

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول الذات في

تنمية الصلابة النفسية لدى عينة من المطلقات

فاطمة مفتاح صالح عبد العالي

جامعة سرت- ليبيا

fatima-salah84@su.edu.ly

تاريخ الاستلام 2024/05/09

الملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول الذات، في تنمية الصلابة النفسية لدى عينة من المطلقات، وقد بلغت عينة الدراسة على (8) مطلقات، وقد قسمت عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين: الأولى المجموعة التجريبية التي تلقى أفرادها البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد المتمركز حول الذات، والثانية المجموعة الضابطة والتي لم تتلقى البرنامج الإرشادي، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي في المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية : الإرشاد المتمركز حول الذات؛ الصلابة النفسية؛ المطلقات.

مقدمة:

تعتبر الأسرة الوحدة الأساسية في بناء المجتمع، فتماسك الأسرة وترابطها ومدى توافقها النفسي ينعكس بالتالي على المجتمع ويحدد مدى سوية هذا المجتمع، ويعتمد تحقيق التوافق الأسري في كثير من الأحوال على مدى توفر التوافق الزوجي وإنسجام الزوجين، ونظراً لأهمية هذا الموضوع

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول الذات في تنمية الصلابة(163-191)

فقد أولت الشريعة الإسلامية اهتماماً بالغاً بتنظيم الأسرة وشرعنة العلاقة الزوجية، والتأكيد على أهميتها للزوجين ولأفراد الأسرة، فقد ورد في القرآن الكريم ما يفيد ذلك بقوله تعالى "وَمِنْ ءَايَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ". (سورة الروم، الآية: 21)

ولكن الحياة بطبيعتها لا تخلو من الصعوبات والمعوقات، التي تحول دون سلامة العلاقة بين الزوجين تلك المصاعب قد تكون خطيرة، وتتعدى حدود إمكانياتهم في معالجتها، فتفقد العلاقة توازنها وإستقرارها، وتصل إلى مرحلة يستحيل معها الإستمرار فيها، فيصل الزوجين إلى الطلاق. والله سبحانه وتعالى لحكمة بالغة، شرع الطلاق في الكثير من الحالات التي يستعصى معها إيجاد الحلول المناسبة في الحياة الزوجية، فأصبحت الحياة معها مستحيلة، فجاء في القرآن الكريم "فَإِمْسَاكِ بِمَعْرِوْفٍ أَوْ تَسْرِيحٍ بِإِحْسَانٍ". (سورة البقرة، الآية: 229)

ورغم أن شريعتنا الإسلامية قد شرعت الطلاق، إلا أنه ليس أمراً هيناً على الزوجين سواء على المرأة أو الرجل، فيترك آثار نفسية واجتماعية بالغة على كلاهما، وترى الباحثة أن المرأة تظل الأكثر تأثراً وضرراً من موضوع الطلاق عن الرجل، فهي تصبح عرضة لضغوط نفسية وصعوبات وتحديات اجتماعية ومادية عديدة، وعلى وجه الخصوص عند افتقادها للمساندة الأسرية، و الوقوع في الخذلان الأسري أو الإجتماعي، الأمر الذي قد يجعلها عرضة لتدهور صحتها النفسية، فتعاني من الوحدة النفسية والتوتر والقلق والإحباط، وفقدان الثقة بالنفس وبالأخرين، و الإحترق النفسي، وربما قد يصل بها الأمر إلى الإصابة بالإكتئاب.

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول الذات في تنمية الصلابة(163-191)

فالمرأة المطلقة بحاجة ماسة إلى أن تمتلك الصلابة النفسية الكافية ، التي تهيئها إلى الإستمرار في الحياة، والإقبال عليها برضا وقناعة، وتتغلب على ما يواجهها من مصاعب وتحديات ، وتحقق أهدافها، وتتعامل مع الواقع بإيجابية، وبمستوى عالي من الصحة النفسية فتكون فرد نافع لنفسه ولمجتمعه، ومن هنا جاءت فكرة الدراسة بتقديم برنامج ارشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى المطلقات.

مشكلة الدراسة:

لللطلاق آثار نفسية بالغة على المرأة، ويصعب عليها في كثير من الأحيان تجاوز ما يواجهها في حياتها ، إلا لتمتعها بسمات شخصية إيجابية تساعد على تجاوز جميع تحديات الحياة، وتظل الصلابة النفسية هي ما تحتاجه المرأة المطلقة لإستكمال مسرتها في الحياة برمتها، ويعد الإرشاد المتمركز حول الذات (العميل)، أحد البرامج الإرشادية الناجحة في مجال تنمية الشخصية، و تتحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي الآتي:

ما فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول الذات في تنمية الصلابة النفسية لدى عينة من المطلقات؟ ويتفرع منه الأسئلة الآتية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية

و درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الصلابة النفسية في القياس البعدي

لصالح المجموعة التجريبية؟

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية

على مقياس الصلابة النفسية في القياسين البعدي و التتبعي؟

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية فيما يلي:

1- الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول الذات في تنمية

الصلابة النفسية لدى عينة من المطلقات.

2- التحقق من استمرارية الأثر الإيجابي للبرنامج عن وجد من خلال القياس التتبعي.

أهمية الدراسة: تتمثل فيما يلي:

1- الأهمية النظرية:

- تفرد هذه الدراسة- حسب علم الباحثة- بتناول الإرشاد المتمركز حول الذات للمرة الأولى في

تنمية الصلابة النفسية لدى المطلقات.

- إبراز أحد الإحتياجات للمرأة بصفة عامة ، وللمطلقات بصفة خاصة لمتغير نفسي هام يساعد

على تقوية شخصية المرأة على اختلاف ظروفها وهو الصلابة النفسية.

- تقديم معلومات جديدة في مجال الإرشاد (الأسري) وللمطلقات خاصة ، مع ندرة هذا النوع

من البحوث في ليبيا أو الوطن العربي رغم زيادة معدلات الطلاق في السنوات الاخيرة.

الأهمية التطبيقية:

- الإستفادة من البرنامج الإرشادي في تقديم خدمات الإرشاد للمطلقات او لفئة النساء

المتضررات بصفة عامة.

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول الذات في تنمية الصلابة(163-191)

- تفيد المتخصصين في مجال الإرشاد الأسري والزواجي ومجال تطوير وإدارة الذات.
- لفت إنتباه أفراد المجتمع والمختصين بأهمية الصلابة النفسية ، وأهمية إستزادة الأفراد بها ، على اختلاف شرائحهم.

مصطلحات الدراسة، والتعريفات الإجرائية لها:

- البرنامج الإرشادي المتمركز حول الذات: هو برنامج إرشادي يقوم على نظرية الإرشاد المتمركز حول الذات لروجرز، ويتضمن مجموعة من الجلسات التي تستخدم فنياته وأنشطته الإرشادية ، بهدف تنمية الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة.
- الصلابة النفسية: مجموعة الدرجات التي تتحصل عليها كل مفحوصة، من أفراد عينة الدراسة ، على مقياس الصلابة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.
- المطلقات: هن النساء المنفصلات شرعاً وقانوناً عن أزواجهن.
- حدود الدراسة: تتحدد الدراسة الحالية بالحدود الآتية:
- الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة الزمنية ما بين (1/2 -

2024/3/16م)

- الحدود البشرية: (8) امرأة مطلقة التحقت بالبرنامج بموافقتها.

- الحدود المكانية: مدينة سرت- ليبيا.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: الإرشاد المتمركز حول الذات" العميل:

تعريف الإرشاد المتمركز حول الذات(العميل):

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول الذات في تنمية الصلابة(163-191)

هو منحى إرشادي علاجي حديث منبثق من المدرسة الإنسانية في علم النفس، ووجد إقبالا كبيرا في استخدامه من قبل المعالجين والمرشدين النفسيين، لتحقيق أهداف متعددة ومتنوعة، ويوجد له عدة تسميات منها الإرشاد المتمركز حول الذات (العميل)، والإرشاد الغير الموجه، والإرشاد الغير المباشر ويعد " كارل روجرز" هو الرائد الحقيقي لهذه المدرسة الإرشادية، وهو يقوم على فكرة أن الإنسان يمتلك إمكانية ضبط سلوكياته وتوجيهه والتحكم بها، والقدرة على إصدار قراراته المصيرية. (الفحل، 2009، ص: 62)

مزايا الإرشاد المتمركز حول الذات:

- 1- أسلوب إرشادي وعلاجي حديث.
- 2- إهتمامه بحاضر ومستقبل المسترشد.
- 3- تركيزه على الأهداف المراد تحقيقها من وراء العملية الإرشادية.
- 4- واسع الاستخدام في عدة مجالات بما فيها المجال التربوي.
- 5- قابلية استخدامه بسهولة ويسر مع مشكلات الحياة اليومية.
- 6- يوفر على المرشد الوقت وجهد.
- 7- يعتبر مداخل إرشادية وعلاجية من أحدث المداخل.
- 8- استفادته من كل ما يحضر المسترشد لصالح العملية الإرشادية، وعدم إستغراقه في الماضي، للبحث عن الأعراض المرضية المسببة للمشكلة ونشأتها بقدر ما يتوجه مباشرة إلى البحث عن الحلول. (رشوان، القرنى 2007، ص: 22)

- 1- تقبل المسترشد من جانب المرشد دون وضع شروط معينة عليه، بمعنى تقبله أياً كان وضعه وحالته وما يتعلق به، وهذا ما يعرف بالتقبل الغير مشروط بشروط.
- 2- منح المسترشد المجال للتعبير عما يجول بخاطره من مشاعر وانفعالات، وطرح أفكاره والتعبير عنها.
- 3- تجنب فرض أفكار معينة على المسترشد.
- 4- التقبل الإيجابي غير المشروط للعميل من جانب المعالج.
- 5- ترك المجال بشكل كامل للمسترشد لإتخاذ قراراته.
- 6- المسترشد شخص يتمتع بالنضج الكافي ليكتشف ذاته، ويتخذ ما يلزم حيالها. (حافظ،

2003، ص: 144)

هدف العلاج المتمركز حول العميل:

يرى "كارل روجرز" أن العلاج المتمركز حول العميل "الذات"، لا يقتصر عند حد التغلب على مشكلات المسترشد فحسب، بل يمتد إلى الإهتمام بذاته بأكملها، وذلك بالعمل على تنميتها من جميع جوانبها، بشكل صحي وسليم، ويضمن تحقيق التوافق السليم المطلوب بين الذات وبين واقعها الذي تعيش به، الأمر الذي يتسنى معه تحقيق الصحة النفسية والتوافق الشخصي والاجتماعي للمسترشد. (زهران، 2005، ص: 261)

نظرة الإرشاد القائم حول الذات إلى الشخصية:

يرى "روجرز" الشخصية بأنها كل متكامل منظم، يسعى باستمرار بكامل وعيه إلى تحقيق ذاته، كما ذكر أيضاً بأن يدخل في تكوينها مجموع خبرات الفرد وتجاربه. (باترسون، 1990، ص: 22)

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول الذات في تنمية الصلابة(163-191)

وأضاف أن لمفهوم الذات "Self Concept" دور دافع لسلوك الفرد وسط محيطه الاجتماعي، وأن هذا المفهوم يتكون بفعل تفاعل الفرد مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها. (زهران، مرجع سابق)

فنيات العلاج المتمركز حول الذات (العميل):

1- "التقرير الذاتي": حيث يكلف المسترشد بتقديم تقرير عن ما يشعر به، ويفكر به، وما يعانیه.

2- "الاختبارات": من أجل الوصول إلى فهم أعمق لشخصية العميل.

3- التعبير عن الذات: ويتم بتدريب المسترشد على التعبير عن ما يجول بداخله من مشاعر، إيجابية أو سلبية، وتقبل السلبي منها، ومن ثم التدريب على تحسينها، سواء كانت إتجاه نفسه، أو إتجاه الآخرين. (حافظ، مرجع سابق)

4- الأسئلة: وهو أسلوب يعتمد على إستثارة قدرة العميل على حل مشكلاته، معتمداً في ذلك على نمط الأسئلة المفتوحة، لتدريبه على العصف الذهني.

5- إعادة التشكيل المعرفي: فنية يتم من خلالها تدريب المسترشد على تصحيح بناءه المعرفي، بالتخلص من الأفكار الغير منطقية، وتبني أفكار أكثر واقعية ومنطقية.

6- خريطة العقل: وهي فنية تُستخدم لتدريب المسترشد على تكوين خريطة لتفكيره، لتقود سلوكه ومشاعره، وبالإمكان تحقيق ذلك بموجب إمتلاك القدرة على السلوكيات السوية الإيجابية وتدعيمه ومكافأته. (رشوان والقرني، مرجع سابق).

7- تقرير المصير: حيث يتم تدريب المسترشد على إتخاذ قراراته بنفسه، وتقرير مصيره (حافظ، مرجع سابق)

ثانياً: مفهوم الصلابة النفسية:

الصلابة النفسية هي جملة سمات الشخصية التي تتصدى لأي مصادر للضغط أو المخاطر التي

تصادف الإنسان في حياته. (Skomorovsky,&Sudom,2011)

وتعرف الصلابة النفسية أحد المصادر الأساسية التي تقاوم ضغوط الحياة وتعمل على الحد من

مخاطرها. راضي،2008،ص:22)

ويعرفها مخيمر(1996) بأنها " عقد نفسي يلتزم به الشخص نحو ذاته، والآخرين، ومحيطه، مع

إعتقاده بإمكانياته على التحكم فيما يمر به من وقائع. (مخيمر،1996،ص:284)

وعرفت كوبازا (1979) الصلابة النفسية بأنها

مجموعة سمات الشخصية التي تبرز قدرات الفرد وإمكانياته الشخصية لفهم واقعه، فهماً غير مشوه

وأكثر عقلانية ومنطقية. (Kobasa,1979,p:475)

ويعرفها فنك (Funk,1992,p88) بأنها أحد السمات العامة للشخصية، التي تعمل على الحفاظ

عليها والعمل على تنميتها منذ طفولة الفرد.

كما أشارت لامبرت (Lambart) أن الشخصية الصامدة، تدافع عن نفسها من خلال توافر الصحة

الجسدية والنفسية معاً، بفضل ممارسة تمارينات الإسترخاء، والغذاء الصحي وممارسة الرياضة.

(Lambart,2003,p:21)

أهمية الصلابة النفسية:

تري الباحثة أن للصلابة النفسية أهمية بالغة في حياة الإنسان ، وفيما توضيح لذلك:

1- للصلابة النفسية دور وقائي: فالشخص الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستطيع مقاومة

ضغوط الحياة مهما كانت حدتها، وتزيد من فاعلية الفرد في التغلب على المشكلات .

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول الذات في تنمية الصلابة(163-191)

2- تعود الفرد على التفكير الواقعي : فالفرد الذي تتوافر لديه صلابة نفسية تجده غالباً ما

يتسم تفكيره بالعقلانية والواقعية، مما يساعده على حل المشكلات الحياتية المختلفة وتحمل المسؤولية ومواجهة التحديات المختلفة.

3- تجعل الفرد يحافظ على صحته العامة" الجسدية والنفسية": فالأشخاص الذين يتمتعون

بصلابة نفسية عالية نجدهم أكثر عقلانية كما ذكرنا سابقاً ، وهذا يؤهلهم على تقبل أحداث الحياة أياً كانت والرضا بالقدر، وبالتالي تجددهم أكثر وعياً بقيمة الحياة مما يدفعهم إلى الحفاظ على صحتهم الجسمية والنفسية، وهذا يدفعهم إلى ممارسة نظام صحي متوازن.

4- إنتاج الدافع للنجاح: فالصلابة النفسية تنتج الطاقة اللازمة التي تسهل على الفرد تجاوز

الصعوبات التي تعترضه في حياته الشخصية أو الاجتماعية والمهنية والمادية، لأنها تجعله قادراً على التغلب على الإحباط والتراجع عند الفشل ، فيجمع طاقاته من جديد ويصمد ويستمر في تطوير نفسه ومواصلة التدريب وإحراز التقدم.

أبعاد الصلابة النفسية : تتكون الصلابة النفسية من الأبعاد الآتية:

1- الإلتزام : وهو مكون هام للصلابة النفسية، لما له من دور وقائي ضد أي عوامل تضغط الفرد

أو تعيقه عن تحقيق أهدافه، ويظهر في صورة مدى إلتزام الفرد بالمبادئ والقيم التي يؤمن بها .

(Hydon,1986,p:11)

2- التحكم: وهو ما يعتقد أنه الفرد حول ما يدور حوله من أحداث، ويتضمن التحكم المعرفي،

والسلوكي والإسترجاعي. (الرفاعي،2003،ص:31)

3- التحدي: ويمثل ردود الفعل الناتجة عن حاجات البيئة ، سواء كانت ذات طبيعة طبيعية

أو معرفية، أو فسيولوجية، أو سلوكية. (محمد، 2002، ص: 41)

الدراسات السابقة: وتتضمن البحوث والدراسات السابقة كما يلي:

المحور الاول : دراسات تناولت الإرشاد المتمركز حول الذات (SFBT):

دراسة عميرات (2017): هدفت إلى بناء برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول العميل

لتنمية الثقة بالنفس لدى عينة طلاب السنة الاولى بالجامعة، وأستخدمت مقياس الثقة بالنفس،

واستمارة المستوى الاجتماعي الإقتصادي، وقد تكونت عينة الدراسة من (24) ، تم تقسيمهم إلى

مجموعتين أحدهما مجموعة تجريبية وتكونت من (12) طالباً وهي المجموعة التي تعرضت

للبرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة من (12) طالباً، وقد تم حجب البرنامج الإرشادي عنها، وقد

توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الثقة بالنفس بين متوسطات

المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة الكفيري(2022)م: هدفت إلى التعرف على مدى أثر برنامج إرشادي يقوم على الإرشاد

المتمركز حول العميل في خفض مستوى الوحدة النفسية وتنمية حب الحياة لدى عينة من

المطلقات ، طبق البرنامج على عينة بلغت(36) مطلقة، وتم استخدام مقياس الوحدة النفسية

ومقياس الحب، وتكون البرنامج الإرشادي من (12) جلسة، وقد توصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية وحب الحياة بين المجموعتين التجريبية

والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

هدف البحث إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي يستخدم فنيات العلاج المتمركز حول العميل في تحسين مفهوم الذات لدى الأحداث الجانحين بدار الملاحظة الاجتماعية بجازان، ولتحقيق هذا الغرض تم تصميم برنامج إرشادي قائم على العلاج المتمركز حول العميل، ومقياس مفهوم الذات، وتم تطبيقها على عينة قوامها (20) حالة موزعين على مجموعتين (تجريبية- ضابطة) قوام كل مجموعة (10) حالات من الجانحين بدار الملاحظة الاجتماعية بجازان بالمملكة العربية السعودية، مستخدماً المنهج الشبة تجريبي. وتوصلت نتائج البحث إلى : وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مفهوم الذات في القياس البعدي لدى أفراد عينة الدراسة.

دراسة الخليفة (2013): هدفت إلى فحص فاعلية العلاج المتمركز حول الذات في التخفيف من مشكلة الكدر الزوجي، وقد تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة من الزوجات، التي يعانون من مشكلة الكدر الزوجي، المترددات على العيادات النفسية بالرياض، وقد بلغ عددهن (14) زوجة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين بواقع (7) زوجات، أحدهما تجريبية وهي التي خضعت للبرنامج العلاجي المتمركز حول الذات، والآخرى ضابطة لم يتم تطبيق فنيات البرنامج العلاجي عليها، والذي تضمن (10) جلسات علاجية ، وأشتملت أدوات الدراسة على إستمارة البيانات الأولية ومقياس الكدر الزوجي، والبرنامج العلاجي المتمركز حول الذات، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الكدر الزوجي لصالح المجموعة التجريبية.

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول الذات في تنمية الصلابة(163-191)

دراسة العاسمي(2011): هدفت إلى التحقق من فاعلية مجموعات المواجهة وفق نظرية "روجرز"

Rogers بمصاحبة تدريبات الاسترخاء العضلي Relaxation والتغذية الراجعة البيولوجية للمؤشرات الفيزيولوجية (ضغط الدم ودقات القلب) في خفض حدة الضغوط النفسية الناشئة عن مهنة التعليم لدى معلمي المرحلة الإعدادية والثانوية. وقد تكونت عينة البحث من (32) معلماً ومعلمة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد بلغ عدد كل منها (16) الأولى تلقت البرنامج الإرشادي الغير الموجه، والأخرى ضابطة لم تخضع للبرنامج الإرشادي، وقد استخدمت مجموعة من الأدوات منها: مقياس الضغوط النفسية للمعلمين من إعداد الباحث، ومقياس القلق (سمة)، ومقياس مفهوم الذات، إضافة إلى جهاز ضغط الدم ودقات القلب الإلكتروني لقياس المؤشرات الفيزيولوجية. تكون البرنامج الإرشادي من (12) جلسة إرشادية، أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج في تخفيض حدة الضغوط النفسية والقلق كسمة، وتحسين مفهوم الذات، وانخفاض في المؤشرات الفيزيولوجية المصاحبة للضغط النفسي (ضغط الدم ومعدل ضربات القلب) لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة.

دراسة رشوان(2007): هدفت الى الكشف عن نجاح الإرشاد المتمركز حول الذات في تحقيق المساندة الإجتماعية للطلاب ، وقد تكونت عينة الدراسة من (16) طالباً من طلاب جامعة ام القرى، استخدمت الدراسة مقياس المساندة الإجتماعية، إضافة إلى البرنامج الإرشادي، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن الإرشاد المتمركز حول العميل له أثر كبير في تحقيق المساندة الإجتماعية بين الطلاب من أفراد المجموعة التجريبية ، وهذا ما بينته نتائج التحليل الإحصائي من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول الذات في تنمية الصلابة(163-191)

دراسة وليام (William,2002) : وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على فائدة وفعالية العلاج المتمركز في تنمية الدافعية للتعلم والتحصيل الدراسي ، لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ، وقد تكونت عينة الدراسة من (52) طالباً تم توزيعهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وقد تم تطبيق جلسات البرنامج العلاجي على أفراد المجموعة التجريبية بواقع (8) جلسات ، ثم إجراء القياس التتبعي ، بعد (6) أسابيع، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات فروق المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، وذلك ظهر واضحاً في درجات طلاب المجموعة التجريبية في المقاييس الإجتماعية والأكاديمية وأستمر ذلك التفوق حتى عند القياس التتبعي.

المحور الثاني: دراسات تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

- **دراسة (2016,Ghalyanee):** هدفت إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والصلابة النفسية، وذلك لدى عينة تتكون (70) مفضوفاً ، تتراوح أعمارهم من بين 18-35 وقد أستخدم الباحث مقياس للصلابة النفسية، ومقياس لتقدير الذات، وقد أوضحت الدراسة أنه لا توجد علاقة بين تقدير الذات والصلابة النفسية، فالأفراد الأكثر إلتزاماً وتحدياً وضبطاً، ويستخدمون إستراتيجيات التغلب على المشكلة وأن الأفراد الأكثر صلابة هم الأكثر قدرة على حل المشكلات.
- **دراسة العجمي وآخرون (2015):** سعت إلى التعرف على العلاقة بين الأمن النفسي والصلابة النفسية لدى عينة من أبناء المطلقين، إذ تكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة، بالمرحلة الثانوية بدولة الكويت، وأستخدمت الدراسة مقياس الأمن النفسي، ومقياس الصلابة النفسية، وقد بينت نتائج الدراسة وجود علاقة إرتباطية بين الأمن النفسي والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة، من أبناء المطلقين.

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول الذات في تنمية الصلابة(163-191)

- دراسة يوسف (2013)م: هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة وإستراتيجيات المواجهة ، فقد تكونت عينة الدراسة من (75) طالبة من عدة تخصصات بجامعة باتنة بالجزائر، وقد استخدمت الدراسة إستبيان الصلابة النفسية من إعداد مخيمر ومقياس إستراتيجيات المواجهة من إعداد أنور الشرقاوي، وقد أظهرت نتائج الدراسة على إرتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات، وعلى وجود علاقة بين الصلابة النفسية والإستراتيجيات الإيجابية للمواجهة لدى طالبات الجامعة ، وهناك علاقة سلبية بين الصلابة النفسية والإستراتيجيات السلبية للمواجهة لدى طالبات الجامعة.

- دراسة حروابية (2010): للكشف عن مستوى الصلابة النفسية لدى المصدومين الذين تعرضوا لصدمات نفسية، إذ تكونت عينة الدراسة من (100)، راشد ، (61) ذكور (39)إناث، تعرضوا لأحداث صادمة، وأستخدمت الدراسة استبيان الصلابة النفسية ، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أفراد العينة رغم تعرضهم لأحداث صادمة إلا أنهم مستمرين في حياتهم بصورة طبيعية، ويرجع الفضل في ذلك إلى ما يتمتعون به من صلابة نفسية، والتي جعلتهم أيضاً لا يصابون بالأمراض النفسية، كما أفادت نتائج الدراسة إلى وجود فروق في مستوى الصلابة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

- دراسة دخان والحجار(2006): هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى عينة من (541) طالباً، من الجامعة الإسلامية من الذكور والإناث وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، وقد استخدم في الدراسة مقياسي الضغوط النفسية ومقياس الصلابة النفسية، وقد كشفت نتائج الدراسة على وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الصلابة النفسية وأساليب الضغوط النفسية.

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول الذات في تنمية الصلابة(163-191)

- دراسة عبدالصمد (2002): هدفت إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بالجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (284)، طالباً وطالبة بالمرحلة الجامعية، وقد استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية، ومقياس الوعي الديني ومعنى الحياة، من اعداد الباحث، وقد أظهرت نتائج الدراسة على وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والوعي الديني ومعنى الحياة لدى أفراد عينة الدراسة.

- تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الإطلاع على ما سبق عرضه من الدراسات السابقة، وفيما يخص دراسات المحور الاول، والتي تناولت البرامج الإرشادية القائمة على الإرشاد المتمركز حول الذات، فقد لاحظت الباحث بأن هنالك تعدد وتنوع في إستخدامات الإرشاد المتمركز حول الذات بما يحقق غرض كل دراسة، فقد أستخدم لخفض الوحدة النفسية وتنمية حب الحياة في دراسة الكفيري (2022)م، وأستخدم لغرض تحسين مفهوم الذات كما جاء في دراسة ودراسة حنتول (2019)م، وأستخدم لتحقيق هدف آخر وهو تنمية الثقة بالذات في دراسة عميرات (2017)م، بينما نجد دراسة الخليفة (2013)م، أستخدمته لتحقيق غرض آخر مختلف تماماً وهو تخفيف الكدر الزوجي، ونجده في دراسة العاسمي (2011)م، أستخدم بهدف خفض الضغوط النفسية، وفي دراسة رشوان (2007)م، تم تطبيقه بهدف تنمية المساندة الإجتماعية لعينة الدراسة، كما ونجده قد تم إستخدامه في دراسة وليام (2002)م، لتنمية الدافعية للإنجاز.

وقد تراوحت عينة الدراسة فيما سبق ذكره ما بين (14) في دراسة الخليفة (2013)م، إلى (52) في دراسة وليام (2002)م، وقد طبقت تلك الدراسات أدواتها المستخدمة إلى جانب البرنامج الإرشادي كل حسب هدفها من الدراسة، وقد توصلت الدراسات السابقة إلى نتائج جميعها على أن

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول الذات في تنمية الصلابة(163-191)

الإرشاد المتمركز حول الذات قد تبث فاعليتها في تحقيق الأهداف التي أستخدم لأجلها، مما يدعم ويؤكد أن له أهمية في معالجة العديد من المشكلات الشخصية المتعلقة بالذات (تقدير الذات، الثقة بالذات)، وفي خفض الضغوط النفسية، وحل المشكلات الزوجية، بل وأيضاً في معالجة المشكلات دراسية كزيادة الدافعية، وحتى في المشكلات ذات الطابع الاجتماعي كالمساندة الاجتماعية .

أما عن دراسات المحور الثاني: فقد لاحظت الباحثة، إختلاف في أهدافها، فقد تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بعدة متغيرات نفسية مختلفة، فدراسة (Ghalyanee,2016) تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات، بينما دراسة اليوسفي أهتمت بوصف الصلابة النفسية في علاقتها إستراتيجيات المواجهة، وفي دراسة العجمي(2015)م، تناولت الصلابة النفسية ومدى إرتباطها بالأمن النفسي، ولتحقيق هدف ليس ببعيد عنه أهتمت دراسة حروابية (2010)م، ببحث العلاقة الصلابة وعلاقتها بالصدمات النفسية، ودراسة دخان والحجار (2006)، بعلاقتها بالضغوط النفسية، بينما سعت دراسة عبدالصمد(2002)م، ببحث الإرتباط بين الصلابة النفسية وكل من الوعي الديني ومعنى الحياة، متبعة بذلك المنهج (الوصفي التحليلي) وأما عن العينة التي تناولتها تلك الدراسات فقد تراوحت من بين(70) في دراسة (Ghalyanee,2016)، إلى (541) كما في دراسة دخان والحجار(2006)م، وقد أتفقت تلك الدراسات على أن للصلابة النفسية فوائد كبيرة للفرد الذي يمتلكها، سواء في زيادة مستوى الامن النفسي، أو زيادة معدل المناعة ضد الصدمات النفسية، وأيضاً في زيادة قدرة الفرد في مواجهة الأحداث الصادمة، وفي خفض الضغوط النفسية، وزيادة مستوى تقدير الذات.

مما يفيدنا بضرورة إكتساب الفرد والجماعة للصلابة النفسية لما لها من دور وقائي في زيادة المناعة النفسية.

أوجه الإتفاق والإختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

- اتفقت هذه الدراسة مع دراسة المحور الأول في إختيار الإرشاد المتمركز حول الذات في تنمية الصلابة النفسية، كأحد أهم انواع الإرشاد الذي أثبتت فاعليته في تنمية الشخصية.
- تتفق هذه الدراسة أيضاً مع الدراسات السابقة في تصميم البرنامج الإرشادي المتمركز حول العميل في معالجة المشكلات المترتبة عن الفشل الزوجي، كما جاء في دراسة الكفيري(2022)م.
- تختلف عن كل ما سبق في إنها الاولى التي تهدف إلى تقديم الإرشاد المتمركز حول العميل لتنمية الصلابة النفسية لفئة المطلقات.

أوجه الإستفادة من الدراسات السابقة:

- في إختيار البرنامج الإرشادي المتمركز حول الذات.
- في إختيار مقياس الصلابة النفسية.
- وفي تفسير النتائج وتقديم التوصيات.

منهجية وإجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج "التجريبي"، الذي يهتم بدراسة أثر المتغير المستقبل الذي يتمثل في (البرنامج الإرشادي المتمركز حول الذات)، على المتغير التابع الصلابة النفسية، لدى عينة الدراسة.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من النساء المطلقات، في مدينة سرت .

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول الذات في تنمية الصلابة(163-191)

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (8) مطلقات ، تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية ، وعددها (4) وهي التي شاركت في البرنامج الإرشادي، والأخرى المجموعة الضابطة وعددها (4) وهي التي تتعرض للبرنامج الإرشادي، وقد تم التأكد من تكافؤ المجموعتين من خلال تطبيق المقياس المستخدم في الدراسة كقياس قبلي ، قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، على المجموعتين التجريبية والضابطة، وحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجاتهم على المقياس، للتحقق من تجانسهما، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (1) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس الصلابة النفسية.

قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجات الحرية	مستوى الدلالة P.value
1.113	2.25	39	0.350

فيما يتعلق باستجابات أفراد العينة ، على القياس القبلي، ومن خلال الجدول رقم (1) أعلاه يتبين أن قيمة T المحسوبة تساوي (1.113) وهي أقل من قيمة T الجدولية والتي كانت (2.25) وكان مستوى الدلالة (0.350) أكبر من مستوى المعنوية 5%، يتبين لنا من خلال بيانات الجدول السابق عدم وجود فروق بين درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الصلابة النفسية، عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة.

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس الصلابة: استخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية إعداد " مخيمر، 2006"، وهي أداة تعطي تقديراً كمياً للصلابة النفسية ، وهي مكونة من (47) عبارة تم وضعها وفقاً لأبعاد

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول الذات في تنمية الصلابة(163-191)

الصلابة النفسية وهي: (الإلتزام، التحكم، التحدي)، وتكون الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات

هي

(تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، لا تنطبق)، وهي تأخذ الدرجات التالية:

(الإلتزام = 3، التحكم = 2، التحدي = 1)، والعكس كذلك بالنسبة للعبارات السالبة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

فقد تم التحقق من صدق المقياس بموجب طريقة الصدق الظاهري، حيث تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية للتعرف على مدى مناسبه للبيئة الليبية، وكما اعتمدت الباحثة أيضاً على صدق البناء، من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون، بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ككل على عينة قدرها (10)، غير عينة الدراسة، و الجدول التالي يوضح حساب معامل الارتباط " بيرسون"، بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم (2) لبيان حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

البعد	الإلتزام	التحكم	التحدي	الدرجة الكلية
معامل الارتباط	0.75 ❖❖	0.61 ❖❖	0.62 ❖❖	0.73 ❖❖

تبين من السابق أن معاملات الارتباط ما بين مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس،

دالة إحصائياً مما يدل على صدق المقياس.

ثبات المقياس: لحساب ثبات مقياس الصلابة النفسية تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ، عن طريق

تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى بعد مرور مدة زمنية بلغت (18) يوم، وقد بلغ (0.78)

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول الذات في تنمية الصلابة(163-191)

عند مستوى دلالة (0.01)، وعند إعادة التطبيق بلغ (0.75) دالة عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا

يجعلنا نثق في ثبات المقياس وصلاحيته لتحقيق أهداف الدراسة.

ثانياً: البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد المتمركز حول الذات (العميل) - Client

Centered Psychotherapy إعداد: الباحثة:

تعريف البرنامج الإرشادي: وهو برنامج إرشاد نفسي، يستند على الإرشاد المتمركز حول

الذات (العميل) لروجرز، قامت الباحثة بتصميمه بهدف تنمية الصلابة النفسية لعينة من المطلقات

، قدمته الباحثة لهن على هيئة جلسات نفسية تضمنت تكنيكات الإرشاد الوجودي وقد تم عرضه

على مجموعة من المحكمين الخبراء في مجال الإرشاد والعلاج النفسي، وقد تضمن البرنامج على

(12) جلسة استمرت طيلة (45) يوم، وأستغرقت كل جلسة ما بين (45-65) دقيقة.

الهدف العام للبرنامج: تنمية الصلابة النفسية لدى عينة من المطلقات.

الأهداف الخاصة للبرنامج الإرشادي:

1- تعريف عينة البحث بالصلابة النفسية وأهمية إكتسابها وضرورة تنميتها لديهن.

2- تنمية الصلابة النفسية لدى أفراد عينة البحث.

3- تنمية مهارات مواجهة الضغوط النفسية.

4- تنمية مهارات إدارة الازمات الحياتية المختلفة.

5- تنمية القدرة على مهارات التواصل والتعبير عن الذات.

6- تنمية القدرة على التعبير عن الإنفعالات.

7- تنمية القدرة على دافعية الإنجاز.

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول الذات في تنمية الصلابة(163-191)

أهمية البرنامج: تتمثل أهمية البرنامج فيما يقوم به من بناء متغير نفسي هام لأي شخص لتجاوز تحديات الحياة، وهو متغير الصلابة النفسية، والذي تحتاجه المطلقات في حياتهم لتجاوز تحديات الحياة المختلفة، والتخلص من شعور الوحدة النفسية.

الغنيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

أستخدمت الباحثة في البرنامج الإرشادي الحالي التكنيكات النفسية المستمدة من الإرشاد المتمركز حول الذات (العمل) وهي: (التقارير الذاتية، التعبير عن المشاعر، الواجبات المنزلية، والتفريغ الانفعالي، إعادة التشكيل المعرفي، الحوار والمناقشة الجماعية، ولعب الدور، والواجب المنزلي، الأسئلة، وتقرير المصير).

مراحل تنفيذ البرنامج:

- 1- المرحلة التمهيدية: وقد تكونت من الجلستين (الأولى و الثانية)، وكان الهدف منهما تمهيد لتهيئة أفراد العينة على البرنامج الإرشادي، وتكوين علاقة إرشادية مهنية سليمة يسودها الود، بين الباحثة (المرشدة) وبين أفراد العينة، وخلق مناخ من الثقة بينها وبين أفراد العينة، وتعريفهم بالبرنامج الإرشادي، والاتفاق على عدد ومدة الجلسات.
- 2- المرحلة التنفيذية: وتضمنت الجلسة الثالثة إلى الجلسة الحادية عشر، وتم خلالها تنفيذ غنيات البرنامج بداية من التدريب على التقارير عن ذاتهن، والتعبير عن مشاعرهن و انفعالاتهن، ومساعدتهن على تقبل المشاعر السلبية، وكيفية التعبير عنها، وإكسابهن مهارات ضبط الانفعالات، وإكسابهن مهارات الحوار والنقاش، وإكتساب مهارات التفكير العقلاني، وإعادة بناء معرفي سليم، ومتابعة الواجبات المنزلية وتقييمها، وصولاً إلى تقرير المصير.

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول الذات في تنمية الصلابة(163-191)

3- المرحلة الختامية: وهي تتمثل في الجلسة الثانية عشر، والتي تم فيها تقييم البرنامج

الإرشادي، من خلال القياس البعدي، وباستخدام المقياس المستخدم في هذه الدراسة،

بالإضافة إلى أخذ آراء أفراد العينة عن البرنامج الإرشادي ومدى استفادتهم منه.

ملخص لجلسات البرنامج الإرشادي:

الأساليب الإحصائية: لتحقيق نتائج الدراسة، وللتحقق من فرضياتها، تم استخدام الأساليب

الآتية:

- معامل "ألفا كرونباخ" Cronbach Alpha .

- اختبار "ت" T.test .

- معامل "إرتباط بيرسون" pearson .

خاتمة: النتائج والتوصيات:

نتيجة السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة

التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الصلابة النفسية في القياس البعدي

لصالح المجموعة التجريبية؟

جدول رقم (3) نتيجة السؤال الأول:

قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجات الحرية	مستوى الدلالة P.value
7.286	2.25	39	0.000

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول الذات في تنمية الصلابة(163-191)

فيما يتعلق بآراء المشاركين حول الفرضية ومن خلال الجدول رقم (3) أعلاه يتبين أن قيمة T المحسوبة تساوي (7.286) وهي أكبر من قيمة T الجدولية والتي كانت (2.25) وكان مستوى الدلالة (0.000) أقل من مستوى المعنوية 5% .

التفسير: تفسر الباحثة هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم حول الذات ، فقد كان ناجحاً في تنمية الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة ، وهذا واضحاً بالمقارنة مع المجموعة التجريبية التي لم تخضع إلى البرنامج الإرشادي، وهذا يجعلنا نثق في الإرشاد المتمركز حول الذات في تنمية الشخصية وإكسابها ما تحتاجه من الصلابة والقوة اللازمة للإستمرار في الحياة، وهذا ما يجعلها تتمتع بالصحة النفسية، وبالتالي فإن الفنيات المستخدمة في البرنامج كانت مناسبة في مساعدة المطلقات لتجاوز محنتهن، وإكتساب الثقة والقوة اللازمة لـسير في حياتهن وتحقيق أهدافهن. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سة كل من الكفيري(2022)م، ودراسة عميرات(2017)م، ودراسة وليام(2002)م.

نتيجة السؤال الثاني:

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي؟

جدول رقم (4) نتيجة السؤال الثاني:

قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجات الحرية	مستوى الدلالة P.value
2.120	2.25	39	0.125

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول الذات في تنمية الصلابة(163-191)

فيما يتعلق بآراء المشاركين حول الفرضية ومن خلال الجدول رقم (4) أعلاه يتبين أن قيمة T المحسوبة تساوي (2.120) وهي أقل من قيمة T الجدولية والتي كانت (2.25) وكان مستوى الدلالة (0.125) أكبر من مستوى المعنوية 5%، وهذا معناه أن البرنامج الإرشادي كان فاعلاً وناجحاً بدرجة كبيرة ساهمت في استمرار فاعليته حتى عند القياس التتبعي.

التفسير: ترجع الباحثة هذه النتيجة إلى الأثر الإيجابي المستمر للبرنامج الإرشادي، فاستمرارية فاعلية البرنامج بدليل إحتفاظ أفراد المجموعة التجريبية بالخاصة للبرنامج الإرشادي، حيث إن المهارات التي إكتسبها أفراد المجموعة التجريبية خلال البرنامج الإرشادي أثمرت أثرها بتمتعهم بصلابة نفسية حتى عند القياس التتبعي، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من الكفيري (2022)م، ودراسته حنتول (2019)، ودراسته عميرات (2017)م، ودراسته الجهني (2017)، ودراسته ر شوان (2007)، ودراسته الخليفة (2013)م، ودراسته العاسمي (2011)، ودراسته وليام (2002)م.

توصيات الدراسة: وفي ضوء ما أسفرت عليه الدراسة من نتائج توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

- 1- ضرورة تقديم برامج إرشادية تأهيلية للمقبلين على الزواج.
- 2- تقديم الدعم النفسي لفئة المطلقات يساعدن على تجاوز ظروفهن العصيبة، واستمرارهن في الحياة بصورة طبيعية سليمة تحافظ على سلامتهن النفسية.
- 3- ضرورة اهتمام الجهات المختصة بوزارة الشؤون الإجتماعية بفئة المطلقات، وتقديم برامج رعاية نفسية وإجتماعية كاملة تساهم في تخفيف الضغوط النفسية لديهن.

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول الذات في تنمية الصلابة(163-191)

4- تقديم برامج إرشادية للأفراد، والتأكيد على أهمية الأمانة في الحفاظ على

الصحة العامة والعقلية والنفسية لأفرادها.

5- إنشاء مراكز لتقديم الإرشاد الزوجي والأسري، والعمل على تحسين الظروف المعيشية

للأسرة لمساعدتها على الحفاظ على استقرارها.

6- توجيه الإعلام إلى التأكيد على أهمية الحياة الأمانة ودورها في الحفاظ على الصحة

النفسية لأفرادها مما ينعكس بالتالي على المجتمع عامة، ويساهم في استقراره.

7- إجراء المزيد من الدراسات على المشكلات النفسية التي تواجهها النساء في ليبيا عامة و

فئة المطلقات خاصة.

المراجع:

- 1- القرآن الكريم.
- 2- باترسون، س. هـ (1990): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة : حامد عبدالعزيز الفقي ،
القسم الأول، ط 2، دار القلم، الكويت.
- 3- حنتول، أحمد موسى (2019): فاعلية برنامج إرشادي قائم حول العمل في تحسين مفهوم الذات
لدى الأحداث الجانحين بدار الملاحظة الاجتماعية جازان، المجلة التربوية لكلية التربية سوهاج.
- 4- حراوية، ليندة (2010): الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحدث الصدمي، مجلة العلوم
الإنسانية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، العدد (11)، المجلد (18) ص: 119-144.
- 5- رشوان، عبد المنصف (2007): فعالية العلاج المتمركز حول الحل في تحقيق المساندة الاجتماعية
لطلاب جامعة أم القرى، جامعة أم القرى السعودية.
- 6- راضي، زينب نوفل (2008): الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء الأقصى وعلاقتها ببعض
المتغيرات ، رسالة ماجستير، دار وائل ، الأردن.

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول الذات في تنمية الصلابة(163-191)

7- رشوان، عبد المنصف، القرني، محمد السفر (2004): المداخل العلاجية المعاصرة للعمل مع الأفراد والأسر، مكتبة، السعودية.

8- زهران ، حامد زهران(2005): الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط4، عالم الكتب.

9- دخان، نبيل، والحجار، إبراهيم(2006): الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها

بالصلابة النفسية لديهم، مجلة العلوم الإسلامية، (سلسلة الدراسات الإنسانية)

العدد(14)، المجلد(2)ص:369-398.

10- عبد الصمد(2002)م: الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من

طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا، دراسة سيكومترية كLINIكية، مجلة كلية التربية في علم النفس،

جامعة المنيا، كلية التربية، المجلد(6)، العدد(2)، ص: 229-284.

11- عميرات، فاطمة(2017)م: أثر برنامج إرشادي قائم مقترح قائم على الإرشاد المتمركز حول العميل

12- في تنمية الثقة بالنفس لدى طلبة السنة الأولى جامعي ، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة

ورقلة، الجزائر.

13- مخيمر، عماد محمد(1996)م: إدراك القبول والرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب

الجامعة ، مجلة دراسات نفسية، المجلد(6) العدد(2).

14- محمد، إبراهيم(2002)م: الهوية والقلق والإبداع، القاهرة ، دار القاهرة.

15- العجمي، راشد، وآخرون(2015)م: الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من

أبناء المطلقين بالكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد (43) المجلة(3)ص: 12-48.

- يوسف، حدة(2013)م: الصلابة النفسية وعلاقتها بإستراتيجيات المواجهة لدى عينة من طالبات

الجامعة، دراسة ميدانية بجامعة الحاج الأخضر، باتنة، دراسات، الجزائر، المجلد(24)، 117-147.

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول الذات في تنمية الصلابة(163-191)

16- الخليفة، نوره صالح (2013)م: فاعلية العلاج المتمركز حول الحل في التخفيف من مشكلة الكدر

الزواجي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإمام محمد بن سعود، السعودية.

17- العاسمي، رياض (2011)م: فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول العميل والتغذية

الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي والقلق كسمة، وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من

المعلمين، مجلة جامعة دمشق- المجلد (27) العدد (2+1).

18- الفحل، نبيل محمد (2009)م: برنامج الإرشاد النفسي، (النظرية والتطبيق)، ط3 دار العلوم للنشر

والتوزيع، القاهرة.

20- الرفاعي، عزة (2003)م: كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، (رسالة

ماجستير غير منشورة)، جامعة محمد خيضر، الجزائر.

21- الكفيري، وداد (2022)م: فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى الإرشاد المتمركز حول العميل في خفض

مستوى الوحدة النفسية وتنمية حب الحياة لدى المطلقات، مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، المجلد (30)،

العدد (2).

22-Ghalyanee ,Bahraeh (2016):Relationship Between Sey – Steem and Psychological Hardiness in Alicanto : A Relation Derigm .the international Fmdian Psychology .Not 3.no- 116- 122

23-Kobas S.C.(1979): Stressful life events ,Journal Personality and Social psychology .

24-Lambart,V,A,lambrt C,E & yamse ,H, (2003): psychology hardness ,work place and related stress .□

-25- Martin ,lee.H.poon , l.&fulks ,j(1992): personality life events and coping in the oldst – old international .jornal of aging and human development ,vol34(1),19-30

-26-Skomorovsky,A,sudom,A.(2011): Role of hardness in the Psychology well-being of Canadian forces officer candidates ,military medicine ,176(1),7-12

27- William,O.Newsome.(2002): Us effects and effectiveness of treatment based on the solution for students at –risk middle school at Ohio State Un. Iversity.

