدام الثقة بالنفس ومنها:

- أ- تهويل الأمور والمواقف بحيث تشعر بأن من حولك يركزون على ضعفك ويراقبون كل حركة غير طبيعية تقوم بها.
  - ب- الخوف والقلق من أن يصدر منك تصرف مخالف للعادة حتى لا يوجهك الآخرون باللوم أو الاحتقار.
  - ج- احساسك بأنك أنسان ضعيف ولا يمكن أن تقدم شيئاً أمام الآخرين، بل تشعر بأن ذاتك لا شيء يميزها.
  - هـ- مشكلة احتقار النفس والتكرار عليها بعض الألفاظ التي تدمر شخصيتك مثلاً: أنا غبي أو أنا فاشل أو أنا ضعيف فهذه العبارات تشكل خطراً جسيماً على النفس وتحطمها من حيث لا تشعر بها. فعليك ان تعلم ان هذه العبارات ماهي الا عبارات هدم وعليك من هذه اللحظة التوقف عن استخدامها لأنها تهدم نفسيتك وتحطمها من الداخل وتشل قدراتك ان استحكمت على تفكيرك.
  - د- قد يكون هذا الإحساس هو سبب الفشل في الدراسة أو العمل وتلقي بعض الانتقادات الحادة من الوالدين او الأساتذة بشكل مؤذي وجارح.
- مناقشة بعض الارشادات والمعالجات مع المسترشد والتي من شأنها ان تؤدي الى تنمية الثقة بالنفس وكانت كالآتي:

1- اجلس مع نفسك وصارحها وثق بأنك قادر على التحسن يوماً بعد يوم وعليك ان تتوقف عن كل تفكير يقلل من شأنك، ويجب عليك أن تعلم أنك انسان منتج لم تخلق عبثاً... فالله عندما خلقنا لم يخلقنا عبثاً... فإحساسك بالظلم والاحتقار من قبل الآخرين سواء اهلك او اقاربك او زملائك لن يغير في الوضع شيئاً بل قد يزيد في هدم ثقتك بنفسك فعليك الخلاص من هذا التفكير

الساذج واستبداله بخير منه، فحاول استبدال الكلمات السيئة التي اعتدت اطلاقها على نفسك بكلمات تشجيعية تزيد من قوتك وتحسن من نفسك وتزيد من راحتها.

2- يجب أن تقنع نفسك بأنك انسان قوي ويجب ان تتعرف على قدراتك الكامنة في نفسك....وانك تملك ثقة عالية و عليك من اليوم ان تخرجها.

3- اقتناعك واعتقادك بأنك حقا انسان ذا ثقة عالية لأنها عندما ترسخ في عقلك فإنها تتولد وتتجاوب مع أفعالك... فإن اعتقدت أفكار سلبية في عقلك أصبحت انسانا سلبيا...وان ربيت أفكارا إيجابية فستصبح حقا انسانا إيجابيا. له كيانه المستقل القادر على تكوين شخصية مميزة يفتخر بها بين الآخرين.

4- يجب ان تتسامح مع من اخطأ في حقك او انتقدك حديثا او قديما ولا تكن مرهف الحس الى درجة الحقد، فتأقلم مع من ينتقدك وقل " رحم لله إمرءا اهدى الى عيوي"، ليس كل من انتقدك حديثا هو بضرورة يكرهك لان التفكير بهذه الطريقة يقود الى الشعور بالنقص وان كل من يوجه لي انتقادا هو عدوا لي...لا..لا تشعر نفسك بأن كل ما يقوله الاخرون هو بالضرورة حق..لا.. عليك أولا ان لا تجعل هذا الشيء يؤثر عليك بأن تقبله وشكر الطرف الآخر عليه.

### الجلسة الرابعة والخامسة

عنوان الجلسة: تنمية الثقة بالنفس لدى الطالب الجامعي

الوقت المستغرق: 45 د

الهدف العام: تعزيز الثقة بالنفس

الأهداف الخاصة للجلسة:

- أن يتعرف المسترشدين على مفهوم الثقة بالنفس
- تعرف أفراد المجموعة الإرشادية على أهمية الثقة بالنفس لدى الفرد
- أن يقارن المسترشدين بين الثقة بالنفس والغرور
- أن يقارن المسترشدين بين الثقة بالنفس وانعدام الثقة
- توضيح مكونات الثقة بالنفس ومظاهرها.

محتوى الجلسة:

- الترحيب بأعضاء المجموعة
- مناقشة عامة حول مفهوم الثقة بالنفس ومدى معرفة المسترشد لهذا المفهوم وأهميته في تكوين الشخصية الفرد.
- أن يدرك المسترشدين أن مفهوم الثقة بالنفس شيء مكتسب من البيئة التي تحيط بهم وليست شيئاً موروثاً.
- مناقشة المسترشد في الفرق بين الشخص الواثق بنفسه والشخص المغرور.
 

وتم التوصل إلى بعض سمات الشخص المغرور والشخص الواثق بنفسه:

أ: هناك فروق شاسعة بين الاتجاهات لدى الواثق بنفسه وبين تلك الاتجاهات لدى المغرور. لعلنا نجد لسان حال الواثق بنفسه يقول للآخرين "لست أقل منكم"، أما المغرور فأن لسان حاله يقول للآخرين "لستم أفضل مني".

ب: أن الثقة بالنفس هي نمو تدريجي.

د: الواثق بنفسه يعرف أنه يقف على أرض صلبة لا تصيد تحت قدميه.

ه: الثقة بالنفس تستلزم من الشخص الواثق بنفسه أن يكون متواضعا عارفا قدر نفسه.

مثال 1: تطرق المرشدة إلى مكونات الثقة بالنفس ومظاهرها مع إعطاء مثال حول " قصة الصحابي الجليل عبد الله بن الزبير الذي كان واثق من نفسه" عندما كان يلعب الصحابي الجليل عبد الله بن الزبير في إحدى الطرقات المدينة مع أصحابه، فمر أمير المؤمنين عمر بن الخطاب بالقرب منهم فهرب كل من كان مع عبد الله بن الزبير إلا هو فقد بقى واقفا مكانه. فسأله عمر بن الخطاب: لماذا لم تهرب كما فعل أصحابك؟ فأجاب بكل أدب وثقة بالنفس: لم تكن الطريق ضيقة فأوسعها لك، ولم أفعل شيئاً فأخافك، وبعدها القيام بمناقشة هذه القصة، وماذا تستنتج منها.

حيث أن الاستنتاج يدل على أن عبد الله بن الزبير لم يصاب بالتوتر والقلق والخوف وهذا يدل على أن شخصيته متماسكة، وأنه واثق من واقعه الذاتي الداخلي عندما قال لأمير المؤمنين لم أفعل

شيئا فأخافك، أنه واثق من واقعه الاجتماعي عندما قال لأمير المؤمنين لم تكن الطريق ضيقة فأفتحها لك.

تقوم الأخصائية ( المرشدة) محاضرة تحتوي على:

1- تعريف بعض الباحثين للثقة بالنفس:

- عالم شروجر: أنها إدراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدرته على أن يتعامل مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها .
- عالم الفرخ: أن الثقة بالنفس هي سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات والصعاب والظروف المختلفة مستخدما أقصى ما تتيحه له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة

2- أهمية الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس مهمة للفرد في الداعم الذي يعطيه إحساسا بالارتياح حال النجاح أو الفشل، والوائق بنفسه وقدراته يضل لديه الأمل في أن ينجح دوما وبتفوق، وتوضح أهمية الثقة بالنفس في النقاط التالية:

- تحقيق التوافق النفسي: هو توافق الفرد مع ذاته وتوافقه مع المحيط به، وكلا المستويين لا يفصل عن الآخر وإنما يؤثر فيه ويتأثر به، فالفرد المتوافق ذاتيا والمتوافق اجتماعيا.
- استمرار اكتساب الخبرة
- النجاح في العمل
- حب الآخرين
- مواجهة الصعاب والمشكلات

3- مكونات الثقة بالنفس:

يوجد خمسة مكونات الثقة بالنفس هي:

- النظر للذات على أنها قادرة والإيمان بقدرتها على عمل الأشياء كالآخرين.

- الشعور بالانتماء والايمن بأنه جزء متكامل مع الآخرين.
  - التفاؤل بالمستقبل والنظرة الإيجابية للحياة.
  - مواجهة الفشل من خلال النظر إلى خبرات الفشل على أنها فرصة للتعلم والنمو في الحياة
- 4- مظاهر الثقة بالنفس:

- من أهم مظاهر الثقة بالنفس تتمثل في:
- قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة وبناءة.
- القدرة على مواجهة الظروف الطارئة واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب.
- الاستقلالية في التفكير والسلوك دون الاعتماد على الآخرين
- الاتزان الانفعالي والشعور بالرضى عن الأحوال والخصائص الشخصية
- الإيمان بالنفس، الاتزان الاجتماعي، البعد عن التمرکز حول الذات
- البعد عن الأنانية والشعور بالذنب
- القدرة على مواجهة مشكلات الحياة القدرة على اتخاذ القرار وتنفيذ الحلول.

#### التقييم التبعي:

س1/ من خلال ما جاء في الجلسة، أعطي مفهومًا للثقة بالنفس وأهميتها في حياتك اليومية.....  
.....

### الجلسة السادسة

عنوان الجلسة: التفكير الإيجابي

الهدف العام: تدريب الطالب الجامعي على كيفية التفكير الإيجابي.

- ليكون الطالب تفكيره إيجابي يجي عليه في بداية أن يثق بنفسه ويؤمن بها فثقتة أنه قادر على تجاوز مشاكل المحيطة به واتخاذ القرارات المصيرية ناتج عن تفكيره الإيجابي في كل أمور حياته.

أهداف الجلسة:

- التعرف على تفكير الإيجابي ومواصفاته.
  - معرفة كيف تكون إيجابية في مواقف وأفعال
  - تزويد الطلبة بكيفية بناء عادة التفكير الإيجابي
  - التعرف على أسوب مواجهة الأفكار السلبية
- فنيات المستخدمة:**
- محاضرة، المناقشة الفردية، التقييم تباعي.
- محتوى الجلسة:**
- الترحيب بالمسترشد
  - اجراء اختبار الكأس الذي يكشف ما إذا كان الطلبة تفكيرهم إيجابي ام سلبي:
- طرح السؤال التالي: انظروا الى هذا الكوب فكيف ترونه؟ فالطالب ذو التفكير الإيجابي سوف يقول: " نصفه مليء" أما الشخص ذو التفكير السلبي فسوف يجيب: " نصفه فارغ"
- مثال2:** رواية قصة وجيزة وطرح أسئلة حولها وأخذ عبرة منها: يروى إن رجلا فقد أحد أطرافه وفقد ابنه ولما جاءه العزاء قال: اللهم لك الحمد اعطيني أربعة اناء واخذت ابنا واحدا، وأعطيتني أربعة أطراف وأخذت طرفا واحدا، فلك الحمد حتى ترضى، هل تعلم ما هو الفرق بين هذا الرجل والرجل أحر يأتيه الخبر فيقول ( إن الحياة دائما ضدي فلم يحدث لي شيء سار منذ عرفت نفسي)، الفرق إن الأول استطاع أن يفكر بالأمر بإيجابية وفكر برضا واستطاع ان يحول خسارته إلى ربح مكذ ومضمون أما الثاني ففكر بسلبية وتدمر وضاعف خسارته وحول حياته إلى تشاؤم واضطراب.
- توصل المسترشد الى أهمية بأن بالتفكير الإيجابي تتغير نظرنا الى الحياة وتصبح أكثر تفاؤلا وأكثر انسجاما مع حياتنا ومواقفنا.
  - مناقشة حول التفكير الإيجابي الفعال، مواصفات التفكير الإيجابي، وكيف تكون الإيجابية في المواقف والافعال.



- تقديم الأخصائية ( المرشدة) أمثلة واقعية توضح مدى أن تفكير الإيجابي مهم جدا في حياة الانسان وأن التفكير الإيجابي هو الذي أوصل الى تلك الإنجازات:
- مثال3: توماس اديسون الذي اخترع المصباح الكهربائي حتى تعدى فشله 9999 مرة وبعد ذلك وبعد ذلك تم اكتشافه له وتعدى وهذا يدل على مدى المحاولة وعلى مدى صمود كل انسان إيجابي يحاول الوصول الى هدفه. لقوله فرنسيس بيكون (نصيب الإنسان موجود بين يديه)
- تقديم بعض العبارات الإيجابية " هو انت الذي تسمعي ستكون في يوم من الأيام الشخص الذي امثله في تلك الأمثال لأنك ستكون إيجابي بإذن الله لأنك تعلم مدى قدرتك وأهميتك في تلك الحياة"
- إعطاء الاخصائية بعض الأفكار السلبية وإعادة صياغتها: "أنا خائف لأنني سألقي كلمة في حفل تخرجي الكل سيشاهدني وبالتالي سأكون مرتبك جدا"، غيرها لتبح إيجابية "أنا مستعد لكلمتي فأنا أعرف جيدا ما سوف أقوله واتشوق لي سماع الآخرين لي ". وهكذا تكن خلقت لنفسك نوعا من الإيجابية التي تعينك على أداء عملك بروح واعية وعقل متفتح.
- وقد قدمت الأخصائية ( الطالبتان) محاضرة تحتوي على:
- التفكير الإيجابي الفعال:
- مواصفات التفكير الإيجابي
- الإيجابية في المواقف والافعال
- كيفية بناء عادة التفكير الإيجابي
- أسلوب التغلب على التفكير السلبي
- مبادئ ينبغي تطبيقها للتخلص من السلبية
- تقديم مطويات حول التفكير الإيجابي
- التقييم التبعي:

تقوم الأخصائية بإعطاء المجال للحالة لتقييم الجلسة ومدى الاستفادة منها

### الجلسة السابعة

عنوان الجلسة: استراتيجية تحمل المسؤولية

مدة الجلسة: 45 د

الهدف العام: تنمية تحمل المسؤولية الشخصية

الأهداف الفرعية:

- تعرف المسترشدين على مفهوم المسؤولية الشخصية
- تدريب المسترشدين على تحمل المسؤولية أمام ذاتهم وأسرهم
- تبيين للمسترشدين مخاطر عدم إدراك المسؤولية الذاتية.

الفنيات المستخدمة:

المناقشة والحوار، التقييم التبعي

محتوى الجلسة:

- الترحيب بالمسترشد
- توضيح الأخصائية(المرشدة)، مفهوم المسؤولية الذاتية والواجبات المترتبة على كل فرد اتجاه ذاته وأسرته وكذلك مخاطر عدم إدراكها.
- تدريب المسترشدين على كيفية تحمل المسؤولية الشخصية وذلك من خلال مرحلتين:
  - مرحلة 1: الاهتمام و المشاركة والحرص على الدعم وتقديم المساعدة من خلال
    - العناية بنفسك وبالآخرين
    - تقبل أفكارك ومشاعرك وكلماتك وأفعالك
    - توقف عن إلقاء اللوم على الآخرين والشكوى
    - حقق سعادتك بنفسك
  - مرحلة 2: الفهم بمعنى الوعي والادراك من خلال
    - لا تأخذ المواقف على نحو شخصي بل راعي مشاعر الآخرين واهتم بهم

- أن تفعل الأشياء المسؤولة عليك دون أن يطلب منك ذلك

- الحرص على الوفاء بالتزاماتك طويلة المدى

التقييم التبعي:

طلب من الحالة إعطاء ملخص عن الحصة، وماذا استفادت منها

### الجلسة الثامنة

ويتم في هذه الجلسة تطبيق مقياس الصلابة النفسية ( البعدي) على الطلبة، وشكرهم على حضور البرنامج وتلبية الدعوة ومعرفة آراءهم حول البرنامج الإرشادي وماذا استفاد منه.

خلاصة الفصل:

وفي نهاية هذا الفصل نقول بأن البرنامج الإرشادي النفسي لديه خطوات يجب أن نلتزم بها ونتبعها، من خطوة التعريف بالبرنامج وخطواته، حتى وصف هذا البرنامج وكيفية إلقاء محتواه، فكل هذه الخطوات لتفادي أي خلل في البرنامج ويكون صالح للإرشاد في المستقبل.

## الفصل السابع

### عرض النتائج ومناقشتها

7-1- عرض وتحليل النتائج الحالات.

7-2- عرض وتحليل النتائج الفرضية الأولى.

7-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.

7-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.

7-5- مناقشة النتائج.

7-6- الاستنتاج العام.

7-7- التوصيات والاقتراحات.

7-8- اسهامات البحث.

7-9- قائمة المصادر والمراجع

7-10- الملاحق.

## 7-1/ تقديم الحالات:

### 7-1-1/ عرض نتائج الحالة 1:

الحالة ك- م تبلغ من العمر 20 سنة، مستواها الدراسي الثانية جامعي، تقطن بولاية أدرار تحتل المرتبة 4 في العائلة، الأب متوفي والأم مأكثة في البيت، حياتهم الأسرية مستقرة تعيش حالة رفقة أخوتها وأمها، أما حياتهم الاقتصادي الوقت الحالي لا بأس بها.

- أثناء المقابلات مع الحالة لم تجدي عليها أي ملامح الخوف أو حجل، تتحدث بشكل عادي وارتياحيه لغتها مفهومة غير مترددة في الإجابة، هادئة لا تعاني من أمراض عضوية أو نفسية مزمنة، و صرحت الحالة أنها كان لديها رغبة بلجوء إلى أخصائية نفسانية من قبل.

### - ملخص المقابلات:

من خلال الجلسة الأولى التي جمعتني من الحالة في مركز المساعدة النفسية caps احتوت الجلسة الأولى على بناء علاقة إرشادية، وكسب ثقة الحالة، وتوضيح للحالة سبب وجودها في البرنامج الإرشادي النفسي، وكيف اختيرت من بين أعضاء المجموعة. وتبادلنا أطراف الحديث على مفهوم البرنامج ما هو الهدف العام منه و كم عدد جلسات و مدة كل جلسة بما في ذلك المكان تنفيذ الجلسات البرنامج الإرشادي، والعريف بالصلابة النفسية وأهميتها في حياتها.

وفي الجلسة الثانية والثالثة بدأت أطراف الحديث بسؤال الحالة كيف مرت مراحل العمرية بالنسبة لها من مرحلة الطفولة حتى مرحلة الرشد، فباشرت الحالة الحديث عن مرحلة الطفولة فبدأت ببكاء بدون توقف لدقائق عديدة، كل جملة تقوم بالبكاء بعد الهدوء الحالة أجابت ( ما عشت مليح طفولتي مثل بقية أفراد عائلتي كنت نشوف دائما روجي ناقصة )، سألت الحالة ماهي الضغوطات التي مرت بها في طفولتها فأجابت بأنها تعاني من ضغط وهو كثرة التنمر بصفة غير عادية من قبل المرشدة القرآنية التي كانت تدرسها في المدرسة القرآنية بسبب ثقل في الحفظ آيات الله فصرحت الحالة ( توصلت حتى تضربني أمام زملائي بكف وأن لم أفعل شيء بسبب الوحيد هو أنني عاني من ثقل في الحفظ) وكل هذه الأحداث كانت الحالة تكبتها في البداية وهذا ما أثر على الحالة نفسيا في الوقت الحالي، ثم تحدث الحالة على مرحلة المراهقة بأنها كانت تعاني من

ضغوط الدراسة في المتوسطة منها الحقرة من قبل أساتذتها، كما أن كانت ترى أنهم يمارسون عليها التمييز العنصري من بين التلاميذ زملائها، كما صرحت ( المجتهدين دائما في أولية والضعفاء والمتوسطين مهمشين)، برغم من أنني أفعال ما بوسعي للوصول إلى درجة الممتاز لكن دون جدوى دائما في المتوسطة، وهذا ما زاد الحالة تأثيرا وضغطا على نفسيته.

إضافة إلى أنها غير مكثفة اقتصاديا بسبب وفاة الأب فصرحت الحالة ( كنت أتمنى أن ألبس مثل أقراني وأسافر... الخ ) كانت دائما تقارن بينها وبين أصدقائها وهذا ما سبب للحالة مشكل وهو عدم الرضا عن الذات في جميع مراحل العمرية، وكل هذا بسبب كبت ما تعيشه في داخلها وعدم مواجهة مشاكلها.

أما مرحلة الرشد (الجامعة) تغيرت نظرتها مقارنة بالمراحل الأخرى فوجدت في الجامعة اهتمام، وعدم التنمر و الحقرة من الأساتذة ، ترى مجهوداتها في أعمالها، و كل هذا إلا أنا الحالة مازالت تحلم بتحقيق بعض الأهداف التي حرمت منها في الصغر.

وأما بالنسبة للجلسة الرابعة والخامسة والسادسة كان هدفها العمل على تغيير بعض أفكار السلبية البالغة فيها (لوم الذات، الحقرة)، إلى أفكار إيجابية من خلال إبراز للحالة مواصفات الشخص الإيجابي، ومن خلال رواية قصة وجيزة ( 6/مثال2) توصلت بها الحالة أهمية التفكير الإيجابي في تغيير نظرة الحالة إلى حياة أكثر تفاؤلا وأكثر توازنا، وإعطاء للحالة بعض العبارات تحفيزية ( أنت في يوم من أيام سوف تصبحين شخصا مهما في حياة الآخرين) و كذلك الاستدلال بنماذج واقعية للعلماء(6/ مثال3) حققوا اختراعات وأعمال من خلال تفكيرهم الإيجابي، بالإضافة تنمية ثقتها بنفسها من خلال قصة الصحابي الجليل عبد الله بن زبير(6/ مثال1)، وتقديم لها الركائز التي تكون للحالة الثقة بنفسها، والنظر لذاتها على أنها دائما قادرة على تحقيق أهدافها، ومواجهة أي فشل يحدث في تحقيق أهدافها والتفاؤل بالمستقبل والنظر بإيجابية للحياة، ونصحها بالعمل على الاستقلالية في أفكارها وسلوكياتها دون الاعتماد على الآخرين، وذلك لتحقيق القدرة على مواجهة مشكلات الحياة، واتخاذ قراراتها وتنفيذ الحلول المناسبة.

أما الجلسة السابعة:

بدأت بالترحيب بالحالة وخلق جو مناسب لطرح الأسئلة حول موضوع تحمل المسؤولية، تم طرح عليها السؤال ( هل تتقبلين أفكارك وأفعالك ) فصرحت الحالة ( نعم أتقبل أفكارني

وأفعالي مهما كانت ) طرحت عليها السؤال آخر ( هل تفعلين الأشياء المسؤولة عليك دون أن يطلب منك ذلك) فأجابت ( نعم) فمن خلال الإجابات التي صرحت بها الحالة للعديد من الأسئلة توصلت أن الحالة لديها تحمل المسؤولية ذلك من خلال قوة الوازع الديني وإيمانها بقضاء الله وقدره.

الجلسة الثامنة، جرت أحداث الجلسة الأخيرة في طرح سؤال على الحالة ما رأيك في البرنامج الإرشادي والجلسات وماذا استفدت منها فكانت إجابتها ( شجعتني على تحقيق أهدافي ونظر للحياة ولأفكاري بطريقة إيجابية) بعدها تم تطبيق المقياس الصلابة النفسية البعدي على الحالة و في الأخير شكرتها على حضور الجلسات واستجابة للدعوة.

قمت بتطبيق واختيار محتوى الجلسة في كل حصة من الحصص على حسب مشكلة الحالة.

#### - عرض نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة:

تحصلت الحالة بعد تطبيق مقياس الصلابة النفسية القبلي على النقطة (104) وبعد تطبيق عليها مقياس البرنامج الإرشادي وتطبيق مقياس الصلابة النفسية البعدي تحصلت على النقطة (101) فتبتت من نتائج أن البرنامج الإرشادي لم يحسن من مستوى الصلابة النفسية للحالة ويتجلى ذلك في تغيير نتائج بين المقياس القبلي و البعدي والجدول (6) يوضح ذلك:

| الجدول (6) يوضح تغيير إجابة على العبارات بين مقياس القبلي والبعدي. |                |          |
|--|----------------|----------|
| المقياس البعدي   | المقياس القبلي | العبارات |
| أحيانا   | دائما          | 09       |
| أحيانا   | دائما          | 20       |
| أبدا   | دائما          | 26       |
| دائما  | أحيانا         | 38       |
| دائما  | أحيانا         | 41       |

وعليه يمكن القول أن البرنامج الإرشادي لم يحسن من مستوى الصلابة النفسية للحالة.

الجدول يبين إجابات الحالة على العبارات بين المقياس القبلي والبعدي نلاحظ من الجدول أن الحالة كان لديها نوع من التحسن في بعض العبارات على المقياس بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

**7-1-2/ عرض نتائج الحالة الثانية:** الحالة الد- ف تبلغ من العمر 21 سنة مستواها الدراسي سنة الثانية جامعي، تقطن بولاية تيميمون تحتل المرتبة 3 في العائلة، الحالة الاجتماعية لابأس بما الأب عامل و الأم مأكثة في البيت المناخ الأسري تسوده المحبة الثقة بين الوالدين والإخوة.

أثناء المقابلة الحالة والحديث معها لم تظهر عليها أي حيرة أو ارتباك أو تقلب وتغيير في الحالة الاجتماعية، تتحدث بكل طلاقة وبصوت عادي وواضح أنيقة المظهر، ليس لها حركات سلوكية مع التواصل بصري قوي، لا تعاني من أي أمراض نفسية أو عضوية مزمنة.

#### - ملخص المقابلات:

كانت أول جلسة مع الحالة والتي تم برمجتها في مركز المساعدة النفسية، بهدف بناء علاقة إرشادية مع الحالة وكسب وتوضيح لها سبب دعوتها لبرنامج الإرشادي والتعريف بالبرنامج الإرشادي وعدد الجلسات ووقت الجلسات ومكانه، والتعريف بالصلابة النفسية وأهميتها في حياتها.

الجلسة الثانية والثالثة: تم في البداية الترحيب بالحالة أولاً ثم بدأت أطراف الحديث فيما بيننا عن المراحل العمرية وما عاشته في هذه المراحل فكما صرحت الحالة فلم تعاني من أية مشاكل وضغوطات فسواء في الجانب الأسري كانت علاقتها بوالديها وأخوتها مبنية على الثقة والمحبة، وتوفير لها كل حاجياتها ومتطلباتها، أما الجانب الاقتصادي مكتفية ذاتياً إلا أنها كانت تعاني من الناحية الاجتماعية والنفسية فصرحت الحالة بأنها حدث لها مشكلة مع أصدقائها عبر موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك و التي جرت أحداثها بتهديد الحالة بصورها وفيديوهات كاذبة لا ثبات لها وذلك بسبب انسحابها من مجموعة فيس بوك، فسمع الأخ الأكبر بحادثة الذي كان يعمل بعيداً فأتى وحول حادثة مباشرة إلى مركز الشرطة، فبعد تحريات الشرطة على الموضوع فتوصلت



من الحادثة لا صدق لها وتم بحكم على زملائها بخمس سنوات وتم إظهار براءة الحالة من إتهام الموجه لها ولذلك نتيجة مساندة الأهل للحالة، إلا أن الحالة صرحت بأن عند رأيها للزملائها تتذكر هذه الحادثة وتنهار نفسيا وتجعلها تفكر سلبيا من ناحية الزملاء و قد فقدت الثقة من ناحيتهم.

أما بالنسبة للجلسة الرابعة والخامسة والسادسة جرت أحداثها حول تنمية للحالة الثقة بنفسها والنظر لذاتها على أنها قادرة على تحقيق أهدافها ومواجهة أي فشل يحدث لها في مسار تحقيق أهدافها والتفائل بالمستقبل بإيجابية، ونصحها بالعمل على الاستقلالية في التفكير دون الاعتماد على الآخرين بالإضافة إلى تغيير الأفكار السلبية الناتجة عن تلك الحادثة واطمئنانها بأنها مرت بسلام فقدمت لها العبرة بقصة وحيزة (6/ مثال 2) عن التفكير الإيجابي وأهميته في حياة الفرد و استدلال بنماذج حقيقية ( توماس اديسون) و( فرنسيس بيكون) (6/ مثال 3)، وتشجيعها ببعض العبارات الإيجابية مثلا " أنت في يوم من أيام ستكونين شخص مهم في حياة الآخرين" ولكن يجب تفكير بإيجابية في الأمور، مواجهة مشكلات الحياة بعقلانية واتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول المناسبة،

وأما في الجلسة السابعة بدأت بترحيب كالمعتاد وخلق جو مناسب لطرح الأسئلة حول تحمل المسؤولية وينص السؤال (أنت الكبرة في البيت ماهي التزاماتك حول هذا البيت) فأجابت ( نقي - نطيب - نكنس) ثم طرحت السؤال آخر ( إذا جرى أمر مع الزملاء أو أي فرد آخر ما هي ردت فعلك) فأجابت ( عادي نسكت ما نقول والو بصح ندير حذاري مرة أخرى) وعدة أسئلة أخرى جرت بيننا، فمن إجابتها استنتجت أن الحالة لديها تحمل للمسؤولية حول مجريات أحداث حياتها سواء من ناحية الأسرية و الاجتماعية، بمعنى حريصة على نفسها، في آخر جلسة تم طرح سؤال للحالة ما هو رأيك في البرنامج و الجلسات وكيف تشعرين نفسيا بعد استكمال هذه الجلسات، فكانت إجابتها ( الحمد لله نشكر على هذه الحصص القيمة و التغيير الذي حدث لي نفسيا " ارتحت" واستفدت منه كثير و تعلمت كيف أتصرف مع مواقف وكيف أوجهها أتعامل معها و كنت محظوظة كي اخترموني ودخلت في هذا البرنامج.

- عرض نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة:

تحصلت الحالة بعد تطبيق مقياس الصلابة النفسية القبلي على النقطة (106) وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي ومقياس الصلابة النفسية البعدي التي تحصلت علو المجموع النقطة (99) فتبينت من النتائج المقياس أن الحالة لم تتأثر بالبرنامج الإرشادي ويتجلى ذلك الجدول (7) في تغيير في نتائج بين المقياس القبلي والبعدي.

| الجدول (7) يوضح تغيير بعض الإجابات على العبارات بين المقياسين القبلي والبعدي |                |          |
|--|----------------|----------|
| المقياس البعدي   | المقياس القبلي | العبارات |
| أحيانا   | دائما          | 5        |
| أحيانا   | أبدا           | 19       |
| أحيانا   | دائما          | 24       |
| أحيانا   | دائما          | 29       |
| أبدا   | دائما          | 43       |

- وعليه يمكن القول أن البرنامج الإرشادي لم يحسن من مستوى الصلابة النفسية. نلاحظ من الجدول إجابات الحالة بعد تطبيق المقياس القبلي والبعدي نلاحظ أن الحالة لوحظ عليها تحسن من خلال العبارات 5-19-24-29-43 بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.  
7-1-3/ عرض الحالة الثالثة:

الحالة ب-ن تبلغ من العمر 19 سنة مستواها الدراسي الثانية جامعي، تقطن بولاية تيميمون، تحتل المرتبة الأولى في العائلة، تعيش رفقة والديها وإخوتها، الأب عامل و الأم مائكة في البيت، حياتهم الأسرية مستقرة لا تعاني من أي مشاكل أما الاقتصادية جيدة. أثناء المقابلات مع الحالة ظهرت عليها بعض ملامح، القلق والتوتر، تتحدث بصوت مرتفع لغتها مفهومة غير مترددة في الإجابة، قلقة لا تعاني من أي أمراض عضوية أو نفسية مزمنة، وكانت لديها رغبة كبيرة للدخول إلى البرنامج و للحضور حصص البرنامج الإرشادي النفسي.  
- ملخص المقابلات:

من خلال الجلسة الأولى التي جمعتني مع الحالة في مركز المساعدة النفسية بالجامعة أدرار caps احتوت بداية الجلسة على الترحيب بالحالة، وبناء علاقة ارشادية ومحاوله كسب ثقتها

وتوضيح للحالة سبب وجودها في الحصص البرنامج الإرشادي النفسي، وكيف تم اختيارها من بين أفراد المجموعة ككل.

تبادلنا أطراف الحديث على توضيح مفهوم الصلابة البرنامج أهدافه ماهوا الهدف العام منه، وماذا نعني بالصلابة النفسية، إضافة الى عدد جلسات البرنامج الإرشادي ومدة كل جلسة وما في ذلك مكان تنفيذ الجلسات.

أما بالنسبة للجلسة الثانية والثالثة في بداية الجلسة تم الترحيب بالحالة وتبادل أطراف الحديث حول كيف مرت المراحل العمرية بالنسبة لها من مرحلة الطفولة حتى آخر مرحلة. تحدثت الحالة عن مرحلة الطفولة والمراهقة بأنها عاشتها بشكل جيد كأبي طفل لم تعاني من أي ضغوطات دراسية أو من ناحية الزملاء على عكس المرحلة الثانوي صرحت بأنها كانت تتعرض للتنمر من قبل زملائها من خلال ألفاظ ( لست جميلة، رقيقة. الخ)، وهذا ما سبب الحالة ضغوطات من ناحية النفسية مع أنها كانت تقاوم وتتجاهل حسب تصريحها إلا أنه سبب للحالة نوع من المشاكل في مرحلة الكبر.

وبدأت الحديث عن مرحلة الجامعة بأنها هي مرحلة التي كثرت فيها الضغوطات والمشاكل باعتبار الحالة مقيمة في الجامعة. بحيث صرحت أنها كانت تعاني من مشكل في تنمر من قبل زملائها في غرفة الإقامة، والذي أدى بها الى المشاجرة معهم وتغيير الغرفة، ومن خلال ما صرحت به الحالة من ضغوطات التي تعاني منها قمت بتطبيق تمرين تقوم بالإجابة عليه بنعم أو لا لمعرفة مستوى ثقتها بنفسها في الجدول (6/ جدول5)

الجلسة الرابعة والخامسة والسادسة:

افتحت الجلسة بالترحيب بالحالة كالمعتاد في كل جلسة وبعد تطبيق تمرين في الجلسة السابقة استنتجت أن الحالة لديها عدم ثقة بالنفس، وحاولت في هذه الجلسة العمل على تنمية ثقة الحالة بنفسها، وتغيير بعض الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية، من خلال عرض للحالة قصة الصحابي الجليل عبد الله بن زبير (6/ مثال1) وإعطائها أهم الركائز التي تكون للحالة الثقة بنفسها والنظرة لذاتها على أنها دائما قادرة على تحقيق أهدافها ومواجهة أي ضغط يواجهها. والتفاؤل بالمستقبل بنظرة إيجابية من خلال تقديم محاضرة للحالة تحتوي على مواصفات الشخص الائق بنفسه، أهمية الثقة بالنفس في إحداث التوازن والتوافق النفسي. الخ.

إضافة إلى ذلك حاولت تغيير بعض أفكارها السلبية مثل عدم التقبل ذاتها من ناحية الجسمية، إلى أفكار إيجابية من خلال إبراز مواصفات الشخص الإيجابي ومن خلال رواية قصة وجيزة (6/ مثال 2) توصلت بها الحالة إلى أهمية التفكير في إحداث التغيير نظرهما إلى حياة أكثر تفاعلاً وأكثر توازناً.

وإعطاء الحالة عبارات تحفيزية ونماذج واقعية لعلماء (6/ مثال 3) حققوا أهدافهم من خلال تفكيرهم الإيجابي. ونصحها بالعمل على كيفية الاستقلالية في أفكارها وسلوكياتها دون الاعتماد على الآخرين، وذلك لتحقيق القدرة على مواجهة المشكلات الحياة وتنفيذ الحلول المناسبة لكل مشكلة.

أما بالنسبة للجلسة السابعة افتتحت الجلسة بالترحيب بالحالة وخلق الجو المناسب لطرح أسئلة حول تحمل المسؤولية، ثم قمت بطرح سؤالاً (هل تفعلين الأشياء المسؤولة عليك دون أن يطلب منك ذلك)، (هل تتحملين مسؤولية أخطائك وأفعالك فأجابت (بنعم) من خلال المناقشة والحوار مع الحالة لمدة حول مسؤوليتها اتجاه نفسها واتجاه الآخرين.

توصلت إلى أن الحالة لديها نوع من تحمل المسؤولية سواءً من ناحية الأسرية باعتبارها الأخت الكبرى واتجاه نفسها والآخرين من خلال قوة الوازع الديني لها.

أما الجلسة الثامنة احتوت هذه الجلسة الأخيرة في معرفة رأي الحالة للجلسات البرنامج ومستوى تأثير البرنامج الإرشادي النفسي على الحالة متمثلاً في طرح سؤالاً (ما رأيك في البرنامج الإرشادي وماذا استفدتي منه)، فأجابت (الحمد لله كنت من المحظوظين لاختياري في البرنامج، ساعدني في زيادة إصراري على تحقيق أهدافي وتطوير مهارتي، ونظرة ل نفسي وللحياة بالنظرة إيجابية).

بعدها تم تطبيق المقياس الصلابة النفسية البعدي على الحالة وفي الأخير شكرها على حضور للجلسات واستجابة الدعوة.

#### - عرض نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة:

تحصلت الحالة في مقياس القبلي على مجموع نقاط 93 نقطة وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي وتطبيق مقياس البعدي تحصلت على 105 نقطة، تبين لنا النتائج أن البرنامج الإرشادي لديه

فاعلية في تحسين مستوى الصلابة النفسية ويتجلى ذلك في تغيير الإجابة بين تطبيقين المقياس القبلي والبعدي.

| الجدول (8) يبين تغير بعض العبارات بين المقياسين القبلي والبعدي. |          |          |
|---|----------|----------|
| العبارات  | م القبلي | م البعدي |
| 2   | أحيانا   | دائما    |
| 10  | أحيانا   | دائما    |
| 24  | أحيانا   | دائما    |
| 19  | أحيانا   | أبدا     |

- وعليه يمكن القول أن البرنامج الإرشادي حسن من مستوى الصلابة النفسية لدى الحالة. نلاحظ من الجدول إجابات الحالة على العبارات بين المقياس القبلي والبعدي نلاحظ من الجدول أن الحالة كان لديها تحسن جيد بالنسبة لإحدى العبارات 2-10-24 في المقياس بعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي

## 7-1-4/ عرض الحالة الرابعة:

الحالة س-ق تبلغ من العمر 21 سنة تقطن بولاية أدرار مستواها الدراسي سنة الثانية جامعي تحتل المرتبة 4 في العائلة الحالة الاجتماعية لا بأس بها الأب عامل والأم ماکثة في البيت، المناخ الأسري تسوده محبة بين الوالدين والإخوة .  
أثناء المقابلة التي جرت مع الحالة لم تجدي عليها أي حيرة أو ارتباك أو تقلب أو تغير في ملامح الوجه أو قلق، تتحدث وتجيب عن الأسئلة بكل طلاقة وبصوت عادي وواضح أنيقة المظهر ليست لها حركات سلوكية، توأصها البصري قوي لا تعاني من أمراض نفسية أو عضوية مزمنة.

## - ملخص المقابلات:

جرت الجلسة الافتتاحية للبرنامج في مكانها المخصص ( مركز المساعدة النفسية) المبرمجة على هدف بناء علاقة إرشادية مع الحالة وكسب ثقتها وتوضيح لها سبب دعوتها واختيارها لحضور جلسات البرنامج الإرشادي مع توضيح لها هذا الأخير والاتفاق على عدد الحصص والوقت وتوضيح لها الهدف من البرنامج الذي يؤول إلى تحسين مستوى الصلابة النفسية.  
أما الجلسة الثانية والثالثة:

في بداية الجلسة تم ترحيب بالحالة مع محاولة دردشة معها ودخول في صلب الموضوع بدايتا بجديث عن مراحل العمرية وما عاشته في هذه المراحل: فصرحت الحالة بأنها عاشت مراحل عمرية جميلة عادية لا توجد فيها أي مشاكل تدعوها إلى القلق والتوتر والإحباط والاكئاب وبنسبة إلى مراحل التعليمية كذلك لم يمارس عليها أي فعل عدواني أو غيره وأما بالنسبة للجوانب الاجتماعية والأسرية والاقتصادية لا توجد مشاكل كبيرة التي تؤدي إلى ضغط على حالة النفسية.  
الجلسة الرابعة والخامسة والسادسة:

قد جرت أحداث هذه الجلسات زيادة تنمية الثقة بالنفس الحالة على أنها قادرة على الوصول إلى مستقبلها الذي تحلم به ومواجهة أي فشل تواجهه في مسار تحقيق أهدافها ونصحها على العمل على الاستقلالية في التفكير دون الاعتماد على الآخرين بالإضافة إلى تغيير بعض الأفكار السلبية المتمثلة في ( أنني اعمل جهد للوصول إلى أهدافي ولا يمكنني ذلك) وتغيير فكرتها على أنها يمكنها فعل ذلك ولكن يجب التحلي بالصبر والإرادة واستدلال لها بنماذج حقيقية ( توماس اديسون)(وفرنسيس بيكون)(6/ مثال3) وتشجيعها ببعض العبارات الإيجابية مثل ( أنت قادرة

على تحقيق كل أهدافك فيجب عليك التحلي بالصبر والإرادة وتحدي الصعاب). وتفكير بالإيجابية في الأمور.

وأما في الجلسة السابعة:

بدأت بترحيب كالمعتاد وخلق جو مناسب لطرح عدة أسئلة حول معرفة ما مدى تحملها لمسؤوليات، فنص السؤال الذي يقول ( أنت البنت الكبيرة في البيت سافرت أمكي وتركتك في البيت ماهي التزاماتك حول البيت). فأجابت ( أراعي البيت وأكوي وألبي حاجياتهم)، وسألتها كذلك (هل تتحملين نتائج أفكارك) أجابت بنعم فمن خلال عدة إجابات التي صرحت بها استنتجت أن الحالة تتحمل المسؤولية في عدة مواقف من حياتها وحريصة على نفسها والآخرين. وفي آخر الجلسة تم تطبيق المقياس البعدي للصلابة النفسية ومعرفة رأيها في الجلسات البرنامج وماهي الحالة المزاجية التي تشعر بها بعد هذه الجلسات فأجابت ( ارتحت نفسيا بعد الحديث معك وتعلمت الكثير من الأمور ) كيفاش نطبق في نفسي ونفكر بإيجابية والبرنامج جميل جدا وشكرا علة الدعوة وشكرا لكي على إعطائي من وقتك).

- عرض نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة:

تحصلت الحالة في مقياس القبلي على مجموع نقاط 100 نقطة وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي تحصلت وتطبيق مقياس البعدي تحصلت على 107 نقطة، تبين لنا النتائج أن البرنامج الإرشادي لديه فاعلية في تحسين الصلابة النفسية ويتجلى ذلك في تغيير الإجابة بين تطبيقين المقياس القبلي والبعدي.

| الجدول (9) يبين تغير بعض العبارات بين المقياسين القبلي والبعدي |          |          |
|--|----------|----------|
| العبارات   | م القبلي | م البعدي |
| 1  | أحيانا   | دائما    |
| 8  | أبدا     | أحيانا   |
| 13   | أبدا     | أحيانا   |
| 24   | أحيانا   | دائما    |
| 38   | أحيانا   | دائما    |

وعليه يمكن القول أن البرنامج الإرشادي حسن من مستوى الصلابة النفسية لدى الحالة. الجدول يبين إجابات الحالة على العبارات بين المقياس القبلي والبعدى نلاحظ من الجدول أن الحالة كان لديها نوع من التحسن في الإجابة على المقياس بعد تطبيق البرنامج الإرشادي

#### 7-5/ عرض الحالة الخامسة:

الحالة ن-ه تبلغ من العمر 21 سنة مستواها الدراسي الثانية جامعي، تحتل المرتبة 9 بين إخوتها الحالة الاب متوفي والأم مأكثة في البيت، الوضعية الاجتماعية لأبأس بها عموماً والاقتصادية كذلك.

أثناء مقابلة الحالة في خلال جلستين يبدوا على الحالة سكوت وعدم الإجابة بصراحة مع تهرب من الأسئلة ولعب بأشياءها ك خيط تنورتها او المسح المكتب بأصابعها، لا تتكلم كثيراً وصوتها خافت فإن تكلمت، كثير بحركة رأسها وعدم مقابلها لي فدائماً تنظر في الأسفل بمعنى أن الحالة تستعمل ميكاريزم المقامة وبالتالي انسحبت من جلسات البرنامج الإرشادي ولم يطبق عليها مقياس الصلابة النفسية البعدى.

#### 7-2/ عرض والتحليل النتائج الفرضيات للتطبيق القبلي والبعدى للعينه الضابطة والتجريبية:

7-2-1/ الفرضية الفرعية الأولى : يوجد فروق بين التطبيقين القبلي والبعدى على المجموعة التجريبية في الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين. والإجابة عن هذه الفرضية اعتمدت الطالبتان أسلوب الإحصائي t-test لمجموعتين مرتبطتين كما هو موضح في الجدول (10)

| الجدول (10) يبين فروق بين التطبيقين القبلي والبعدى على المجموعة التجريبية في الصلابة النفسية. |        |                 |                   |        |             |                     |
|---|--------|-----------------|-------------------|--------|-------------|---------------------|
| التطبيقين   | العينه | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | الدلالة (ت) | مستوى الدلالة       |
| القبلي  | 04     | 100.750         | 5.73              | -0.51  | 0.64        | غير الدالة عند 0.05 |
| البعدى  | 04     | 103.0004        | 3.66              |        |             |                     |



- نلاحظ من الجدول (10) أن قيمة (ت) قد بلغت 0.51، وهذا يعني أنها غير دالة احصائياً عند مستوى الدلالة 0.05. وعليه يمكننا القول بعدم وجود فروق على المجموعة التجريبية في المقياسين القبلي والبعدي.

### 7-2-2/ الفرضية الفرعية الثانية:

يوجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي في الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

- وللإجابة عن هذه الفرضية اعتمدت الطالبتان الأسلوب الإحصائي مان ويتني لبيانات الصغر كما هو موضح في الجدول (11)

| الجدول (11) يبين فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي في الصلابة النفسية. |       |             |             |                |           |                   |
|---|-------|-------------|-------------|----------------|-----------|-------------------|
| المجموعات   | العدد | مجموع الرتب | متوسط الرتب | قيمة مان ويتني | دلالة (ت) | مستوى الدلالة     |
| التجريبية   | 4     | 26.50       | 6.63        | 3.50           | 0.11      | غير دالة عند 0.05 |
| الضابطة   | 5     | 18.50       | 3.70        |                |           |                   |

نلاحظ أن قيمة مان ويتني قد بلغت 3.50 وهي غير دالة احصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 وعليه يمكننا القول بعدم وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس البعدي.

### 7-2-3/ الفرضية الفرعية الثالثة:

نتوقع وجود فروق بين افراد عينة الدراسة في الصلابة النفسية نعزى للمتغيرات الشخصية (التخصص، نوع الإقامة) في التطبيق البعدي.

وللإجابة عن هذه الفرضية اعتمدت الطالبتان الأسلوب الاحصائي مان ويتني للبيانات الصغرى كما هو موضح في الجدولين (12) (13).

بالنسبة لمتغير التخصص:

| الجدول (12) بين فروق أفراد العينة لمتغير التخصص في الصلابة النفسية. |       |             |             |                |       |                   |
|---|-------|-------------|-------------|----------------|-------|-------------------|
| التخصص  | العدد | مجموع الرتب | متوسط الرتب | قيمة مان ويتني | دلالة | مستوى الدلالة     |
| علم الاجتماع  | 5     | 22.50       | 4.50        | 7.50           | 0.69  | غير دالة عند 0.05 |
| علم النفس   | 4     | 25.50       | 5.63        |                |       |                   |
| المجموع   | 9     |             |             |                |       |                   |

بالنسبة لمتغير الإقامة:

| الجدول (13) بين فروق أفراد العينة لمتغير الإقامة في الصلابة النفسية. |       |             |             |                |         |                   |
|--|-------|-------------|-------------|----------------|---------|-------------------|
| الإقامة  | العدد | مجموع الرتب | مستوى الرتب | قيمة مان ويتني | الدلالة | مستوى الدلالة     |
| داخلي  | 6     | 28.50       | 4.75        | 7.50           | 0.69    | غير دالة عند 0.05 |
| خارجي  | 3     | 16.50       | 5.50        |                |         |                   |
| المجموع  | 9     |             |             |                |         |                   |

نلاحظ من الجدولين (12) و (13) أن قيمة مان ويتني قد بلغت في متغيرين التخصص والإقامة نفس القيمة 0.50 وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05. وعليه يمكننا القول بعدم وجود فروق لأفراد العينة لمتغيرين التخصص والإقامة في الصلابة النفسية.

### 7-3/ مناقشة عامة:

توصلت الدراسة الحالية إلى نتائج التي أوضحتها الفرضيات الدراسة حيث: أوضحت الفرضية الأساسية القائلة " نتوقع انه يمكن للبرنامج الارشادي النفسي القدرة على تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين. فقد أشارت النتائج الأساليب الإحصائية المتحصل

عليها، أن البرنامج الإرشادي النفسي المقترح من قبل الطالبتين حسن نوعا ما من مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

كما أوضحت نتائج الفرضية الفرعية الأولى " يوجد فروق بين التطبيقين القبلي والبعدي على المجموعة التجريبية في الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين." حسب المعالجة الإحصائية إلى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والجدول (10) توضح النتائج ذلك وهذه النتيجة يمكن إرجاعها إلى تعرض الطلبة إلى نفس الظروف الجامعية، بحيث أنهم يدرسون في محيط دراسي واحد وهو قسم العلوم الاجتماعية والإنسانية ( نفس الأساتذة المدرسون، نفس القسم، نفس نمط العيش، نفس العادات والتقاليد، نفس نمط التفكير). وهذا ما وضحه الجانب النظري من مشكلات الطالب في الجامعة من بينها المشكلات الشخصية التي تنحصر في مشكلة الخوف التي يعاني منها الكثير من الطلبة في أجواء غير مستقرة وضعف الثقة بالنفس بالإضافة إلى تشويش التفكير في مختلف القضايا التي تواجههم سواء في الحياة الدراسية أو في مجمل الحياة التي يعيشها وعدم قبول الطالب للحياة الاجتماعية بما فيها من بناء صداقات وعلاقات اجتماعية وعدم تقبل نظام القيمي الموجود في المجتمع الجامعي، مما يؤدي إلى شعوره بالوحدة والعزلة. ضف إلى ذلك المشكلات الدراسية المتمثلة في قبول طالب في قسم غير راغب فيه وعدم إحساس الطالب أحيانا بجودة الدراسة مادة معينة، أو بما سوف يدرسه من محتوى. وأما المشكلات الاقتصادية فتتمثل في مشكلة المواصلات والإسكان والتي تجعل الطالب دائم التفكير، وعاجز عن التفكير في الدراسة.

تعرض الطلبة إلى نفس المشاكل الجامعية أدى إلى عدم وجود فروق بين المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي. ( 4/ص62-63)

وأما بالنسبة للفرضية الفرعية الثانية القائلة " يوجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي في الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين"، فحسب المعالجة الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي والبعدي أنه لا توجد فروق دالة احصائيا، والجدول (11) يبين ذلك ويوضح نتيجة الفرضية، فوجدنا أن كلتا المجموعتين لا فرق بينهما، وهذا راجع إلى المعوقات تطبيق البرنامج وتمثلة في ضيق الوقت في تطبيق البرنامج الإرشادي. و إلى صعوبات التي ذكرت في الجانب النظري المتمثلة في نقطتين صعوبات متعلقة بذاتية القائمين

بالبرنامج الإرشادي، قد يكون البعض الذين يقومون بالبرنامج يرغبون في إنجازه مما يؤدي إلى التفاؤل أكثر متناسين السلبيات هذا البرنامج فتغلب الذاتية على الموضوعية، وأساليب والمحاكاة المستخدمة قد لا يستطيع ان تعبر عن التقويم الحقيقي للبرنامج الإرشادي بسبب عدم معرفة القائمين بحيثاتها، وأسباب استخدامها وقد يكون غير متوفر مما يولد ارباكا في عملية التقويم. وهذا ما أدى إلى عدم وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي. (2/ ص40) وبينت نتائج المعالجة الإحصائية للفرضية الفرعية الثالثة القائلة " نتوقع وجود فروق بين افراد عينة الدراسة في الصلابة النفسية نعزى للمتغيرات الشخصية (التخصص، نوع الإقامة) في التطبيق البعدي" أنه لا توجد فروق لمتغيرات الشخصية (التخصص، و نوع الإقامة) للمجموعتين وذلك يتضح من خلال الجدولين (12) (13) وذلك راجع إلى اشتراك أفراد العينة في نفس الحرم الجامعي ومرورهم في نفس الضغوطات الدراسية وكما يرجع ذلك أيضا إلى عدم إقامة أفراد العينة الوقت الكافي الذي يجعلهم يعيشون مجريات الحياة الإقامة من مشاكل وضغوطات وذلك يرجع إلى عامل التفويج المفروض على الجامعة في ظل جائحة كورونا. وهذا ما أكده الجانب النظري المتعلق بالمشكلات التي يمر بها الطلبة في نفس الحرم الجامعي المذكورة أعلاه.

### 7-4/ الاستنتاج العام:

هدفت الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي لتحسين مستوى الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي، التي أجريت من خلال دراسة ميدانية أثناء الموسم الدراسي (2021-2022) على عينة منتقاة من جامعة أحمد دراية بأدرار والتي بلغت 9 طلاب، (بعد انسحاب طالبة)، مقسمة إلى مجموعتين بين التجريبية والضابطة وعلى إثرها تم طرح التساؤلات التالية:

- هل هناك فروق بين التطبيق القبلي والبعدي على المجموعة التجريبية في الصلابة النفسية؟
- هل هناك فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي في الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين؟
- هل هناك فروق في المتغيرات (التخصص، نوع الإقامة) على الصلابة النفسية. وانطلاقا من هذه التساؤلات قمنا بصياغة الفرضيات التالية:

الفرضية العامة: نتوقع انه يمكن للبرنامج الارشادي النفسي أن يحسن من مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

أما الفرضيات الجزئية التالية:

❖ يوجد فروق بين التطبيقين القبلي والبعدي على المجموعة التجريبية في الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

❖ يوجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي في الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

❖ نتوقع وجود فروق بين افراد عينة الدراسة في الصلابة النفسية نعزى للمتغيرات الشخصية (التخصص، نوع الإقامة) في التطبيق البعدي.

وبعد دراسة دامت اسبوعين تم من خلالها تطبيق البرنامج وبعد الحصول على مستويات الصلابة النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج تم معالجتها عن طريق الحزمة الإحصائية (SPSS) قمنا بتحليلها والتوصل إلى النتائج التالية:

- نفي الفرضية الأولى التي تشير إلى وجود فروق بين التطبيقين القبلي والبعدي في الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين

- ونفي الفرضية الثانية التي تقر بوجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطبيق البعدي في الصلابة النفسي لدى الطلبة الجامعيين.

- وكما تم أيضا نفي الفرضية الثالثة التي تنص على أن نتوقع وجود فروق بين أفراد العينة الدراسة في الصلابة النفسية نعزى لمتغيرات الشخصية ( التخصص، نوع الإقامة) في الصلابة النفسية.

وعليه يمكن القول أن البرنامج الإرشادي لم يحدث فاعلية في تحسين الصلابة النفسية لصالح المجموعة التجريبية.

كما يمكن القول أن النتائج هذه الفرضية مؤشر آخر على أن هذا البرنامج يستحق التطوير من خلال تناول المزيد من الدراسات والبرامج في هذا المجال إضافة إلى التنوع في المهارت الخاصة

بالصلابة النفسية و التي تتماشى مع متغيرات الطلبة الجامعيين من حيث القدرات العقلية والطبيعة العمرية.

فعدم قدرة هذا البرنامج الارشادي النفسي المقترح على تحسين الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين فقد ارجعت الطالبتان الى الظروف :تطبيق البرنامج- تسرب العينة - المدة الزمنية.

### 7-5/ التوصيات والاقتراحات:

وفي ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة يمكننا الخروج ببعض التوصيات التي يمكن إنجازها في النقاط التالية:

- العمل على تطوير هذا البرنامج المقترح من أجل تحقيق فاعلية.
- ضرورة توفر أفراد العينة بحجم الكبير.
- ضرورة تحديد الوقت الكافي في تطبيق البرنامج الإرشادي.
- ضرورة توفير الاهتمام لهذا البرنامج الإرشادي.
- ضرورة إعادة تطبيق البرنامج على الطلبة الجامعيين.
- ضرورة توفر البرنامج على الإمكانيات المادية والبشرية لتحقيقه.

### 7-6/ إسهامات البحث:

- استفادة أفراد العينة من حصص البرنامج نوعا ما.
- القدرة على تحديد الأهداف والمكان والوقت المناسبين لإجراء البرنامج.
- القدرة على إثارة الدافعية للطلاب على حضور للبرامج الإرشادية.
- القدرة على استعداد للمشكلات.

## قائمة المصادر والمراجع

قائمة الكتب العلمية:

1. أحمد عبد اللطيف وأحمد نايل الغرير، 2012/2009 ، "التقييم والتشخيص في الإرشاد"، (ط،1 و 2)، (ب، س)، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
2. إبراهيم سلمان المصري، 2010 ، " الإرشاد النفسي أسسه وتطبيقاته، (ط، 1)، الأردن، دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع.
3. بطرس حافظ بطرس، 2007، 2010 ، "إرشاد الأطفال العاديين، (ط،1 و 2)، عمان، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
4. سعيد جاسم الأسدي، ومروان عبد المحيد إبراهيم، 2003 ، " الإرشاد التربوي خصائصه وماهيته"، (ب، ط)، الأردن ، دار النشر الثقافة للنشر والتوزيع.
5. سعيد حسني العزة، 2009 ، " دليل المرشد التربوي في المدرسة"، (ط،ب2)، عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع، (ط، 2).
6. صالح أحمد الظاهري، 2011، "علم النفس الإرشادي نظرياته وأساليب الحديثة " ، (ب،ط)، (ب، س)، دار وائل للنشر والتوزيع.
7. طه حسين عبد العظيم، 2004 ، " الإرشاد النفسي ( النظرية، التكنولوجيا)، (ب، ط)، القاهرة، دار الفكر العربي للنشر.
8. ماهر محمود عمر، (ب، س)، " المقابلة في إرشاد والعلاج النفسي"، (ب، ط)، دار المعرفة للنشر (ب- س)، جامعة الإسكندرية.
9. محمد أحمد مشاقبة، 2015 ، "مبادئ الارشاد النفسي للمرشدين الأخصائيين النفسانيين"، (ط، 1)، عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع.
10. علاء الدين كفاي، 1999، " الإرشاد والعلاج النفسي الأسري" (ط، 1)، القاهرة، دار الفكر العربي.



قائمة المذكرات:

11. أقيار وهيبة وآخرون، 2016، "فاعلية البرنامج الإرشادي في مدى تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ تعليم المتوسط"، جامعة أدرار، مذكرة انيل شهادة ماستر.
12. العربي بن حجار صدام ورفاع محمد، 2015، "شبكات التواصل الاجتماعي وأثرها على القيم الدينية لدى الطلبة الجامعيين"، مذكرة لنيل شهادة ماستر.
13. حسن بن ادريس عبده العمبلي، 2009، "فاعلية البرنامج الإرشادي عقلائي في خفض السلوك الفوضوي"، رسالة الدكتوراه، جامعة أم القرى، السعودية.
14. خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي، 2012، "الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلاب المرحلة الثانوية"، كلية قسم علم النفس، مذكرة لنيل شهادة ماستر.
15. دلال يوسف، 2017، "قياس فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية مستوى الطموح الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه، بسكرة الجزائر.
16. سعد آل الرشود، 2006، "فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي في خفض درجة السلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه جامعة نايف، السعودية.
17. سعدون سلمان نجم، 2002، "التوجيه التربوي والإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق"، جامعة بغداد.
18. سيف سلمان بن خلفان العزيمي، 2011، "فاعلية البرنامج الإرشادي جمعي يستند لنظريتي هولاند وسوبر في تحسين مستوى اتخاذ القرار المهني، رسالة ماجستير كلية علوم والآداب. شاهر يوسف ياغي، 2006، "الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية، 2006.

19. ضيف الله زينب ومحافظ إيمان، 2017، " فاعلية البرنامج الإرشادي مقترح لتحسين إستراتيجية المذاكرة لدى تلاميذ التعليم الابتدائي"، مذكرة لنيل شهادة ماستر، جامعة أدرار.
20. عبد الحميد بن أحمد النعيم، 2008، " أسس التوجيه والإرشاد النفسي حقيبة تدريبيه أكاديمية"، مركز التنمية جامعة الملك فيصل.
21. فتيحة خنفر، 2014، " الصلابة النفسية وعلاقتها بمركز الضبط لدى الطلاب الجامعي، مذكرة لنيل شهادة ماستر، ورقلة.
22. نادية يوب مصطفى الزقاي، 2015، " الصلابة النفسية لدى الأمهات العاملات بقطاع التعليم، وهران .
23. نجيب خليل محمود القرعان، 2014، " العلاقة بين مستوى الصلابة النفسية ومستوى توافق الاجتماعي لدى مرشدين في قضاء"، رسالة ماجستير، جامعة بئر سبع ، عمان.
24. هلا خليل أحمد عردات، 2017، " الصلابة النفسية وعلاقتها برضى على الحياة للفتيات المحرومات من أسرهن في منطقة أعبليل، رسالة ماجستير، عمان.
25. هلكا عمر علاء الدين، 2016، " الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق وأبعاد الأساسية للشخصية، مذكرة لنيل شهادة دكتوراه، جامعة بيروت.

#### قائمة المجالات:

26. قادري حليلة، 2012، "مشكلات الطلبة الجدد" العدد السابع ، جانفي، دراسة ميدانية بجامعة وهران - السانيا، .
27. مل عبد الله سعيد السعدي وآخرون، 2015، " خصائص سيكو مترية كمقياس الصلابة النفسية"، مجلة إرشاد النفسي العدد 33.

الملاحق

## منشور عن البرنامج الإرشادي وما يتضمنه

تعريف البرنامج الإرشادي ما يتضمنه من أجل تحسين من مستوى الصلابة النفسية.

التعريف الإجرائي: عبارة عن مجموعة خطوات المخططة والمنظمة بمجموعة من الأنشطة والمهارات المختلفة

التي يقومها الأخصائية للأفراد العينة المجموعة التجريبية وتتضمن خدمات معرفية وسلوكية التي تهدف إلى تغيير معتقداته وأفكاره وتوقعاته من خلال إجراءات إرشادية منظمة في فترة زمنية محددة يتم من خلالها انتقاء بعض استراتيجيات من خلال اختيار فنيات إرشادية عديدة تقوم على نظريات إرشادية.

أهداف البرنامج الإرشادي:

الهدف العام للبرنامج:

- تحسين من مستوى الصلابة النفسية لطالب الجامعي.

الأهداف الخاصة:

1. بعد انتهاء من البرنامج

الإرشادي نتوقع من المسترشد إتقان مسلوكة.

2. مهارة استخدام التفكير الإيجابي.

3. مهارة تنمية الثقة بالنفس.

4. مهارة حل المشكلات.

5. مهارة تحمل المسؤولية.

6. مهارة مواجهة الضغوط النفسية.

جلسات لبرنامج الإرشادي:

1. التعريف بالبرنامج الإرشادي

وبناء علاقة إرشادية.

2. تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة

الجامعيين.

3. معرفة مواطن ضعف الثقة

بالنفس.

4. استراتيجية التفكير الإيجابي.

5. الضغط النفسي.

6. استراتيجية تحمل المسؤولية.

ملحق رقم (2) مقياس الصلابة النفسية المعدل

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أحمد دراية " ادرار "

كلية: العلوم الاجتماعية والإنسانية والإسلامية

قسم: العلوم الاجتماعية

تاريخ: 2022/01/25

تخصص؛ علم النفس المدرسي

استبيان لقياس الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي

- اخي الطالب... اختي الطالبة

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي نطلب منكم المساعدة لإنجاز هذا البحث وذلك من خلال إجابة على العبارات هذا الاستبيان وأحيطكم علما ان الإجابات التي تدلون بها لا تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي.

وشكرا

### المعلومات الشخصية

- الاسم: .....
- اللقب: .....
- النوع: ذكر  أنثى  الفوج:
- السن: (18-21)  (22-25)  (26-29)  30 فما فوق
- المستوى التعليمي:
- ليسانس  ماستر  دة
- التخصص:
- نوع لإقامة: في الحي الجامعي (داخلي/ة)  خارجي
- صفة الجامعية للطالب عامل: نعم  لا

## مقياس الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي

• ضع او ضع العلامه (x) امام العبارة التي تنطبق عليك.

| ابدا | أحيانا | دائما | العبارات   |    |
|------|--------|-------|--|----|
|      |        |       | مهما كانت العقبات أستطيع تحقيق هدفي الجامعي                            | 01 |
|      |        |       | أأخذ قراراتي دراسية بنفسني ولا أأمل على من مصدر خارجي                  | 02 |
|      |        |       | أأعتقد أن متعة الحياة و أثارها تكمن في قدرتي على إنجاز عمل يتطلب تحدي  | 03 |
|      |        |       | تكمن قيمة الحياة الدراسية في التزامي بقيمي و مبادئي                    | 04 |
|      |        |       | لدي القدرة على وضع خطتي المستقبلية وتنفيذها                            | 05 |
|      |        |       | أواجه المشكلات التي تعترضني في مساري الجامعي                           | 06 |
|      |        |       | أأصرف بحكمة مع المواقف الفجائية  | 07 |
|      |        |       | معظم أوقاتي الدراسية أضيع في أنشطة لا معنى لها                         | 08 |
|      |        |       | يعتمد نجاحي في أموري (دراسة، عمل...) على مجهوداتي الخاصة               | 09 |
|      |        |       | لدي حب الاستطلاع و الرغبة في إثراء الجانب العلمي في مجال تخصصي         | 10 |
|      |        |       | أأعتقد أن لحياتي هدفا و معنى أعيش من أجله                              | 11 |
|      |        |       | الحياة فرص ليس عمل وكفاح   | 12 |
|      |        |       | أأعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه                      | 13 |
|      |        |       | لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للسعي لتحقيقها                          | 14 |
|      |        |       | أأعتقد أن كل ما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي                                | 15 |
|      |        |       | تستنفد المشكلات قواي و قدرتي على التحدي                                | 16 |
|      |        |       | لا أتردد في المشاركة في أي نشاط (ملئقيات، جمعيات) أأخدم مساري الدراسي  | 17 |
|      |        |       | لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ  | 18 |
|      |        |       | أشعر بالخوف و التهديد لما يوجهني من ظروف و أحداث داخل الإقامة الجامعية | 19 |
|      |        |       | أأبادر بالوقوف بجانب زملائي الطلبة عند مواجهتهم لأي مشكلة دراسية       | 20 |
|      |        |       | أأعتقد أن الصدفة و الحظ يلعبان دورا هاما في حياتي                      | 21 |
|      |        |       | عندما أحل مشكلة أجد المتعة في التحرك لحل مشكلة أخرى                    | 22 |

|  |  |  |  |    |
|--|--|--|--|----|
|  |  |  | أعتقد أن البعد عن زملائي هو محاولة لتحقيق النجاح               | 23 |
|  |  |  | أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي                               | 24 |
|  |  |  | أعتقد مواجهة المشكلات إظهار لقوة تحملي و قدرتي على المثابرة    | 25 |
|  |  |  | اهتمامي بنفسي لا يترك لي الفرصة للتفكير في أي شيء آخر          | 26 |
|  |  |  | أعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط                         | 27 |
|  |  |  | لدي حب المغامرة و الرغبة في اكتشاف ما يحيط بي                  | 28 |
|  |  |  | أبادر بعمل أي شيء اعتقد أنه يخدم أسرتي و مجتمعي                | 29 |
|  |  |  | اعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي في الجامعة        | 30 |
|  |  |  | أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها           | 31 |
|  |  |  | اهتم كثيرا بما يجري من حولي من قضايا و أحداث                   | 32 |
|  |  |  | اعتقد أن حياتي تتأثر بإخفاقي في الامتحانات الجامعية            | 33 |
|  |  |  | الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها                          | 34 |
|  |  |  | لا أستطيع العيش بالحياة الروتينية                              | 35 |
|  |  |  | أشعر بالمسؤولية اتجاه انجاز واجباتي اليومية في الجامعة         | 36 |
|  |  |  | أبادر لمساعدة زملائي الطلبة في مختلف النشاطات في الحرم الجامعي | 37 |
|  |  |  | اعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري حولي من أحداث              | 38 |
|  |  |  | احترس من تغيرات حياتي  | 39 |
|  |  |  | اهتم بقضايا وطني   | 40 |
|  |  |  | أخطط لأموري حياتي المهنية بعد تخرجي                            | 41 |
|  |  |  | أستطيع مواجهة التغيرات في حياتي بنجاح                          | 42 |
|  |  |  | أغير قيمي ومبادئني إذا دعت الظروف إلى ذلك                      | 43 |
|  |  |  | أشعر بالخوف من مواجهة امتحانات الاستدراكية                     | 44 |

ملحق (03) مقياس الصلابة النفسية غير معدل

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أحمد دراية " ادرار "

كلية: العلوم الاجتماعية والإنسانية والإسلامية

قسم: العلوم الاجتماعية

تاريخ: 2022/01/25

تخصص؛ علم النفس المدرسي

استبيان لقياس الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي

- اخي الطالب... اختي الطالبة

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي نطلب منكم المساعدة لإنجاز هذا البحث وذلك من خلال إجابة على العبارات هذا الاستبيان وأحيطكم علما ان الإجابات التي تدلون بها لا تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي.

وشكرا

### المعلومات الشخصية

- الاسم: .....
- اللقب: .....
- النوع: ذكر  أنثى  الفوج:
- السن: (18-21)  (22-25)  (26-29)  30 فما فوق
- المستوى التعليمي:
- ليسانس  ماستر  دة
- التخصص:
- نوع لإقامة: في الحي الجامعي (داخلي/ة)  خارجي
- صفة الجامعية للطالب عامل: نعم  لا



## مقياس الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي

مقياس الصلابة النفسية:

ضع أو ضع علامته ( / ) أمام العبارة التي تنطق عليك:

| العبارة |        |       |   |
|---------|--------|-------|---|
| أبدا    | أحيانا | دائما |   |
|         |        |       | 1. مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي.                             |
|         |        |       | 2. اتخذ قراراتتي بنفسي ولا تملئ علي من مصدر خارجي.                          |
|         |        |       | 3. أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.    |
|         |        |       | 3. تكمن قيمة الحياة في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم.                      |
|         |        |       | 5. عندما أضع خطتي المستقبلية غالبا ما أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها.     |
|         |        |       | 6. اقتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها.                                   |
|         |        |       | 7. معظم الأوقات حياتي تضيع في أنشطة لا معنى لها.                            |
|         |        |       | 8. يعتمد نجاحي في أمورتي (دراسة عمل... الخ) على مجهودي وليس الحظ أو الصدفة. |
|         |        |       | 9. لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه.                               |
|         |        |       | 10. أعتقد إن حياتي هدف ومعنى أعيش من أجله.                                  |
|         |        |       | 11. الحياة فرصة وليست عمل وكفاح.  |
|         |        |       | 12. أعتقد أن الحياة مثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع مواجهتها.         |
|         |        |       | 13. لدينا قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها.                          |
|         |        |       | 14. أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه.                       |
|         |        |       | 15. لدي قدرة على المثابرة حين أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني.                 |
|         |        |       | 16. لا يوجد لدي من أهداف ما يدعوا لتمسك بها أو الدفاع عنها.                 |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | 17. أعتقد أن كل ما يحدث لي غالبا هو نتيجة تخطيطي.                  |
|  |  |  | 18. المشكلات تستنفر قواي وقدرتي على التحدي.                        |
|  |  |  | 19. لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه.    |
|  |  |  | 20. لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ.                               |
|  |  |  | 21. اشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث.     |
|  |  |  | 22. أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة لأي مشكلة.  |
|  |  |  | 23. أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دورا هاما في حياتي.               |
|  |  |  | 24. عندما احل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.             |
|  |  |  | 25. أعتقد أن البعد عن الناس غنيمة.                                 |
|  |  |  | 26. أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.                              |
|  |  |  | 27. أعتقد أن مواجهة المشكلات إظهار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة. |
|  |  |  | 28. اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر.           |
|  |  |  | 29. أعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط.                        |
|  |  |  | 30. لدي حب المغامرة والرغبة في اكتشاف ما يحيط بي.                  |
|  |  |  | 31. أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي.              |
|  |  |  | 32. أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي.                  |
|  |  |  | 33. أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها.          |
|  |  |  | 34. اهتم كثيرا بما يجري من حولي من قضايا أحداث.                    |
|  |  |  | 35. أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها.    |
|  |  |  | 36. الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.          |
|  |  |  | 37. الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها.                         |
|  |  |  | 38. أو من بالمثل الشعبي " قيراط حظ ولا فدان شطارة".                |
|  |  |  | 39. أعتقد أن الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية. |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | 40. اشعر بالمسؤولية اتجاه الآخرين وأبادر لمساعدتهم.                      |
|  |  |  | 41. اعتقد أن لي تأثير قويا على ما يجري حولي من أحداث.                    |
|  |  |  | 42. احترس من تغييرات الحياة، فكل تغير قد ينطوي على تهديد وحياتي.         |
|  |  |  | 43. اهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن.                             |
|  |  |  | 44. اخطط لأموري حياتي ولا اتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية. |
|  |  |  | 45. التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح.             |
|  |  |  | 46. أغير قيمي ومبادئني إذا دعت الظروف إلى ذلك.                           |
|  |  |  | 47. اشعر بالخوف من المواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث                     |

#### Statistiques de groupe

|         | التمييز | N  | Moyenne  | Ecart type | Moyenne erreur standard |
|---------|---------|----|----------|------------|-------------------------|
| المجموع | عليا    | 15 | 106,8667 | 4,30725    | 1,11213                 |
|         | دنيا    | 15 | 93,6000  | 3,75690    | ,97003                  |

#### Test des échantillons indépendants

|  |   | المجموع  |  |
|--|---|--|--|
|  |   | Hypothèse de variances égales                          | Hypothèse de variances inégales                            |
| Test de Levene sur l'égalité des variances | F<br>Sig.   | ,001<br>,973   |  |
| Test t pour égalité des moyennes           | t<br>ddl<br>Sig. (bilatéral)<br>Différence moyenne<br>Différence erreur standard<br>Intervalle de confiance de la | 8,990<br>28<br>,000<br>13,26667<br>1,47573<br>10,24377 | 8,990<br>27,493<br>,000<br>13,26667<br>1,47573<br>10,24126 |

|                   |           |          |          |
|-------------------|-----------|----------|----------|
| différence à 95 % | Supérieur | 16,28956 | 16,29208 |
|-------------------|-----------|----------|----------|

### الملحق رقم 04

#### Statistiques des échantillons appariés

|                        | Moyenne | N | Ecart type | Moyenne erreur standard |
|------------------------|---------|---|------------|-------------------------|
| Paire 1 القبلي_التطبيق | 100,75  | 4 | 5,737      | 2,869                   |
| البعدي_التطبيق         | 103,00  | 4 | 3,651      | 1,826                   |

#### Corrélations des échantillons appariés

|   | N | Corrélation | Sig. |
|---|---|-------------|------|
| Paire 1 البعدي_التطبيق & القبلي_التطبيق | 4 | -,732       | ,268 |

#### Test des échantillons appariés

|                       |   | Paire 1                            |         |
|-----------------------|---|------------------------------------|---------|
|                       |   | - القبلي_التطبيق<br>البعدي_التطبيق |         |
| Différences appariées | Moyenne   | -2,250                             |         |
|                       | Ecart type                                      | 8,770                              |         |
|                       | Moyenne erreur standard                         | 4,385                              |         |
|                       | Intervalle de confiance de la différence à 95 % | Inférieur                          | -16,205 |
|                       |   | Supérieur                          | 11,705  |
| T                     |   | -,513                              |         |
| Ddl                   |   | 3                                  |         |
| Sig. (bilatéral)      |   | ,643                               |         |

#### Rangs

|                | الجامعية الإقامة نوع | N | Rang moyen : | Somme des rangs |
|----------------|----------------------|---|--------------|-----------------|
| البعدي_التطبيق | داخلي                | 6 | 4,75         | 28,50           |
|                | خارجي                | 3 | 5,50         | 16,50           |
|                | Total                | 9 |              |                 |

#### Tests statistiques<sup>a</sup>

|                                    | البعدي_التطبيق    |
|------------------------------------|-------------------|
| U de Mann-Whitney                  | 7,500             |
| W de Wilcoxon                      | 28,500            |
| Z                                  | -,389             |
| Sig. asymptotique (bilatérale)     | ,697              |
| Sig. exacte [2*(sig. unilatérale)] | ,714 <sup>b</sup> |

الملحق رقم 05