



## فاعلية برنامج إرشادى تكاملى لتحسين الصمود النفسى لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة

إعداد

الباحثة/ سامية مقيطف معاش الضفيري

تخصص علم نفس تربوي

### مقدمة:

تعد المرحلة المتوسطة من أهم المراحل الدراسية التى تمر على الإنسان وهى المرحلة التى تأتى بعد المرحلة الابتدائية حيث أن لها العديد من الخصائص والصفات التى تتميز بها هذه المرحلة مثل مراحل النمو سواء النمو الحركى والجسمى والانفعالى وغيرها من عوامل النمو.

وبما أن الطلاب يواجهون العديد من الضغوط الأكاديمية والاجتماعية داخل المدارس مما يجعل لديهم شعور بعدم القدرة على التكيف والتأقلم والقدرة على المواجهة لذلك يتطلب الأمر تحلى الطلاب بالصمود لمواجهة تلك الضغوط التى قد تحدث داخل الفصل الدراسى أو خارجه، فالصمود يعزز من فرص الطلاب فى التعلم والنمو وتحقيق الأهداف (Wilson, 2016,12).

ويعد الصمود النفسى من الركائز الأساسية الكبرى فى علم النفس الإيجابى، والمنحى الذى يثمن ويعظم القوى الإنسانية باعتبارها قوى أصلية فى الإنسان فى مقابل المناحى السائدة الشائعة والتى تعظم القصور وأوجه الضعف الإنسانى،

وهذه الرؤية لمواجهة الإزمات تساهم فى مساعدة الفرد على تعزيز ثقته بنفسه وتحقيق أهدافه والوصول إلى الاحساس بجودة الحياة (إيناس سيد، ٢٠١٢، ٦٧).

بالإضافة إلى أنه من العمليات التى تغير من التفاعل المتبادل بين البيئة بما تحمله من أزمات ومحن وتهديدات ومخاطر ، واستجابات الفرد السلوكية لها بهدف استعادة التوازن والتأقلم والتوافق وإدارة هذه الأزمات ويدعمها بخبراته و تجاربه وإدراكه للمساندة (محمد مصطفى، ٢٠١٢، ٢١٠).

ومن هذا المنطلق ترى الباحثة أهمية الصمود النفسى لطلاب المرحلة المتوسطة من خلال التركيز على نقاط القوة بدلاً من نقاط الضعف والقدرة على التكيف والتأقلم مع صعوبات المرحلة الدراسية وتحمل المسؤولية.

### **مشكلة الدراسة:**

تحدد مشكلة الدراسة من خلال أهمية الصمود النفسى ودوره فى تنمية قدرة الطلاب على التكيف مع الضغوط الأكاديمية والقدرة علم المواجهة وإدارة الأزمات، حيث يسهم الصمود النفسى فى تدعيم قدرة الطلاب على مواجهة المواقف الصعبة وتخطى العقبات والقدرة على استخدام ما يملك الفرد من مهارات يمكن توظيفها فى التغلب على العراقيل التى تواجهه، حيث أن الأشخاص الذين يتسمون بالصمود النفسى المرتفع يمتلكون قدرات تساعد فى حل المشكلات ويشعرون بالراحة أكثر من غيرهم ذوى الصمود النفسى المنخفض.

ومن هذا المنطلق قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادى تكاملى من الممكن أن يساهم فى تحسين الصمود النفسى لدى طلاب المرحلة المتوسطة، حيث أن الصمود النفسى عملية ديناميكية ممن الممكن أن تساهم فى رفع قدرة الفرد على تحمل الأزمات، وقدرته على التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للضغوط ومواقف الشدة،

حيث يرتبط الصمود النفسى بحالة الثبات الإنفعالي ويرتبط كسمة بالانفعالات الإيجابية والإتزان فى العواطف، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات، حيث أكدت الدراسات على أهمية الصمود النفسى لطلاب المرحلة المتوسطة.

ففى دراسة (Archdall & Kilderry 2016) التى أوضحت نتائجها أن الصمود النفسى هو بمثابة بناء متعدد الأوجه ولا بد من حدوث تدخلات لغرس مفهوم الصمود فى نفوس الطلاب لما له من تأثيرات كبيرة على الجوانب الأكاديمية والاجتماعية والوجدانية للطلاب، كما أوصت بضرورة تدعيم الصمود لدى الطلاب فى مرحلة الطفولة المبكرة عبر المناهج الدراسية والأنشطة.

كما أكدت دراسة (Hinduja & Patchin 2017) أن تمتع الطلاب بالصمود يساعدهم على الحد من التأثيرات الضارة التى تحدث لهم داخل المدرسة، فهو بمثابة عازل يحول بينهم وبين التأثير بالطواهر السلبية التى تحدث داخل المدرسة.

### **أهداف الدراسة:**

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادى تكاملى تم تصميمه لتحسين الأمن النفسى لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة.

### **أهمية الدراسة:**

#### **أ/ الأهمية النظرية:**

تساعد الدراسة على الوقوف على طبيعة المشكلة وكيفية التصدى لها من خلال تحسين الصمود النفسى لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة.

#### **ب/ الأهمية التطبيقية:**

١. بناء مقياس للصمود النفسى يمكن تطبيقه والاستفادة منه فى المجال الإرشادى والنفسى.

٢. تصميم برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الصمود النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة.
٣. إمكانية توظيف نتائج الدراسة والاستفادة منها في بناء برامج إرشادية وعقد ندوات تساعد في تحسين الصمود النفسي.

### مصطلحات الدراسة:

**الصمود النفسي:** هو عملية التكيف مع الشدائد والتأقلم معها، فالصمود عملية تكيف بشكل جيد في مواجهة الشدائد والصدمات والتهديدات (Southwick, et al, 2015, 9).

**الإرشاد التكاملي:** يعد الإرشاد التكاملي من أحدث الاتجاهات في الإرشاد وهو شكل من أشكال الإرشاد النفسي الذي يستند على نظرية العلاج متعدد الأبعاد، أما البرنامج الإرشادي التكاملي فهو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة والغير مباشرة فردياً أو جماعياً بهدف مساعدة الأشخاص على تحقيق النمو السوي (حامد زهران، ٢٠١٠، ٤٩٩).

**طلاب المرحلة المتوسطة:** هم الطلاب في المراحل الدراسية التي تكون مدة الدراسة فيها ثلاث سنوات وتلي المرحلة الابتدائية وتسبق المرحلة الإعدادية ويتلقى الطلاب مجموعة من المواد الدراسية المتنوعة في هذه المرحلة (جمهورية العراق، ١٩٩٦، ٧).

### الإطار النظري:

#### أولاً: الصمود النفسي:

يعد الصمود النفسي مجموعة من السمات الإيجابية في الشخصية والتي تساعد الفرد في مقاومة الضغوط من ناحية واستخدام الأساليب الأكثر فعالية عند مواجهة الضغوط من ناحية أخرى، حيث يتميز أصحاب الشخصية ذات الصمود النفسي

بالقدرة على التكيف مع الضغوط ويستخدمون أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة (Han, et al, 2009, 677).

وتشير آمال عبد السميع (٢٠١١، ٣) أن الصمود النفسي هو قدرة تمكن الإنسان من المواجهة الإيجابية والتأقلم والتوافق الإيجابي مع التهديدات والنكبات التي يتعرض لها في حياته.

بينما يرى باسل محمد (٢٠١٧، ١٠) أن الصامدون نفسياً لديهم القدرة على مواجهة الشدائد والأمل وإعطاء معنى للحياة، ولديهم القدرة على مواجهة المخاوف ولديهم اتجاه إيجابي نحو الحياة وامتلاك مهارة إعادة التقييم المعرفي والتقبل الإيجابي للآخرين.

### مكونات وأبعاد الصمود النفسي:

١. التواصل: إن الأفراد الذين يمتلكون مهارات التواصل الفعال يمكنهم التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بوضوح ودبلوماسية، وأن يستمعوا جيداً لما يقوله الآخرون، كما يمكنهم حل النزاعات والمشكلات بطرق أكثر فعالية.

٢. التعاطف: وهو القدرة على التفاعل مع المشاعر والأفكار واتجاهات الآخرون، ويؤثر التعاطف تأثيراً قوياً في الحياة الشخصية والمهنية للأفراد خاصة في المجالات المتعلقة بالعلاقات الشخصية لكون التعاطف يساعد على التواصل والاحترام والتعاون.

٣. التقبل: وهو أن يكون للفرد افتراضيات وأهداف واقعية وأن يحدد الفرد حقيقة مشاعره وأن يعبر عنها ويتعامل معها بشكل مفيد ويتعرف على نقاط ضعف وقوة شخصيته (Brook& Goldstein, 2004, 74).

كما يوضح Davidson, et al., (2005, 46) أن الصمود النفسى من المتغيرات النفسية متعددة الأبعاد ويتضمن متغيرات أساسية منها المعرفى والمزاجى وهى كالتالى:

- المرونة.
- التفاعل الجيد والقدرة على التواصل مع الآخرين.
- القدرة على تقبل المشاعر السلبية والتعامل معها.
- المزاج الإيجابى وهو من المكونات الأساسية للصمود النفسى والانفعالات الايجابية.
- تقدير الذات والاحساس بها من خلال النظرة الإيجابية للذات.

#### العوامل التى تدعم الصمود النفسى:

هناك مجموعة من العوامل التى تدعم الصمود النفسى ومنها:

- أ. مجموعة العوامل التى تعد من سمات الشخص وهى (الضبط الداخلى والذكاء والكفاءة الاجتماعية والاتزان وإدارة العواطف والقدرة على حل المشكلات والكفاءة الشخصية).
- ب. العوامل التى تمثل سمات المجتمع وهى (بيئة خالية من الأزمات والمخاطر وبيئة آمنة بعيدة عن العنف وتتميز بدور اجتماعى قوى).
- ج. العوامل التى تمثل العلاقات الأسرية والاجتماعية وهى (العلاقات الاجتماعية السوية والمساندة داخل الأسرة والتعاون والعلاقات الأسرية المليئة بالحب والثقة والمساندة).

## النماذج والنظريات المفسرة للصمود النفسي:

- **نظرية مايكل روتر:** عرف روتر الصمود النفسي على أنه "مفهوم تفاعلي يهتم بجمع الخبرات ويعطى نتائج نفسية إيجابية نسبياً على الرغم من التجارب، كما يرى أنه يجب أن تتواجد الكفاءة مع الخطر وأن يكون لدى الفرد القدرة على الصمود، ومن المبادئ الأساسية لنظرية روتر هو أن القدرة على التوافق والصمود ليس ذات صلة بالسمات النفسية الفردية أو الأداء المتقن، وإنما هو التوافق العادي نظراً للظروف المناسبة، وأشار إلى أن الفروق في قدرة الأفراد على الصمود قد ترجع إلى تأثيرات وراثية تجعل الأفراد أكثر عرضه للتغير البيئي (Rutter, 2006, 12).
- **نظرية التوسع والبناء:** وصف فريدريكسون النظرية في أن الانفعالات التي تخزن وتستخدم لبناء شخصية الفرد وهو يرى أنها من المصادر الأساسية للشخصية، وتبعاً لهذه النظرية فالمصادر المخزونة للشخصية تتمثل في التفاؤل والأمل والسعادة والبهجة وأن هذه المصادر تعمل على تحقيق موائمة النجاح مع الظروف السلبية، كما تساعد العواطف الإيجابية في بناء الصمود النفسي للفرد (Tugade & Fredrickson, 2004, 320).
- **نظرية ريتشاردسون:** اقترح ريتشاردسون ثلاث موجات لنظريته في الصمود النفسي، فالموجه الأولى تهتم بالتعرف على خصائص الأشخاص الذين يواجهون الاضطرابات بقدرة وفاعلية وهي تركز على العوامل والخصائص الذاتية، أما المجموعة الثانية: وهي تهتم بفحص العمليات التي تمكننا من تفسير كيف تعمل كل هذه العوامل سواء كانت داخلية أو خارجية وسلبية أو إيجابية بما يؤدي إلى استعادة الاتزان والتوافق، أما الموجه الثالثة: وهي التي تبرز على توظيف نواتج الموجتين السابقين في تنمية الصمود

وتستند إلى أن كل فرد لديه قوى يمكن تقويتها للبناء والتشديد العقلى والتأكيد على المواجهة ومقاومة الانكسار (Richardson, 2002, 307).

• **نظرية العوامل الوقائية وعوامل الخطر:** يعد الصمود النفسى هو نوعية الأسس التى تتبنى عملية التكيف الناجح والتحول على الرغم من الأزمات، وتعتمد هذه النظرية على وجود عاملين من العوامل:  
أ. عوامل الخطر.

ب. عوامل وقائية: وهى التى تمكن الفرد من الأداء المتكيف وتطور نتائج الأداء وهى تنشأ من الفرد والأسرة والمدرسة والمجتمع، كما ترى النظرية أن عوامل الصمود تتفاعل مع عوامل الخطر لتحسين الأضرار السلبية والخطيرة للمواقف (أسيل صبار، ٢٠١٥، ٦١١).

### ثانياً: البرنامج الإرشادى التكاملى:

يعد الإرشاد التكاملى أحد أشكال الإرشاد النفسى الذى يتميز بإمكانية الاستفادة من الاستراتيجيات الفعالة فى علاج مشكلة ما، ويعتمد على انتقاء فنيات من مختلف العلاجات والنظريات لتتكامل بشكل متناسق لتحقيق غايات العملية الإرشادية (معتز عبيد، ٢٠١٩، ٤٣).

كما يعرفه حسام الدين عزب (٢٠٠٢، ٥) أن البرنامج التكاملى منظومة ذات طابع متنسق من الفنيات الإرشادية والعلاجية تنتمى فيها كل فنية إلى نظرية علاجية خاصة بها، ولكن انتقاء هذه الفنيات يتم بشكل تكاملى.

### أهداف الإرشاد التكاملى:

يهدف الإرشاد التكاملى إلى تركيزه على المرشد الذى يستخدم هذه الطريقة، ومساعدة المرشد لتحقيق الأهداف والتحرك نحو مستوى خبرتهم وأدائهم الحالى إلى

مستوى أعلى، ومساعدتهم بتوفير المعلومات والمهارات اللازمة لهم، ومن هذه الأهداف ما يلي:

- تغيير السلوك إلى سلوك فعال وإيجابي.
- تغيير الجوانب المعرفية الغير منطقية إلى جوانب منطقية.
- إكساب المرشد المهارة في تكوين علاقات اجتماعية سوية.
- تغيير المشاعر السلبية إلى مشاعر إيجابية (صالح أبو عياة، ٢٠٠١، ٩١).

### مراحل الإرشاد التكاملي:

- تكوين العلاقة المهنية \* تعريف وتحديد الشكلة
- تحديد البدائل \* التخطيط (إعداد الخطة الإرشادية).
- التنفيذ
- التقييم والتغذية الراجعة (سيد عبد العظيم، ٢٠١٠، ٢١٣).

### دراسات وبحوث سابقة:

#### المحور الأول: دراسات تناولت البرنامج الإرشادي التكاملي.

دراسة فيصل بن صالح (٢٠١٧) بعنوان: "فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية"، هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، وطبقت علي عينة قوامها (٢٤) طالبا بالمرحلة الثانوية بالصف الثاني الثانوي، تراوحت أعمارهم ما بين (١٧-١٩) عام، تم تقسيمهم إلى مجموعتين منهم (١٢) كمجموعة تجريبية و(١٢) كمجموعة ضابطة، واستخدمت الأدوات التالية: مقياس التوافق النفسي (إعداد الباحث)، مقياس تقدير الذات (إعداد لسورنسون وتعريب الباحث)، البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي، وتوصلت للنتائج الآتية: فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي المستخدم لتنمية التوافق النفسي وتقدير الذات.

**دراسة إيمان عيد (٢٠٢٢)** بعنوان: "برنامج إرشادى تكاملى لتنمية اليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة الثانوية"، هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادى تكاملى لتنمية اليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وطبقت على عينة قوامها (٣٠) طالبة بالصف الثانى الثانوى، تراوحت أعمارهم ما بين (١٥-١٦) عاما، بمتوسط عمرى (١٦,٠٣)، وانحراف معيارى قدره (٠,٣٧٥)، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (١٥) كمجموعة تجريبية و (١٥) كمجموعة ضابطة، واستخدمت الأدوات التالية: مقياس بين لليقظة الذهنية (٢٠٠٦)، وبرنامج إرشادى تكاملى لتنمية اليقظة الذهنية، وتوصلت للنتائج الآتية: أن البرنامج يسهم بنسبة تتراوح ما بين (٠,٨٨٠) إلى (٠,٨٨٢)، فى تنمية اليقظة الذهنية مما يدل على التأثير الفعال للبرنامج الإرشادى التكاملى المستخدم فى الدراسة الحالية.

**دراسة حنان بنت خليل، سندس عبدالله (٢٠٢٤)** بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادى انتقائى تكاملى لتنمية التفكير الإيجابى لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية"، هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادى إنتقائى تكاملى فى تنمية التفكير الإيجابى لدى طالبات المرحلة الثانوية بمركز الخبراء فى القصيم، طبقت على عينة قوامها (٢٦) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بالمدرسة الأولى بمركز الخبراء، تم تقسيمهم مجموعتين بشكل عشوائى مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية حيث تكونت كل مجموعة من (١٣) طالبة، واستخدمت الأدوات التالية: مقياس التفكير الإيجابى (إعداد الباحثة)، والبرنامج الإرشادى الانتقائى التكاملى لتنمية التفكير الإيجابى، وتوصلت للنتائج الآتية: وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية على مقياس التفكير الإيجابى فى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى، ووجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطى درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس التفكير الإيجابى فى

القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية على مقياس التفكير الإيجابى فى القياسين البعدى والتبعى.

## المحور الثانى: دراسات تناولت الصمود النفسى.

دراسة (Bruggen writh 2016) بعنوان: "تأثير الصمود النفسى على الطمأنينة الشخصية والعواطف الإيجابية"، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الصمود النفسى على الطمأنينة الشخصية والعواطف الإيجابية لدى عينة من المراهقين الهولنديين، وطبقت على عينة قوامها (١٣٤) طالب وطالبة، واستخدمت الأدوات التالية: مقياس الرفاهه العاطفية وبنوده (الرضا عن الحياة، والسعادة)، ومقياس الطمأنينة الشخصية، ومقياس الصمود النفسى المكون من (٦) عناصر مصنفة على مقياس ليكرت الخماسى، وتوصلت للنتائج الأتية: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسى والطمأنينة الشخصية، وقدرة الصمود النفسى على التنبؤ بالطمأنينة الشخصية لدى المراهقين.

دراسة شيماء السيد (٢٠١٧) بعنوان: "فعالية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الاجتماعى وتنمية الصمود النفسى لدى طلاب المرحلة الثانوية"، هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الاجتماعى وتحسين الصمود النفسى لدى طلاب المرحلة الثانوية، وطبقت على عينة قوامها (٦٠) طالب من طلاب الصف الأول الثانوى بمدرسة الشهيد جلال الدين الدسوقي الثانوية بنين بباطيم، تراوحت أعمارهم ما بين (١٥,١ - ١٦,٧) عام بمتوسط عمرى قدره (١٥,٩) عام، واستخدمت الأدوات التالية: اختبار المصفوفات المتتابعة، واستمارة المستوى الاجتماعى الثقافى للأسرة، ومقياس الصمود النفسى، وبرنامج تدريبي لتنمية الذكاء الاجتماعى وتحسين الصمود النفسى لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، وتوصلت

للنتائج الآتية: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية للذكاء الاجتماعى لصالح القياس البعدى، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة فى القياس البعدى للذكاء الاجتماعى لصالح المجموعة التجريبية.

**دراسة (2018) Listyandini** بعنوان: "تأثير الامتحان على الصمود النفسى لدى عينة من المراهقين"، هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير الامتحان على الصمود النفسى لدى عينة من المراهقين، وطبقت على عينة قوامها (٢٠٠) مراهق تراوحت أعمارهم ما بين (١١-١٨) عام، واستخدمت الأدوات التالية: مقياس الصمود النفسى (إعداد Connor & Davidson 3003)، ومقياس الامتحان بالنسخة الأندونيسية، وتوصلت للنتائج الآتية: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الامتحان والصمود النفسى وأن الامتحان لديه قدرة على التنبؤ بالصمود النفسى، وهذا يعكس أن الطلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة للامتحان حصلوا على درجات مرتفعة للصمود.

**دراسة هبة أحمد (٢٠١٨)** بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادى لتنمية الصمود النفسى لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية"، هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادى لتنمية الصمود النفسى لدى عينة من طلاب الثانوية العامة، وطبقت على عينة قوامها (٢٨) طالب تم تقسيمهم إلى (١٤) كمجموعة تجريبية و(١٤) كمجموعة ضابطة، واستخدمت الأدوات التالية: برنامج إرشادى لتنمية الصمود النفسى، وتوصلت للنتائج الآتية: توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية، ولا توجد فروق دالة إحصائية فى القياس البعدى والتبعي لدى أفراد المجموعة على مقياس الصمود النفسى.

**دراسة نجات الطاهر (٢٠٢٠)** بعنوان: "فعالية برنامج قائم على التفاؤل لتحسين الصمود النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية"، هدفت الدراسة إلى تحسين الصمود النفسي من خلال برنامج تدريبي لتنمية التفاؤل لدى طلاب المرحلة الثانوية، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٦٠) طالبة يدرسن في الصف الثانى الثانوى، تم تقسيمهم إلى (٣٠) طالبة كمجموعة تجريبية و (٣٠) طالبة كمجموعة ضابطة، واستخدمت الأدوات التالية: مقياس التفاؤل (إعداد الباحثة)، مقياس الصمود النفسي (إعداد شيماء الشرقاوى)، استمارة المستوى الاجتماعى والثقافى (إعداد الباحثة)، برنامج تدريبي لتنمية التفاؤل كمدخل لتحسين الصمود النفسى (إعداد الباحثة)، وقد توصلت للنتائج الأتية: أن هناك فروق دالة إحصائيا بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية، ولا توجد فروق دالة إحصائيا فى القياسات البعدية والتتبعية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

### **تعقيب عام على الدراسات السابقة:**

يتضح مما سبق عرضه للدراسات السابقة أن هناك اهتمام كبير بأهمية الصمود النفسى ودوره فى حياة طلاب المرحلة المتوسطة، فقد استخدمت الدراسات التى اهتمت بالصمود النفسى نظراً لأهمية الصمود النفسى لدى طلاب المرحلة المتوسطة، حيث يحتاج الطلاب للصمود النفسى للتغلب على الأزمات والقدرة على تحمل المسئولية والتحديات وخاصة فى حياتهم الدراسية، فقد انفقت معظم الدراسات التى اهتمت بدراسة البرامج الإرشادية والعلاجية التى تناولت الصمود النفسى وأثره على حياة طلاب المجموعة التجريبية، وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة من خلال تناولها للصمود النفسى من جميع أبعاده وجوانبه حيث تنوعت الدراسات ما بين دراسات وصفية، ودراسات تدخلية، بحثت فى الصمود النفسى

ومنها دراسة (2016) Bruggenwrith والتي بينت أهمية الصمود النفسى وتأثيره على الطمأنينة الشخصية والعواطف الإيجابية، ودراسة شيماء السيد (2017) والتي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي لتحسين الصمود النفسى لدى طلاب المرحلة الثانوية.

كما تناولت الباحثة فى المحور الأول بعض البرامج الإرشادية التكاملية ودورها فى تحسين التوافق النفسى لدى طلاب المرحلة المتوسطة، كما فى دراسة فيصل بن صالح (2017)، ودراسة إيمان عيد (2022) والتي أثبتت فاعلية البرنامج الإرشادى التكاملى لتنمية اليقظة الذهنية لطلاب المرحلة الثانوية.

### فروض الدراسة:

1/ توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين (القبلي، البعدي) على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسى لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة فى اتجاه القياس البعدي.

2/ توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسى لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة فى اتجاه المجموعة التجريبية.

3/ لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين (البعدي، التتبعي) على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسى لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة.

## إجراءات الدراسة:

### أولاً: منهج الدراسة.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وباعتباره المنهج المناسب للتحقق من هدف الدراسة.

### ثانياً: عينة الدراسة:

أ. عينة التحقق من الخصائص السيكومترية: تكونت عينة إعداد أدوات الدراسة من (١٠٠) طالب، بهدف التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة، وكذلك استخراج عينة الدراسة الأساسية ممن حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الصمود النفسى.

ب. عينة الدراسة الأساسية: تكونت عينة المجموعة التجريبية والضابطة من (٢٠) طلاب المرحلة المتوسطة ممن حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الصمود النفسى، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين (المجموعة التجريبية- المجموعة الضابطة) بواقع (١٠) طلاب في كل مجموعة، وتم تقسيمها إلى مجموعتين هما كما يلي:

- المجموعة التجريبية: تكونت من (١٠) طلاب المرحلة المتوسطة، تم تطبيق البرنامج الإرشادى عليهم.
- المجموعة الضابطة: تكونت من (١٠) طلاب المرحلة المتوسطة لم يتم تطبيق البرنامج الإرشادى عليهم.

## ثالثاً: أدوات الدراسة:

أ. مقياس الصمود النفسي: بعد الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة والنظريات المفسرة للصمود النفسي، وكذلك الاطلاع على العديد من المقاييس السابقة العربية والأجنبية قامت الباحثة بإعداد مقياس الصمود النفسي المكون من خمسة أبعاد (الكفاءة الاجتماعية، الكفاءة الشخصية، المثابرة، إدارة العواطف، التوجه الإيجابي نحو المستقبل).

## الخصائص السيكومترية للمقياس:

## الصدق العامل:

قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس الصمود النفسي باستخدام التحليل العامل التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20، ويوضح جدول (1) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس الصمود النفسي:

## جدول (1)

تشبعات مفردات أبعاد مقياس الصمود النفسي باستخدام التحليل العامل التوكيدي

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
الكفاءة الاجتماعية	٣١	٠.٥٩	١.٠٧	٠.١١	١٠.٠٣	٠.٠١
	٢٦	٠.٦٤	١.٢٨	٠.١٢	١٠.٥٨	٠.٠١
	٢١	٠.٥٦	١	٠.١	٩.٦	٠.٠١
	١٦	٠.٥٧	١.٣٧	٠.١٤	٩.٧٦	٠.٠١
	١١	٠.٦٣	١.١٩	٠.١١	١٠.٤٦	٠.٠١
	٦	٠.٥٩	١.١٢	٠.١١	٩.٩٩	٠.٠١
	١	٠.٥٧	١	-	-	-

المفردة	الوزن الاتحادي المعياري	الوزن الاتحادي	خطأ القياس	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	البعد
٣٢	٠.٦٧	١.٣	٠.١٤	٩.٢٧	٠.٠١	الكفاءة الشخصية
٢٧	٠.٦٤	١.٣٤	٠.١٥	٩.٠٦	٠.٠١	
٢٢	٠.٦	١.١٤	٠.١٣	٨.٨١	٠.٠١	
١٧	٠.٦٤	١.٣٤	٠.١٥	٩.١	٠.٠١	
١٢	٠.٥٧	١.٠٧	٠.١٣	٨.٥٣	٠.٠١	
٧	٠.٥٧	١.٢٥	٠.١٥	٨.٥٧	٠.٠١	
٢	٠.٤٨	١	-	-	-	
٣٣	٠.٤٨	١.١	٠.١٤	٧.٦١	٠.٠١	المثابرة
٢٨	٠.٥٨	١.٠٨	٠.١٣	٨.٦	٠.٠١	
٢٣	٠.٥	١.٠٢	٠.١٣	٧.٧٩	٠.٠١	
١٨	٠.٥٥	١.٣٦	٠.١٧	٨.٢٦	٠.٠١	
١٣	٠.٤٩	١.٢٤	٠.١٦	٧.٦٦	٠.٠١	
٨	٠.٥٨	١.١٨	٠.١٤	٨.٥٩	٠.٠١	
٣	٠.٥١	١	-	-	-	
٣٤	٠.٦٧	١.٠٩	٠.١١	١٠.١٧	٠.٠١	إدارة العواطف
٢٩	٠.٥٦	١	٠.١١	٩.٠٩	٠.٠١	
٢٤	٠.٥٩	٠.٩٧	٠.١	٩.٤٥	٠.٠١	
١٩	٠.٦٤	١.١٣	٠.١١	٩.٩١	٠.٠١	
١٤	٠.٥٦	١.٠٣	٠.١١	٩.١١	٠.٠١	
٩	٠.٥٨	١.٠٢	٠.١١	٩.٣١	٠.٠١	
٤	٠.٥٣	١	-	-	-	
٣٥	٠.٥٣	١.٠٩	٠.١٣	٨.٣٢	٠.٠١	التوجه الإيجابي
٣٠	٠.٦١	١.٢	٠.١٣	٩.١١	٠.٠١	

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	خطأ القياس	الوزن الاحتمالي	الوزن الاحتمالي المعياري	المفردة	البعد
٠.٠١	٩.١٩	٠.١٢	١.١٢	٠.٦٢	٢٥	نحو المستقبل
٠.٠١	٨.٣٦	٠.١٣	١.٠٨	٠.٥٣	٢٠	
٠.٠١	٨.٩٣	٠.١٣	١.١٩	٠.٥٩	١٥	
٠.٠١	٨.٦٥	٠.١٤	١.١٨	٠.٥٦	١٠	
-	-	-	١	٠.٥	٥	

اتضح من الجدول السابق أن جميع مفردات مقياس الصمود النفسي كانت دالة عند مستوى (٠.٠١)، وقامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس الصمود النفسي، ويوضح جدول (٢) مؤشرات صدق البنية لمقياس الصمود النفسي.

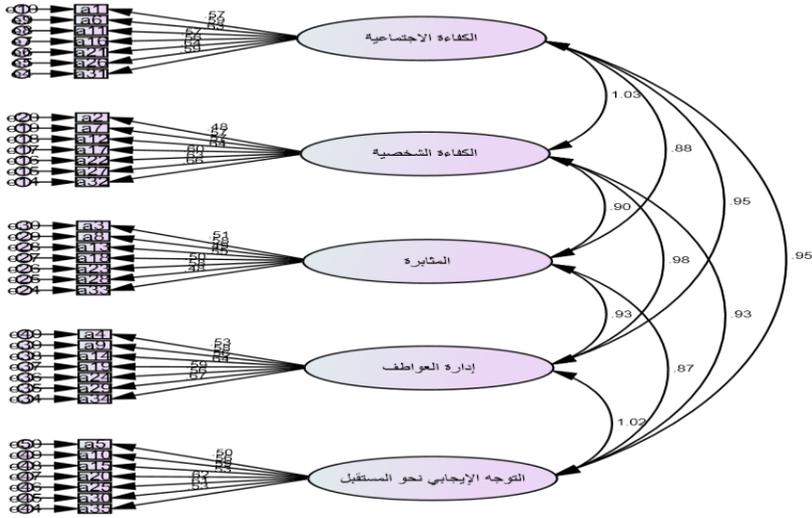
#### جدول (٢) مؤشرات صدق البنية لمقياس الصمود النفسي

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square (CMIN)	١٤٥٦.٣٠	
مستوى الدلالة	داله عند ٠.٠١	
DF	٥٥٠	
CMIN/DF	٢.٦٤	أقل من ٥
GFI	٠.٩٥	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠.٩٣	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
IFI	٠.٩١	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠.٩٤	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠.٠٨	من (صفر) إلى (٠.١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

اتضح من الجدول السابق أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة  $\chi^2$  للنموذج = ١٤٥٦.٣٠ بدرجات حرية = ٥٥٠ وهى دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١، وكانت النسبة بين قيمة  $\chi^2$  إلى درجات الحرية = ٢.٦٤، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.95، NFI= 0.93، IFI= 0.91، CFI= 0.94، RMSEA= 0.08)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الصمود النفسى.

ومما سبق يمكن القول أن نتائج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلا قويا على صدق البناء لمقياس الصمود النفسي. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية أبعاد الصمود النفسي من خلال الشكل التالي:



شكل (١)

البناء العاملي لأبعاد مقياس الصمود

## الاتساق الداخلي:

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

## جدول (٣) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الصمود النفسي

التوجه الإيجابي نحو المستقبل		إدارة العواطف		المثابرة		الكفاءة الشخصية		الكفاءة الاجتماعية	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٤٨	٥	**٠.٦٦	٤	**٠.٥٣	٣	**٠.٥٥	٢	**٠.٦٩	١
**٠.٥٨	١٠	**٠.٧١	٩	**٠.٥٧	٨	**٠.٥٩	٧	**٠.٦١	٦
**٠.٥١	١٥	**٠.٧٣	١٤	**٠.٥٩	١٣	**٠.٦١	١٢	**٠.٥٩	١١
**٠.٥٧	٢٠	**٠.٧٠	١٩	**٠.٦٤	١٨	**٠.٧١	١٧	**٠.٥٣	١٦
**٠.٧٣	٢٥	**٠.٦٨	٢٤	**٠.٦٢	٢٣	**٠.٧٨	٢٢	**٠.٤٨	٢١
**٠.٧٦	٣٠	**٠.٥٠	٢٩	**٠.٦٨	٢٨	**٠.٥٢	٢٧	**٠.٥٨	٢٦
**٠.٦٠	٣٥	**٠.٦٣	٣٤	**٠.٥٠	٣٣	**٠.٥٥	٣٢	**٠.٤٨	٣١

\*\* دالة عند ٠.٠١

اتضح من الجدول السابق أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠.٠٠١، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

## جدول (٤) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
**٠.٨٦	الكفاءة الاجتماعية
**٠.٨١	الكفاءة الشخصية
**٠.٨٧	المثابرة
**٠.٨٢	إدارة العواطف
**٠.٨٩	التوجه الإيجابي نحو المستقبل

اتضح من الجدول السابق أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠.٨١-٠.٨٩) وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

#### ثبات المقياس:

حسبت قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (٥) يوضح ثبات أبعاد مقياس الصمود النفسي والمقياس ككل

التجزئة النصفية (سبيرمان براون)	معامل ألفا كرونباخ	البعد
٠.٨١	٠.٨٥	الكفاءة الاجتماعية
٠.٨٣	٠.٨٦	الكفاءة الشخصية
٠.٨٠	٠.٨٤	المتابعة
٠.٧٩	٠.٨٢	إدارة العواطف
٠.٨٠	٠.٨١	التوجه الإيجابي نحو المستقبل
٠.٨٩	٠.٩٢	المقياس ككل

اتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علمياً.

## ب/ البرنامج الإرشادي التكاملى (إعداد الباحثة).

### وصف البرنامج:

قامت الباحثة بوصف وتوضيح البرنامج الإرشادي التكاملى، والذي يهدف إلى تحسين الصمود النفسى لعينة الدراسة وهى طلاب المرحلة المتوسطة.

### التخطيط للبرنامج:

قامت الباحثة بعرض للدراسات اللتى تناولت البرنامج الإرشادي التكاملى، ومن ثم وضع مخطط للبرنامج الذى اشتمل على الأهداف العامة والإجرائية والجلسات وزمن كل جلسة.

### أهداف البرنامج:

**الهدف العام للبرنامج:** وضحت الباحثة الهدف العام للبرنامج وهو تحسين الصمود النفسى لطلاب المرحلة المتوسطة، وذلك من خلال تدريبهم على مجموعة من الفنيات الإرشادية والمهارات اللازمة لتحسين الصمود النفسى.

### الأهداف الإجرائية للبرنامج:

١. أن يدرك طلاب المجموعة أهمية الصمود النفسى.
٢. أن يشارك طلاب المجموعة فى العملية الإرشادية للبرنامج
٣. أن يتدرب طلاب الجامعة على التكيف ومواجهة الأزمات.
٤. أن يتعرف طلاب المجموعة على الآثار السلبية الناتجة عن انخفاض الصمود النفسى لديهم.
٥. أن يمارس طلاب المجموعة فنيات الإرشاد التكاملى وتطبيقها فى الحياة اليومية.
٦. أن يتعرف طلاب المجموعة على أهمية المثابرة والقدرة على الصبر والتوجه الإيجابى.

## الأسس العامة والفلسفية للبرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج مع مراعاة الأسس العامة للبرنامج نفسيا وتربويا، كما راعت الباحثة الجوانب الأخلاقية للبرنامج وتحرى الخصوصية واحترام رأى كل شخص، كما راعت الفروق الفردية والخصائص النفسية.

### رابعا: حدود الدراسة:

أ/ الحدود الزمنية: طبقت الباحثة البرنامج فى مدة شهرين، بواقع ١٥ جلسة، جلسيتين أسبوعيا، وتراوح زمن الجلسة من (٦٠-٩٠) دقيقة يتخللها فترات من الراحة، ثم إجراء التطبيق التتبعى بعد شهرين من تطبيق البرنامج.

ب/ الحدود البشرية: تم تطبيق البرنامج على عينة قوامها (٢٠) طالب من طلاب المرحلة المتوسطة ممن يعانون من انخفاض فى مستوى الصمود النفسى، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين (١٠) مجموعة تجريبية و(١٠) كمجموعة ضابطة، وتم تطبيق البرنامج مع المجموعة التجريبية.

### مخطط جلسات البرنامج

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
الجلسة الأولى	تمهيد وتعارف	١/ أن تبنى الباحثة الثقة المتبادلة بينها وبين طلاب المجموعة التجريبية. ٢/ أن يشعر أفراد المجموعة بأهمية البرنامج. ٣/ أن يتعاون أفراد المجموعة التجريبية مع بعضهم البعض ومع الباحثة.	المحاضرة والمناقشة الجماعية.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
الجلسة الثانية	التعريف بالصمود النفسي ودوره في حياة طلاب المرحلة المتوسطة	١/ أن يتعرف أفراد المجموعة على تعريفات الصمود النفسي. ٢/ أن يستطيع أفراد المجموعة ممارسة الصمود النفسي في كافة حياتهم. ٣/ أن يمارس أفراد المجموعة القدرة على تحمل المسؤولية والمواجهة.	المحاضرة والمناقشة الجماعية، ضبط الذات، النمذجة.
الجلسة الثالثة	التعريف بالبرنامج الإرشادي التكاملي	١/ أن يتعرف أفراد المجموعة على أهمية الارشاد التكاملي ودوره في تنمية الصود النفسي ٢ أن يطبق أفراد المجموعة مهارات وفنيات الإرشاد التكاملي في الحياة اليومية	المحاضرة والمناقشة الجماعية، التعزيز.
الجلسة الرابعة	الكفاءة الاجتماعية	١/ أن يتعرف أفراد المجموعة على أهمية المشاركة الاجتماعية. ٢/ أن يتدرب أفراد المجموعة على تعزيز العلاقات الاجتماعية والتواصل الفعال مع الآخرين. ٣/ أن يمارس أفراد المجموعة الكفاءة الاجتماعية في العلاقات والمناسبات الاجتماعية. ٤/ أن يحسن أفراد المجموعة مستوى الثقة بالنفس لديهم.	المحاضرة والمناقشة الجماعية، التعزيز، حديث الذات.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
الجلسة الخامسة	الكفاءة الشخصية	١/ أن يشعر أفراد المجموعة بقيمتهم وتقديرها. ٢/ أن يتدرب أفراد المجموعة على الموضوعية في المواقف والنقاش. ٣/ أن يطبق أفراد المجموعة تحمل المسؤولية والمواجهة وتحدي الأزمات.	المحاضرة والمناقشة الجماعية، ضبط الذات، الاسترخاء.
الجلسة السادسة	المثابرة	١/ أن يشعر أفراد المجموعة بأهمية المثابرة والقدرة على تخطي مشكلة الطلاق. ٢/ أن يكتسب أفراد المجموعة بعض الخبرات من مواقف الطلاق الصعبة. ٣/ أن يطبق أفراد المجموعة مهارات المثابرة في الحياة اليومية.	المحاضرة والمناقشة الجماعية، لعب الدور، التعزيز.
الجلسة السابعة	إدارة العواطف	١/ أن يتعرف أفراد المجموعة على أهمية إدارة العواطف والاتزان الانفعالي. ٢/ أن يتصرف أفراد المجموعة مع المواقف الصعبة بشكل إيجابي. ٣/ أن يمارس طلاب المجموعة كيفية إدارة الانفعالات والعواطف	المحاضرة والمناقشة الجماعية، إدارة الذات، الاسترخاء.
الجلسة الثامنة	التحدي لتحقيق الأهداف	١/ أن يتعرف أفراد المجموعة على قدرتهم على التحدي.	المحاضرة والمناقشة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
		٢/ أن يتدرب أفراد المجموعة على كيفية تحقيق الأهداف ومواجهة الصعاب والأزمات.	الجماعية، إدارة الذات، النمذجة.
الجلسة التاسعة	الوعي الذاتي	١ أن يتعرف أفراد المجموعة على أهمية الوعي الذاتي وتقدير الذات. ٢ أن يمارس أفراد المجموعة مهارات الوعي الذاتي مما يسهم في تنمية الصمود النفسي.	المحاضرة والمناقشة الجماعية، ضبط الذات حل المشكلات.
الجلسة العاشرة	التطلع الإيجابي للحياة	١/ أن يتعرف أفراد المجموعة على دور التطلع الإيجابي للحياة ٢/ أن يطبق أفراد المجموعة السلوكيات الإيجابية في الحياة اليومية	المحاضرة والمناقشة الجماعية، القبول والالتزام، الواجب المنزلي
الجلسة الحادية عشر	نماذج حقيقة وبناءة للصدوم النفسي عند الطلاب	١/ أن يشاهد أفراد المجموعة بعض النماذج لطلاب مثلهم يتصفون بالصدوم النفسي ٢/ أن يتخذ أفراد المجموعة هذه النماذج قدوة لهم في التحدي والصدوم.	المحاضرة والمناقشة الجماعية، النمذجة، الواجب المنزلي
الجلسة الثانية عشر	جلسة ختامية	١/ مراجعة ما سبق من الجلسات. ٢/ إجراء القياس البعدي	المحاضرة والمناقشة الجماعية، التعزيز.

## عرض النتائج ومناقشتها:

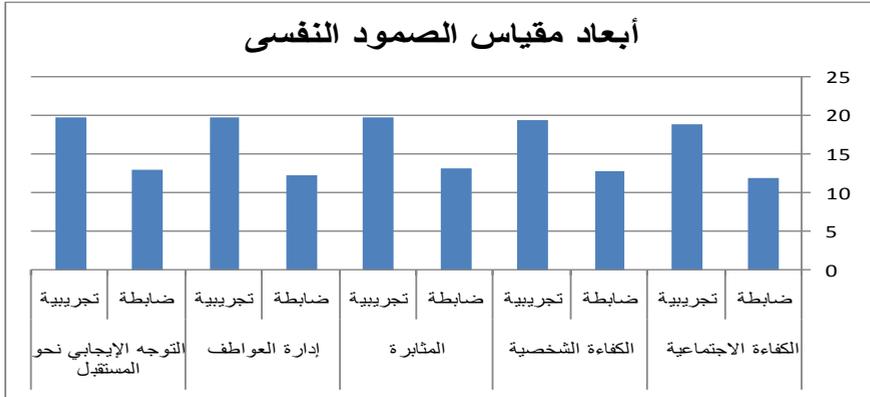
### ١- نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة من طلاب المرحلة المتوسطة في المجموعتين التجريبيّة والضابطة في القياس البعدي على مقياس الصمود النفسي لصالح المجموعة التجريبيّة". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار مان ويتي **Mann-Whitney Test** للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين. ويوضح الجدول التالي ما توصلت إليه الباحثة من نتائج في هذا الصدد:

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة في المجموعة التجريبيّة والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس الصمود النفسي

البعـد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الترتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الكفاءة الاجتماعية	ضابطة	١٠	١١.٨	٠.٧٩	٥.٥	٥٥	٠	٣.٧٩	دالة عند ٠.٠١
	تجريبية	١٠	١٨.٨	٠.٩٢	١٥.٥	١٥٥			
الكفاءة الشخصية	ضابطة	١٠	١٢.٧	١.٢٥	٥.٥	٥٥	٠	٣.٨٢	دالة عند ٠.٠١
	تجريبية	١٠	١٩.٤	٠.٨٤	١٥.٥	١٥٥			
المثابرة	ضابطة	١٠	١٣.٢	٠.٩٢	٥.٥	٥٥	٠	٣.٨٠	دالة عند ٠.٠١
	تجريبية	١٠	١٩.٧	٠.٩٥	١٥.٥	١٥٥			
إدارة العواطف	ضابطة	١٠	١٢.٢	١.٩٩	٥.٥	٥٥	٠	٣.٨٠	دالة عند ٠.٠١
	تجريبية	١٠	١٩.٧	٠.٩٥	١٥.٥	١٥٥			
التوجه الإيجابي نحو المستقبل	ضابطة	١٠	١٢.٩	١.٧٩	٥.٥	٥٥	٠	٣.٨١	دالة عند ٠.٠١
	تجريبية	١٠	١٩.٧	١.١٦	١٥.٥	١٥٥			
الدرجة الكلية للمقياس	ضابطة	١٠	٦٢.٨	٤.٥٤	٥.٥	٥٥	٠	٣.٧٨	دالة عند ٠.٠١
	تجريبية	١٠	٩٧.٣	٢.٦٧	١٥.٥	١٥٥			

اتضح من الجدول السابق أن قيم (Z) المحسوبة لأبعاد مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى ٠,٠٠١، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطى رتب درجات أفراد العينة من طلاب المرحلة المتوسطة فى المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس الصمود النفسى والدرجة الكلية فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية، ويتضح وجود تأثير كبير لاستخدام فنيات البرنامج يتمثل فى ظهور ارتفاع ملحوظ على مؤشر درجات أبعاد مقياس الصمود النفسى يمكن قياسه إحصائياً، بعد أن تم إجراء القياس البعدى Post لأفراد العينة من طلاب المرحلة المتوسطة فى المجموعة التجريبية فى مقابل بقاء المؤشرات المنخفضة لدرجات أفراد العينة من طلاب المرحلة المتوسطة فى المجموعة الضابطة الذين لم يخضعوا لجلسات البرنامج المستخدم على أبعاد مقياس الصمود النفسى دون أى تغيير ملحوظ، وهذا يدل على فاعلية البرنامج المستخدم فى الدراسة الحالية. ويمكن توضيح هذه النتيجة من خلال الشكل التالى :



شكل (٢) المتوسطات الحسابية لأبعاد الصمود النفسى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى

## ٢- نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة من طلاب المرحلة المتوسطة في المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصمود النفسي لصالح القياس البعدي" وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون **Wilcoxon Test** للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين، ويوضح الجدول التالي ما توصلت إليه الباحثة من نتائج في هذا الصدد.

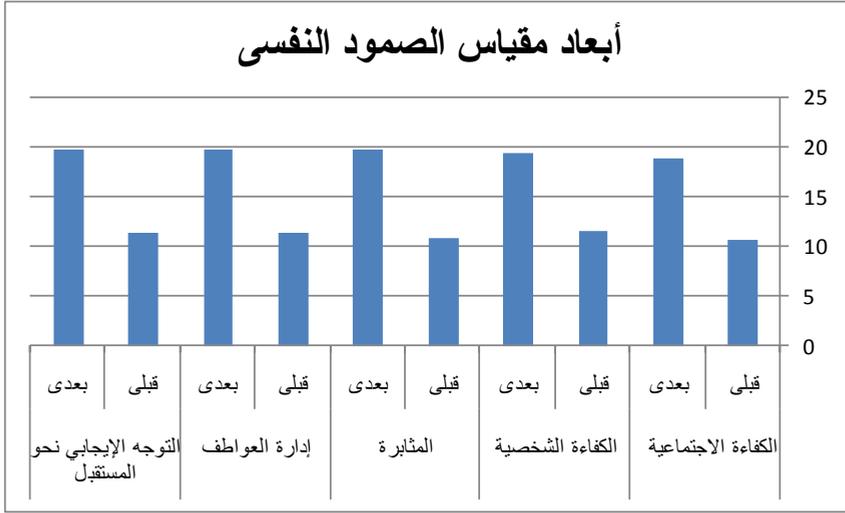
جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة في المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس الصمود النفسي

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	نتائج القياس		البعد
							قبلي / بعدي	الرتب السالبة	
دالة عند مستوى ٠.٠١	٢.٨٢	٠	٠	١.٦٥	١٠.٦	٠	الرتب السالبة	الكفاءة الاجتماعية	
		٥٥	٥.٥	٠.٩٢	١٨.٨	١٠	الرتب الموجبة		
		-	-	-	-	٠	الرتب المتعادلة		
		-	-	-	-	١٠	الإجمالي		
دالة عند مستوى ٠.٠١	٢.٨٠	٠	٠	١.١٧	١١.٦	٠	الرتب السالبة	الكفاءة الشخصية	
		٥٥	٥.٥	٠.٨٤	١٩.٤	١٠	الرتب الموجبة		
		-	-	-	-	٠	الرتب المتعادلة		
		-	-	-	-	١٠	الإجمالي		
دالة عند مستوى ٠.٠١	٢.٨١	٠	٠	١.٤٨	١٠.٨	٠	الرتب السالبة	المثابرة	
		٥٥	٥.٥	٠.٩٥	١٩.٧	١٠	الرتب الموجبة		
		-	-	-	-	٠	الرتب المتعادلة		
		-	-	-	-	١٠	الإجمالي		

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	نتائج القياس	
							قبلي / بعدى	الرتب السالبة
دالة عند مستوى ٠.٠١	٢.٨٢	٠	٠	٠.٩٥	١١.٣	٠	الرتب السالبة	إدارة العواطف
		٥٥	٥.٥	٠.٩٥	١٩.٧	١٠	الرتب الموجبة	
		-	-	-	-	٠	الرتب المتعادلة	
		-	-	-	-	١٠	الإجمالي	
دالة عند مستوى ٠.٠١	٢.٨٤	٠	٠	١.٤٢	١١.٣	٠	الرتب السالبة	التوجه الإيجابي نحو المستقبل
		٥٥	٥.٥	١.١٦	١٩.٧	١٠	الرتب الموجبة	
		-	-	-	-	٠	الرتب المتعادلة	
		-	-	-	-	١٠	الإجمالي	
دالة عند مستوى ٠.٠١	٢.٨٢	٠	٠	٢.٩٩	٥٥.٦	٠	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		٥٥	٥.٥	٢.٦٧	٩٧.٣	١٠	الرتب الموجبة	
		-	-	-	-	٠	الرتب المتعادلة	
		-	-	-	-	١٠	الإجمالي	

اتضح من الجدول السابق أن قيم (Z) المحسوبة لأبعاد مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى ٠.٠١، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطى رتب درجات أفراد العينة من طلاب المرحلة المتوسطة فى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج المستخدم فى الدراسة على جميع أبعاد مقياس الصمود النفسى، و يتضح الأثر الإيجابى الذى أحدثه البرنامج فى أفراد العينة من طلاب المرحلة المتوسطة فى المجموعة التجريبية، والمتمثل فى ارتفاع درجاتهم على مقياس الصمود النفسى بعد تطبيق البرنامج وإجراء القياس البعدى ، مما أدى بدوره إلى تحسين مستوى الصمود النفسى، وهذا يعد مؤشراً واضحاً للتأكيد على فاعلية البرنامج المستخدم فى تحسين

الصمود النفسي، وذلك يؤكد تحقق صحة الفرض الثاني. ويمكن توضيح هذه النتيجة من خلال الشكل التالي:



شكل (٣)

المتوسطات الحسابية لأبعاد الصمود النفسي للمجموعة التجريبية

في القياس القبلي والقياس البعدي

٣- نتائج الفرض الثالث:

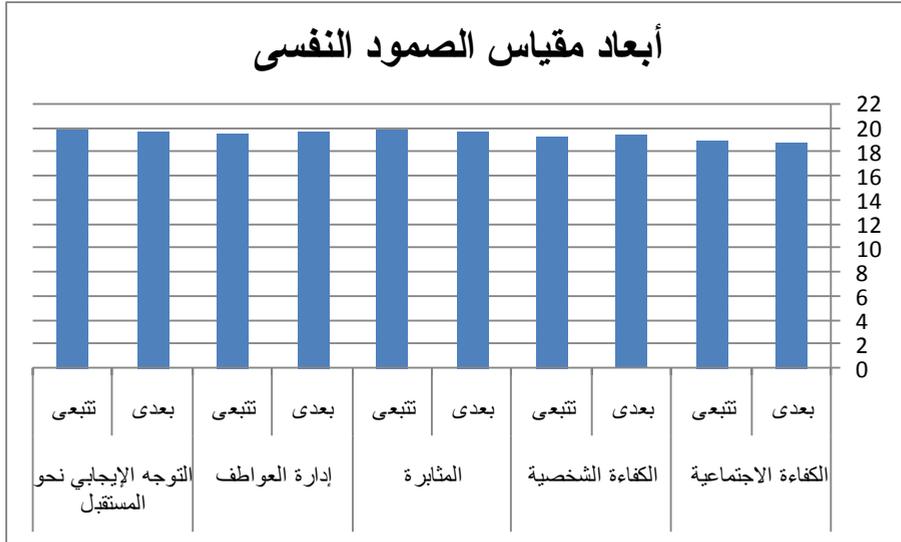
ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة من طلاب المرحلة المتوسطة في المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس الصمود النفسي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين، ويوضح الجدول التالي ما توصلت إليه الباحثة من نتائج في هذا الصدد.

جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد العينة من المطلقات فى المجموعة التجريبي فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الصمود النفسى

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	نتائج القياس	
							بعدى / تتبعى	البعد
غير دلالة	٠.٢٧	٢.٥	٢.٥	٠.٩٢	١٨.٨	١	الرتب السالبة	الكفاءة الاجتماعية
		٣.٥	١.٧٥	٠.٧٤	١٨.٩	٢	الرتب الموجبة	
		-	-	-	-	٧	الرتب المتعادلة	
		-	-	-	-	١٠	الإجمالى	
غير دلالة	٠.٤٤	٩	٣	٠.٨٤	١٩.٤	٣	الرتب السالبة	الكفاءة الشخصية
		٦	٣	٠.٦٧	١٩.٣	٢	الرتب الموجبة	
		-	-	-	-	٥	الرتب المتعادلة	
		-	-	-	-	١٠	الإجمالى	
غير دلالة	٠.٣٣	٩	٤.٥	٠.٩٥	١٩.٧	٢	الرتب السالبة	المثابرة
		١٢	٣	٠.٧٩	١٩.٨	٤	الرتب الموجبة	
		-	-	-	-	٤	الرتب المتعادلة	
		-	-	-	-	١٠	الإجمالى	
غير دلالة	٠.٥٤	١٣	٣.٢٥	٠.٩٥	١٩.٧	٤	الرتب السالبة	إدارة العواطف
		٨	٤	٠.٩٧	١٩.٥	٢	الرتب الموجبة	
		-	-	-	-	٤	الرتب المتعادلة	
		-	-	-	-	١٠	الإجمالى	
غير دلالة	٠.٥٥	٣.٥	٣.٥	١.١٦	١٩.٧	١	الرتب السالبة	التوجه الإيجابى نحو المستقبل
		٦.٥	٢.١٧	٠.٨٨	١٩.٩	٣	الرتب الموجبة	
		-	-	-	-	٦	الرتب المتعادلة	
		-	-	-	-	١٠	الإجمالى	
غير دلالة	٠.٢٥	٢٥	٦.٢٥	٢.٦٧	٩٧.٣	٤	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		٣٠	٥	٢.٠١	٩٧.٤	٦	الرتب الموجبة	
		-	-	-	-	٠	الرتب المتعادلة	
		-	-	-	-	١٠	الإجمالى	

اتضح من الجدول السابق أن قيم (Z) المحسوبة لأبعاد مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد العينة من طلاب المرحلة المتوسطة فى المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على جميع أبعاد مقياس الصمود النفسى والدرجة الكلية للمقياس بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج ، ويتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى استجابة أفراد العينة من طلاب المرحلة المتوسطة فى المجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسى فى القياس التتبعى فى مقابل القياس البعدى، مما يؤكد استمرار حالة التحسن التى ظهرت على أعضاء المجموعة التجريبية . ويمكن توضيح هذه النتيجة من خلال الشكل التالى:



شكل (٤) المتوسطات الحسابية لأبعاد الصمود النفسى للمجموعة التجريبية فى القياس البعدى والقياس التتبعى

أكدت النتائج التي توصلت إليها الباحثة فاعلية البرنامج الإرشادي التكاملي لتحسين الصمود النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة، حيث نجد ارتفاع وتحسين الصمود النفسي في عينة الدراسة التجريبية بينما لم يتغير الصمود النفسي في المجموعة الضابطة لأنها لم يتم عرضها لجلسات البرنامج، كما ساعدت العلاقة الإرشادية بين الباحثة وأفراد المجموعة على زيادة فاعلية البرنامج وتحقيق الأهداف المرجوه منه ، حيث حرصت الباحثة على إقامة علاقة إرشادية تتسم بالحب والتعاون بين أفراد المجموعة، ويرجع نجاح البرنامج أيضا إلى حرص الباحثة على إرساء القواعد والقيم التي جعلت عملية الإرشاد عملية ناجحة يسودها التعاون والتشجيع، ولا شك أن التزام أفراد المجموعة وحرصهم على حضور الجلسات والمشاركة الفعالة والتعبير عن آرائهم بحرية واهتمامهم بالواجب المنزلي وتطبيق التدريبات والأنشطة قد ساعد في نجاح البرنامج وبقاء أثره، كما أن لفنيات البرنامج التكاملي دوراً مهماً في نجاحه فقد ساعدت فنية المحاضرة والمناقشة الجماعية في زيادة تفاعل أفراد المجموعة وتعاونهم داخل الجلسة حيث أن النقاش والتحاور قد يعطى قيمة للحوار، كما ساعدت فنية النمذجة على التعرف على النماذج الإيجابية للصمود النفسي وساعدت أيضا أفراد المجموعة على كيفية تطبيق تلك النماذج في حياتهم اليومية، كذلك من العوامل التي ساعدت في نجاح البرنامج هي استخدام الباحثة للإرشاد المعرفي السلوكي وما يحمله من فنيات قادرة على إحداث التغيير والتأثير الفعال لدى أفراد المجموعة، كما حرصت الباحثة على استخدام فنية الحوار السقراطي لمساعدة طلاب المجموعة على اكتشاف الذات وتحمل المسؤولية، كما لعبت فنية الاسترخاء دوراً مهماً في استرخاء العضلات المنفضة مما ساعد على تقليل التوتر.

كل هذه الفنيات التى تعرضت لها أفراد المجموعة وتدريبوا عليها ساهمت بشكل كبير فى تحسين أدائهم وتحسين القدرة على مواجهة المواقف الصعبة وتحمل المسؤولية والتحدى بروح المثابرة والتحدى والإرادة.

### **التوصيات التربوية:**

١. توعية طلاب المرحلة المتوسطة بأهمية الصمود النفسى ودوره فى المواجهة والتكيف.
٢. التأكيد على أهمية البرامج الإرشادية والعلاجية التى تساهم فى تحسين الصمود النفسى.
٣. عقد الدورات والندوات التى تساعد فى تنمية الصمود النفسى فى المدارس.
٤. مساعدة الطلاب على النهوض والتكيف وتحمل المسؤولية داخل المدارس.

## قائمة المراجع

- أسيل صبار محمد (٢٠١٥) الصمود النفسى لدى طلبة الجامعة النازحين وغير النازحين، مجلة الآداب، (١١٤)، ٦٠٣-٦٢٦.
- أمال عبد السميع أباطه (٢٠١١) مقياس صلابة الشخصية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- إيمان عيد عطا (٢٠٢٢) برنامج إرشادى تكاملى لتنمية اليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة الثانوية، لمجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٢(١٧)، ١٦٢-١٩٠.
- إيناس سيد الجوهر (٢٠١٤) العلاقة بين الصمود النفسى وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات أطفال نوى الاحتياجات الخاصة. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة بنها، كلية التربية.
- باسل محمد عاشور (٢٠١٧) الصمود النفسى وعلاقته بالسعادة لدى المدمنات وغير المدمنات. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم الاجتماعية، جامعة نايف للعلوم الأمنية.
- جمهورية العراق (١٩٩٦) التشريعات التربوية والأنظمة، بغداد، مطبعة وزارة التربية للطباعة والنشر.
- حامد عبد السلام زهران (٢٠١٠) الصحة النفسية والعلاج النفسى، ط٥، القاهرة، عالم الكتب.
- حسام الدين محمود عزب (٢٠٠٢) فاعلية برنامج إرشادى تفاوضى تكاملى فى التغلب على سلوكيات
- العنف لدى عينة من المراهقين، (٢٠١٢) المؤتمر السنوى التاسع لمركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، (٢)، ٣٣٨-٢٨٥.
- حنان بنت خليل الحلبي، سندس عبدالله السديس (٢٠٢٤) فاعلية برنامج إرشادى انتقائى تكاملى لتنمية التفكير الإيجابى لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية، مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية، ٦(٢)، ٤٦-٩٣.

- سيد عبد العظيم محمد (٢٠١٠) *فنيات العلاج النفسى وتطبيقاتها*، القاهرة، دار الفكر العربى.
- شيماء السيد الشرقاوى (٢٠١٧) *فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الاجتماعى وتحسين الصمود النفسى لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة البحث العلمى فى التربية*، ٤(١٨)، ٢١٧-٢٥٢.
- صالح أبو عياة (٢٠٠١) *الإرشاد النفسى والاجتماعى*، الرياض، مكتبة العبيكان.
- فيصل بن صالح بن حسن الزهرانى (٢٠١٧) *فاعلية برنامج إرشادى انتقائى تكاملى فى تحسين التوافق النفسى وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة الإرشاد النفسى*، (٤٩)، ٢٥٩-٣٣٣.
- مایسة أحمد عبد العزيز، هشام إبراهيم النرش وإيمان محمد عثمان (٢٠٢٢) *فاعلية برنامج تدريبي قائم على أبعاد فاعلية الذات فى تحسين الصمود النفسى لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية (جامعة بورسعيد)*، (٣٧)، ٤٨٨-٥١٨.
- محمد مصطفى عبد الرازق (٢٠١٢) *الصمود النفسى مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقليا، مجلة الإرشاد النفسى*، ٣٢، ٤٩٩-٥٧٩.
- معتز محمد عبید (٢٠١٩) *برنامج إرشادى تكاملى لتحسين الثبات الانفعالى لدى عينة من طلبة كلية التربية، مجلة كلية التربية (جامعة عين شمس)*، ٤٣(٤)، ٤٣.
- مهتاب أحمد أبو زنت (٢٠١٦) *الطلاق: أسبابه ونتائجه من وجهة نظر المطلقات دراسة ميدانية فى محافظة نابلس. (رسالة ماجستير)*. كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية.
- نجاة الطاهر الفرجانى (٢٠٢٠) *فاعلية برنامج قائم على التفاؤل لتحسين الصمود النفسى لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، مجلة البحث العلمى فى التربية*، ٢٠، ١٤٨-١٧٦.
- هبة أحمد القط (٢٠١٨) *فاعلية برنامج إرشادى لتنمية الصمود النفسى لدى عينة من طلاب الثانوية العامة، مجلة كلية التربية (جامعة بنها)*، ٢٩(١١٥)، ٣٨٩-٤٠١.

- Archdall, K., & Kilderry, A. (2016). Supporting children's resilience: Early childhood educator understandings. *Australasian Journal of Early Childhood*, 41(3), 58-65.
- Brooks, R. B., & Goldstein, S. (2003). The power of resilience (p. 3). New York, NY: McGraw-Hill Companies.
- Bruggenwirth, D. (2016). *Impact study of futuring on resilience and well-being and the mediating role of positive emotions in adults* (Bachelor's thesis, University of Twente).
- Davidson, J. R., Payne, V. M., Connor, K. M., Foa, E. B., Rothbaum, B. O., Hertzberg, M. A., & Weisler, R. H. (2005). Trauma, resilience and saliostasis: effects of treatment in post-traumatic stress disorder. *International clinical psychopharmacology*, 20(1), 43-48.
- Han, K., Burns, G. N., Weed, N. C., Hatchett, G. T., & Kurokawa, N. K. (2009). Evaluation of an observer form of the Coping Inventory for Stressful Situations. *Educational and Psychological Measurement*, 69(4), 675-695.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2017). Cultivating youth resilience to prevent bullying and cyberbullying victimization. *Child abuse & neglect*, 73, 51-62.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Applied positive psychology: A new perspective for professional practice. *Positive psychology in practice*, 3-12.

- Listiyandini, R. A. (2018). The influence of gratitude on psychological resilience of adolescence living in youth social care institutions. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 7(3), 197–208.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307–321.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1–12.
- Southwick, S. M., Pietrzak, R. H., Tsai, J., Krystal, J., & Charney, D. (2015). Resilience: An update. *PTSD research Quarterly*, 25 (4), 1–10. National Center for PTSD (Posttraumatic Stress Disorder).
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86 (2), 320.
- Wilson, J. T. (2016). Brightening the mind: The impact of practicing gratitude on focus and resilience in learning. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 16(4), 1–13