



جامعة المنصورة
كلية التربية



فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لخفض
الاضطرابات السلوكية لدى عينة من المعاقين سمعياً
بدولة الكويت

إعداد

عبد الوهاب سهيل السهيل المطيري

إشراف

د. نادية السعيد محمود عبد الجواد

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة المنصورة

أ.د. فوقية محمد محمد راضي

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١٢٧ – يوليو ٢٠٢٤

فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية بدولة الكويت

عبد الوهاب سهيل السهيد المطيري

مستخلص

هدف البحث إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية بدولة الكويت، تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالباً من طلاب السنة الرابعة (جميعهم من الذكور)، تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٨ - ٢٣) عاماً بمتوسط عمر زمني (٢١,٦١٢)، وانحراف معياري (١,٥٣٤)، وممن حصلوا على أقل الدرجات على مقياس المرونة النفسية، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس المرونة النفسية، وبرنامج إرشادي انتقائي (إعداد الباحث)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في المرونة النفسية لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في المرونة النفسية لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في المرونة النفسية.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي انتقائي، المرونة النفسية، أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية، الكويت.

Abstract

The current research aims to investigate the effectiveness of an eclectic counseling Program in developing psychological resilience in students of Saad Al-Abdullah Academy for Safety Cines in Kuwait. Participants consisted of (40) students of Saad Al-Abdullah Academy for Safety Cines in Kuwait aged (18-23) years (MA 21.612 SD 1.534) with the lowest scores on the Psychological Resilience Scale (validated by the researcher). Tools implied: Psychological Resilience Scale, and an Eclectic Counseling Program (validated by the researcher). Results revealed statistically significant differences between the mean scores' ranks of experimental group and the control group in the post- test on psychological resilience scale in favor of the experimental group. There were statistically significant differences between the mean scores' ranks of experimental group in the pre and post tests on psychological resilience scale in favor of the post- test. there were no statistically significant differences between the mean scores' ranks of the experimental group in the post and follow-up tests on psychological resilience scale.

Key Words: Eclectic Counseling Program, Psychological Resilience, Saad Al-Abdullah Academy for Safety Cines, Kuwait.

مقدمة:

يُعد العمل في الجهات الأمنية من أكثر المهن التي يتعرض فيها الشخص للضغوط المهنية والوظيفية، بالإضافة إلى الضغوط النظامية وعدم انتظام واستقرار مواعيد العمل، كما أن العاملين في القطاع الأمني معرضون لضغوط نفسية وصراعات وتحديات ومخاطر قد لا توجد في

كثير من المهن الأخرى، لذلك فإن الطالب الذي يتم اعداده للعمل بهذه المهنة يجب أن يتم إعداده وتأهيله بشكل مناسب ليصبح لديه استعداداً للقيام بالمهنة ويكون مهيباً لمواجهة هذه الضغوط من خلال الاستعداد المهني لطبيعة العمل، كما يجب أن يتمتع بالمرونة النفسية الكافية ليسهل عليه مواجهة الظروف والضغوط الوظيفية وتقبلها ويستطيع التعامل معها بأسلوب مناسب.

وتشير بعض الدراسات (علياء العسيري، ٢٠٢٠، Bergman, Christopher & Bowen, 2016) إلى أن العمل في قطاع الأمن من أكثر المهن تعرضاً للضغط النفسي، والذهني، وأكثر المهن التي تلزم رجل الأمن بالالتزام الصارم، لذا فهو يتعرض لضغوط مهنية، وتنظيمية، ويتعرض للعصبية والغضب المفرط، مما يؤثر سلباً على حياته اليومية ورفاهيته النفسية. إن المشتغلين في القطاع الأمني الذين لا يتمتعون بصلاية نفسية كافية أكثر عرضه لمشاعر الاكتئاب والقلق والضغوط والانهاك النفسي، لذا فإن المهن الأمنية تتطلب الإعداد الجيد والاستعداد لمهام الوظيفة، وطبيعتها، كما أن المرونة النفسية تقلل من تأثيرات الضغوط المهنية التي يتعرض لها المشتغلون في القطاع الأمني بشكل خاص، حيث يجب أن يكون لديهم استعداد لطبيعة المهنة (Glavina, Jelas, Pacelat & Mahnet, 2020).

وتمثل المرونة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية، والنفسية، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكو فسيولوجية الناتجة عن الضغوط المهنية، حيث يتصف ذوو الشخصية التي تتسم بالمرونة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط النفسية، وتحويل المواقف الصاعقة إلى مواقف أقل تهديداً (عواطف الخميس، وعادل طنوس، ٢٠١٨، ٨٧).

ويتطلب العمل في المجال الأمني استعداداً للمهنة، ويجب أن تكون الخصائص الشخصية للفرد متناسبة مع مقتضيات العمل الأمني من مختلف الجوانب مثل الناحية الجسمية، والصحية والاستعدادات والقدرات، والميول ونوع التعليم والمهارات والصفات المزاجية، والخلق، والصفات الشخصية (سعد المشوح، ٢٠٠٩، ١٥٥).

لذا يتضح للباحث أهمية تنمية الاستعدادات لدى طلاب العلوم الأمنية وخاصة الاستعداد المهني لكي يتخرج الطالب مهيباً للعمل في مهنته ويستطيع مواجهة الضغوط وممارسة عمله بمرونة وإيجابية، مما يساهم بشكل كبير في إعداد رجل أمن قادر على مواجهة التحديات والضغوط المرتبطة بمهنتهم بفعالية وكفاءة، مما ينعكس إيجابياً على أدائهم المهني وصحته النفسية.

مشكلة البحث:

يُعد العمل مجالاً خصباً للضغوط النفسية التي تهدد الصحة النفسية للفرد فعلى الأغلب يؤدي الموظف عمله والذي عادةً يمتد لساعات طويلة من حياته اليومية ضمن شبكة من العلاقات والمسؤوليات والاجراءات وسط أشخاص تختلف دوافعهم وتوقعاتهم ومرجعياتهم، ومن الطبيعي في مثل هذه الظروف أن يواجه الفرد مواقف لا تلقى عنده القبول والرضا، وربما تصبح بالنسبة له مصدراً للضغوط النفسية التي قد تهدد اتزانه النفسي حيث تجعله قلق وسهل الاستثارة، والانفعال، مما يؤثر على علاقته داخل العمل مع زملائه وكذلك رؤسائه (سميرة براهيمية، ٢٠٢١، ١٥٣).

وتوجد أنماط من العمل تسبب بطبيعتها ضغوطاً، وهناك الكثير من الوظائف تتسبب في اضطرابات نفسية مرجعها إلى الضغوط في العمل، ومن هذه الوظائف العمل الأمني بجميع مجالاته، حيث يخرج الفرد عن السيطرة أحياناً بسبب الأحداث اليومية غير المتوقعة، وعوامل أخرى تتعلق بهيكله العمل وبيئته، فاذا نظرنا للحياة الأمنية فإننا نجد ذات طابع خاص تختلف عن الحياة المدنية (سعد المشوح، ٢٠٠٩، ١٤٥).

وتؤثر الضغوط النفسية التي يتعرض لها رجال الأمن سلباً على الكفاءة المهنية لديهم فهي مثبط للجزيمة والطموح، لذلك فان العمل الأمني يتطلب استعداداً وكفاءة مهنية، وقدرة على مواجهة الضغوط من خلال التمتع بالمرونة النفسية، ذلك أن من أهم معالم التوافق النفسي قدرة الفرد على ضبط سلوكه، وبيئته وأفكاره ومشاعره، وعندما يتحقق ذلك فإنه يصبح أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط (Linenbrink & Pintrich, 2003).

وتتلخص مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي:
ما فعالية برنامج إرشادي في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية بدولة الكويت؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

- ١- هل توجد فروق بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المرونة النفسية؟
- ٢- هل توجد فروق لدى المجموعة التجريبيية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المرونة النفسية؟
- ٣- هل توجد فروق لدى المجموعة التجريبيية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية؟

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تحقيق الآتي:

- ١- الكشف عن فعالية برنامج إرشادي في تنمية المرونة النفسية لدى المجموعة التجريبيية.
- ٢- التحقق من استمرارية أثر برنامج إرشادي في تنمية المرونة النفسية لدى المجموعة التجريبيية بعد انتهاء البرنامج.
- ٣- التعرف عن حجم تأثير برنامج إرشادي في تنمية المرونة النفسية لدى المجموعة التجريبيية.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث النظرية والعملية في النقاط التالية:

- يتناول البحث فئة مهمة ينبغي رعايتها وهي طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية بدولة الكويت حيث أن البحوث التي تخدم هذه الفئة قليلة في حدود علم الباحث.
- يلبي البحث الاحتياجات الوطنية لدولة الكويت في إعداد كوادر أمنية مؤهلة تساهم في الحفاظ على الأمن والاستقرار الوطني.
- يقدم البحث المساعدة لطلبة أكاديمية العبد الله للعلوم الأمنية بدولة الكويت على التهيئة النفسية للعمل الأمني الاتسام بالمرونة النفسية التي تمكنهم من التعامل مع كافة الظروف بإيجابية.

المفاهيم الإجرائية للبحث:

١- المرونة النفسية (Psychological Resilience):

يعرف الباحث المرونة النفسية إجرائياً بأنها الاستجابة للمواقف الاجتماعية بفاعلية وتحقيق التوافق النفسي الإيجابي مع متطلبات الحياة الشخصية والاجتماعية، والمهنية والاهتمام بالآخرين والتعاطف معهم والتفاؤل والثقة بالنفس والقدرة على حل المشكلات وضبط الانفعالات والقدرة على ادارة العلاقات مع الآخرين.

ويتكون مقياس المرونة النفسية المستخدم في البحث من أربعة أبعاد هي: تحدي المحن،

التفاؤل والثقة بالنفس، القدرة على حل المشكلات، إدارة الانفعالات.

٢- البرنامج الإرشادي الانتقائي (Eclectic Counseling Program):

يعرف الباحث البرنامج الإرشادي الانتقائي إجرائياً بأنه " أحد المداخل الإرشادية الحديثة يعمل على الانتقاء والجمع بين العديد من الفنيات الإرشادية التي تنتمي إلى نظريات الإرشاد المختلفة

بما يتناسب مع مشكلة المسترشد وشخصيته، حيث يراعي الفروق الفردية بين الأشخاص على اختلاف مشكلاتهم، مما يجعله مؤثراً وناجحاً عن غيره من المداخل الإرشادية".

٣- أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية (Saad Al-Abdullah Academy for Safety :Cines)

هي كلية أمنية تتبع شرطة دولة الكويت يرجع نشأتها إلى عام ١٩٥٦، حيث كانت مدرسة أفراد الشرطة هي المؤسسة التعليمية والتدريبية بوزارة الداخلية وكانت تختص بإعداد وتأهيل وتدريب قوة الشرطة بدولة الكويت، وأنشئت الأكاديمية بعد تنظيم وزارة الدولة وتسمية وزارة الداخلية بالمرسوم رقم ٢ لسنة ١٩٦٢".

دراسات سابقة:

هدفت دراسة كتاب العتيبي (٢٠١٤) الكشف عن فعالية برنامج معرفي سلوكي في تعزيز الصلابة النفسية لدى رجال الأمن العاملين في قوة المهمات والواجبات الخاصة بشرطة منطقة قصيم، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) رجل أمن من أفراد قوة المهمات والواجبات الخاصة، وأشارت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الصلابة النفسية لصالح المجموعة التجريبية.

وقامت نعمات علوان، وعبد الرؤوف الطلاع (٢٠١٤) بدراسة للتحقق من فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في زيادة المرونة الإيجابية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦) شرطياً من العاملين في جهاز الشرطة الفلسطينية بمحافظة خانيونس، وأشارت نتائج الدراسة أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين أفراد عينة المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما بينت وجود فروق دالة إحصائية في القياسات القبلية والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياسي الثقة بالنفس والمرونة الإيجابية لصالح القياسات البعدي.

وأجرت نجاح السميري، ويحيى النجار (٢٠١٦) دراسة للتعرف على علاقة الاتزان الانفعالي بكل من الكفاءة الاجتماعية، والسعادة النفسية لدى العاملات في الشرطة النسائية الفلسطينية في محافظات غزة، وتكونت عينة الدراسة من (٧٨) من النساء العاملات في الشرطة النسائية الفلسطينية في محافظات غزة، واشتملت أدوات الدراسة مقياس الاتزان الانفعالي، ومقياس الكفاءة الاجتماعية (إعداد الباحثان)، وكذلك قائمة أكسفورد للسعادة تعريب (أحمد عبد الخالق، ٢٠٠١)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مجال الذكاء الاجتماعي حصل على الترتيب الأول بنسبة (٥٨%)، ومجال المرونة الفكرية حصل على الترتيب الثاني بنسبة (٥٠,٦%)، يليه مجال التحكم بالذات، كما بينت النتائج أن مجال المشاركة الاجتماعية حصل على الترتيب الأول بنسبة (٦٤%) ومجال ضبط النفس حصل على الترتيب الثاني بنسبة (٥٦%) يليه مجال القدرة على التواصل مع الجمهور، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة دالة في جميع مجالات مقياسي الاتزان الانفعالي، وكل من مجالات الكفاءة الاجتماعية، والدرجة الكلية لمقياس السعادة لدى العاملات في الشرطة النسائية تعزى لمتغير العمر، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع مجالات الاتزان الانفعالي ومقياس الكفاءة الاجتماعية والدرجة الكلية لمقياس السعادة لدى العاملات في الشرطة النسائية الفلسطينية تعزى لمتغير الخبرة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع مجالات الاتزان الانفعالي ومقياس الكفاءة الاجتماعية والدرجة الكلية لمقياس السعادة لدى العاملات في الشرطة النسائية الفلسطينية تعزى لمتغير الرتبة العسكرية.

وهدفت دراسة هبة النادي (٢٠١٩) الكشف عن علاقة الصلابة النفسية بقلق الموت لدى عينة من ضباط الشرطة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) ضابط، وتمثلت أدوات الدراسة في استبيان الصلابة النفسية (إعداد عماد مخيمر، ٢٠١١)، ومقياس قلق الموت (إعداد زينب شقير، ١٩٩٨)، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصلابة النفسية وقلق الموت، ووجود

فروق في الصلابة النفسية " بعد الالتزام" تبعاً لمتغير السن لصالح (٣٥) فأكثر، ووجود فروق دالة إحصائية في قلق الموت تبعاً لمتغير السن الرتبة العسكرية.

وهدفت دراسة زبير عولا، وصابر الزبياري (٢٠٢٢) قياس مستوى المرونة النفسية لدى ضباط قوى الأمن الداخلي في محافظة السليمانية بالعراق، ومعرفة دلالة الفروق في مستوى المرونة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)، تكونت عينة الدراسة من (٤٥٨) ضابطاً في الدوائر والمؤسسات الأمنية التابعة لوزارة الداخلية في محافظة السليمانية، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمد الباحثان على مقياس علوان والطلاق (٢٠١٤) لقياس المرونة النفسية، وأظهرت النتائج وجود مرونة نفسية أعلى من المتوسط لدى ضباط قوى الأمن الداخلي في إقليم كردستان - العراق، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لصالح الضباط الذكور.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المرونة النفسية لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المرونة النفسية لصالح القياس البعدي.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

اتبع البحث المنهج التجريبي تصميم المجموعتين: التجريبية والضابطة، حيث يهدف البحث إلى اختبار فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية بدولة الكويت.

ثانياً: عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (٤٠) طالباً من طلاب السنة الرابعة (جميعهم من الذكور) بأكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية بدولة الكويت، تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٨ - ٢٣) عاماً بمتوسط عمر زمني (٢١,٦١٢)، وانحراف معياري (١,٥٣٤).

ثالثاً: أدوات البحث

١- مقياس المرونة النفسية (إعداد الباحث):

أعد الباحث هذا المقياس للتعرف على المرونة النفسية لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية بدولة الكويت، وقد اتبع الباحث الخطوات التالية في تصميم المقياس: تم إعداد مقياس المرونة النفسية وفقاً للخطوات الآتية:

- الاطلاع على عدد من المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت قياس المرونة النفسية (لمياء الزهيري، ٢٠١٢؛ لانا الشبول، ٢٠١٧؛ نعمان أحمد، ٢٠١٨؛ ماجد الحربي، ٢٠٢٠؛ رهام الدروبي، ٢٠٢٢، Ntountoulaki, Paika, Kotsis, Papaioannou, Andreoulakis, 2017; Fernandes, Varajao, & Fountoulakis, Carvalho, Hyphantis, 2017; Amaral, 2018; Surzykiewicz, Konaszewski, & Wagnild, 2019)
- إعداد مقياس المرونة النفسية لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية وقد تضمن (٢٨) مفردة.

تقدير الدرجات على المقياس:

يتم تقدير الدرجات على مقياس المرونة النفسية وفقاً لمقياس ليكرت (Likert) الخماسي حيث يُعطى لكل بديل من بدائل الإجابة على كل مفردة الدرجات التالية: دائماً (خمس درجات)، غالباً

(أربع درجات)، أحياناً (ثلاث درجات)، نادراً (درجتان)، إطلاقاً (درجة واحدة)، وتستخرج الدرجة الكلية بجمع الدرجات على كل المفردات، ويتراوح مدى الدرجة الكلية على مقياس المرونة النفسية بين (٢٨ - ١٥٠) درجة.

الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية:
أ- الصدق التلازمي:

قام الباحث بالتحقق من الصدق التلازمي لمقياس المرونة النفسية وذلك بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها (٣٠) طالباً علي المقياس الحالي وبين درجاتهم على مقياس المرونة النفسية إعداد محمد العتيبي (٢٠١٩)، ويوضح جدول (١) قيم معاملات الارتباط بين درجات طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية (المحك).

جدول (١) قيم معاملات الارتباط بين درجات طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية (المحك)

تحدي المحن	التفاؤل والثقة بالنفس	القدرة على حل المشكلات	إدارة الانفعالات	الدرجة الكلية
**٠,٦٢٢	**٠,٧٨٥	**٠,٤٨٤	**٠,٧٣٣	**٠,٩٤٢

** دال عند مستوى (٠,٠١).

ب- ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب ثبات مقياس المرونة النفسية بطريقة الاتساق الداخلي وذلك باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach s Alpha) وذلك على عينة تكونت من (٣٠) طالباً، ويوضح جدول (٢) قيم معاملات ثبات ألفا لمقياس المرونة النفسية لطلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية.

جدول (٢) قيم معاملات ثبات ألفا لمقياس المرونة النفسية لطلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية

تحدي المحن	التفاؤل والثقة بالنفس	القدرة على حل المشكلات	إدارة الانفعالات	الدرجة الكلية
٠,٦٩٨	٠,٧٢٨	٠,٧٨٤	٠,٨١٦	٠,٨٥٤

يتضح من جدول (٢) أن أبعاد مقياس المرونة النفسية تتمتع بمعاملات اتساق داخلي مقبولة، حيث يُعد معامل الثبات مقبولاً عندما يساوي أو يزيد عن ٠,٧٠. (Field, 2017).

٢- البرنامج الإرشادي (إعداد الباحث):

لبناء البرنامج الإرشادي تم مراجعة الأدب النظري السابق الذي يتعلق بالنظريات والاتجاهات النظرية في علم النفس والإرشاد، حيث تم الرجوع إلى الدراسات التي تناولت الإرشاد الانتقائي كدراسة (نعمان علوان، وعبد الرؤوف الطلاع، ٢٠١٤؛ عماد العوني، ٢٠١٦؛ وسام الحساسنة، ٢٠١٧؛ بسام رزق، ٢٠٢١).

الهدف العام للبرنامج:

يتمثل الهدف الرئيس للبرنامج في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية بدولة الكويت وذلك من خلال توظيف برنامج الإرشاد النفسي الانتقائي.

الأهداف الإجرائية للبرنامج:

- أن يستقبل الطالب المعلومات الجديدة بمرونة.
- أن يتعامل الطالب مع الضغوط بإيجابية.
- أن يتكيف الطالب مع الضغوط النفسية.
- أن يتوقع الطالب النجاح في أصعب الأمور.

- أن يستمر الطالب في مواجهة الصعوبات من أجل النجاح.
 - أن يتعامل الطالب مع الآراء والاتجاهات المختلفة بمرونة.
 - أن يمارس الطالب مهارات ضبط النفس.
 - أن يتعامل الطالب مع المشكلات والمواقف الضاغطة بثبات.
- ويوضح جدول (٣) وصف جلسات البرنامج الإرشادي

جدول (٣) وصف جلسات البرنامج الإرشادي

الموضوع	الجلسة	الموضوع	الجلسة
المرونة	الثانية	تمهيد وتعارف	الأولى
استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية	الرابعة	تعديل الأفكار السلبية وغير العقلانية	الثالثة
إدارة الضغوط	السادسة	التحكم في المشاعر	الخامسة
التفريغ الانفعالي	الثامنة	الاسترخاء	السابعة
الاستعداد المهني	العاشرة، والحادية عشر	حل المشكلات	التاسعة
المرونة في العلاقات	الثالثة عشر، والرابعة عشر	تقدير الذات المهني	الثانية عشر
العمل الفرقي	السادسة عشر	متطلبات الاستعداد المهني	الخامسة عشر
تخطيط العمل	الثامنة عشر	تنظيم وإدارة الوقت	السابعة عشر
		الجلسة الختامية	التاسعة عشر

نتائج البحث:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المرونة النفسية لصالح المجموعة التجريبية "

للتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار مان ويتني (Mann-Whitney Test) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مستقلتين) التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس المرونة النفسية، ويوضح جدول (٤) قيم (U) ودالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المرونة النفسية.

جدول (٤) قيم (U) ودالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المرونة النفسية

متغيرات البحث	المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
تحدي المحن	التجريبية	٢٠	٦٦٥,٥٠	٢٨,٣٣	٤٣,٥٠٠	٤,٢٥٣	٠,٠٠١
	الضابطة	٢٠	٢٥٣,٥٠	١٢,٦٨			
التفاؤل والثقة بالنفس	التجريبية	٢٠	٥٧٩,٠٠	٢٨,٩٥	٣١,٠٠	٤,٦١٤	٠,٠٠١
	الضابطة	٢٠	٢٤١,٠٠	١٢,٠٥			
القدرة على حل المشكلات	التجريبية	٢٠	٥٧٥,٠٠	٢٨,٧٥	٣٥,٠٠	٤,٤٨٨	٠,٠٠١
	الضابطة	٢٠	٢٤٥,٠٠	١٢,٢٥			
إدارة الانفعالات	التجريبية	٢٠	٦٠٥,٥٠	٣٠,٢٨	٤,٥٠٠	٥,٢٠٢	٠,٠٠١
	الضابطة	٢٠	٢١٤,٥٠	١٠,٧٣			
الدرجة الكلية	التجريبية	٢٠	٦١٠,٠٠	٣٠,٥٠	٠,٠٠٠	٥,٤٢٦	٠,٠٠١
	الضابطة	٢٠	٢١٠,٠٠	١٠,٥٠			

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في: تحدي المحن، التفاؤل والثقة بالنفس، القدرة على حل المشكلات، إدارة الانفعالات والدرجة الكلية، في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول:

يعزو الباحث فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية بدولة الكويت إلى استخدام أسلوب الإرشاد الانتقائي في البرنامج المقدم، حيث يتميز الإرشاد الانتقائي بتنوع الوسائل والأدوات والاستراتيجيات والفنيات المستخدمة، مما يوفر مرونة كبيرة في التبديل بين الاستراتيجيات والفنيات وفقاً لأهداف الجلسات والأنشطة الإرشادية، كما يسهم في مرونة تطبيق وممارسة الطلاب للفنيات والأدوار المحددة في كل موقف من المواقف الإرشادية، ويتجاوز القيود التقليدية التي تعتمد على استراتيجية واحدة محددة في الإرشاد، بالإضافة إلى ذلك، يراعي الإرشاد الانتقائي الفروق الفردية بين المسترشدين بشكل أكبر مقارنة بالأساليب التقليدية، مما يمنح فرصاً أفضل للمسترشدين الذين لديهم ميول نحو نوع معين من الأنشطة، كما يتيح للمتدربين ذوي القدرة السريعة على التفاعل أن يعملوا وفقاً لقدراتهم واستعداداتهم، مما يجمع بين مزايا جميع الأساليب الإرشادية ويتجنب عيوب بعضها.

وقد أسهم الأسلوب الإرشادي الانتقائي في تنمية المرونة النفسية لدى فئات ومراسل متنوعة، وذلك وفقاً لنتائج بعض الدراسات السابقة حيث أشارت نتائج دراسة ربيعة الحمداني (٢٠١٣) إلى فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المرونة النفسية لدى الطلبة ذوي الجفاف العاطفي، كما أشارت نتائج دراسة فاطمة بركات (٢٠١٤) إلى فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في تحسين المرونة لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية، وأشارت نتائج دراسة أمال باظة، ومريم شحاته، وفريدة السماحي (٢٠١٩) إلى فعالية برنامج إرشادي انتقائي قائم على المرونة النفسية للتخفيف من الميل لإعاقة الذات لدى المراهقين، كما أشارت نتائج دراسة رحاب العزب (٢٠٢٣) إلى فعالية الإرشاد الانتقائي في تنمية المرونة لدى طلاب جامعة الأزهر.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المرونة النفسية لصالح القياس البعدي " .

للتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون لإشارة الرتب (Wilcoxon Sgned-Rank Test) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مرتبطين) التجريبية قبلي وبعدي على مقياس المرونة النفسية، ويوضح جدول (٥) قيم (ز) ودالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المرونة النفسية.

جدول (٥) قيم (ز) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المرونة النفسية

أبعاد المقياس	الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (ز)	مستوى الدلالة
تحدي المحن	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٧٤٠	٠,٠٠١
	الموجبة	٢٠	٢١٠,٠٠	١٠,٥٠		
	المتعادلة	٠				
التفاؤل والثقة بالنفس	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٧٣١	٠,٠٠١
	الموجبة	٢٠	٢١٠,٠٠	١٠,٥٠		
	المتعادلة	٠				
القدرة على حل المشكلات	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٨٤٦	٠,٠٠١
	الموجبة	٢٠	٢١٠,٠٠	١٠,٥٠		
	المتعادلة	٠				
إدارة الانفعالات	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٩٢٥	٠,٠٠١
	الموجبة	٢٠	٢١٠,٠٠	١٠,٥٠		
	المتعادلة	٠				
الدرجة الكلية	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٩٢٣	٠,٠٠١
	الموجبة	٢٠	٢١٠,٠٠	١٠,٥٠		
	المتعادلة	٠				

يتضح من جدول (٥) عدم وجود أي حالات سالبة بعد الترتيب في مقابل (٢٠) حالة موجبة في: تحدي المحن، التفاؤل والثقة بالنفس، القدرة على حل المشكلات، إدارة الانفعالات والدرجة الكلية، وهذا بدوره يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في المرونة النفسية، وذلك لصالح القياس البعدي (حيث كان متوسط رتب الحالات الموجبة = ١٠,٥٠، بينما كان متوسط رتب الحالات السالبة = صفر)، حيث جاءت قيمة (ز) دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١).

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني:

تشير نتائج الفرض الثاني إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المرونة النفسية لصالح القياس البعدي. ويمكن تفسير تنمية المرونة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي في ضوء مشاركة أعضاء المجموعة التجريبية في البرنامج والتزامهم بحضور الجلسات في المواعيد المحددة، كما يحتوى البرنامج على بعض الأنشطة التي تشجع على التفاعل والمشاركة الفعالة، كما تنمي قدرتهم على مواجهة المشكلات والأفكار غير المنطقية التي يواجهونها في حياتهم بطريقة صحيحة، وترجع ذلك النتيجة أيضاً إلى فاعلية الفنيات المستخدمة في جلسات البرنامج الإرشادي والاستفادة منها في المواقف التي يتعرضون لها في حياتهم والتي قد تسبب لهم الشعور بالقلق والتوتر والضغوط النفسية، حتى يتسنى لهم القدرة على تنمية المرونة النفسية. وتتفق نتائج الفرض الثاني مع نتائج دراسة بعض الدراسات التي استخدمت الأسلوب الانتقائي والتكاملي في تنمية المرونة النفسية ومنها دراسة وسام الحساسنة (٢٠١٧) التي توصلت إلى فعالية برنامج إرشادي تكاملي للتدريب على إدارة الصراع وتنمية المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية".

للتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون لإشارة الرتب (Wilcoxon Signed-Rank) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مرتبطتين) التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية، ويوضح جدول (٦) قيم (ز) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية.

جدول (٦) قيم (ز) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية

أبعاد المقياس	الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (ز)	مستوى الدلالة
تحدي المحن	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٢٠٨	غير دالة
	الموجبة	٢	٥,٠٠	٢,٥٠		
	المتعادلة	١٨				
التفاؤل والثقة بالنفس	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٥١١	غير دالة
	الموجبة	٢	٥,٠٠	٢,٥٠		
	المتعادلة	١٨				
القدرة على حل المشكلات	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,١٩٠	غير دالة
	الموجبة	٢	٥,٠٠	٢,٥٠		
	المتعادلة	١٨				
إدارة الانفعالات	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,١٨٦	غير دالة
	الموجبة	٢	٥,٠٠	٢,٥٠		
	المتعادلة	١٨				
الدرجة الكلية	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٩٢٣	غير دالة
	الموجبة	٢	٥,٠٠	٢,٥٠		
	المتعادلة	١٨				

يتضح من جدول (٦) وجود (٠) حالات سالبة بعد الترتيب في مقابل (٢) حالة موجبة، (١٨) حالة متعادلة في: تحدي المحن، التفاؤل والثقة بالنفس، القدرة على حل المشكلات، إدارة الانفعالات والدرجة الكلية، وهذا بدوره يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في المرونة النفسية، حيث جاءت قيم (ز) غير دالة إحصائياً.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث:

تشير نتائج الفرض الثالث إلى عدم وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء فعالية البرنامج الحالي بعد انتهاء تطبيقه إلى استخدام الفنيات المناسبة، والتي تتناسب مع سيكولوجية الطلاب، وظروفهم، كما يعزي ذلك أيضاً إلى التخطيط والتصميم الجيد لجلسات البرنامج، والتي تمثل أهمية للطلاب، والتقديم والتمهيد للبرنامج من خلال التعرف على احتياج الطلاب للمرونة النفسية، وأهميتها في وظيفتهم المستقبلية، والتخطيط لمشاركة الطلاب بفاعلية في أنشطة البرنامج مما أدى إلى استفادة الطلاب، وتحقيق أثر كبير، كما

يعزي الباحث نجاح البرنامج في تحسين المرونة النفسية للطلاب إلى تهيئة البيئة وتجهيزها بشكل يعكس الراحة النفسية والاطمئنان والذي ينعكس على أداء الطلاب في الإقبال على البرنامج والمشاركة الفعالة في أنشطته وتحقيق أكبر فائدة ممكنة، كما حرص الباحث أيضاً على تكوين علاقة مهنية مع الطلاب خلال فترة البرنامج، سواء بين الباحث والطلاب أو بين الطلاب وبعض البعض والذي كان له الأثر الإيجابي في نجاح البرنامج وتحقيق أهدافه.

توصيات البحث:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي يوصي الباحث بما يلي:
- استخدام البرنامج الإرشادي الانتقائي المقدم في الدراسة الحالية للاستفادة منه في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب الأكاديميات الأمنية.
- ضرورة العمل على تنمية المرونة النفسية لدى طلاب الدراسات الأمنية بالأكاديميات الأمنية.
- تقديم ورش عمل وندوات لأعضاء هيئة التدريس حول كيفية دعم الطلاب وتنمية مرونتهم النفسية.

المراجع:

- آمال باظة، ومريم شحاته، وفريدة السماحي (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي قائم على المرونة النفسية للتخفيف من الميل لاعاقه الذات لدى المراهقين الصم. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٩ (١)، ٤٤١ - ٤٦٤.
- بسام رزق (٢٠٢١). فاعلية النموذج الانتقائي في خدمة الفرد في تنمية المرونة الايجابية لدى المطلقات. مجلة كلية الخدمة الاجتماعية جامعة الفيوم، ٢٥ (٣)، ١٠٩ - ١٤٨.
- ربيعة الحمداني (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المرونة النفسية للطلبة ذوى الجفاف العاطفي في المرحلة الإعدادية. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة تكريت.
- رحاب العزب (٢٠٢٣). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية المرونة الأكاديمية لتحسين الطموح الأكاديمي والرضا عن التخصص الدراسي لدى طالبات جامعة الأزهر. مجلة قطاع الدراسات الإنسانية، كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر، ٣١ (١)، ٤٤٥ - ٥٤٢.
- رهام الدروبي (٢٠٢٢). المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل: دراسة ميدانية على عينة من طلاب كلية التربية في جامعة دمشق. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث بغزة، ٢٠ (٦)، ٨٣ - ١٠٦.
- سعد المشوح (٢٠٠٩). العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط كأحد مصادر الأمن النفسي و مستويات الإشباع الوظيفي لدى عينة من العسكريين في المملكة العربية السعودية. مجلة البحوث الأمنية، مركز البحوث والدراسات، كلية الملك فهد الأمنية، ١٨ (٤٢)، ٢٠٠ - ١٤١.
- سميرة براهيمية (٢٠٢١). استراتيجية مؤسسة الشرطة في الحفاظ على الصحة النفسية للعاملين بها ومحاربة ضغوط المهنة. المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، ٣ (٤)، ١٥١ - ١٧٣.
- علياء العسيري (٢٠٢٠). اليقظة العقلية، وعلاقتها بالصلابة الوظيفية لدى رجال الأمن بمنطقة عسير. المجلة العربية للأدب والدراسات الإنسانية، ١٦ (١)، ١٥٧ - ١٩٠.
- عماد العوني (٢٠١٦). برنامج إرشادي مقترح قائم على المرونة الإيجابية لتخفيف حدة بعض المشكلات النفسية والاجتماعية لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٤٦ (١)، ٧١٨ - ٦٨٥.

عواطف الخميس، وعادل طنوس (٢٠١٨). مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى عينة من طالبات سنة أولى تحضيرية في جامعة الجوف بمحافظة القريات. *المجلة الأردنية للعلوم التربوية*، ٤(٣)، ٨٥-١٠٩.

زبير عولا، وصابر الزبياري (٢٠٢٢). قياس المرونة النفسية لدى ضباط قوى الأمن الداخلي. *زانكو - الإنسانيات*، جامعة صلاح الدين، ٢٦(٢)، ٣٧-١٩.

فاطمة بركات (٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدى مجموعة من المراهقين في المرحلة الثانوية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٤(٨٥)، ٣١٧-٣٨٠.

كتاب العتيبي (٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تعزيز الصلابة النفسية لدى رجال الأمن العاملين في قوة المهمات والواجبات الخاصة بشرطة منطقة القصيم. *رسالة دكتوراه*، جامعة نايف للعلوم الأمنية، السعودية، الرياض.

لانا الشبول (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك. *رسالة ماجستير*، كلية التربية، جامعة اليرموك.

لمياء الزهيري (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة. *رسالة ماجستير*، جامعة ديالى.

ماجد الحربي (٢٠٢٠). الجمود الفكري وعلاقته بالمرونة والتصلب والصلابة النفسية لدى رجال الأمن والسلامة: نحو بناء نموذج سببي منتظم للعلاقة. *رسالة دكتوراه*، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة نايف للعلوم الأمنية، الرياض.

محمد العتيبي (٢٠١٩). المرونة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية لدى طلبة جامعة الكويت. *رسالة ماجستير*، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة.

نجاح السميري، ويحيى النجار (٢٠١٦). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالكفاءة الاجتماعية والسعادة النفسية لدى العاملات في جهاز الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٤٠(٤)، ٢٢٧-٢٩٨.

نعمان أحمد (٢٠١٨). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الأخلاقي لدى عينة من طلاب الجامعة. *المجلة التربوية*، كلية التربية، سوهاج، ٥٤(١)، ٦٧٧-٧١٤.

نعمان علوان، وعبد الرؤوف الطلاع (٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في زيادة المرونة الإيجابية: دراسة على عينة من أفراد الشرطة الفلسطينية. *مجلة العلوم الإنسانية*، جامعة الأقصى، ١٨(٢)، ١٧٦-٢١١.

هبة النادي (٢٠١٩). الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الموت لدى عينة من ضباط الشرطة. *مجلة الخدمة النفسية*، ١٢(١)، ١١١-١٤١.

وسام الحساسنة (٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي تكاملي للتدريب على إدارة الصراع في خفض العنف المدرسي وتنمية المرونة النفسية لدى طلبة الصف الأول الثانوي. *رسالة دكتوراه*، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

Bergman, A., Christopher, M., & Bowen, S. (2016). Changes in facets of mindfulness predict stress and anger outcomes for police officers. *Mindfulness*, 7(4), 851-858.

-
- Fernandes, G., Varajao, J. & Amaral, A. (2018). Wagnild and Young's Resilience Scale Validation for IS Students. *Procedia Computer Science*, 138,815-822.
- Field, A. (2017). *Discovering statistics using SPSS*. London: Sage.
- Glavina Jelaš, I., Pačelat, J., & Mahnet, K. (2020). Relationship between Mindfulness Trait and Mental and Physical Health in Croatian Police Officers. *Policija i sigurnost*, 29 (1), 5-22.
- Linnenbrink, E., & Pintrich, P. (2003). The Role of Self-Efficacy Beliefs in Student Engagement and Learning in the Classroom. *Journal of Reading and Writing Quarterly*, 19. 119-137.
- Ntountoulaki, E, Paika V, Kotsis K, Papaioannou D, Andreoulakis E, Fountoulakis KN, Carvalho AF, Hyphantis T. (2017). The Greek version of the Resilience Scale (RS-14): psychometric properties in three samples and associations with mental illness, suicidality, and quality of life. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*, 7 (5), 00450.
- Surzykiewicz, J., Konaszewski, K., & Wagnild, G. (2019). Polish version of the resilience scale (RS-14): A validity and reliability study in three samples. *Frontiers in Psychology*, 17, 27-62.