



كلية البنات للآداب والعلوم والتربيـة
قسم علم النفس

تنمية الصلابة النفسيـة لدى طلاب الجامـعة لتحسين درجة الرضا عن الحياة

دراسة مقدمة للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية

تخصص (علم نفس تعليمي)

إعداد:

طارق ميلاد على ابوغامـة

إشراف:

أ. د/ عزة صالح الـalfi

أستاذ علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس

أ. د/ سناـء محمد سـليمـان

أستاذ علم النفس التعليمـي

كلية البنات - جامعة عين شمس

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ
دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ)

(سورة المجادلة الآية: ١١)

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلوة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد.

إذا كان هناك من شُكْرٍ فللله وحده أولاً وأخيراً فهو الذي أعايني بالصبر والتوفيق على إتمام هذا العمل راجياً منه القبول والمغفرة، ثم جهود رائدة من رواد البحث في مجال علم النفس الأستاذة الدكتورة / سناء محمد سليمان – أستاذ علم النفس التعليمي بكلية البنات جامعة عين شمس لتفضيلها بالإشراف، ولما قدمته من توجيهات ولاحظات في كل مرحلة من مراحل الدراسة.

وأنقدم بخالص شكري وتقديري إلى الأستاذة الدكتورة / عزة صالح الألفي ، أستاذ علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس على عطائها وسعة صدرها، فجزاها الله عن كل خير.
كما يسرني أن أنقدم بخالص شكري وتقديري، للأستاذين الفاضلين، الأستاذة الدكتورة نبيلة أمين بوزيد والأستاذ الدكتور طه أحمد حسانين المستكاوى، على قبولهما مناقشة هذه الرسالة.
كما أنقدم بالشكر والتقدير إلى جميع السادة الأساتذة وأعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس.

وعرفاناً بالجميل أنقدم بجزيل الشكر لجميع السادة أعضاء هيئة التدريس بجامعة طرابلس وكلية التربية قصر بن غشير.

الباحث

مستخلص الدراسة

اسم الباحث: طارق ميلاد علي أبوغمجـه.

جهة الدراسة: جامعة عين شمس- كلية البنات - قسم علم النفس.

عنوان الدراسة: تنمية الصلاة النفسية لدى طلاب الجامعة لتحسين درجة الرضا عن الحياة

وتهدف الدراسة الكشف عن العلاقة بين الصلاة النفسية والرضا عن الحياة، والتعرف على مدى فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الصلاة النفسية لتحسين الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.

وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالباً وطالبة موزعين على مجموعة الدراسة الاستطلاعية من (٥٠) طالباً وطالبة ومجموعة الدراسة الوصفية (١٠٠) طالب وطالبة وفي الدراسة التجريبية كانت المجموعة التجريبية مكونة من (٢٠) طالباً وطالبة والمجموعة الضابطة (٢٠) طالباً وطالبة من طلاب جامعة طرابلس كلية التربية قصر بن غشير واستخدم الباحث مقياس الصلاة النفسية لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحث) ومقياس الرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الجامعية (إعداد الباحث) واستنارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة (إعداد الباحث) وبرنامج تدريبي لتنمية الصلاة النفسية لدى طلاب الجامعة كمدخل لتحسين درجة الرضا عن الحياة. (إعداد الباحث) وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مقياس الصلاة النفسية وأبعاده الفرعية (بعد الالتزام، التحكم، التحدي) ومقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية (الرضا عن الذات، الرضا عن الأصدقاء ، والرضا عن البيئة المحيطة) لدى طلاب الجامعة، لا توجد علاقة بين أبعاد الصلاة النفسية والمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة لدى طلاب الجامعة، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات الذكور والإإناث على مقياس الصلاة النفسية وأبعاده الفرعية ومقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية لدى طلاب الجامعة. وأكدت نتائج الدراسة التجريبية على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصلاة النفسية وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي ، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلاة النفسية وأبعاده الفرعية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في الصلاة النفسية وأبعاده الفرعية في القياسين البعدي والمتبعي ، وتوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية ، وذلك لصالح القياس البعدي. وكذلك على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية، لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

كلمات مفتاحية: البرنامج التدريبي – الصلاة النفسية – الرضا عن الحياة – الطالب الجامعي.

Abstract of the study

- Researcher Name: Tarek Milad Ali Abo Gamja
- The study setting: Ain Shams University – Faculty of women – Psychology Department.
- The study title: Development of Psychological Hardiness among university students to improve life satisfaction.

The study aims to reveal the relationship between the psychological hardiness and life satisfaction, and identify the effectiveness of training program for developing the psychological hardiness to improve the life satisfaction among the university students.

The study sample: the study sample consisted of (150) male and female students to be distributed on the group of pilot study of (50) male and female students and the group of descriptive study (100) male and female students. In the experimental study, the experimental group consisted of (20) male and female students and the control group consisted of (20) male and female students from Tripoli University - Faculty of Education - Qasr Bin Ghashir.

To validate the hypotheses of the current study, the researcher used the following tools:

1. The psychological hardiness scale among the university students (prepared by the researcher).
2. The life satisfaction scale among the university students (prepared by the researcher).
3. The form of social and cultural level of family (prepared by the researcher).
4. A training program for developing the psychological hardiness among the university students to improve the score of satisfaction with life (prepared by the researcher).

The study results found that there is positive correlation between the psychological hardiness scale with its sub dimensions (commitment, control, challenge) and the life satisfaction scale with its sub dimensions (self satisfaction, satisfaction with friends, satisfaction with surrounding environment) among the university students. There is no relationship between the dimensions of psychological hardiness and the social cultural level of family among the university students, and there are no statistically significant differences between male and female scores on the psychological hardiness scale with its sub dimensions and the life satisfaction scale with its sub dimensions among the university students. The results of the experimental study confirmed that there are statistically significant differences between the experimental group in the pre and post measures on the psychological hardiness scale with its sub dimensions in favor of the post measure, and there are statistically significant differences between the mean scores of experimental and control groups on the psychological hardiness scale with its sub dimensions in the post measure in favor of the experimental group. There are no statistically significant differences between the mean scores of experimental group on the psychological hardiness scale with its sub dimensions in the two measurements dimensional and iterative, and no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the post and consecutive measures, and there are statistically significant differences between the mean scores of experimental group in the pre and post measures on the life satisfaction scale with its sub dimensions in favor of the post measure. Also, there are statistically significant differences between the mean scores of experimental and control groups on the life satisfaction scale with its sub dimensions in favor of the experimental group.

The keywords: training program – psychological hardiness - life satisfaction - university student.

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
١	الفصل الأول: مدخل الدراسة
٢	مقدمة الدراسة.
٥	مشكلة الدراسة وأسئلتها.
٨	أهداف الدراسة.
٨	أهمية الدراسة.
٩	مصطلحات الدراسة.
١١	محددات الدراسة.
١٣	الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.
١٤	الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة
١٥	المحور الأول: الصلابة النفسية.
١٦	نشأة مفهوم الصلابة النفسية.
١٧	تعريفات الصلابة النفسية.
١٨	خصائص ذوي الصلابة النفسية.
٢٠	أبعاد الصلابة النفسية.
٢٣	الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض عوامل الشخصية.
٣٣	النظريات المفسرة للصلابة النفسية.
٣٦	المحور الثاني: الرضا عن الحياة.
٣٦	تعريفات الرضا عن الحياة.
٣٨	الرضا عن الحياة في منظور الإسلامي.
٤٠	أبعاد الرضا عن الحياة.
٤١	المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة.
٤٥	النظريات المفسرة للرضا عن الحياة.
٤٧	الرضا عن الحياة والصحة النفسية.
٤٨	المحور الثالث: طالب الجامعة
٤٩	مرحلة المراهقة.
٥١	الخصائص المميزة للطالب الجامعي.
٥٢	خصائص حاجات الطالب الجامعي.

تابع قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
٥٤	الفصل الثالث: دراسات سابقة
٥٥	أولاً - دراسات تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات.
٦٢	ثانياً - دراسات تناولت الرضا عن الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات.
٦٨	ثالثاً - دراسات تناولت بعض البرنامج التدريبي لتنمية الصلابة النفسية.
٧٠	رابعاً - دراسات تناولت بعض البرنامج التدريبي لتنمية الرضا عن الحياة.
٧٤	فروض الدراسة.
٧٥	الفصل الرابع: منهج الدراسة وإجراءاتها
٧٦	أولاً: منهج الدراسة.
٧٦	ثانياً: عينة الدراسة.
٨١	ثالثاً: أدوات الدراسة.
٨١	١. مقياس الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحث).
٨٨	٢. مقياس الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحث).
٩٤	٣. استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي (إعداد الباحث).
٩٥	٤. برنامج تدريبي لتنمية الصلابة النفسية كمدخل لتحسين درجة الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحث).
١٢٤	رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.
١٢٥	الفصل الخامس: نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها
١٢٦	أولاً: نتائج الدراسة الوصفية
١٢٦	الفرض الأول ونتائجها.
١٢٨	الفرض الثاني ونتائجها.
١٢٩	الفرض الثالث ونتائجها.
١٣١	الفرض الرابع ونتائجها.
١٣٣	نتائج الدراسة الوصفية من وجهة النظر القياس (محكي المرجع).
١٣٦	ثانياً: نتائج الدراسة التجريبية

تابع قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
١٣٧	الفرض الخامس ونتائجـه.
١٤٠	الفرض السادس ونتائجـه.
١٤٣	الفرض السابع ونتائجـه.
١٤٥	الفرض الثامن ونتائجـه.
١٤٨	الفرض التاسع ونتائجـه.
١٥٠	الفرض العاشر ونتائجـه.
١٥١	نتائجـ الدراسة التجريبية من وجهـة النظر القياس (محـكي المرجـع).
١٥٤	ثالثاً: مجمل عام لنتائجـ الدراسة.
١٥٥	رابعاً: توصياتـ الدراسة.
١٥٥	خامساً: بحـوث مقتـرحة.
١٥٦	قائمةـ المراجـع
١٥٧	أولاً: المراجـع العـربية.
١٦٧	ثانياً: المراجـع الأـجنبـية.
١٧٠	ملاحـقـ الدراسة.
٢٣٣	ملخصـ الدراسة بالـلغـة العـربـية.
٢٣٧	ملخصـ الدراسة بالـلغـة الأـجنبـية.

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١.	التصميم التجريبي لمجموعتي الدراسة.	٧٨
٢.	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية الضابطة في العمر الزمني.	٧٩
٣.	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية الضابطة في المستوى الاجتماعي والثقافي.	٧٩
٤.	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقاييس الصلاة النفسية في القياس القبلي.	٨٠
٥.	الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقاييس الرضا عن الحياة في القياس القبلي.	٨١
٦.	معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقاييس الصلاة النفسية.	٨٤
٧.	معاملات الارتباط بين أبعاد مقاييس الصلاة النفسية.	٨٥
٨.	دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإربعائي الأعلى وبين متوسطات درجات الإربعائي الأدنى بالنسبة إلى الدرجة الكلية لمقاييس الصلاة النفسية.	٨٦
٩.	معاملات الثبات بطريقة أفراكتونباخ لمقاييس الصلاة النفسية.	٨٧
١٠.	توزيع أرقام البنود على الأبعاد الفرعية لمقاييس الصلاة النفسية.	٨٧
١١.	معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقاييس الرضا عن الحياة.	٩٠
١٢.	معاملات الارتباط بين أبعاد مقاييس الرضا عن الحياة.	٩١
١٣.	دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإربعائي الأعلى وبين متوسطات درجات الإربعائي الأدنى بالنسبة إلى الدرجة الكلية لمقاييس الرضا عن الحياة.	٩٢
١٤.	معاملات الثبات بطريقة أفراكتونباخ لمقاييس الرضا عن الحياة.	٩٢
١٥.	توزيع أرقام البنود على الأبعاد الفرعية لمقاييس الرضا عن الحياة.	٩٣
١٦.	معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لاستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي	٩٤
١٧.	محتوى جلسات البرنامج التدريبي وأهدافها وفنياتها المستخدمة.	١٢٢
١٨.	الإحصاء الوصفي على مقاييس الصلاة النفسية وعلى مقاييس الرضا عن الحياة.	١٢٦
١٩.	معامل الارتباط بين الصلاة النفسية والرضا عن الحياة.	١٢٧

تابع قائمة الجداول

رقم	الجدول	الصفحة
٢٠	معامل الارتباط بين الصلاة النفسية والمستوى الثقافي الاجتماعي.	١٢٩
٢١	دلاله الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإإناث من طلاب الجامعة على مقياس الصلاة النفسية.	١٣٠
٢٢	دلاله الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإإناث من طلاب الجامعة على مقياس الرضا عن الحياة.	١٣٢
٢٣	نتائج الدراسة من وجهه نظر محكية المرجع على أبعاد مقياس الصلاة النفسية.	١٣٤
٢٤	نتائج الدراسة من وجهه نظر محكية المرجع على أبعاد مقياس الرضا عن الحياة.	١٣٥
٢٥	الوصف الإحصائي لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلاة النفسية.	١٣٦
٢٦	الوصف الإحصائي لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الرضا عن الحياة.	١٣٦
٢٧	دلاله الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلاة النفسية في القياسيين القبلي والبعدي.	١٣٧
٢٨	دلاله الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الصلاة النفسية في القياس البعدى.	١٤٠
٢٩	دلاله الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلاة النفسية في القياسيين البعدي والتبعي.	١٤٣
٣٠	دلاله الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الرضا عن الحياة في القياسيين القبلي والبعدي.	١٤٥
٣١	دلاله الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الرضا عن الحياة في القياس البعدي.	١٤٨
٣٢	دلاله الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلاة النفسية في القياسيين البعدي والتبعي.	١٥٢
٣٣	نتائج الدراسة من وجهه نظر محكية المرجع على مقياس الصلاة النفسية.	١٥٢
٣٤	نتائج الدراسة من وجهه نظر محكية المرجع على مقياس الرضا عن الحياة.	١٥٣

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	صفحة
١.	نافذة جوهرة ممثلة للحياة.	١١١
٢.	الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإإناث على مقاييس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية.	١٣٠
٣.	الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإإناث على مقاييس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية.	١٣٢
٤.	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقاييس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية.	١٣٧
٥.	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدى على مقاييس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية.	١٤١
٦.	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعي على مقاييس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية.	١٤٤
٧.	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقاييس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية.	١٤٦
٨.	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدى على مقاييس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية.	١٤٨
٩.	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعي على مقاييس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية.	١٥٠

قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
١	مقياس الصلابة النفسية في صورته الأولية.	١٧٠
٢	مقياس الصلابة النفسية في صورته النهائية.	١٧٣
٣	الفقرات التي حدقها في مقياس الصلابة النفسية	١٧٥
٤	مقياس الرضا عن الحياة في صورته الأولية.	١٧٦
٥	مقياس الرضا عن الحياة في صورته النهائية.	١٧٩
٦	الفقرات التي حدقها في مقياس الرضا عن الحياة.	١٨١
٧	استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي لدى طلاب المرحلة الجامعية في صورتها الأولية.	١٨٢
٨	استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي لدى طلاب الجامعة في صورتها النهائية	١٨٤
٩	خطاب السادة المحكمين	١٨٦
١٠	قائمة أسماء السادة المحكمين.	١٨٧

الفصل الأول

مدخل الدراسة

- مقدمة الدراسة.**
- مشكلة الدراسة وأسئلتها.**
- أهداف الدراسة.**
- أهمية الدراسة.**
- مصطلحات الدراسة.**
- محدودات الدراسة.**
- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.**

الفصل الأول

مدخل الدراسة

مقدمة الدراسة:

تعد الضغوط إحدى ظواهر الحياة الإنسانية التي يدركها الإنسان في المواقف المختلفة، وتنطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة سواء البيئة المنزلية أو المدرسية ولقد بدأت تظهر أنماط من السلوك السلبي تعود إلى اضطراب العلاقات الإنسانية ونقص مهارات الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة ومواجهتها، إن النجاح والتقبل يمكن أن يجعلنا نشعر شعوراً طيباً تجاه أنفسنا على نحو خاص، أما الفشل والرفض والهزيمة فيمكن أن تسبب أمر أنواع الذل.

إن ضغوط الحياة وأحداثها الحرجية من طبيعة الوجود الإنساني، إلا أن ذلك قد لا يحدث عند كل الأفراد، فقد لوحظ أن معظم الأفراد يحتقظون بمستوى عالٍ من القوة النفسية أو المناعة النفسية، ولا يصيبهم الكرب النفسي بالرغم من تعرضهم لأحداث حياتية ضاغطة الأمر الذي يجعلنا نعطي دوراً مهماً لشخصية الفرد بكل جوانبها (سالم محمد المفرجي، عبد الله علي الشهري، ٢٠٠٨، ١٤٩).

ويعد مفهوم الصلاة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً وخاصة في البيئة الليبية ، وهو من الخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمترتبة بنجاح ، ويدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة للمتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها، ومن العوامل النفسية التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، الصلاة النفسية عند تلقي الصدمات.

إن تأثير الصلاة يتمثل في دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز ب استراتيجيات المواجهة، فتلك الآلية يفترض أنها تخفض كمية الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها الفرد، كما تساعد الصلاة النفسية الفرد على التعامل مع الضغوط بفاعلية (مدحت الطاف عباس، ٢٠١٠، ١٦٨).

وتتشكل الصلاة النفسية جداراً دفاعياً نفسياً للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نمطاً من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط، وتخفف من آثارها السلبية، ليصل إلى مرحلة التوافق، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظرة ملؤها الأمل والتفاؤل، وقد تخلو حياته من القلق والاكتئاب، وتصبح ردود أفعاله مثالاً للاستحسان.

ولقد أشارت دراسة لامبرت (Lambert, 2003) إلى أن الشخصية الصلبة عندما تواجه المتغيرات السالبة فإنها تواجهها بمارسات ذات علاقة بصحة الجسد، منها ممارسة الاسترخاء والتغذية الصحية والقيام بالتدريبات الرياضية، الأمر الذي يكون ارتباطاً إيجابياً بين الصلاة النفسية والصحة الجسدية.

وقد أشارت كوبازا (Kobasa, 1982:707) أن تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه ، فوقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال الفشل والنكبات والظروف غير المواتية، ونحن لا نستطيع تجنب الفشل أو الإحباط أو الشعور بالاغتراب النفسي ، ولا يمكننا أيضاً الهروب من متطلبات التغيير في النمو الشخصي في أية مرحلة من مراحل حياتنا المعاصرة ، أي لا حياة بدون ضغوطات وحيثما توجد الحياة توجد الضغوط ، كما يرى (محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠٢، ١٥٣) أن الصلاة النفسية هي التي تعطي المعنى للإنسان وهي التي تضفي على الأشياء المعنى والمغزى والقيمة. وترتبط الصحة النفسية بدرجة كبيرة بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه، ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة هادئة سوية مليئة بالتحمس، وخالية من التأسي والاضطراب، المتتصف بالإيجابية، والقدرة على مواجهة المواقف، والتصدي للمشكلات التي تقابل الفرد في مختلف نواحي حياته، حيث يشعر الفرد بالمسؤولية، ويتولى أمور حياته وهو واثق بنفسه مؤكداً لذاته صابراً متحملاً لضغوط حياته ومشقاتها، بنفس راضية مطمئنة.

وتتأثر شخصية الإنسان وصحته النفسية بالعديد من المواقف والظروف الاجتماعية والاقتصادية والسياسية وكافة الظروف الضاغطة التي يقابلها في حياته، ولعل من أصعبها فقدان الإنسان لشخص ما يشعره بالحزن وبصيغة القلق والاكتئاب، لقد قدر لكل فرد أن يواجه موت شخص عزيز عليه له (أب، أم، أخ، زوجة، ابن، صديق) في فترة حياته، وهذه المواجهة مؤلمة، تعد أكثر مأساة الحياة وأشقها على النفس، ويتربّ عليها مجموعة من الآثار الجسمية والنفسية والاجتماعية، وتمتد معاناة الفرد من هذه الآثار لشهور، وربما سنوات.

والصلابة النفسية عامل حيوي ومهم من عوامل الشخصية في مجال علم النفس، ولها دور حاسم في تحسين الأداء النفسي، والصحة النفسية والبدنية، وفي زيادة الدعم النفسي، حيث اتفق كثير من الباحثين مع كوبازا في أن الصلاة عامل مهم في توضيح كيف أن بعض الناس يمكن أن يقاوموا ولا يمرضوا؟ وهذه جعلها تقدم عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلاة النفسية تخفّ من حدة الضغوط التي تواجه الفرد، ويمكن فهم العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وذلك ما جعل الصلاة النفسية مجالاً خصباً للبحث المستمر (محمد عودة، ٢٠١٠، ١٢٤)

بالرجوع إلى الأدبيات النظرية عن الصلاة النفسية وجد الباحث اتفاقاً بين الباحثين على أهمية الصلاة النفسية واحتلوا حول مصادر تشكيلها وأبعادها، وأبعاد الصلاة النفسية في الدراسة الراهنة