

فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي (الدراسي) لدى طلاب كلية التربية^١

د/ أنسام مصطفى السيد بظاظو^٢
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة كفر الشيخ

ملخص الدراسة:

هدف البحث إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي (الدراسي) لدى طلاب كلية التربية، والتحقق من استمرارية فعالية البرنامج لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي (الدراسي) لدى طلاب كلية التربية بعد فترة المتابعة، تكونت عينة البحث من (٢٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٨-١٩) عاماً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، المجموعة الضابطة (١٠) طالباً وطالبة منهم (٥ ذكور)، (٥ إناث) بمتوسط عمري قدرة (١٨،٥٢) عاماً وانحراف معياري قدره (٠،٢٦١)، والمجموعة التجريبية (١٠) طالباً وطالبة منهم (٥ ذكور، ٥ إناث) بمتوسط عمري قدره (١٨،٤٨) عاماً وانحراف معياري قدره (٠،٣١١) وبعد التحقق من تكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث، تم استخدام المنهج شبه التجريبي، واشتملت أدوات البحث على البرنامج الإرشادي القائم على التقبل والالتزام، ومقياس شغف التعلم الأكاديمي (إعداد/ الباحثة) ومقياس الصلابة الشخصية (إعداد/ آمال عبدالسميع باظه ٢٠١٦)، وتوصلت نتائج البحث إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي (الدراسي) لدى طلاب كلية التربية، واستمرارية فعاليته لما بعد فترة المتابعة.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي القائم على التقبل والالتزام، الصلابة النفسية، شغف التعلم الأكاديمي.

^١ تم استلام البحث في ٢٠٢٥/٤/٢٢ فتقرر صلاحيته للنشر في ٢٨ / ٥ / ٢٠٢٥

== فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي. ==

مقدمة البحث:

تعد فئة الشباب بمرحلة الجامعة مهمة في إعداد طالب جامعي، ومستقبل واع يتميز بالاجتهاد والتفوق الدراسي، وكذلك أهمية لتنمية إرادته وصلابته النفسية للتنافس الدراسي وإمكانية التغلب على الإحباطات في الدراسة والقدرة على التعامل مع الآخرين وإكسابه كيفية مواجهة الأزمات ومواجهة صعوبات وضغوطات الحياة.

وتنهض الجامعة كمؤسسة تعليمية وتربوية بدور فعال بطلابها وطالباتها لإعداد طالب يتميز بالنهوض والشغف الأكاديمي الذي يستمر لتنمية الإبداع وللارتقاء بالفكر البشري بالمجتمع من خلال توجيه الميول للأنشطة الهامة المفيدة التي يستثمر فيها الطلاب طاقاتهم ويستغرقون فيها أوقاتهم للوصول إلى أهدافهم في التحصيل الدراسي المرتفع أو التركيز على مهامهم التعليمية بتفوق.

وتعتبر الصلابة النفسية للشخصية من المتغيرات الإيجابية الدالة على مقاومة الفرد للضغوط والشعور بالأزمات والإحباطات، وهي عامل مساعد على الحفاظ على الصحة النفسية والجسمية مع وجود دافع داخلي لتحقيق ذاته وإمكانياته للنمو والتطور وتوقع الكفاءة لمواجهة الأزمات وتشتمل على الضغط والالتزام والتحدى والمرونة (آمال عبدالسميع باظه، ٢٠١٢، ٣١١)

ولذا يتطلب الشغف الدراسي التركيز على الجوانب الإيجابية للطالب وتنميتها من أجل العيش في مستويات مرتفعة من السعادة والتطور الذاتي والارتقاء بمستوى التعليم، ومفعوم الشغف الدراسي مرتبط بعلم النفس الإيجابي الذي يتضمن المشاعر الإيجابية والأنشطة الإيجابية. (Martin, Seligman, 2005, 52)

كما أن تحسين شغف التعلم الأكاديمي (الدراسي) والصلابة النفسية والبرنامج الإرشادي هي أحد أهم المجالات المطلوبة في علم النفس الإيجابي والصحة النفسية لمساعدة فئة الشباب من طلاب الكلية لتنمية شغفهم بالحياة والتوجه الإيجابي مما يعكس تأثيرات إيجابية على بناء المجتمع.

كما أن الاستراتيجيات الهادفة بالبرنامج موضوع البحث لها ذات التأثيرات الممتدة الأثر لفترة طويلة بالمتابعة في تنمية المفاهيم الإيجابية واكتساب القدرة على إدراك ومواجهة المشكلات الحياتية والقدرة على تحمل المسؤولية واكتساب مهارات إدارة الذات والوعي بها.

كما أنه يمكن زيادة الشغف الأكاديمي لطلاب الجامعة من خلال الارتكاز على تنمية جوانب شخصيته ونقلها لتكون أكثر إيجابية بالتحدى للتوصل إلى الهدف وتقوية إرادة الذات وتحفيز

الدافع للتعلم والمثابرة.

ولأن الدراسة في مرحلة التعليم الجامعي تتميز باعتماد الطالب على التعلم الذاتي حيث تدريبه على تلقين المفاهيم والمعلومات لتصبح معارف تساعد على الاستيعاب وحل المشكلات بالحياة وزيادة دافعيته نحو التعلم والعمل من خلال الشغف الدراسي الذي يجعله متطلعاً لمعرفة المزيد من العلم، واكتساب الإيجابية في تنمية قدراته وإمكانياته، وكذلك تعلم المهارات الحياتية وتطويرها.

ولذا فإن الطلاب يقومون بعدة أنشطة وقد ينهمكون فيها وقليل منها يكون ممتعاً ومهماً بشكل خاص حسب وجهة نظرهم، ويرون أن الاستمرار فيها بصورة منتظمة قد يتحول واحد منها أو أكثر إلى نشاط شغفي وأن أنشطة الشغف تصبح أكثر توجهاً نحو معرفة الذات وتشكل الهوية الذاتية له ومثال ذلك الطلاب الذين لديهم شغف دراسي ومجدون به يكونون لاعبي كرة سلة أو كاتبين شعر وهذا يلخص أن الشغف الدراسي ليس النشاط الذي يمارسه بصفة منتظمة فقط إنما أيضاً هو اتجاه لمعرفة الذات ليصبح جزءاً لا يتجزأ من هوية الفرد (Vallerand, 2010, 97-98).

ويمثل بعد الالتزام لأحد أبعاد الصلابة النفسية القدرة على إدراك الفرد لقيمة وأهدافه وتقدير إمكانياته ليكون لديه هدف يحققه، وكذلك صنع القرارات التي تدعم توازنه الداخلي (مدحت عباس، ٢٠١٠، ١٧٦).

وما سبق يؤيده علم النفس الإيجابي بمجالاته المتعددة التي تهتم بالدراسة العلمية للعوامل التي تجعل حياة الفرد أكثر ثراءً وازدهاراً بالمعاني الإيجابية التي تساعد على تحقيقها والعيش لأجلها ومنها المجال في السياق الأكاديمي مثل الشغف، والمثابرة والتدفق وجميعها تساهم في إعداد الطلاب للنجاح الأكاديمي وتساعد في الحياة بشكل عام وما يرتبط بها من ممارسات إيجابية كالالتزام بالعمل الجاد، وتحقيق الإنجاز في التعلم (Hernan dez, et al, 2020, 2143).

مشكلة البحث:

يعد التدريب على التقبل والالتزام اتجاهاً يقدم المساعدة لطلاب الجامعة لتحسين وتقوية صلابتهم النفسية، حيث يمثل التزام الفرد التعامل بإيجابية مع أحداث الحياة الضاغطة ورؤيتها كمواقف هادفة ذات معنى، والفرد الذي لديه نزعة قوية نحو الالتزام يندمج مع الناس والأشياء والأحداث التي تدور من حوله (مدحت عباس، ٢٠١٠، ١٧٦).

== فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي. ==

وأجرى Shu-e Zhang, et al., (2022) دراسة مستعرضة لبحث شغف التعلم الدراسي الفردي لدى طلاب الجامعة من خلال فهم نمو الذات بعلم النفس الإيجابي حيث هدفت إلى التأكيد على نوعي شغف التعلم، وتوضيح العلاقة بين تقدير الذات ونموذج شغف التعلم، واختبار الدور الوسيط للصلابة النفسية في العلاقة بين تقدير الذات ونماذج شغف التعلم، وتوضيح الدور الوسيط للهوية المهنية والعلاقة بين كل من الصلابة النفسية ونموذجي شغف التعلم لـ (١٢٨ مشاركاً) وأشارت النتائج إلى أن تقدير الذات والصلابة النفسية ارتبطا ارتباطاً واضحاً بكل من نموذجي شغف التعلم سواء نموذج شغف التعلم التوافقي أو شغف التعلم الإلزامي، كما أشارت النتائج إلى أن الطلاب الذين لديهم تقدير ذات مرتفع لديهم صلابة نفسية قوية.

كما أن الصلابة النفسية بأبعادها (الأربعة: الالتزام، التحدي، التحكم، المرونة) ترتبط بالصفات والعوامل الشخصية المساعدة للفرد على مواجهة المواقف الدراسية والمشكلات التعليمية الصعبة وتحديدها وتقديم حلول تساعد الطالب الجامعي على معاشتها بكفاءة وبجاح، فالالتزام هو بمثابة الوقاية للصلابة النفسية الذي فيه يتعاقد الفرد نفسياً نحو الالتزام تجاه كل ما هو مطلوب منه، والضبط يساعده على التحكم في تفكيره وسلوكياته واتخاذ قراراته، أما التحدي فهو قدرة الفرد على المواجهة بإرادة وعزيمة لكل العقبات التي تواجهه لتغيير وتحسين استجاباته، والمرونة هي الاستطاعة على التعامل بفاعلية والتفاعل بسلاسة مع الذات والآخر.

وأجرت فاطمة عبدالرحيم النوايسة (٢٠٢٠) دراسة لمعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأبعادها ومستوى التوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة، وبلغت العينة (٢٥٠) طالباً وطالبة تم تطبيق مقياسي الصلابة النفسية والتوافق الأكاديمي. وتوصلت نتائج البحث إلى أن مستوى الصلابة النفسية لدى الطلاب بأبعاده ومستوى التوافق الأكاديمي جاء متوسطاً وأن هناك علاقة إيجابية بينهما وأن هذه العلاقة تساعد الطلاب بالجامعة على مزيد من البحث والشغف الدراسي (الأكاديمي) وأوصى البحث ضرورة تحفيز الطلاب وتناول متغيرات تتعلق بشخصية الطالب.

وتحدد مشكلة البحث في السؤالين الآتيين:

١. ما فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي (الدراسي) لدى طلاب كلية التربية؟
٢. ما استمرار فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي (الدراسي) لدى طلاب كلية التربية بعد فترة المتابعة؟

== (٤٦) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي (الدراسي) لدى طلاب كلية التربية، والتحقق من استمرارية فعالية البرنامج لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي (الدراسي) لدى طلاب كلية التربية بعد فترة المتابعة.

أهمية البحث:

ترجع أهمية البحث إلى:

الأهمية النظرية:

١. الاهتمام بدراسة متغيرات حديثة ومهمة نسبياً بالبحث وهو متغير الصلابة النفسية التي تعد مجموعة من السمات الشخصية ذات أبعاد إيجابية متعددة هي الالتزام، التحدى، المرونة، الضبط وتعد إحدى المصادر والركائز للصحة النفسية للفرد في علم النفس الإيجابي.
٢. الاهتمام بدراسة الشغف الأكاديمي (الدراسي) وهو أحد المتغيرات المهمة للتوجه الإيجابي في الحياة بأبعادها المتعددة كالشغف التوافقي، والشغف الإلزامي، والاندماج التعليمي، والتمكن الذاتي وهو يمنح الفرد طاقة داخلية تكون لديه خبرات متعددة للفاعل والمشاركة بأنشطة الحياة المختلفة، كما تساعد على الرؤية الإيجابية لمستقبله.
٣. التقبل والالتزام وهو أحد المتغيرات المهمة القائمة على اليقظة العقلية للفرد والتركيز على تعلمه التأمل والرضا وذلك من أجل الوعي الذاتي، والمرونة بالشخصية بدلاً من التجنب للأفكار والمشاعر.

الأهمية التطبيقية:

١. استخدام برامج قائمة على التقبل والالتزام لتقديم النواحي الإرشادية التي تساعد على تحسين جوانب الصلابة النفسية، والشغف الدراسي.
٢. الاهتمام بمعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والشغف الأكاديمي (الدراسي) وتأثيرها على تحصيله.
٣. تقديم توصيات بالبحث تساعد على تقديم برامج علاجية للمشكلات التي قد تعوق الشغف

==فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي.==
الدراسي والصلابة النفسية للفرد.

المفاهيم الإجرائية لمتغيرات البحث:

١. الصلابة النفسية Psychological Hardiness:

تتبنى الباحثة تعريف آمال باظه (٢٠١٢) بأنها أحد المتغيرات الإيجابية الدالة على مقاومة الضغوط والشعور بالآزمات والإحباطات، وكثيراً ما يتعرض الشباب لمثل تلك الضغوط والآزمات ومشكلات الحياة. والشعور بالصلابة النفسية يجعل الفرد يتوقع الكفاءة والقدرة على مواجهة الضغوط والآزمات الحياتية.

وتتكون من أربعة أبعاد هي:

- **بعد الضبط:** هو اعتقاد الفرد في قدرته على التحكم في الضغوط والمشكلات بما يساعده على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية بحياته ومن ثم تحسين وتطوير الحلول للمشكلات التي تواجهه.
- **بعد التحدي:** وهو اعتقاد الفرد في قدرته على تخطي العقبات والوصول إلى الأهداف المرجو تحقيقها ويتضمن تحفيز الفرد لكي يستمر بما لديه من إمكانيات وقدرات نفسية واجتماعية يتم توظيفها في التعامل مع أحداث الحياة وتنمية وتحسين وممارسة الإيجابية ومواجهة الإحباطات والضغوطات.
- **بعد المرونة:** وهو اعتقاد الفرد في قدرته وتمكنه من التوافق والانسجام والإيجابية في التعبير عن مشاعر والتواصل الإيجابي مع الآخرين.
- **بعد الالتزام:** هو سمة الشخصية للمحافظة على قدرتها وتحقيق أهدافها والثبات النسبي رغم التحديات والزامه لنفسه على الوفاء الإيجابي تجاه أهدافه وقيمه وتجاه الآخرين بما يشبه تعاقد مع ذاته بحيث يكون ملتزماً تجاهها.

ويتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الصلابة الشخصية المطبق في البحث.

٢. شغف التعلم الأكاديمي (الدراسي) Academic Passion:

تعرفه الباحثة بأنه متغير إيجابي في الشخصية يساعد الفرد برغبة وميل قوى للقيام بنشاط ما يمارسه ويستثمر فيه أوقاته وطاقاته وتحقيق بمثابة مما ينشئ للفرد طاقة نفسية إيجابية وانفعالات سارة وحماس مطلق نحو الإنجاز الدراسي والعمل الجاد، ويتكون من خمسة أبعاد هي:

د / أنسام مصطفى السيد بظاظو .

- **الشغف التوافقي:** هو أن يكون للفرد قوة داخلية تحثه على القيام ببعض الأنشطة الدراسية التي تكسبه الخبرات المتنوعة وتساعد على اكتشاف قدرات جديدة له.
 - **الاندماج التعلمى (الدراسى):** هو أن يعتقد الفرد في قدرته على تحصيل المعلومات واكتسابه المهارات في مادة دراسية أو أكثر مما يساعده على التفوق وتحقيق الإنجاز الدراسي.
 - **التمكن الذاتى:** هو أن يكون لدى الفرد الكفاءة في تنظيم واجباته وتحقيق أهدافه والاستمرار في إنجازاته ومواجهة المشكلات وحلها وتنفيذ الأنشطة الدراسية.
 - **الشغف الإلزامى (القهرى):** هو أن يندمج الفرد في نشاط معين مواجهة ضغوط نفسية أو اجتماعية وبعد بذله مجهوداً مضاعفاً مما يجعل الشغف هو المتحكم في الفرد وليس العكس.
 - **التقدير التفاعلى (مع المعلم):** هو أن يمتلك الفرد القدرة على التفاعل والتفهم مع أساتذته والاستماع لآرائهم وتقدير أنشطته.
- ويتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعى على مقياس الشغف الأكاديمى (الدراسى).

٣. البرنامج الإرشادى (القائم على التقبل والالتزام):

تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه مجموعة من الإجراءات الهادفة والمنظمة لعدد من الجلسات الإرشادية التي تركز على التفكير لدى الأفراد بالأفكار التي يتم من خلالها استعراض الحالة الذهنية بانسجام لتقبله بدلاً من تجنب التفكير، وكذلك التركيز على الشعور وما تخبره به مشاعره بدلاً من إنهاء مشاعره ويتسنى ذلك بالتقبل غير المشروط للذات والاندماج بالأنشطة التي تعكس ميولهم، وأفكارهم واهتماماتهم مما يكون له الأثر في ضبط إدراكهم للمشكلات والتزامهم بالمهارات المكتسبة بوعى بالذات ويتحمل للمسئولية.

الإطار النظرى والدراسات السابقة:

أولاً: الصلابة النفسية:

يشتمل مفهوم الصلابة النفسية على عدة خصائص شخصية لدى الفرد تتضمن التحدى وقدرته على مقاومة الاحباطات والمشكلات بالحياة اليومية وتوظيفه لإمكاناته النفسية والضبط بما يساعده على التفاعل مع المجتمع والتواصل الجيد مع ذاته واحترامها وكذلك تخطى العقبات والضغوطات لتقديم حلول إيجابية تقوى ذاته وتدعمها.

== فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي. ==

تعريف الصلابة النفسية:

تعرف الصلابة النفسية بأنها مجموعة من الخصائص النفسية التي تتمثل في أبعاد التحدى والتحكم والالتزام (Schweitzer, 2002, 2539).

وتقتضى ديناميكية الحياة مواجهة الضغوط والمشاكل في مراحل حياة الفرد باستمرار. وآثار تلك الضغوط ترجع إلى قوة الضغط والقدرة على التحكم فيه ودرجة انخفاض مرغوبيته لدى الفرد (آمال عبدالسميع باظه، ٢٠١٢، ٢٦).

كما أنه يتم اكتساب الصلابة النفسية من خلال الضبط والتحكم إحدى يمكن أن يدير به الفرد أزماته والصعوبات التي تواجهه بحياته العامة أو الأكاديمية مما يُشكل المرونة في شخصيته ويساعد على الالتزام لأجل الشعور بالإيجابية والرضا في حياته.

ويمكن تعريف الصلابة النفسية بأنها ترحيب الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل كمصدر واق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط (نواف مناع الشهري، ٢٠٢١، ٩).

وتعتبر الصلابة النفسية اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة (نبيل كامل الدخان، بشير إبراهيم الحجار، ٢٠٠٦، ٣٩٦).

ويمكن تعريفها كمتغير نفسى يعمل على تعديل العملية الدائرية من خلال عدة طرق فالصلابة النفسية أولاً تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة، ثانياً تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة، أو تنقله من حال إلى حال، وثالثاً: تؤثر في أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعى، ورابعاً تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل ممارسة الرياضة والأنشطة (لولوة حمادة، وعبداللطيف حسن، ٢٠٠٢، ٢٢٩).

أهمية الصلابة النفسية:

تعد الصلابة النفسية هي أحد المتغيرات الهامة في مساعدة الأفراد على الصمود والمقاومة والقدرة على حل المشكلات، وكذلك السعى للإنجاز في البحث والعمل وذلك من خلال ما تدعمه لديهم بالضبط الذاتى والدافعية المستمرة والنشاط والمثابرة مما يحقق التكيف مع الذات ومع البيئة المحيطة.

كما أن الصلابة النفسية لها أهمية في تحسين الكفاءة الذاتية للفرد، فالأفراد الذين لديهم مستوى عالي من الكفاءة الذاتية يميلون إلى سلوكيات تقودهم إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد في قدرتهم على ذلك، لأن الكفاءة الذاتية ترتبط إيجابياً بالصلابة النفسية وأن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية أقل احتمالاً للإصابة بالأمراض النفسية والجسمية نتيجة لأحداث الحياة الضاغطة (سالم المفرجى وعبدالله الشهري، ٢٠٠٨، ١٥٥).

وقد اتفقت دراسات (مدحت عباس، ٢٠١٠)؛ (Lambert, 2003) على أن الصلابة النفسية تعدل من إدراك الفرد للأحداث حيث تجعلها أقل أثراً، فتكسب الفرد قدراً من المرونة، ولهذا فالصلابة النفسية تزيد من قدرات الفرد لمواجهة الضغوط المختلفة؛ وكذلك الوقاية من الإنهاك النفسى.

كما أن الشخصية الصلبة عندما تواجه المتغيرات السالبة فإنها تواجهها بممارسات ذات علاقة بصحة الجسد، منها ممارسة الاسترخاء والتغذية الصحية والقيام بالتدريبات الرياضية، الأمر الذى يكون ارتباطاً إيجابياً بين الصلابة النفسية الشخصية والصحة الجسدية.

أبعاد الصلابة النفسية:

١. الالتزام: هو القدرة على الإحساس بالنشاط بالاندماج مع الآخرين، والاعتقاد في الحقيقة، والقيمة، وأهمية ذات المرء وخبرته (محمد السعيد أبو حلاوة، ٢٠١٠، ٤٧١).

كما يعد الالتزام هو اعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعله ويتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التى تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم واعتقاده أن لحياته هدفاً ومعنى يعيش من أجله (فاروق السيد عثمان، ٢٠٠١، ٢١٠).

٢. التحكم: يعد التحكم هو القدرة على اتخاذ القرارات والمواجهة الفعالة للضغوط والتحكم فيما يلقيه من أحداث وتحمل المسؤولية الشخصية عن أحداث الحياة والقدرة على الاختيار من بين بدائل عديدة من الحلول للمشكلات (آمال عبدالسميع باظه، ٢٠١٢، ٣١٢).

كما أن التحكم كاعتقاد الفرد في قدرته على التحكم معرفياً أو وجدانياً أو سلوكياً في كل ما يمر به من أحداث ومواقف حياتية يتعامل معها ويمكنه أن يتحكم فيها.

٣. المرونة: تعرف المرونة بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات، والنكبات أو الضغوط النفسية العادية التى يواجهها البشر مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل، المشكلات المادية، وأيضاً

==فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي.==
القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات، أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تجاوزها بشكل إيجابي (محمد السعيد أبو حلاوة، ٢٠١٠، ٤٧٠).

٤. **التحدى:** هو تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ رداً على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معاً وتوصف بأنها استجابات فعالة (إبراهيم محمد، ٢٠٠٢، ٤١).

كما يمثل التحدى قدرة الفرد على أداء دوره في الحياة بعزيمة وإرادة من خلال مواجهة أحداث الحياة بفاعلية، والعمل على تغيير البيئة الاجتماعية والطبيعية المحيطة بها (جبر محمد جبر، ٢٠٠٤، ١٨).

ثانياً: الشغف الأكاديمي:

يمثل الشغف الأكاديمي أحد أهم جوانب حياة الفرد الحياتية بصفة عامة والتعليمية بصفة خاصة لأنه يستثمر فيه الوقت والجهد نحو الأنشطة التي يحبها ويمكنه من خلالها إقامة تفاعلات اجتماعية، واكتساب المهارات الجديدة التي تساهم في كفاءة تعلمه وزيادة توافقه وتنمية اتجاهاته الإيجابية والتحكم في المشكلات أو الصراعات التي يتعرض لها مما يكسبه الخبرات المعرفية والانفعالية.

تعريف الشغف الأكاديمي:

يعد الشغف الأكاديمي هو الرغبة الملحة والدافعية الداخلية نحو البحث والتعلم، والاندماج فيها، والشعور بالحيوية والطاقة، والمتعة أثناء ممارسة الأنشطة والمهام التعليمية، والشعور بأن البحث جزء من الهوية الذاتية (فتحى عبدالرحمن الصنيع، ٢٠٢١، ١٠٤).

كما يعرف الشغف الأكاديمي بأنه شعور قوى نحو قيمة شخصية مهمة لتحفيز السلوك، مما يعنى أنه حالة وجدانية مكثفة يترتب عليها تأثيرات مفيدة للأداء من خلال الانخراط العقلي العميق في شيء ما (Jachimowicz, J., et al., 2020, 9980).

ولذلك فإن الشغف الأكاديمي أو الدراسي يتضمن قدرة الطلاب على مواجهة الانتكاسات والمشكلات والتحديات أثناء البحث مثل الأعباء الخاصة بالتكليفات والمهام الدراسية والاستعداد لامتحانات الفصلية وذلك لأجل مواصلة البحث والمواظبة على الحضور، وممارسة الأنشطة المفيدة.

ولذا يتكون الشغف في ضوء النموذج الثنائي للشغف الانسجامي والقهرى على سبعة

== (٥٢) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

د / أنسام مصطفى السيد بظاظو .

عناصر متمثلة في بروزه في نشاط معين، الإعجاب أو الرغبة، القيمة المضافة للفرد، الدافعية، الداخلية، المثابرة، الهوية، الارذواجية).

وكذلك يعرف بأنه الخبرة الإنسانية التي بدونها لا يستطيع الفرد إيجاد معنى في حياته؛ لأنها تمدد بطاقة نفسية هائلة ليشترك في الأنشطة التي تصيف له قيمة والتي لها نتائج مباشرة شاملة إحساس السرور، والفضول والحماس (Curran, T., et al., 2015, 632)

ويعتبر الشغف الأكاديمي كميل داخلي لدى الطلاب للمشاركة في نشاط أكاديمي محدد يتصف بالمرونة والتوافق مع الأنشطة فيكون شغف انسجامي؛ وقد يكون شغفاً قهرياً عندما يتصف بالثبات الصارم نحو النشاط الأكاديمي، فيسبب الصراع مع الأنشطة الأخرى (تمارا حسابان وعمر العظامات، ٢٠٢٢، ٩٨).

أبعاد الشغف الأكاديمي:

■ **الشغف التوافقي (الانسجامي) Harmonious passion:** ينشأ الشغف التوافقي من رغبة الطلاب القوية وشعورهم الداخلي الذي يتم بالاختيار في القيام بالأنشطة الأكاديمية المشغوفون بها بحريتهم وطواعيتهم وبدون تواجد أى ضغوطات داخلية أو خارجية تؤثر في اختياراتهم والتي تجعلهم يستمرون في ممارسة هذه الأنشطة بكفاءة حتى يتمونها بنجاح على أكمل وجه وذلك بالطريقة المناسبة والملائمة التي توافقهم مع أنشطة حياتهم الأخرى المطلوب منهم أدائها تبعاً يصبح النشاط هو مصدر وجزء من بنيتهم الذاتية وبالتالي يقوى من صلابتهم النفسية ويقلل من صراعاتهم في جوانب الحياة الأخرى، ويحقق لهم الشعور بالراحة والالتزان النفسي. (Deci, L., & Ryan, M., 2000, 227)

كما أن الشغف التوافقي له تأثيرات إيجابية أخرى مثل أنه يُعمق معرفة الطالب الذاتية، ويؤثر في قدرته على صنع قرارات حياتية صائبة وتنظيم ممارستهم في المشاركة في الأنشطة الأكاديمية (Magelau, et al., 2005, 100–102).

ويمكن للطالب الجامعي ممن لديه شغف توافقي لممارسة نشاط ما مثل كرة السلة لابد أن يقاوم لعبته المفضلة هذه مع أصدقائه ليعد تقديم مهمة للنشاط، كما أنه يكون للطالب قدرة على صنع قرار عن اللعب في يوم ما أو التوقف عن المشاركة في النشاط مؤقتاً إذا وجد أن عاملاً سلبياً ما بحياته قد يعطله. ومن ثم فإن المشاركة في مثل هذه الأنشطة الشغفية يمكن اعتبارها عملية مرنة، وهذا يرتبط الشغف الانسجامي بمشاعر الطالب بالراحة والتقبل وبقدرته على تخطي كل الظروف المختلفة بحياته (أفراح طعمة رضى، ٢٠٢٣، ١٨٨٠).

==فعالية برنامج إرشادي قائم علي التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي.==

■ **الشغف الإلزامي القهري (الاستحوازي) obsessive passion:** ينشأ الشغف القهري من شعور الفرد الداخلي غير المتحكم فيه، والذي يسيطر عليه عند الاندماج في الأنشطة الشغفية التي تحدث بصفة متكررة، ويتصف هذا النوع من الشغف بوجود ضغوط داخلية تجبر الفرد على ممارسة النشاط نظير إهماله أنشطة أخرى هامة في حياته، مما قد يؤدي إلى حدوث صراع لديه بين نشاطه الشغفي والأنشطة الأخرى وبالتالي يترتب على ذلك المعاناة من المشكلات الصحية والاحترق النفسي. (Vallerand, R., 2015, 31).

كما أن الشغف الاستحوازي يكون الفرد موجوداً فيه رغماً عن إرادته وتكون النشاطات التي يمارسها الفرد ناتجة من التخطيط ويكون خاضعاً للمراقبة مع عدم التحكم فيه (Philippe & Valerand, 2009, 21).

وذلك فأنه نتيجة تركيز الطلاب اهتمامهم على نشاط واحد ما وتجاهلهم الأنشطة الأخرى هو أحد أهم الأسباب في نشأة الصراعات المتعددة لديهم وشعورهم بالقلق والتوتر وصعوبة التركيز في أداء مهمة النشاط لمعاناهم من ضعف القدرة على المرونة، والإحباط، وعدم قدرتهم على التحكم تجاههم نحو النشاط إما بالقبول أو الرفض وهذا يثير لديه الشعور بالضيق وأحياناً الغضب.

■ **الاندماج التعليمي (الدراسي):** يتضمن الاندماج التعليمي المثابرة، والاستمتاع بأوقات (البحث) والمشاركة الصفية، والطموح التعليمي، وإعطاء المؤسسة التعليمية قيمة عليا (Martin march, 2008, 55).

ويساعد الاندماج الدراسي الطلاب على إعطائهم الفرصة للأنشطة التعاونية التعليمية واكتساب المهارات، وتبادل الخبرات بينهم، وبالتالي التعلم الجيد والتفوق وتحقيق الإنجاز الأكاديمي.

كما أن استمرار الاندماج الدراسي يقوى لدى الطالب الشغف المشاركة الصفية والالتزام بالتعليم في حين وجد أن الطالب غير الشغف تضعف لديه المشاركة الصفية والالتزام بالتعليم مما يقود إلى نتائج تعليمية غير ناجحة مثل الانسحاب الانفعالي والالتزام الضعيف بالدراسة (Martin & March, 2006, 16).

وكذلك فإن الاندماج الدراسي يتوقف على علاقة نجاح الطالب بما يتم توفيره له من أنشطة قابلة للتنفيذ وتؤثر على سلوك الطالب والظروف المحيطة بالفرد داخل المؤسسة التعليمية والتي تعزز استمرارية الطالب، وتتضمن عملية اندماج الطالب أكاديمياً: اندماج

الطالب في الأنشطة الهادفة، ومدى تفاعل الطالب مع المعلم والأقران، وإدراك الطالب للبيئة التعليمية، والمعلومات الشخصية من الطالب (Schreiber, B., Yu, D, 2016, 159)

■ **التقدير التفاعلي (علاقة الطالب بالمعلم):** يظهر التقدير التفاعلي في الكيفية التي يرى الطالب فيها معاملة وتقدير المعلم له، حيث إن الطالب الشغوف يتفاعل مع المعلم داخل الصف ويكون احترامه له وهذه تعرف بالعلاقة التربوية (Martin & Marsh, 2008, 55).

كما يعتمد التقدير التفاعلي كأحد أبعاد الشغف الأكاديمي بالدراسة على تفاعل المعلم مع أنشطة الطالب واهتمامه بها، وكذلك تدميمه لاختياراته، ومناقشته في مشكلاته الدراسية. كما يقدم المعلم الاقتراحات بالأنشطة الحديثة للطالب التي تمكنه من تزويد واستثارة شغفه الأكاديمي وهذا ينعكس على جوانب شخصية الطالب ليصقلها ويدعمها.

والمعلم في هذا التقدير التفاعلي يعرف أثره كقائد في هذا النوع من العلاقات، فهو حين يتبع القيادة السليمة يعطى الطلاب فرصة الإسهام في العمل الدراسي، ويساعدهم على التكيف والاندماج داخل الصف الدراسي أما الطالب غير الشغوف لا يتفاعل مع المعلم (Bowen, D., 2010, 25).

■ **التمكن الذاتي الدراسي (الفاعلية الذاتية) Academic Self-Efficacy:** من خلال التمكن الذاتي يمكن للطلاب أن ينظم ويرتب أفكاره ويؤدي واجباته وأنشطته الدراسية بكفاءة مما يساعده في إنجاز وتحقيق أهدافه التعليمية بتفوق، كما تساعده على السعي للاستمرار في تحقيق التقدم بمزيد من الثقة بالنفس وتخطي الصعوبات وتحدي أى مشكلات تواجهه.

ولذا فإن الطلاب ذوو فاعلية الذات العالية يكونون أكثر استعداداً للمشاركة في الأنشطة والعمل الجاد ويحاولون تحقيق أهدافهم وبذلك يكونون أقل عرضة لإظهار الاستجابات الانفعالية عند مواجهتهم للمواقف الصعبة، ولديهم القدرة على حل المشكلات وتقديم الحلول البديلة عند فشل بعض الحلول، أما الطلاب ذوو فاعلية الذات المنخفضة فإنهم يركزون على العيوب ويحتاجون إلى تطوير أكثر لبعض القدرات والمهارات إذ يحتاجون إلى قناعة في قدرتهم على النجاح في إنجاز المهمة (Bowen, D., 2010, 23).

وتشير فاعلية الذات الدراسية للإيمان بقدرة الطالب على التعلم أو أداء السلوك في مرحلة معينة وبذلك لا يستطيع الفرد مواجهة المصاعب أن لم يكن لديه إيمان بقدرته على التحدي والصلابة الشخصية مواجهة تلك الصعاب حيث تشكل فاعلية الذات نشاط الفرد ومقدار الجهد الذي يستهلكه هذا النشاط ومدى الإصرار والثبات عند مواجهة الضغوط والمعوقات (Martin

==فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي.==
(Marsh, 2008, 55).

ثالثاً: التقبل والالتزام:

يعد الإرشاد القائم على التقبل والالتزام أحد الأساليب المهمة التي تعتمد على عملية القبول واليقظة العقلية وعمليات الالتزام تسهم في تحسين الصلابة النفسية والمرونة النفسية التي من خلالها يمكن إحداث وتعديل تغييرات في السلوك لكي تستمر قدرة الفرد على العطاء في مجالات الحياة والتي منها المشاركة في الأنشطة الدراسية والتي بدورها تدعم وتزيد شغفه الدراسي.

مفهوم التقبل والالتزام:

هو نموذج سلوكي عميق يهتم بالتأثير على السلوك بدقة، وعلى نطاق عميق، وهذا يعنى أنه كتدخل سواء كان كعلاج أو كتدريب أو كتطوير تنظيمي فإنه يركز على التغيير النشط من خلال مناقشة الأهداف وتحديد الواجبات المنزلية وممارسة المهارات وتبادل الأفكار والآراء (ريتشارد بينت، وجوزيف أوليفر، ٢٠٢١، ١٠١).

كما أنه اتجاه سلوكي يتعلق بالتصرفات أو السلوكيات وبالفعل الذي يسترشد بقيم الفرد الأساسية (أحمد حلمي يسرى، ٢٠٢٢، ٧).

الأسس النظرية المفسرة للإرشاد بالتقبل والالتزام:

يعد التقبل والالتزام هو اتجاه سلوكي يهدف إلى التعامل مع المشكلات الإنسانية التي يسودها القلق، والخوف من خلال التركيز على اليقظة الذهنية، وتشجيع الأفراد على ما يحدث بهم بالفعل وبذلك يساعد الإرشاد بالتقبل والالتزام العملاء في ثلاثة أشياء هي: تقبل أنفسهم والآخرين، اختيار الاتجاهات ذات القيمة لحياتهم، والالتزام بالفعل الذي يوجههم لهذه الاتجاهات بعد تقبلهم للأفكار والمشاعر غير المرغوبة لديهم وهذا في حد ذاته يعلمهم طرقاً جديدة لاكتساب الخبرات (Georg, M. & John, P., 2005, 6-7).

ويرتكز الإرشاد بالتقبل والالتزام على الاستمرار أو العيش مع صعوبات الحياة العديدة وكيفية تقليل تأثير وسيطرة الأفكار والمشاعر المؤلمة (لقبولها) وفي نفس الوقت باتخاذ إجراءات لبناء حياة غنية وذات مغزى (الالتزام). لذا فالإرشاد بالتقبل والالتزام يتعلق باتخاذ إجراء أو تصرف ولكن ليس أى إجراء أو تصرف بل الإجراءات التي ترشدك قيمك إليها. (ريتشارد بينيت وجوزيف أوليفر، ٢٠٢١، ١٣-١٤).

العمليات الرئيسية في الإرشاد بالتقبل والالتزام:

- **الذات كسياق Self-context:** تؤدي اللغة الإنسانية إلى الشعور بالذات كمركز، وتمتد بجانب معنوى روحى غامض للألفاظ الطبيعية للإنسان ويسعى التقبل والالتزام إلى تنمية هذه الفكرة لدى المسترشدين، وتظهر أهميتها في تنمية الوظائف اللغوية مثل التعاطف، ونظرية العقل والشعور بالذات فإذا كنت قلقاً وتعتقد أنك لا تستطيع النجاح في شيء ما وتتجنب القيام به فإن هناك ميلاً قوياً للتصرف طبقاً للقواعد اللفظية حتى عندما تبنى هذه القواعد صورة جيدة على أساس احتمالات وقوع الأحداث الطارئة والقيام بذلك يخلق نوعاً من التنبؤ لتحقيق الذات والذي يتضح أن إتباع القواعد يعمل لأن العواقب المتخيلة لعدم اتباع هذه القواعد لا تظهر نفسها فالفرد من الممكن أن يكون على وعى بالخبرات المتدفقة لديه دون التعلق بهذه الأفكار وبالتالي يتم تقوية الإزالة والقبول، ويتم تقوية الذات كسياق عن طريق الاهتمام بالأنشطة والاستعارات والأمثلة والعمليات التجريبية (سهام عبدالغفار عليوة، ٢٠١٩، ١٦١).
- **كون الفرد موجوداً أو حاضراً:** يعمل الاتصال باللحظة الحالية على الانتباه بمرونة إلى تجربتنا في هذه اللحظة حيث يتم تضيق نطاق تركيزك أو توسيعه أو تحويل التركيز من شيء إلى الأفراد أو الحفاظ عليه، وقد يتضمن ذلك الانتباه بوعى إلى العالم المادى من حولنا أو العالم النفسى بداخلنا، أو كليهما في نفس الوقت والتواصل والمشاركة بشكل كامل في تجربتنا (أحمد حلمى يسرى، ٢٠٢٢، ١٠).
- **التقبل Acceptance:** يتم تعلم التقبل كبديل للتجنب، حيث يتم إفساح المجال للمشاعر، والانفعالات والأحاسيس غير السارة ويتضمن هذا القبول التقبل النشط والوعى للأحداث الخاصة والخبرات الذاتية بحياة الفرد وذات الصلة بماضيه دون محاولات غير ضرورية لتغيير وتيراتها أو شكلها، خاصة عندما يؤدي ذلك إلى ضرر نفسى. والتقبل في العلاج بالتقبل والالتزام ليس غاية في حد ذاته وإنما وسيلة لزيادة الأفعال القائمة على قيم الفرد، كما يعنى القبول أن يحدد الفرد الأشياء الخارجة عن سيطرته والتي لا يستطيع تغييرها ويتقبلها كما هى، لأن محاولات تغيير ما هو خارج عن السيطرة سيتسبب في إحباط الفرد وفشله، وتتكون انفعالات سلبية تؤثر على حياته بشكل خاص مما والقبول بشكل خاص مما يعنى تجربة الأفكار والمشاعر والذكريات والانفعالات السارة وغير السارة بدلاً من محاولة للتحكم فيها أو تجنبها (أحمد عبدالملك حسنين، ٢٠٢٠، ٨٩).

كما يعنى الذات كسياق بالعمل اللازم لاتخاذ إجراءات فعالة مسترشدة بقيمنا، ويتضمن ذلك كلاً من الفعل الجسدى والعمل النفسى (ما نفعله في عالمنا الداخلى) ومن الجيد

■ فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي. ■

أن نعرف قيمنا ولكن فقط حين نضعها موضوع التنفيذ تصبح الحياة ثرية وممتلئة وذات معنى. وبينما نتخذ هذا الإجراء، ستظهر مجموعة واسعة من الأفكار والمشاعر بعضها ممتع والبعض الآخر مؤلم لذا فإن العمل اللازم يعنى القيام بما يلزم بفعل المطلوب للعيش وفقاً لقيمنا، ويتضمن العمل اللازم تحديد الأهداف، وتخطيط العمل، وحل المشكلات، والتدريب على المهارات، والتنشيط السلوكي، والتعرض مع تقبل الخبرات الداخلية. والتصرف الالتزامى يمكن أن يشمل أيضاً تعلم وتطبيق أى مهارة تعزز ونثرى الحياة من مهارات التفاوض والتواصل ومهارات التركيز والتهدة الذاتية والتعامل مع الأزمات (أحمد حلمى يسرى، ٢٠٢٢، ١٠-١١).

■ **اليقظة العقلية:** تعرف اليقظة العقلية بأنها إعطاء اهتمام بطريقة خاصة في اللحظة الحالية بدلاً من الماضية، ويركز مفهوم اليقظة العقلية على الاهتمام الخالص المتضمن اتجاه تركيز الوعى بدون تقييمات أو أحكام. وتهدف اليقظة الذهنية هنا إلى مواجهة الأحداث (James, D. & Evan, M., 2010, 8).

وتتضمن اليقظة العقلية مكونين أساسيين هما ميكانزم تنظيم الانتباه الذاتى للخبرة المباشرة لزيادة التعرف على الأحداث العقلية في اللحظة الراهنة، وميكانزم التطبيق العملى المباشر للاتجاه نحو خبرات الفرد في اللحظة الحالية والتي يمكن تصورهما من خلال الرغبة في المعرفة والانفتاح والقبول (كمال إسماعيل حسن، ٢٠١٧، ١١١).

■ **اختيار وتحديد القيم:** تعرف القيم في الإرشاد بالتقبل والالتزام بأنها هى الصفات المرغوبة للعمل الجسدى أو النفسى، بمعنى أنها تصف كيف نريد أن نتصرف بصفة مستمرة، وغالباً ما نعبر عنها بالبوصلة لأنها تعطينا التوجيه والتوجه لرحلة حياتنا (أحمد حلمى يسرى، ٢٠٢٢، ١٠).

وتحديد القيمة وتوضيحها هو جزء مهم من عملية العلاج بالقبول والالتزام، مع تعلم التمييز بين الخيارات الوظيفية التى تبدو أكثر أهمية مع الحفاظ على حرية الاختيار بين التحركات نحو القيم أو الابتعاد عنها، فتتبع عواقب كل من الفئتين من السلوك يصبح محور تركيز العلاج والممارسة بصورة كبيرة بين الجلسات مع تقدم رحلة العميل في العلاج بالقبول والالتزام (ريتشارد بينيت، وجوزيف أوليف، ٢٠٢١، ٢٢٨).

■ **الأنشطة السارة:** تساعد فنية جدول الأنشطة السارة الفرد على بعث البهجة والسرور له ويمكنه القيام بالأنشطة التى تتضمن التفاعلات الاجتماعية الإيجابية والأنشطة غير الاجتماعية. وحتى يتمكن من تحقيق ذلك يتم تدريبه على كيفية وضع أهداف واقعية ووضع

■ (٥٨) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ■

خطة معينة لتحقيق التغيير السلوكي، ومكافأة نفسية عند إنجاز أى خطوة بنجاح (عادل عبدالله محمد، ٢٠٠٠، ١٣٧).

■ **التقليل من الخطر المعرفي:** يعتمد التقليل من الخطر المعرفي على التأمل فيما بذهن الفرد من أفكار سلبية تابعة من خبراته السابقة (فمثلاً أنا أم متعصبة أرى سلوك ابني يجعلني متوترة) وغيرها، ولأن السلوك ولید لأفكار فلا بد من دحض هذه الفكرة وإحلال محلها فكرة إيجابية (مثل أنا أم قادرة على التعامل مع سلوك طفلي بشكل جيد) ويتم ذلك من خلال تكرار الفكرة الجيدة عشرات المرات بصوت مرتفع (آمال إبراهيم الفقى، ٢٠١٦، ١٢٠).

ولذا فإن الإرشاد بالتقبل والالتزام يساعد في تغيير طريقة الفرد في تعامله أو في أفكاره السلبية سواء بتكرارها أو اختبارها مما يترتب عليه تقليل مصداقيتها.

■ **التعزيز Reinforcement:** توظف فنية التعزيز الإيجابي لتشجيع الأفراد على المشاركة في البرنامج والتعبير عن الأفكار، والانفعالات (نعيمه جمال الرفاعي، ٢٠١١، ١٢٩).

■ **اليأس الإبداعي:** يعد أحد فنيات الإرشاد بالقبل والالتزام التى يساء فهمها إذا أن المكون الأساسى هو الإبداع ويستخدم اليأس الإبداعي لتحديد طرق جديدة يمكن للعميل من خلالها التعامل مع المشكلة ومن المهم أن يتم التعرف على الوظائف طويلة الأجل التى تصبح فيها القيود أكثر وضوحاً، والقيام بذلك درجة من اليأس ولذا فمن المهم التحرك بحذر هنا حيث الحاجة إلى شئ جديد وحقيقى ومبدع وليس بشكل يائس (ريتشارد بينت وجوزيف أوليفر، ٢٠١٠، ١١٧-١١٨).

كما أن اليأس الإبداعي كعملية يدرك فيها الفرد أن المحاولة الجادة لتجنب الأفكار والمشاعر غير المرغوب فيها أو التخلص منها يميل إلى جعل الحياة أسوأ وليس أفضل ويؤدى هذ الشعور باليأس في منهج تجنب الأفكار والمشاعر الصعبة، والتي يمكن أن ينشأ منها موقف إبداعي تجاه إيجاد طرق جديدة ومختلفة للتعامل معها وذلك لزيادة وعى العميل بمنهج التحكم العاطفى وتكاليف التجنب التجريبي المفرط (أحمد حلمى يسرى، ٢٠٢٢، ٤٥).

■ **المحاضرة:** يعرفها عبدالله جاد محمود (٢٠١٠) هي أحد أساليب الإرشاد الجماعى ويغلب عليها الطابع العلمى، وفيها عنصر التعلم وإعادة التعلم دوراً رئيسياً، وتهدف إلى تغيير الاتجاهات لدى الأفراد ويستخدم أسلوب المحاضرات العلمية لشرح الجلسات التي تتضمن بعض المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بالبرنامج مثل أساليب التفكير.

==فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي.==

الدراسات السابقة:

دراسات سابقة تناولت الصلابة النفسية:

- دراسة وئام محمد حمدين (٢٠١٩): هدفت الدراسة إلى تحسين مفهوم الذات للأطفال الصم وذلك من خلال فاعلية برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي القائم على الصلابة الشخصية للأمهات ومدى استمرارية فاعلية هذا البرنامج المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي القائم على الصلابة الشخصية لدى أمهات الأطفال الصم في تحسين مفهوم الذات أبنائهن من الأطفال الصم، واستمرار فاعليته للعينة التجريبية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بعد فترة المتابعة.
- دراسة أحمد سيد عبدالجواد (٢٠٢٢): هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الصلابة النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً. وأظهرت نتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عضوات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الصلابة النفسية في اتجاه القياس البعدي، كما توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الصلابة النفسية في اتجاه المجموعة التجريبية، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي لمقياس الصلابة النفسية.
- دراسة أمين محمد محفوظي (٢٠٢٢): هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر الوصمة الاجتماعية في صحة المرأة وصلابتها النفسية ضمن عادات المبع الجرائى وتحولاته الاجتماعية والمهنية والطلاق والعنوسة، وأظهرت النتائج أن للوصمة الاجتماعية جذور ثقافية تاريخية إنسانية عميقة وأوجه متعددة فقد تمثل مصدر تراكم خبرات وضغوط نفسية سلبية صادمة لحد الانهيار. وتمثل الصلابة النفسية وقدرة المرأة على التكيف والتكفل الذاتى والنفسى الإيجابى للانسجام مع الواقع المعاشى فتمنحها روح التحدى والقيادة والمقاومة والصبر.

دراسات سابقة تناولت شغف التعلم الأكاديمي (الدراسي):

- دراسة Jennifer Fredncks,et al., (2010): بعنوان "تنمية وتطوير مجالات الشغف الأكاديمي وغير الأكاديمي" هدفت الدراسة للكشف عن تجلى ظهور الشغف الأكاديمي وغير الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة الموهوبين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ارتباط

الشغف غير الأكاديمي كالألعاب الرياضية والفنية بالموهوبين ورغبة الموهوبين في ممارسة أنشطتهم طوال الوقت، ومهارات التدفق النفسي والعاطفي خاصة عند ممارسة المتسارعة في الأنشطة واستيعابها في هويتهم أو ذاتهم.

- دراسة (Shu-ezhang et. Al., (2022): بعنوان دراسة مستعرضة (شاملة لمختلف الفئات) لشغف نمو الذات بعلم النفس الإيجابي. هدفت الدراسة إلى معرفة أثر تعزيز شغف التعلم الدراسي الفردي كاتجاه حديث لتحسين الأداء الأكاديمي لدى عينة من الدارسين بكلية الطب، وما له من تأثير وفي تيسير الأداء التعليمي الطبي، وتحفيز كل من مخطط التعليم والمتعلمين بالتركيز على أهمية علم النفس في تنمية شغف التعلم لدى الطلاب كما هدفت إلى التأكيد على نوعي شغف التعلم، توضيح بين تقدير الذات ونموذج شغف التعلم لدى عينة الطلاب بكلية الطب، واختيار الدور الوسيط للصحية النفسية والعلاقة بين تقدير الذات ونماذج شغف التعلم، وتوضيح دور الوسيط للهوية المهنية في العلاقة بين كل من الصمود النفسي ونموذجي شغف التعلم. وتم عمل دراسة من جهة استطاع من أبريل حتى يونيو (٢٠١٦)، بالصين لعينة بلغ توافقها (٢١٨، و٢٢١) والصلابة النفسية ارتباطاً بوضوح بكل من نموذجي شغف التعلم سواء نموذج شغف التعلم التوافقي أو شغف التعلم الإلزامي. كما أشارت النتائج إلى أن الطلاب الذين لديهم تقدير ذات مرتفع لديهم صلابة نفسية قوى.
- دراسة (Hermundur S. et al., (2022): بعنوان علاقة النشاط الحركي، وشغف التعلم في الشيوخوخة المعرفية والجسمية بالمخ" هدفت هذه الدراسة إلى الوقوف على العوامل الرئيسية للمحافظة على التراكيب الوظيفية للمخ مثل النشاط الحركي وشغف التعلم كعوامل أساسية في الحفاظ على جهاز العصبي. كما أن أسلوب الحياة أوضح أهمية في نمو الجهاز العصبي الرئيسي وفي تباين الشيوخوخة المعرفية. أما العلاقات البين شخصية وتفاعلاتها أظهرت وجود عوامل بيولوجية تدعم المرونة المعرفية. كما أن شغف التعلم وفقاً للاتجاهات العلمية الحديثة هو أحد العوامل الدفاعية الرئيسية للفرد ليتعلم أشياء جديدة تؤثر وما ينظر على نمو الجانب الوظيفي المهني عبر الوقت.
- دراسة رياض سليمان السيد طه (٢٠٢٠): هدفت الدراسة إلى بحث العلاقات السببية بين كل من التفاؤل والرجاء والشغف الأكاديمي والاندماج، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مطابقة للعلاقة بين التفاؤل، والرجاء، كمتغيرات مستقلة، والشغف الأكاديمي (الشغف الانسجامي، الشغف القهري)، كما توصلت الدراسة إلى وجود تأثيرات مباشرة دالة إحصائياً للتفاؤل على بعدي الشغف الأكاديمي، بالإضافة إلى وجود تأثيرات غير مباشرة دالة إحصائياً

■ فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي. ■

للتفأؤل على أبعاد الاندماج الأكاديمي الثلاثة (الحيوية الأكاديمية، والتفاني الأكاديمي، والاستغراق الأكاديمي) من خلال المتغير الوسيط الشغف الأكاديمي بأبعاده.

■ دراسة أمجد كاظم فارس (٢٠٢١): استهدف البحث الحالي التعرف على الشغف الأكاديمي، والتكامل المعرفي لدى طلبة الجامعة، والتعرف على دلالة الفروق في الشغف الأكاديمي تبعاً للجنس (ذكور-إناث)، ودلالة الفروق في التكامل المعرفي تبعاً للجنس (ذكور-إناث)، والتعرف على العلاقة الارتباطية بين الشغف الأكاديمي والتكامل المعرفي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشغف الأكاديمي تبعاً للجنس (ذكور-إناث). كما أنه توجد علاقة ارتباطية بين الشغف الأكاديمية فروق ذات دلالة إحصائية في التكامل المعرفي، وأوصت الدراسة من خلال نتائجها إلى العمل على توحيد وتنمية الجهود بالمؤسسات التعليمية لغرض إتباع الأساليب الإرشادية لإثارة الشغف الأكاديمي للطلاب تجاه الأنشطة التعليمية، وكذلك التعرف على الآثار والضغوط النفسية وراء انخفاض الشغف الأكاديمي لدى بعض الطلاب في حياتهم التعليمية، وأيضاً ضرورة قيام المؤسسات التعليمية بتنمية قدرات المتعلمين للخروج بنتائج كبيرة في التكامل المعرفي.

■ دراسة أسماء حمزة وسالى أيوب (٢٠٢١): هدف البحث التحقق من النموذج البنائي للعلاقات السببية بين كل من النهوض الدراسي وأنماط التواصل الأسرى والأهداف المثلى للشخصية والشغف الأكاديمي والازدهار النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. وتوصلت نتائج الدراسة علاقة ارتباطية إحصائية بين متغيرات البحث. كما أسفرت النتائج عن وجود تأثيرات مباشرة وغير مباشرة لهذه المتغيرات في النهوض الدراسي؛ حيث وجد تأثير مباشر موجب دال إحصائياً للشغف الأكاديمي، في الازدهار النفسي، وتأثير مباشر موجب دال إحصائياً لأنماط التواصل الأسرى في الازدهار النفسي، بالإضافة إلى وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً للازدهار النفسي في النهوض الدراسي، وأوصت الدراسة بضرورة زيادة مستوى الشغف الأكاديمي للطلاب عن خلال مساعدتهم على الاستمتاع بالتعلم.

■ دراسة أحمد سيد عبدالجواد (٢٠٢٢): هدف الدراسة إلى التحقق من فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الصلابة النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً. واعتمدت الدراسة على استخدام المنهج التجريبي، وأظهرت بنتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى وتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى لمقياس الصلابة النفسية واتجاه القياس البعدي. كما توجد فروق دالة إحصائياً بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الصلابة النفسية في اتجاه المجموعة

التجريبية، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدى والتتبعى لمقياس الصلابة النفسية.

- دراسة زينب أحمد يوسف (٢٠٢٢): هدفت البحث إلى الكشف عن أثر نمط التعزيز (فورى/ متقطع) بيئة تعلم الكترونية مصغرة على التحصيل والشف الأكاديمى وخفض التجول العقلى لدى طلاب تكنولوجيا التعليم منخفضى ومرتفعى فاعلية الذات. وأشارت النتائج إلى وجود فروق غير دالة إحصائياً التعزيز الفورى وطلاب المجموعة التى تعرضت لنمط التعزيز المتقطع للتطبيق البعدى لمقياس الشغف. وكذلك لا يوجد فرق دال إحصائياً غير مستوى (٠,٠٥) بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية على تنمية الشغف يرجع التأثير لاختلاف مستوى فاعلية الذات (مرتفعة -منخفضة).

دراسات سابقة تناولت التقبل والالتزام:

- دراسة ناصر سيد جمعة عبد الرشيد (٢٠١٩): هدف البحث الحالي إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالتقبل والالتزام في خفض مستوى ممارسة الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين والمراهقات. كشفت النتائج عن فعالية البرامج الإرشادي القائم على العلاج بالتقبل والالتزام في خفض مستوى ممارسة المراهقين والمراهقات للألعاب الإلكترونية حيث انخفضت درجاتهم بدرجة دالة في القياس البعدي على مقياس ممارسة الألعاب الإلكترونية، وقد بينت النتائج أن البرنامج الإرشادي كان أكثر فعالية لدى المراهقات عنه لدى المراهقين. كما بينت النتائج استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى ممارسة الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين.

تعقيب على الدراسات السابقة

من العرض السابق للدراسات السابقة نجد أنها أكدت على طلاب الجامعة أهمية الدور الذى تمثله الصلابة النفسية بأبعادها المختلفة في مساعدة على تكوين الذات، وتحمل المسؤولية، وتحدى الصعوبات بالحياة، واكتساب القدرة على مواجهة المشكلات وحلها، وعدم الاستسلام بما يساعد الفرد على تحفيز ذاته للشغف بالحياة وبالتعلم وكذلك الرغبة في الاستكشاف من خلال اكتساب المهارات المعرفية والتدريب على الإيجابية والضبط الانفعالي. وترى الباحثة لذلك أن التدريب على الصلابة النفسية يساعد تدريجياً على تركيز الحالة الذهنية والمرونة النفسية للوصول للوعى الذاتى وتطوير الشغف الدراسى وتحسينه لدى أفراد العينة.

ومن الدراسات السابقة نستخلص أن تنمية الشغف الدراسى للطلاب الجامعة تجاه الأنشطة

==فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي.==
التعليمية تساعدهم على التكامل المعرفي والاندماج التعليمي مما يساعدهم على النجاح والتميز، وكذلك زيادة شغفهم بالحياة واكتساب القدرة على تحقيق الأهداف.

فروض الدراسة:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس الصلابة النفسية لصالح طلاب المجموعة التجريبية.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدي) على مقياس الصلابة النفسية لصالح القياس البعدي
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي، والتتبعي) على مقياس الصلابة النفسية".
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس شغف التعلم الأكاديمي لصالح طلاب المجموعة التجريبية
٥. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدي) على مقياس شغف التعلم الأكاديمي لصالح القياس البعدي
٦. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي، والتتبعي) على مقياس شغف التعلم الأكاديمي

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم البحث المنهج شبه التجريبي واعتمد على التصميم ذي المجموعتين التجريبية والضابطة بقياس قبلي وبعدي وتتبعي وتمثل المتغير المستقل في برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام والمتغير التابع الأول في الصلابة النفسية والمتغير التابع الثاني في شغف التعلم الأكاديمي.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (٢٠) طالباً وطالبة من بالفرقة الأولى بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، وتراوحت أعمارهم بين (١٨-١٩) عاماً، واستخدمت درجات أفراد العينة في التحقق من فروض البحث الحالي.

د / أنسام مصطفى السيد بظاظو .

تحققت الباحثة من تكافؤ أفراد عينة الدراسة (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية) في العمر الزمني ومتغيرات البحث (الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي) في القياس القبلي باستخدام اختبار "مان ويتني" للعينات المستقلة.

جدول (١)

نتائج اختبار "U" ودلالاتها للفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث العمر الزمني ومتغيرات البحث

المتغير	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الترتب	مجموع الترتب	Z	مستوى الدلالة
العمر بالسنين	الضابطة	١٠	١٨،٥٢	٠،٢٦١	١١،٠٠	١١٠،٠٠	٠،٣٨١	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٨،٤٨	٠،٣١١	١٠،٠٠	١٠٠،٠٠		
المرونة والصمود النفسي	الضابطة	١٠	٢٣،٤٠	١،٢٦	٩،٨٥	٩٨،٥٠	٠،٥٠٦	غير دالة
	التجريبية	١٠	٢٣،٦٠	١،٧١	١١،١٥	١١١،٥٠		
الالتزام	الضابطة	١٠	٢٤،٥٠	١،٥٨	١٠،٤٠	١٠٤،٠٠	٠،٠٧٧	غير دالة
	التجريبية	١٠	٢٤،٨٠	٢،٤٤	١٠،٦٠	١٠٦،٠٠		
ضبط النفس	الضابطة	١٠	٢٤،٦٠	١،٧١	٩،٨٥	٩٨،٥٠	٠،٥٠٠	غير دالة
	التجريبية	١٠	٢٤،٩٠	٢،١٣	١١،١٥	١١١،٥٠		
الضبط والتحكم	الضابطة	١٠	٢٥،٣٠	١،٦٣	١٠،٧٠	١٠٧،٠٠	٠،١٥٣	غير دالة
	التجريبية	١٠	٢٥،١٠	٢،٧٢	١٠،٣٠	١٠٣،٠٠		
الدرجة الكلية	الضابطة	١٠	٩٧،٨٠	٣،٢٩	١٠،١٠	١٠١،٠٠	٠،٣٠٤	غير دالة
	التجريبية	١٠	٩٨،٤٠	٥،٣٧	١٠،٩٠	١٠٩،٠٠		
الشغف التوافقي	الضابطة	١٠	١٤،٠٠	٢،٠٠	١٠،١٥	١٠١،٥٠	٠،٢٦٧	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٤،٣٠	٢،٦٢	١٠،٨٥	١٠٨،٥٠		
الاندماج التعليمي	الضابطة	١٠	١٦،٦٠	٢،٢٢	١٠،٥٠	١٠٥،٠٠	٠،٠٠٠	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٦،٧٠	٢،٨٣	١٠،٥٠	١٠٥،٠٠		
التمكن الذاتي	الضابطة	١٠	١٥،٠٠	١،٨٢	١٠،٠٥	١٠٠،٥٠	٠،٣٤٤	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٥،١٠	٢،٥١	١٠،٩٥	١٠٩،٥٠		
الشغف الإلزامي	الضابطة	١٠	١٤،٦٠	٢،١١	١٠،٨٥	١٠٨،٥٠	٠،٢٦٨	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٤،٤٠	٢،٣١	١٠،١٥	١٠١،٥٠		
التقدير التفاعلي	الضابطة	١٠	١٤،١٠	١،٦٦	١٠،٨٠	١٠٨،٠٠	٠،٢٣٠	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٣،٩٠	١،٩١	١٠،٢٠	١٠٢،٠٠		
الدرجة الكلية	الضابطة	١٠	٧٤،٣٠	٤،٠٥	١٠،١٥	١٠١،٥٠	٠،٢٦٥	غير دالة
	التجريبية	١٠	٧٤،٤٠	٥،٧٧	١٠،٨٥	١٠٨،٥٠		

==فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي.==

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين (الضابطة والتجريبية) قبل تطبيق البرنامج في متغيرات البحث، أي لا توجد فروق دالة بين درجات طلاب عينة البحث الأساسية من حيث العمر الزمني ومتغيرات البحث (الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي)؛ حيث كانت قيم "Z" غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على تكافؤ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج.

أدوات البحث:

١. مقياس الصلابة النفسية (إعداد/ آمال عبدالسميع باظه، ٢٠١٥)

تم اختيار الباحثة لمقياس الصلابة الشخصية إعداد/ آمال عبد السميع باظه نظراً لتطابق أبعاده مع أبعاد مفهوم الصلابة الشخصية وهي (التحدي- الضبط- الالتزان) إضافة إلى بعد المرونة أو الصمود النفسي ومناسبتة للعينة التي تم التطبيق عليها من طلاب الجامعة. وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٨٠) بنداً، ويتشمل كل بُعد من الأبعاد الأربعة (الضبط، الالتزام التحدي، المرونة أو الصمود النفسي). يُقاس على (٢٠) بنداً، والدرجة المرتفعة تدل على ارتفاع مستوى الشخصية الصامدة لدى الفرد، والدرجة المنخفضة تدل على انخفاض مستوى صلابته الشخصية لدى الفرد. وتتم الاستجابة في مقياس خماسي (١-٢-٣-٤-٥) على كل بند من بنود المقياس ومستويات الدرجة كما يلي (دائماً- غالباً- أحياناً- نادراً- أبداً)؛ وتم حساب الخصائص السيكومترية التالية للمقياس؛ حيث تم حساب الصدق بعرضه على مجموعة من المحكمين من أساتذة الصحة النفسية، وكانت البنود التي اتفقوا عليها بنسبة تزيد عن عدد المحكمين في كل بُعد (٨٠%) بنداً مقبولاً، وكان عدد البنود في كل بُعد (٢٣) بنداً وصلت إلى (٢٠) بنداً في كل بُعد حساب الصدق. وتم حساب الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معامل الارتباط بين الدرجة الكلية والدرجة على البعد، وبلغت قيم معامل الارتباط بالنسبة لمجموعة الطلاب يتراوح ما بين (٠,٨٥)، و(٠,٧٩) وبالنسبة لمجموعة الإناث ما بين (٠,٧٦)، و(٠,٨٢) وهي معاملات ارتباط دالة. وتم حساب معامل الثبات لمجموعه المقياس وفقاً لطريقة إعادة التطبيق وتم التحقق من معامل ثباته.

الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي

الصدق: تحققت الباحثة من صدق المقياس باستخدام طريقة حساب صدق المحك الخارجي عن طريق التأكد من معامل الارتباط بين درجات طلاب كلية التربية (عينة الخصائص السيكومترية

د / أنسام مصطفى السيد بظاظو .

(= ٥٠) على مقياس الصلابة النفسية (إعداد/ آمال عبدالسميع باظه، ٢٠١٦) ودرجاتهم على مقياس الصمود النفسي (إعداد/ إيمان مصطفى سرميني، ٢٠١٥) كمحك خارجي، وبلغ معامل الارتباط بينهم ٠،٨١٧ وهو معامل ارتباط موجب ودال إحصائياً عند مستوى ٠،٠٠١، مما يدل على أن هذا المقياس في صورته الحالية يتمتع بمعاملات صدق عالية ذات دلالة إحصائية في الدراسة الحالية.

حسبت الباحثة ثبات المقياس على عينة الخصائص السيكمترية (ن = ٥٠) باستخدام طريقة إعادة التطبيق، وذلك بفواصل زمني قدره (١٥) يوماً، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني. وأظهرت النتائج أن معاملات الارتباط بين التطبيقين جاءت مرتفعة، حيث بلغ معامل الثبات لبعد المرونة والصمود النفسي (٠،٨٣٤)، وبُعد الالتزام (٠،٨٣٠)، وبُعد ضبط النفس (٠،٨٢٨)، وبُعد الضبط والتحكم (٠،٨٠٥)، في حين بلغ معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس (٠،٨٦٢). وتشير هذه النتائج إلى أن جميع معاملات الارتباط موجبة ومرتفعة، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات في البحث الحالي.

٢. مقياس شغف التعلم الأكاديمي (إعداد/ الباحثة).

أعدت الباحثة مقياس شغف التعلم الأكاديمي لقياس مستوى الشغف الذي يشعر به الطلبة تجاه التعلم، وذلك استناداً إلى الإطار النظري الذي يميز بين نوعين رئيسيين من الشغف، وهما : الشغف التوافقي والشغف الإلزامي، وفقاً لنموذج فاييلور (Vallerand, 2003) الذي يُعد من أبرز النماذج النظرية في هذا المجال.

يتكون المقياس في صورته الأولى من (٥٤) عبارة وصيغت فقرات المقياس بصيغة تقرير الذات، وبجيب المفحوص عن كل فقرة باستخدام مقياس ليكرت الخماسي، يتدرج من (١) لا تنطبق عليّ إطلاقاً، إلى (٥) تنطبق عليّ تماماً.

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في التربية وعلم النفس للتأكد من صدق المحتوى وسلامة الصياغة اللغوية والعلمية للفقرات. كما تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من أجل استخراج الخصائص السيكمترية، حيث أظهرت النتائج تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق التمييزي، إذ تميزت فقراته بقدرتها على التفرقة بين مستويات الشغف المختلفة لدى الطلبة.

الخصائص السيكمترية للمقياس

تحققت الباحثة من صدق المقياس باستخدام طريقة حساب صدق المحك الخارجي عن طريق التأكد من معامل الارتباط بين درجات طلاب كلية التربية (عينة الخصائص السيكمترية

==فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي.==

(=٥٠) على مقياس شغف التعلم الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية (إعداد/ الباحثة) المستخدم في البحث ودرجاتهم على مقياس الشغف الأكاديمي (إعداد/ الشيماء محمود سالماني، ٢٠٢٢) كمحك خارجي، وبلغ معامل الارتباط بينهم ٠,٨٢٩، وهو معامل ارتباط موجب ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، مما يدل على أن هذا المقياس في صورته الحالية يتمتع بمعاملات صدق عالية ذات دلالة إحصائية.

كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل كرونباخ ألفا وإعادة التطبيق بفواصل زمني قدره (١٥) يوماً، حيث بلغت قيمة الثبات للبعد الأول (الشغف التوافقي) باستخدام ألفا كرونباخ فبلغت (٠,٦٥١) للبعد الشغف التوافقي، (٠,٧٩١) للبعد الاندماج التعليمي، (٠,٧٥٦) للبعد التمكن الذاتي، (٠,٨٠٢) للبعد الشغف الإلزامي، و(٠,٧٣٢) للبعد التقدير التفاعلي، بينما بلغت الدرجة الكلية (٠,٨٢٢)، وهي جميعها تشير إلى مستويات مقبولة إلى مرتفعة من الثبات، كما أظهرت النتائج أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني كانت مرتفعة؛ حيث بلغ ثبات بعد الشغف التوافقي (0.834)، الاندماج التعليمي (0.876)، التمكن الذاتي (0.845)، الشغف الإلزامي (0.856)، والتقدير التفاعلي (0.825)، في حين بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (٠,٨٩٠). وتدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات والاستقرار عبر الزمن.

كما تم حساب الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وجدول (٢) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٢)

قيم معاملات الارتباط الداخلية بين درجات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس شغف التعلم الأكاديمي

الأبعاد	الاندماج التعليمي	التمكن الذاتي	الشغف الإلزامي	التقدير التفاعلي	الدرجة الكلية
الشغف التوافقي	٠,٧٣٤**	٠,٧٥٦**	٠,٧٦٥**	٠,٧٧٦**	٠,٨٥٢**
الاندماج التعليمي	-	٠,٧٦٥**	٠,٧٣٩**	٠,٧٤٥**	٠,٨٦٢**
التمكن الذاتي	-	-	٠,٧٣٩**	٠,٧٥٦**	٠,٨٤٢**
الشغف الإلزامي	-	-	-	٠,٧٢٥**	٠,٨٦٤**
التقدير التفاعلي	-	-	-	-	٠,٨٦٢**

(**) دالة عند مستوى ٠,٠٠١

== (٦٨) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

من جدول (٢) نجد أن معاملات الارتباط موجبة ويدل هذا على الاتساق الداخلي للمقياس.

الصورة النهائية للمقياس:

يتكوّن المقياس في شكله النهائي من (٥٠) فقرة، موزعة بالتساوي على خمسة أبعاد فرعية، وهي: الشغف التوافقي، الاندماج التعليمي، التمكن الذاتي، الشغف الإلزامي، والتقدير التفاعلي، وتم صياغة جميع الفقرات بصيغة تقرير الذات، بحيث يُطلب من المفحوصين تحديد درجة انطباق كل عبارة عليهم باستخدام مقياس ليكرت بتقدير خماسي يتدرج على النحو التالي: موافق جداً، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق تماماً، يتم تصحيحها بالترتيب (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، وبذلك تكون الدرجة الكلية للمقياس بين (٥٠ - ٢٥٠) درجة، تدل الدرجة الأقل من المتوسط على ضعف في مستوى الشغف الأكاديمي والعكس صحيح.

٣. البرنامج الإرشادي القائم على التقبل والالتزام:

لأن طلاب الجامعة لديهم فكر واسع ومقدرة على التعبير عن مشاعرهم وما يجول بعقولهم من متغيرات وأحداث بالحياة العامة وبمستقبلهم الدراسي والمهني بصفة خاصة، لذا توجب تنمية أساليب التواصل الفعال والمستمر معهم بما يساعدهم على تطوير شخصيتهم وتنمية أفكارهم:

أ- الأسس القائم عليها البرنامج الإرشادي القائم على التقبل والالتزام:

١- الأسس الفلسفية:

يستند البرنامج الإرشادي القائم على التقبل والالتزام على نظرية الإطار السباقي (RFT) Rational form theory التي تركز على العلاقة القائمة على التقبل، وأيضاً ربط الأحداث من خلال التدريب النموذجي، والتعزيز الذي من خلاله يتعلم التعامل مع صعوبات الحياة وأحداثها ومواجهتها يتحدى وكذلك التغيير للسلوكي من خلال:

-التنوع في محتوى البرنامج بتطبيق فنيات متعددة بما يتناسب مع أهداف كل جلسة.

-التدريب على تحقيق المرونة النفسية لزيادة التواصل بين الطلاب أفراد المجموعة في البرنامج من خلال عمليات التدخل الأساسية في الإرشاد بالتقبل والالتزام.

-توجيه الطلاب بالتركيز على المشاعر والأفكار التي تساهم في زيادة الفعالية السلوكية وتحقيق القيم الشخصية من خلال القيم العقلية واليقظة الذهنية.

== فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي. ==

٢- الأسس النفسية:

- التأكيد على النظرة الإيجابية للذات للطلاب وتقبل أفكارهم وتعديلها.
- مراعاة الفروق الفردية لكل من الطلاب والطالبات واختلافهم في الخصائص النفسية.
- تعزيز الثقة بالنفس للطلاب والترحيب باتجاهاتهم وأفكارهم ومشاعرهم لتعديلها.
- تشجيع الطلاب على التعبير دون تردد أو ارتباك .
- توجيه الطلاب على المشاركة الفعالة وبدفاعية وتفاعل.

ب- معايير بناء البرنامج الإرشادي القائم على التقبل والالتزام:

في بناء البرنامج الإرشادي القائم على التقبل والالتزام تم الارتكاز على عدة معايير خاصة بأهداف التقبل والالتزام، وبالمحتوى، وبالجوانب التطبيقية:

١-معايير خاصة بأهداف التقبل والالتزام: حيث أن التدخل بالتقبل بهدف بناء رغبة أن يتعايش الطلاب مع الأفكار والمشاعر التي سبق وتجربوها ثم يلاحظوها، ويتواصل مع اللحظة الراهنة (كن هنا الآن) لكي يكون لديه انتباهها مرناً، وكذلك لتتكون لديه القيم بما يريده في حياته حول ذاته وحول الآخرين والعالم المحيط به.

٢-معايير خاصة بمحتوى البرنامج: وقد تم فيه مراعاة ما يلي:

- أ-اشتمال المحتوى على عدة فنيات ذات أهداف إجرائية.
- ب-تضمن المحتوى أنشطة وتدريبات تشير حماس الطلاب.
- ج-ارتباط المحتوى بالمواقف والخبرات الواقعية للطلاب.
- د-تقديم المحتوى بطريقة سهلة تساعد على الاستفادة وإبداء آرائهم.

٣-معايير خاصة بالجوانب التطبيقية بالبرنامج: وقد تم فيه مراعاة ما يلي:

- أ-تنوع الفنيات وكيفية تطبيقها بالجلسات.
- ب-تقديم التعزيز والتشجيع.
- ج-تقديم تغذية راجعة باستمرار .
- د-تنفيذ وتطبيق الطلاب ما تعلموه بالجلسات.

ج-أهداف البرنامج:

-الأهداف العامة:

(١) **هدف إرشادي:** يهدف البرنامج الإرشادي القائم على التقبل والالتزام إلى إرشاد طلاب وطالبات الجامعة لتنمية الصلابة النفسية لتحسين شغف التعليم الأكاديمي لديهم وذلك من خلال المشاركة في الجلسات للتدريب على الإيجابية وتحقيق الصلابة النفسية بجعل التفكير أكثر مرونة لهم وليكونوا أكثر قدرة على الضبط الانفعالي.

(٢) **هدف وقائي:** يهدف البرنامج لمساعدة الطلاب والطالبات على التمييز بين المشاعر السلبية والإيجابية ومدى انعكاسها على انفعالاتهم ومشكلاتهم وارتباط ذلك بطريقة تفكيرهم لتجنبهم إلى مشكلات أو اضطرابات سلوكية وانفعالية.

-الأهداف الإجرائية: وتتخلص هذه الأهداف فيما يلي:

أ-بناء جو من الألفة والثقة بين أفراد المجموعة المشاركين في البرنامج.

ب-أن يتدرب المشاركون على إدارة انفعالاتهم وتقبلها.

ج-أن يتدرب المشاركون على الجوانب الإيجابية لتطور الشغف الدراسي.

د-أن يتدرب المشاركون على المرونة النفسية.

هـ-أن يتدرب المشاركون على مهارة الثقة بالنفس.

و-أن يتدرب المشاركون على تحمل المسؤولية الشخصية.

ز-أن يتدرب المشاركون على مواجهة الأفكار السلبية.

ح-أن يتدرب المشاركون على مهارة إدارة الضغوط النفسية.

ط-أن يتدرب المشاركون على تنمية الصلابة النفسية.

ي-أن يتدرب المشاركون على مهارة اليقظة العقلية والتركيز في الحالة الذهنية.

ك-أن يتدرب المشاركون على التقبل.

ل-أن يتدرب المشاركون على تحدى الأهداف الصعبة.

== فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي. ==

- م-أن يتدرب المشاركون على التفاعل مع الأنشطة الدراسية.
- ن-أن يتدرب المشاركون على مهارة الوعي بالذات.
- ش-أن يتدرب المشاركون على مهارة التعبير عن الذات والتقبل غير المشروط للذات.
- س-أن يتدرب المشاركون على مهارة تحمل المسؤولية.
- ص-أن يخرج الطلاب عن المألوف في الجلسات الإرشادية السابقة حيث يتم تغيير مكان الجلسة عن المكان المألوف كل مرة.
- ض-أن يكتسب المشاركون مهارة الثقة بالنفس.
- ق-أن يتدرب المشاركون على تنمية الصلابة النفسية.
- ف-أن يتدرب المشاركون على تحسين الشغف الدراسي لديهم.
- ع-أن يقيم المشاركون البرنامج ومدى تحقق الاستفادة لديهم منه.
- غ-أن تشجع الباحثة المشاركون على الاستمرار في تنفيذ ما تعلمون.

د-الفتيات المستخدمة في البرنامج:

- يستخدم البرنامج الإرشادي القائم على التقبل والالتزام فنيات متعددة مثل:
- (١) **المحاضرة:** هي أسلوب تستخدم فيه الباحثة طريقة لإعطاء معلومات بأسلوب هادف وجاذب للمشاركين بأفراد المجموعة.
- (٢) **المناقشة والحوار:** وهو طريقة يتم من خلالها إجراء حوار شفوي بين الباحثة والمشاركين وبين المشاركين وبعضهم البعض لتبادل وجهات نظر وطرح تساؤلات حول موضوع الجلسة لتحقيق أهدافها وليكتسب كل من الأفراد الخبرات ويتبادلونها.
- (٣) **التقبل:** تساهم فنية التقبل في تقبل الفرد كل المشاعر السلبية والأفكار السلبية بدلاً من أن يقوم تغييرها وتعتمد على طريقة التجنب في حد ذاته بدلاً من التقليل من الموضوع.
- (٤) **كون الفرد موجوداً أو حاضراً:** تهتم هذه الفنية بمساعدتها المشاركون على تركيز انتباههم على اللحظة الحالية يتم تعليمهم كيفية أن يندمج نفسياً وجسدياً في ذات اللحظة وبالتالي فيكون أكثر تفاعلاً وإدراكاً لسلوكياته.
- (٥) **التعزيز:** تركز فنية التعزيز على المثير المرغوب لدى المشاركين للقيام بالتأكيد عليه وتقديمه

== (٧٢) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

د / أنسام مصطفى السيد بظاظو .

مرات عدة كتدعيم للسلوك المرغوب الذى يقوم بين أفراد المجموعة وهو يعمل على زيادته وتكراره.

٦) **اليأس الإبداعي:** تقوم فنية اليأس الإبداعي على إتاحة الفرصة للمشاركين أكثر من قوة لتدعيم الموقف أو المشكلة التى تعرض لها مسبقاً وكونت لديه خبرة سلبية أو غير سارة.

٧) **التقليل من الخطر المعرفى:** وهى تعتمد على تغيير المشاركين المجموعة لأفكارهم وانفعالاتهم السلبية، بدلاً من التفاعل معها ويتم ذلك من خلال اليقظة العقلية والتأمل ويمكن أن يتسنى لهم ذلك من خلال الأفكار الإيجابية الجديدة التى يتم إحلالها ويقوموا بتكرار التفكير فيها بوضوح وبصوت مرتفع.

٨) **الذات كسياق (رؤية الذات من خلال السياق العام):** تهتم فيه الذات كسياق على مراقبة المشاركين ذواتهم بتركيزهم على الحالة الذهنية لهم والاهتمام بها من خلال الأنشطة المختلفة التى تعمل على أعمال العقل وتنمية الوعي بالذات وإعمال التقييم اللفظى لذاته وما يمر به من خبرات أو أحداث.

٩) **التصرف الاهتمامى الالتزامى:** تساهم هذه الفنية في مساعدة المشاركين على القدرة على الالتزام بالقيم التى سبق أن حددوها بأنفسهم لتحقيق ما يصبون إليه من أهداف ويمكن أن يتم ذلك من خلال العديد من الأنشطة والسلوكيات ذات الصلة بقيمه.

١٠) **تدريبات اليقظة العقلية:** تتجه تدريبات اليقظة العقلية إلى ارتكاز المشاركين على أفكارهم، ومشاعرهم، وتنبهاتهم الجسمية مما يساعدهم على تحقيق التوافق وتحسين الإنجاز الأكاديمي لديهم ، وتكوين الوعي بمشكلاتهم وكيفية حلها لأنها تعمل على تحسين التنظيم والتخطيط للدراسة.

١١) **اختبار وتحديد القيم:** تساعد المشاركون على تحديد اتجاهاتهم ومهاراتهم بالحياة والقيم التى يستندون عليها في حياتهم لتحقيق أهدافهم وهذا يتضمن أن يكون بنائهم لاختياراتهم على أساس قيمهم وليس على قيم غيرهم.

١٢) **الأنشطة السارة:** تعد جداول الأنشطة السارة أحد أهم الأساليب السلوكية التى تساعد المشاركين على الاعتماد على الذات وتحقيق وإدخال السرور، كما أنه من خلالها يمكن أن تساعد في ضبط سلوكياتهم.

== فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي. ==

جدول (٣)

ملخص محتوى جلسات البرنامج الإرشادي القائم على التقبل والالتزام

م الجلسات	الهدف العام	الأهداف الإجرائية	الفنيات المستخدمة	الزمن	وسيلة التقويم
١	التعارف والتمهيد	١- أن يتعرف الطلاب بالباحثة ويتعرف الطلاب بعضهم البعض. ٢- أن يتم إنشاء علاقة إرشادية مهنية مع الطلاب أساسها قائم على التقبل والانسجام. ٣- أن يتم الاتفاق على القواعد التي ستسير عليها الجلسات المواظبة على مواعيدها ومكانها وكذلك الاعتبارات الأدبية والأخلاقية العامة بالبرنامج.	- المحاضرة - المناقشة والحوار	(٤٥) دقيقة في مكتبة الكلية	ما هي توقعاتك الإيجابية نحو الاستمرارية في جلسات البرنامج؟
٢	تحقيق الألفة واستشارة الدافعية للمشاركة	١- أن ترفع الروح المعنوية للطلاب. ٢- أن يأتلف أفراد المجموعة مع الباحثة. ٣- أن تزيد الدافعية للمشاركة بالبرنامج في ظل إشاعة جو من الارتياح والاطمئنان	- المحاضرة - المناقشة والحوار	(٤٥) دقيقة في مكتبة الكلية	ما مدى دافعتك للمشاركة بالجلسات الإرشادية بالبرنامج؟
٣	التعريف بالبرنامج	١- أن يتعرف الطلاب عن أهداف البرنامج الإرشادي ACT. ٢- أن يتعرف الطلاب على خطوات البرنامج في ظل التفاعلات الإيجابية بين الطلاب وبعضهم البعض . ٣- أن يتعرف الطلاب على مدة البرنامج وعدد جلساته والزمن المستغرق بكل جلسة.	- المحاضرة - المناقشة والحوار - التقبل	(٤٥) دقيقة في مكتبة الكلية	ما هي الأهداف المتعلمة بجلسة اليوم. ما هي الأهداف التي تصور تحقيقها بالجلسات القادمة
٤	مفهوم الصلابة النفسية للشخصية	١- أن يتعرف الطلاب على مفهوم الصلابة النفسية وأبعادها. ٢- أن يتعرف الطلاب المشاركون على أهمية الصلابة النفسية للشخصية . ٣- أن يتعرف الطلاب على خصائص الصلابة النفسية	- المحاضرة - المناقشة والحوار	(٤٥) دقيقة في مكتبة الكلية	ما مدى استفادتك من مفهوم وأهمية الصلابة النفسية. ما هي خصائص الشخص والصلابة النفسية
٥-٦	مفهوم الشغف الدراسي (الأكاديمي)	١- أن يتعرف الطلاب على مفهوم الشغف الدراسي. ٢- أن يتعرف الطلاب على الجوانب الإيجابية المساعدة في تطور الشغف الدراسي. ٣- كون الفرد موجوداً أو حاضراً	- المحاضرة - المناقشة والحوار	(٦٠) دقيقة في مكتبة الكلية	ما هي أكثر المواقف الإيجابية التي تحتك على مزيد من التعلم

د / أنسام مصطفى السيد بظاظو .

م الجلسات	الهدف العام	الأهداف الإجرائية	الفيئات المستخدمة	الزمن	وسيلة التقويم
٨-٧	التدريب على المرونة النفسية	١- أن يتعرف الطلاب على أبعاد الشغف الأكاديمي. ٢- أن يتدرب الطلاب على المرونة النفسية للتفاعل مع خبراتهم في الوقت الحاضر. ٣- أن يناقش الطلاب الموضوعات التي لا يمكنه تغييرها شاملة الأفكار والمشاعر واتجاهات الآخرين نحوه. ٤- التقليل من الخطر المعرفي.	-التعزيز - المحاضرة -المناقشة والحوار -اليأس الإداعي	(٦٠) دقيقة في مكتبة الكلية	كيف يمكنك الاستفادة من الخبرات السابقة هنا والآن
١٢-٩	التدريب على التعبير عن الذات لتنمية الشغف الأكاديمي	١- أن يتدرب الطلاب على التعبير عن الذات من خلال الضبط الانفعالي والتحكم في عملية التفكير كعملية عقلية عليا. ٢- أن يتدرب الطلاب على التقليل غير المشروط للذات. ٣- أن يتدرب الطلاب على تقبل وتحمل المسؤولية الشخصية عن اختياراته وأهدافه. ٤- أن يتدرب الطلاب على دمج الأنشطة المتنوعة بالمقررات الدراسية التي تنمي لديهم الشغف التوافقي. ٥- أن يتدرب الطالب على تمكينه نفسياً لمواجهة الضغوط والتنمية وصلابته النفسية لتحقيق الشغف التعليمي (الدراسي).	التقليل من الخطر المعرفي والذات كسياق التصرف الاهتمامي الالتزامي التعزيز	(٦٠) دقيقة في مكتبة الكلية	كيف ترى الاستفادة المحققة لديك من الجلسة؟
١٤-١٣	التدريب على البقطة العقلية (داخلياً)	١- أن يتدرب الطلاب التركيز على مشاعره، وما تخبره به من اللحظات السعيدة. ٢- أن يتدرب على التركيز على أفكاره باستعراض الحالة الذهنية التي يفكر فيها بانسجام باللحظة الحالية باسترخاء التنفس. ٣- أن يتدرب على التركيز على الوعي الذاتي ووضع علامات للتفكير. - أن يتدرب الطلاب على تنمية التركيز للدراسة والأنشطة التي تعكس ميوله وأفكاره واهتماماته (الشغف اللازمي).	-البقطة العقلية -الذات كسياق -التعزيز	(٦٠) دقيقة في مكتبة الكلية	كيف تشغفك دراستك الجامعية
١٦-١٥	التدريب على البقطة العقلية (خارجياً)	- أن يركز الطلاب على جوانب الاستفادة للدراسة وشغفها وما يرتبط بها من مجالات مهنية . - أن يتدرب على ممارسة الحالة الذهنية في ظل الاندماج الاجتماعي مع الزملاء والعلمية.	-البقطة العقلية -اختيار وتحديد القيم	(٦٠) دقيقة في مكتبة الكلية	ما هي استفادتك من الجلسة؟

== فعالية برنامج إرشادي قائم علي التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي. ==

م الجلسات	الهدف العام	الأهداف الإجرائية	النفيات المستخدمة	الزمن	وسيلة التقويم
١٧-١٨	التدريب على التقدير التفاعلى (العلاقة بالمعلمين)	<p>١- أن يتدرب الطلاب على التفاعل مع المعلمين في الأنشطة للدراسة والشغف بها.</p> <p>٢- أن يتدرب الطلاب على فهم المشكلات الدراسية وتحديد اختيارات الأنشطة الدراسية المرتبطة بها</p>	<p>- المناقشة والحوار - التعرف الاهتمامى والالتزامى</p>	(٦٠) دقيقة في مكتبة الكلية	كيف يمكنك اختيار أهدافك الدراسية وفقاً لقيمك وسلوكياتك
١٩-٢٠	التدريب على الصلابة النفسية لتحقيق الاندماج التعلمى	<p>١- أن يتدرب الطلاب على تحدى الأهداف الصعبة بالدراسة لانجازها.</p> <p>٢- أن يضبط الطلاب إدراكهم المعرفى للأحداث ليكون أكثر إيجابية ويتعايش بنكيف وفعالية.</p> <p>٣- أن يتفاعل مع الأنشطة الدراسية.</p> <p>٤- أن يشارك في الأعمال التعاونية الدراسية.</p>	<p>- كون الفرد موجوداً حاضراً - التقبل - الأنشطة السارة</p>	(٦٠) دقيقة في مكتبة الكلية	-كيف استغدت من الجلسة -أى الأنشطة التي ذكرناها في الجلسة يمكنك تنفيذها؟
٢١-٢٣	الوعى بالذات	<p>١- أن يتعرف الطلاب على مفهوم الوعى بالذات.</p> <p>٢- أن يتدرب الطلاب على مهارة الوعى بالذات.</p> <p>٣- أن يناقش الطلاب أوجه الاستفادة من الوعى بالذات ومميزاته.</p>	- المحاضرة -المناقشة والحوار -الوعى بالذات -التعزيز -الذات كسياق	(٦٠) دقيقة في مكتبة الكلية	ما هى أكثر المواقف التي تم عرضها في جلسة اليوم إثارة للوعى بالذات؟
٢٤-٢٥	الاندماج التعلمى (الدراسى)	<p>١- أن يناقش الطلاب مع بعضهم كيفية إجراء الأنشطة الجماعية.</p> <p>٢- أن يندمج الطلاب في دراستهم لتحقيق مستوى متقدم للاندماج والتعلم.</p> <p>٣- أن يشارك الطلاب بمعلوماتهم الدراسية في الأنشطة التعليمية سوياً.</p> <p>٤- أن يناقش الطلاب الأفكار والأهداف التي لا يمكن تغييرها لديهم من وجهة نظرهم.</p>	<p>-المناقشة والحوار -التصرف الاهتمامى الالتزامى -التقبل من الخطر المعرفى</p>	(٦٠) دقيقة في مكتبة الكلية	كيف يمكنك الاستمرار في تطبيق الأنشطة مع زملائك؟
٢٦-٢٧	تحمل المسئولية	<p>١- أن يتعرف الطلاب على مفهوم تحمل المسئولية.</p> <p>٢- أن يتدرب الطلاب على مهارة تحمل المسئولية.</p> <p>٣- أن يتعلم الطلاب كيفية توجيه انتباههم نفسياً وعقلياً نحو الخبرات الحالية.</p>	<p>-المناقشة والحوار -كون الفرد موجوداً وحاضراً -التعزيز</p>	(٦٠) دقيقة في مكتبة الكلية	كيف يمكنك اكتساب مهارة تحمل المسئولية

د / أنسام مصطفى السيد بظاظو .

م الجلسات	الهدف العام	الأهداف الإجرائية	الفنيات المستخدمة	الزمن	وسيلة التقويم
٢٩-٢٨	ممارسة الحالة الذهنية	١- أن يضع الطلاب هدفاً يودون تحقيقه باستخدام خطة لعمل أنشطة من اختيارهم. ٢- أن يناقش الطلاب التحديات التي تواجههم أثناء تنفيذ الأنشطة. ٣- أن يحدد الطلاب السلوكيات الهامة التي تعلموها.	-اليقظة العقلية -اختيار وتحديد القيم	(٦٠) دقيقة في مكتبة الكلية	ما هي أكثر الأنشطة السارة التي تضيف إليكم؟
٣٠	الإرشاد التكاملي	١- أن يراجع الطلاب ما تم تناوله بالجلسات السابقة وتلخيصه. ٢- أن يراجع الطلاب كل ما تم إنجازه في كل الجلسات.	-الفنيات المستخدمة بالجلسات السابقة	(٦٠) دقيقة في مكتبة الكلية	ما هي الذي استفدتها؟
٣١	الختام والتقويم	١- أن يذكر الطلاب مدى استفادتهم من البرنامج.	-الفنيات المستخدمة بالجلسات السابقة	جلسة مفتوحة في مكتبة الكلية	ما هي استفادتك من البرنامج؟
٣٢	المتابعة	١- أن تشجع الباحثة الطلاب على الاستمرار في تنفيذ ما تعلموه في الجلسات. ٢- أن تطبق الطلاب القياس البعد المقياس	-الفنيات المستخدمة بالجلسات السابقة	جلسة مفتوحة في مكتبة الكلية	

نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس الصلابة النفسية لصالح طلاب المجموعة التجريبية".

لاختبار الفرض الأول تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (مان ويتني) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعات المستقلة كما يلي:

== فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي. ==

جدول (٤)

قيمة Z ودالاتها الإحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) بعد تطبيق البرنامج على مقياس الصلابة النفسية.

البعد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
المرونة والصمود النفسي	الضابطة	١٠	٢٣،٤٠	١،٢٦	٥،٥٠	٥٥،٠٠	٣،٧٩٨	٠،٠١	٠،٩٦٧
	التجريبية	١٠	٧١،٩٠	٦،٥٧	١٥،٥٠	١٥٥،٠٠			
الالتزام	الضابطة	١٠	٢٥،٠٠	١،٨٢	٥،٥٠	٥٥،٠٠	٣،٧٩٢	٠،٠١	٠،٩٩٤
	التجريبية	١٠	٧٥،١٠	٢،٢٨	١٥،٥٠	١٥٥،٠٠			
ضبط النفس	الضابطة	١٠	٢٤،٣٠	١،٤٩	٥،٥٠	٥٥،٠٠	٣،٨١٠	٠،٠١	٠،٩٩٠
	التجريبية	١٠	٦٥،٨٠	٢،٦٥	١٥،٥٠	١٥٥،٠٠			
الضبط والتحكم	الضابطة	١٠	٢٥،١٠	١،٧٩	٥،٥٠	٥٥،٠٠	٣،٧٨٨	٠،٠١	٠،٩٧٥
	التجريبية	١٠	٦٧،١٠	٤،٧٢	١٥،٥٠	١٥٥،٠٠			
الدرجة الكلية	الضابطة	١٠	٩٧،٨٠	٣،٧٩	٥،٥٠	٥٥،٠٠	٣،٨١٠	٠،٠١	٠،٩٩٤
	التجريبية	١٠	٢٧٩،٩٠	٩،٨١	١٥،٥٠	١٥٥،٠٠			

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية بعد تطبيق البرنامج لصالح طلاب المجموعة التجريبية، حيث إن جميع قيم Z دالة عند مستوى ٠،٠١، وكان حجم التأثير للدرجة الكلية للصلابة النفسية (٠،٩٩٤)، وهو حجم تأثير كبير، مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية؛ مما يشير إلى قبول الفرض الأول.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدى) على مقياس الصلابة النفسية لصالح القياس البعدى".

لاختبار الفرض الثاني تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (ولكسون) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعات المرتبطة كما يلي:

جدول (٥)

قيمة Z لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في القياسين (القبلي - البعدي).

البعد	القياس	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب الصائلية		الرتب الموجبة		قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
					المتوسط	المجموع	المتوسط	المجموع			
المرونة والصمود النفسي	القبلي	١٠	٢٣،٦٠	١٠،٧١	صفر	صفر	٥٠،٥٠	٥٥،٠٠	٢،٨٠٧	٠،٠٠١	٠،٩٦٦
	البعدي	١٠	٧١،٩٠	٦،٥٧	صفر	صفر	٥٠،٥٠	٥٥،٠٠	٢،٨١٢	٠،٠٠١	٠،٩٩٢
الالتزام	القبلي	١٠	٢٤،٨٠	٢،٤٤	صفر	صفر	٥٠،٥٠	٥٥،٠٠	٢،٨٠٧	٠،٠٠١	٠،٩٨٨
	البعدي	١٠	٧٥،١٠	٢،٢٨	صفر	صفر	٥٠،٥٠	٥٥،٠٠	٢،٨٠٧	٠،٠٠١	٠،٩٧١
ضبط النفس	القبلي	١٠	٢٤،٩٠	٢،١٣	صفر	صفر	٥٠،٥٠	٥٥،٠٠	٢،٨٠٧	٠،٠٠١	٠،٩٩٣
	البعدي	١٠	٦٥،٨٠	٢،٦٥	صفر	صفر	٥٠،٥٠	٥٥،٠٠	٢،٨٠٧	٠،٠٠١	٠،٩٩٣
الضبط والتحكم	القبلي	١٠	٢٥،١٠	٢،٧٢	صفر	صفر	٥٠،٥٠	٥٥،٠٠	٢،٨٠٧	٠،٠٠١	٠،٩٩٣
	البعدي	١٠	٦٧،١٠	٤،٧٢	صفر	صفر	٥٠،٥٠	٥٥،٠٠	٢،٨٠٧	٠،٠٠١	٠،٩٩٣
الدرجة الكلية	القبلي	١٠	٩٨،٤٠	٥،٣٧	صفر	صفر	٥٠،٥٠	٥٥،٠٠	٢،٨٠٧	٠،٠٠١	٠،٩٩٣
	البعدي	١٠	٢٧٩،٩٠	٩،٨١	صفر	صفر	٥٠،٥٠	٥٥،٠٠	٢،٨٠٧	٠،٠٠١	٠،٩٩٣

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في القياسين (القبلي - البعدي) لصالح القياس البعدي، حيث إن جميع قيم Z دالة عند مستوى ٠،٠٠١، وكان حجم التأثير للدرجة الكلية للصلابة النفسية (٠،٩٩٣)، وهو حجم تأثير كبير، مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية؛ مما يشير إلى قبول الفرض الثاني.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي، والتتبعي) على مقياس الصلابة النفسية".

لاختبار الفرض الثالث تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (ولكسون) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعات المرتبطة كما يلي:

==فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي.==

جدول (٦)

قيمة Z لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس

الصلابة النفسية في القياسين (البعدي - التنبعي).

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	القياس	البعد
		المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط					
غير دالة	٠,٤٤٧	١,٠٠	١,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠	٦,٥٧	٧١,٩٠	١٠	البعدي	المرونة والصمود النفسي
						٦,٥١	٧١,٨٠	١٠	التنبعي	
غير دالة	١,٤١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٢,٢٨	٧٥,١٠	١٠	البعدي	الالتزام
						٢,١٣	٧٤,٩٠	١٠	التنبعي	
غير دالة	٠,٤٤٧	١,٠٠	١,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠	٢,٦٥	٦٥,٨٠	١٠	البعدي	ضبط النفس
						٢,٢٢	٦٥,٦٠	١٠	التنبعي	
غير دالة	٠,٤٤٧	٢,٠٠	٢,٠٠	١,٠٠	١,٠٠	٤,٧٢	٦٧,١٠	١٠	البعدي	الضبط والتحكم
						٤,٦٦	٦٧,٢٠	١٠	التنبعي	
غير دالة	٠,٩٦٢	٤,٠٠	٢,٠٠	١١,٠٠	٣,٦٧	٩,٨١	٢٧٩,٩٠	١٠	البعدي	الدرجة الكلية
						٩,٣١	٢٧٩,٥٠	١٠	التنبعي	

يتضح من جدول (٦) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في القياسين (البعدي - التنبعي)، وهذا يشير إلى استمرار فعالية البرنامج الإرشادي القائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية؛ مما يشير إلى قبول الفرض الثالث.

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس شغف التعلم الأكاديمي لصالح طلاب المجموعة التجريبية ".

لاختبار الفرض الرابع تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (مان ويتني) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعات المستقلة كما يلي:

جدول (٧)

قيمة Z ودالاتها الإحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) بعد تطبيق البرنامج على مقياس شغف التعلم الأكاديمي.

المتغير	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الشغف التوافقي	الضابطة	١٠	١٣،٩٠	٢،٠٧	٥،٥٠	٥٥،٠٠	٣،٧٩٢	٠،٠١	٠،٩٥٢
	التجريبية	١٠	٣٦،٧٠	٣،١٩	١٥،٥٠	١٥٥،٠٠			
الاندماج التعليمي	الضابطة	١٠	١٦،٢٠	٢،٦٥	٥،٥٠	٥٥،٠٠	٣،٧٨٨	٠،٠١	٠،٩٢٧
	التجريبية	١٠	٣٥،٤٠	٣،٠٢	١٥،٥٠	١٥٥،٠٠			
التمكن الذاتي	الضابطة	١٠	١٥،٤٠	١،٥٠	٥،٥٠	٥٥،٠٠	٣،٧٩٤	٠،٠١	٠،٩٥٩
	التجريبية	١٠	٣٥،٦٠	٢،٧١	١٥،٥٠	١٥٥،٠٠			
الشغف الإلزامي	الضابطة	١٠	١٤،١٠	٢،٠٧	٥،٥٠	٥٥،٠٠	٣،٧٩٧	٠،٠١	٠،٩٥١
	التجريبية	١٠	٣٨،١٠	٣،٤٧	١٥،٥٠	١٥٥،٠٠			
التقدير التفاعلي	الضابطة	١٠	١٣،٩٠	١،٧٩	٥،٥٠	٥٥،٠٠	٣،٧٩٥	٠،٠١	٠،٩٣٠
	التجريبية	١٠	٤٢،٣٠	٥،٥١	١٥،٥٠	١٥٥،٠٠			
الدرجة الكلية	الضابطة	١٠	٧٣،٥٠	٤،٥٥	٥،٥٠	٥٥،٠٠	٣،٧٨١	٠،٠١	٠،٩٩٠
	التجريبية	١٠	١٨٨،١٠	٧،٣٤	١٥،٥٠	١٥٥،٠٠			

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس شغف التعلم الأكاديمي بعد تطبيق البرنامج لصالح طلاب المجموعة التجريبية، حيث إن جميع قيم Z دالة عند مستوى ٠،٠٠١، وكان حجم التأثير للدرجة الكلية لشغف التعلم الأكاديمي (٠،٩٩٠)، وهو حجم تأثير كبير، مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على التقبل والالتزام لتحسين شغف التعلم الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية؛ مما يشير إلى قبول الفرض الرابع.

نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدي) على مقياس شغف التعلم الأكاديمي لصالح القياس البعدي".

== فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي. ==

لاختبار الفرض الخامس تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (ولكسون) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعات المرتبطة كما يلي:

جدول (٨)

قيمة Z لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس شغف التعلم الأكاديمي في القياسين (القبلي - البعدي).

النوع	القياس	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
					المتوسط	المجموع	المتوسط	المجموع			
الشغف التوافقي	القبلي	١٠	١٤,٣٠	٢,٦٢	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠٥	٠,٠٠١	٠,٩٤٢
	البعدي	١٠	٣٦,٧٠	٣,١٩	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠٥	٠,٠٠١	٠,٩٤٢
الاندماج التعليمي	القبلي	١٠	١٦,٧٠	٢,٨٣	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠٧	٠,٠٠١	٠,٩١٩
	البعدي	١٠	٣٥,٤٠	٣,٠٢	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠٧	٠,٠٠١	٠,٩١٩
التسكن الذاتي	القبلي	١٠	١٥,١٠	٢,٥١	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨١٢	٠,٠٠١	٠,٩٤٥
	البعدي	١٠	٣٥,٦٠	٢,٧١	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨١٢	٠,٠٠١	٠,٩٤٥
الشغف الإلزامي	القبلي	١٠	١٤,٤٠	٢,٣١	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨١٤	٠,٠٠١	٠,٩٤٧
	البعدي	١٠	٣٨,١٠	٣,٤٧	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨١٤	٠,٠٠١	٠,٩٤٧
التقدير التفاعلي	القبلي	١٠	١٣,٩٠	١,٩١	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨١٤	٠,٠٠١	٠,٩٢٩
	البعدي	١٠	٤٢,٣٠	٥,٥١	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨١٤	٠,٠٠١	٠,٩٢٩
الدرجة الكلية	القبلي	١٠	٧٤,٤٠	٥,٧٧	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠٥	٠,٠٠١	٠,٩٨٨
	البعدي	١٠	١٨٨,١٠	٧,٣٤	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠٥	٠,٠٠١	٠,٩٨٨

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس شغف التعلم الأكاديمي في القياسين (القبلي - البعدي) لصالح القياس البعدي، حيث إن جميع قيم Z دالة عند مستوى ٠,٠٠١، وكان حجم التأثير للدرجة الكلية لشغف التعلم الأكاديمي (٠,٩٨٨)، وهو حجم تأثير كبير، مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على التقبل والالتزام لتحسين شغف التعلم الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية؛ مما يشير إلى قبول الفرض الخامس.

نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي، والتتبعي) على مقياس شغف التعلم الأكاديمي".

لاختبار الفرض السادس تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (ولكسون) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعات المرتبطة كما يلي:

جدول (٩)

قيمة Z لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس شغف التعلم الأكاديمي في القياسين (البعدي - التتبعي).

البعد	القياس	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		قيمة "Z"	مستوى الدلالة
					المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط		
الشغف التوافقي	البعدي	١٠	٣٦،٧٠	٣،١٩	١،٥٠	١،٥٠	١،٥٠	٢،٢٥	٠،٨١٦	غير دالة
	التتبعي	١٠	٣٦،٩٠	٣،٠٣	١،٥٠	١،٥٠	١،٥٠	٢،٢٥	٠،٨١٦	غير دالة
الاندماج التعليمي	البعدي	١٠	٣٥،٤٠	٣،٠٢	٢،٠٠	٢،٠٠	٢،٠٠	١،٠٠	٠،٤٤٧	غير دالة
	التتبعي	١٠	٣٥،٣٠	٢،٧٥	٢،٠٠	٢،٠٠	٢،٠٠	١،٠٠	٠،٤٤٧	غير دالة
التمكين الذاتي	البعدي	١٠	٣٥،٦٠	٢،٧١	١،٧٥	١،٧٥	٣،٥٠	٢،٥٠	٠،٢٧٢	غير دالة
	التتبعي	١٠	٣٥،٥٠	٢،٠٦	١،٧٥	١،٧٥	٣،٥٠	٢،٥٠	٠،٢٧٢	غير دالة
الشغف الإلزامي	البعدي	١٠	٣٨،١٠	٣،٤٧	٢،٥٠	٢،٥٠	٢،٥٠	١،٧٥	٠،٢٧٢	غير دالة
	التتبعي	١٠	٣٨،٢٠	٣،٤٨	٢،٥٠	٢،٥٠	٢،٥٠	١،٧٥	٠،٢٧٢	غير دالة
التقدير التفاعلي	البعدي	١٠	٤٢،٣٠	٥،٥١	٠،٠٠	٠،٠٠	٠،٠٠	١،٥٠	١،٤١٤	غير دالة
	التتبعي	١٠	٤٢،٥٠	٥،٣٥	٠،٠٠	٠،٠٠	٠،٠٠	١،٥٠	١،٤١٤	غير دالة
الدرجة الكلية	البعدي	١٠	١٨٨،١٠	٧،٣٤	٢،٦٧	٢،٦٧	٨،٠٠	٤،٣٣	٠،٥٢٧	غير دالة
	التتبعي	١٠	١٨٨،٤٠	٦،٣٢	٢،٦٧	٢،٦٧	٨،٠٠	٤،٣٣	٠،٥٢٧	غير دالة

يتضح من جدول (٩) وجود فروق غير دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس شغف التعلم الأكاديمي في القياسين (البعدي - التتبعي)، وهذا يشير إلى استمرار فعالية البرنامج الإرشادي القائم على التقبل والالتزام لتحسين شغف التعلم

== فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي.==
الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية؛ مما يشير إلى قبول الفرض السادس.

مناقشة نتائج البحث

تُشير نتائج الدراسة بوضوح إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على التقبل والالتزام (ACT) في تحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية، وكذلك استمرارية هذا التحسن بعد فترة المتابعة. ويمكن مناقشة نتائج البحث على النحو التالي:

أظهرت نتائج الفروض (الأول والثاني والثالث) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية بجميع أبعادها (المرونة والصمود النفسي، الالتزام، ضبط النفس، الضبط والتحكم) بين طلاب المجموعتين (التجريبية والضابطة) بعد التطبيق، وكذلك بين القياسين (القبلي والبعدي) لدى طلاب المجموعة التجريبية، في حين لم تظهر فروق دالة بين القياسين (البعدي والتتبعي)، مما يعني فعالية البرنامج الإرشادي القائم على التقبل والالتزام في تعزيز الصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية، ويمكن تحليل هذه النتائج بمقارنة المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بعد التطبيق (الفرض الأول) حيث أظهرت فروقاً دالة لصالح المجموعة التجريبية، مع حجم تأثير كبير جداً يبلغ (0.994)، مما يدل على أن البرنامج كان سبباً مباشراً في تحسن الصلابة النفسية بأبعادها: المرونة والصمود، الالتزام، ضبط النفس، والضبط والتحكم.

كما أكد القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (الفرض الثاني) نفس الاتجاه، مما يدعم أن التحسن لم يكن عشوائياً بل نتيجة للبرنامج ذاته، مع ثبات هذا التحسن في جميع الأبعاد، ويُعد استمرارية التحسن بعد فترة المتابعة (الفرض الثالث) مؤشراً قوياً على أن أثر البرنامج ليس مؤقتاً، بل يمتد على المدى الزمني، مما يدل على العمق المعرفي والسلوكي الذي تركه البرنامج في بنية الطلاب النفسية.

وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن البرنامج الإرشادي القائم على التقبل والالتزام اعتمد على مجموعة من العمليات العلاجية المستندة إلى نظرية "المرونة النفسية"، والتي تهدف إلى مساعدة الأفراد على العيش وفق قيمهم، والتعامل الواعي مع أفكارهم وانفعالاتهم دون خضوع لها، وتقبل أنفسهم والآخرين، واختيار الاتجاهات ذات القيمة لحياتهم، والالتزام بالفعل الذي يوجههم لهذه الاتجاهات بعد تقبلهم للأفكار والمشاعر غير المرغوبة لديهم والعمل على التخلص منها، وهذا في حد ذاته يعلمهم طرقاً جديدة لاكتساب الخبرات.

فمن خلال البرنامج تم تدريب أفراد المجموعة التجريبية على تقنيات متنوعة ومنها:

د / أنسام مصطفى السيد بظاظو .

اليقظة الذهنية من خلال ميكنازم تنظيم الانتباه الذاتي للخبرة المباشرة لزيادة التعرف على الأحداث العقلية في اللحظة الراهنة، وميكنازم التطبيق العملي المباشر للاتجاه نحو خبرات الفرد في اللحظة الحالية والتي يمكن تصورها من خلال الرغبة في المعرفة والانفتاح والقبول. إزالة التعلق المعرفي؛ من خلال التدريب على دحض الأفكار السلبية وإحلال محلها أفكار إيجابية. الأنشطة السارة؛ من خلال القيام بالأنشطة التي تتضمن التفاعلات الاجتماعية الإيجابية والأنشطة غير الاجتماعية، والتدريب على كيفية وضع أهداف واقعية ووضع خطة معينة لتحقيق التغير السلوكي، ومكافأة نفسية عند إنجاز أية خطوة بنجاح. **التقبل**؛ من خلال التدريب على تعلم التقبل كبديل للتجنب، ويتضمن هذا القبول التقبل النشط والواعي للأحداث الخاصة والخبرات الذاتية بحياة الفرد وذات الصلة بماضيه دون محاولات غير ضرورية لتغيير وتيراتها أو شكلها، خاصة عندما يؤدي ذلك إلى ضرر نفسي. **تحديد القيم الشخصية**؛ من خلال مع تعلم التمييز بين الخيارات الوظيفية التي تبدو أكثر أهمية مع الحفاظ على حرية الاختيار بين التحركات نحو القيم أو الابتعاد عنها، فتنبع عواقب كل من الفئتين من السلوك يصبح محور تركيز العلاج والممارسة بصورة كبيرة بين الجلسات مع تقدم رحلة العميل في العلاج بالقبول والالتزام. **اليأس الإبداعي**؛ من خلال التدريب على المحاولة الجادة لتجنب الأفكار والمشاعر غير المرغوب فيها أو التخلص منها وإيجاد موقف إبداعي تجاه إيجاد طرق جديدة ومختلفة للتعامل معها وذلك لزيادة وعي العميل بمنهج التحكم العاطفي وتكاليف التجنب التجريبي المفرط والالتزام السلوكي. وهذه الفنيات تساعد على تنمية قدراتهم في مواجهة الضغوط والتحكم بالذات والتمسك بالأهداف الشخصية، وهي عناصر جوهرية في بناء الصلابة النفسية.

كما يمكن عزو استمرارية الأثر إلى الطبيعة التراكمية والتكاملية للبرنامج، الذي لم يقتصر على تقديم مهارات ووقتية أو نماذج سلوكية جاهزة، بل ركز على إعادة بناء نمط التفكير وتوجيه الانتباه إلى ما هو مهم وقيم للفرد، ما أدى إلى تعميم الأثر واستمراره بعد انتهاء البرنامج.

كما أظهرت نتائج الفروض (الرابع والخامس والسادس) نجاح البرنامج الإرشادي في رفع شغف التعلم الأكاديمي لدى طلاب المجموعة التجريبية، لدى طلاب كلية التربية، ويمكن تحليل هذه النتائج بمقارنة درجات المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بعد التطبيق (الفرض الرابع)، حيث أظهرت فروق بعدية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى أن البرنامج عزز دافعية الطلاب الأكاديمية بشكل كبير مع حجم تأثير كبير جداً (0.990)، كما أن التحسن الدال في القياس البعدي مقارنة بالقبلي (الفرض الخامس) في جميع أبعاد شغف التعلم (الشغف التوافقي، الاندماج، التمكن الذاتي، الشغف الإلزامي، التقدير التفاعلي) يدل على شمولية تأثير البرنامج وتعدد

== فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي. ==

طرق تأثيره على جوانب التعلم، و يُشير ثبات النتائج بعد فترة التتبع (الفرض السادس) إلى أن التحسن لم يكن لحظياً بل يُمثل تغييراً في الاتجاهات والدافعية الداخلية المرتبطة بالتعلم.

وترجع الباحثة هذه النتائج إلى أن البرنامج وفّر بيئة آمنة ومحفزة شجعت الطلاب على إدراك قيمهم الذاتية وربطها بتجاربهم التعليمية، مما عزز الشغف التوافقي والاندماج التعليمي لديهم. كما ساعدت تقنيات البرنامج على تقليل الصراع الداخلي الناتج عن الضغوط الأكاديمية أو الشعور بالإجبار، وهو ما انعكس إيجاباً على الشغف الإلزامي. كذلك أسهمت الممارسات المعتمدة على اليقظة الذهنية وتقبل الذات في تحسين التقدير التفاعلي والتمكن الذاتي.

وتُعزى استمرارية هذا التحسن في الشغف إلى أن البرنامج لم يعمل فقط على تنشيط الدافعية الخارجية، بل سعى إلى إعادة بناء الدافعية الداخلية من خلال التوافق مع الذات والقيم، وهي دافعية أكثر عمقاً وثباتاً.

ومن خلال فعالية البرنامج في تنمية الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي معاً لدى طلاب كلية التربية، مما يعكس بدوره في إثبات وجود علاقة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي لدى عينة الدراسة من الطلبة، وهو ما يعكس دور الصلابة النفسية كمحدد مهم من محددات الدافعية الداخلية والقدرة على مواجهة التحديات الأكاديمية.

وتُعزى هذه النتيجة إلى أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية يتميزون بقدرتهم على التكيف مع الضغوط، والتفاعل الإيجابي مع الصعوبات الأكاديمية، مما يسهم في تحفيز مشاعر الشغف بالتعلم، وخاصة "الشغف الاندماجي" الذي يتطلب انخراطاً ذاتياً مستمراً. كما أن خصائص الصلابة النفسية مثل الالتزام، والتحكم، والتحدي لدى الطلبة، تدفع الفرد إلى إدراك مواقف التعلم الصعبة كفرص للنمو، لا كعقبات، وهو ما ينسجم مع نظريات الدافعية المعرفية والتعلم الذاتي.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه نتائج العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة كل من أحمد عبدالله العيافي (٢٠١١) الذي أشار إلى أن الصلابة النفسية تسهم في تقليل تأثير الضغوط الخارجية، بما يسمح للفرد بالتركيز على أهدافه، ومن ضمنها الأهداف الأكاديمية. كما أشار دراسة خالد محمد العبدلي (٢٠١٢) إلى أن الطلبة المتفوقين يتمتعون بمستويات أعلى من الصلابة النفسية، ما يعزز قدرتهم على مواجهة التحديات التعليمية والتكيف معها. وفي السياق نفسه، أظهرت دراسة رجاء محمود مريم (٢٠١٦) أن الصلابة النفسية ترتبط إيجابياً بجودة الحياة، بما في ذلك الجانب الأكاديمي، مما يدعم فكرة أن الأفراد ذوي الصلابة يتمتعون بمستوى أعلى من الرضا والاندماج في بيئاتهم الدراسية. كما أظهرت نتائج دراسة ماجدة محمد العريني (٢٠١٨) أن الصلابة تسهم

د / أنسام مصطفى السيد بظاظو .

بشكل دال في التنبؤ بالرفاهية النفسية، والتي تُعد من المحددات المهمة لشغف التعلم، نظراً لتأثيرها على المشاعر الإيجابية والانخراط الذهني. ويمكن تفسير هذه النتائج أيضاً في ضوء ما أوردته دراسة ونام محمد حمدين (٢٠١٩) التي أثبتت فعالية برنامج قائم على تنمية الصلابة في تعزيز مفهوم الذات لدى الأطفال الصم، وهو ما ينعكس على دافعتهم واستقلاليتهم. وهذا يتقاطع مع مكونات الشغف الأكاديمي، خصوصاً من حيث التوجه الداخلي للإنجاز والاستمرارية. من جانب آخر، تؤكد نتائج دراسة أحمد سيد عبدالجواد (٢٠٢٢) أن الصلابة النفسية يمكن تنميتها من خلال التدخلات النفسية، مما يشير إلى إمكانية تعزيز شغف التعلم لدى الطلبة عبر تعزيز الصلابة لديهم، كأحد الأبعاد القابلة للنمو والتطوير، وليس فقط كمكون ثابت في الشخصية. ويدعم ما توصل إليه دراسة أمين محمد محفوظي (٢٠٢٢) هذا التوجه، حيث أظهرت الدراسة أن الصلابة تمثل آلية حماية تساعد الأفراد على مقاومة الوصمة والضغط، وتعزز شعورهم بالكفاءة الذاتية، مما يخلق أرضية نفسية مناسبة لنمو الشغف والتعلم المستمر. وأخيراً، فإن ما أكدته دراسة دباغ بشر وعبيب غنية (٢٠٢٤) حول الدور المحوري للصلابة في تحسين جودة الحياة لدى الجامعيين، يعزز الفرضية القائلة بأن الصلابة النفسية ليست فقط عامل حماية، بل أيضاً محفزاً إيجابياً يسهم في تشكيل مواقف تعليمية فاعلة، وشغف مستمر بالتعلم الأكاديمي.

ولذلك فإن دراسة كلًا من (Sheldon, (2002), Khan, (2013) أظهرت أن الأنشطة التي يمارسها الطلاب بشغف تمثل العمود الفقري لصورة هوية الذات لديهم ويكون لها قيمة عالية في حياتهم، وبالتالي يمكن توجيهها. وتوصلت النتائج إلى أن تحسن الشغف لدى الطلاب تجاه الأنشطة التعليمية ينتج من التفاعل بين نشاط الفرد والبيئة، وكذلك كلما كان النشاط الذي يشاركون فيه مرتبطاً بقدراتهم واتجاهاتهم وكلما أعطاهم الفرصة بالتفاعل الاجتماعي مع الآخرين كلما جعلهم أكثر قدرة على القيام بأنشطة أخرى.

وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن البرنامج الإرشادي القائم على التقبل والالتزام أثبت فاعليته في تنمية الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية، وذلك من خلال توظيفه لأساليب معرفية-سلوكية قائمة على التقبل والمرونة الذهنية والتوجه نحو القيم، وهي أساليب أثبتت فعاليتها في العديد من الدراسات السابقة. كما أن استمرار الأثر في القياس التتبعي يوضح أن البرنامج أسهم في إحداث تغيير عميق في أنماط التفكير والتفاعل مع البيئة الأكاديمية، بما يعزز فرص النجاح والتحصيل والتحفيز الذاتي طويل المدى.

==فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي.==

التوصيات والمقترحات:

- أهمية تطبيق البرامج الإرشادية القائمة على التقبل والالتزام في البيئة الجامعية لمساعدة الطلاب على التكيف والتفاعل الإيجابي مع متطلبات الحياة الأكاديمية.
- دمج مثل هذه البرامج ضمن خطط الإرشاد الطلابي في كليات التربية، خصوصاً أنها أظهرت فاعلية عالية بأحجام تأثير قوية.
- ضرورة تدريب المرشدين التربويين على استخدام نموذج القبول والالتزام، باعتباره مدخلاً حديثاً يركز على تعزيز القيم والمرونة النفسية.

المراجع

إبراهيم محمد (٢٠٠٢). *الهوية والقلق والإبداع*. القاهرة: دار الطاهرة.

أحمد حلمي يسرى (٢٠٢٢). *أدوات هاريس للعلاج بالتقبل والالتزام*، القاهرة، مكتبة جود.

أحمد سيد عبدالجواد (٢٠٢٢). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الصلابة النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً. *مجلة العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة*، ٣٠ (٣).

أحمد عبدالله العيافي (٢٠١١). الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة. لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة وحافظة الليث، *مجلة كلية التربية، جامعة أم القرى*.

أحمد عبدالملك حسنين (٢٠٢٠). فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطرابات الشخصية التجنبية وأثره على التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، القاهرة*، ٧ (٢١)، ٥٤-١١٠.

أفراح طعمة رضى (٢٠٢٣). الشغف الأكاديمي وعلاقته باتجاه الكمالية لدى طلبة الجامعة لدى طلاب الجامعة. *مجلة الدراسات المستدامة، الجمعية العلمية للدراسات التربوية المستدامة*، بغداد، مج ٥، ١٨٦٩-١٩٠٥.

آمال إبراهيم الفقى (٢٠١٦). فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية المرونة النفسية لدى أمهات أطفال ذوى اضطراب التوحد. *مجلة الإرشاد النفسى*، ٤٧ (٤)، ٩٣-١٣٦.

== (٨٨) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

آمال عبدالسميع باظه (٢٠١٢). جودة الحياة النفسية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
أمجد كاظم فارس (٢٠٢١). الشغف الأكاديمي وعلاقته بالتكامل المعرفي لدى طلبة الجامعة. مجلة
نسق، كلية الإمام الكاظم، ٣٠، ٤٢٨-٤٥٢.

أمين محمد محفوظي (٢٠٢٢). الوصمة الاجتماعية وأثرها على الصلابة النفسية لدى المرأة. مجلة
مؤشر للدراسات الاستطلاعية، ١ (٤)، ٧٥-٨٨.

تمار قاسم وحسبان وعمر عطا الله العظامات (٢٠٢٢). الشغف الأكاديمي وعلاقته بالذكاء الروحي
لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث
والدراسات التربوية والنفسية، ١٣ (٣٨)، ٩٧-١١٠.

جبر محمد جبر (٢٠٠٤). علاقة مفهوم الذات بالصلابة النفسية لدى المعاقين بصرياً مقارنة
بالمبصرين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، المؤتمر العلمي لكلية الآداب، فرع
بنى سويف، جامعة القاهرة، ٣-٢٠.

خالد محمد العبدلي (٢٠١٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة
من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة، مجلة كلية
التربية، جامعة أم القرى.

دباغ بشرى وعبيد غنية (٢٠٢٤). الصلابة والنفسية ودورها في تحسين نوعية الحياة لدى الشباب
الجامعي. مجلة البحوث التربوية والتعليمية، الجزائر، ١٣ (٢)، ٣١٧-٣٣٤.

رجاء محمود مريم (٢٠١٦). الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك
سعود. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (٤٧)، ٣٥٥-٣٨٤.

رياض سليمان السيد طه (٢٠٢٠). الاندماج الأكاديمي وعلاقته بالشغف الأكاديمي والتفاؤل
والرجاء لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، ٤٤ (٣)، ٢٩١-٣٧٢.

ريتشارد بينت وجوزيف أوليفر (٢٠٢١). العلاج بالقبول والالتزام، ترجمة عمر صلاح السيد.
مكتبة الانجلو المصرية.

زينب أحمد يوسف (٢٠٢٢). أثر نمط التعزيز (فوري / متقطع) ببيئة تعلم الكترونية مصغرة على
التحصيل والشغف الأكاديمي وخفض التجول العقلي لدى طلاب تكنولوجيا التعليم
منخفضي ومرتمعي فاعلية الذات. المجلة الدولية للتعليم الإلكتروني، كلية التربية النوعية،

==فعالية برنامج إرشادي قائم علي التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي.==

جامعة عين شمس، المجلد السابع (٢)، ٦٤١-٧٥١.

سالم محمد المفرجي وعبدالله على الشهري (٢٠٠٨). الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى. *مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية*، جامعة المنيا، ١٩، ١٤٩-٢٠٦.

سهام عبدالغفار عليوة (٢٠١٩). فعالية برنامج علاجي بالتقبل والالتزام في تنمية الشفقة بالذات لتخفيف والإجهاد المدرك، الضغوط الحياتية لدى أمهات الأطفال مرضى الصرع. *مجلة التربية الخاصة، كلية علوم الإعاقة والتأهيل، جامعة الزقازيق*، ٤ (٢٦)، ١٣٦-٢٣٨.

الشيماء محمود سالماني (٢٠٢٢). الشغف الأكاديمي وعلاقته بالضغوط الجامعية المدركة لدى المعوقين بصريا *مجلة كلية التربية، ١٩ (١١٣)*، ٢٤٨-٢٩١.

عادل عبدالله محمد (٢٠٠٠). *العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات*. القاهرة: مكتبة دار الرشاد.

عبدالله جاد محمود (٢٠١٠). بعض المتغيرات المعرفية والشخصية المساهمة في السعادة. *مجلة كلية التربية بالزقازيق، مصر*، ٦٦ (١٢)، ١٩٥-٢٧١.

فاروق السيد عثمان (٢٠٠١). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*، القاهرة: دار الفكر العربي.

فاطمة عبدالرحيم النوايسة (٢٠٢٠). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب جامعة مؤتة. *مجلة علوم الإنسان والمجتمع، كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة*، ٩ (٥)، ١٦٣-٢٠٠.

فتحى عبدالرحمن الضبع (٢٠٢١). النموذج الثنائي للشغف الأكاديمي لدى طلبة برنامج الماجستير في التربية الخاصة بجامعة الملك خالد في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة*، ٥ (١)، ٩٧-١٢٢.

فهد عائض القحطاني وأحمد الشهري (٢٠٢٤). *المنظور التربوي الإسلامي لمفهوم الصلابة النفسية*، جامعة أم القرى.

كمال إسماعيل حسن (٢٠١٧). الإسهام النسبي الانفعالي للإنجاز الأكاديمي واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، ٢٨ (١٠٩)، ١٠٧-١٨٢.

== (٩٠) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

لولوة حمادة وعبد اللطيف حسن (٢٠٠٢). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة. *مجلة الدراسات النفسية*، ١٢ (٢)، ٢٢٩-٢٧٢.

محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٠). التفاؤل والصلابة والمرونة النفسية: إطار عام لبرامج الإرشاد النفسي للموهوبين. *المؤتمر العلمي الثامن (إبريل ٢١-٢٢)*، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٤٤٣-٥٠٧.

مدحت عباس (٢٠١٠). الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمى المرحلة الإعدادية، *مجلة التربية*، ٢ (١)، ١٦٨-٢٣٣.

نبيل كامل الدخان، وبشير الحجار (٢٠٠٦). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. *مجلة الجامعة الإسلامية*، ٤ (٢)، ٣٦٩-٣٩٨.

ناصر سيد جمعة عبدالرشيد (٢٠١٩). فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في خفض مستوى ممارسة الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين ، *مجلة دراسات تربوية ونفسية* ، أكتوبر، ١٠٥، ٢٩٣-٣٨٨.

نعيمة جمال الرفاعي (٢٠١١). فعالية برنامج معرفى سلوكى قائم على انعكاس الذات في تنظيم الانفعالات وخفض سلوك إيذاء الذات لدى عينة من طالبات الجامعة. *المؤتمر السنوى السادس عشر للإرشاد النفسى، مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس*، ٧٩-١٥٢.

نواف مناع الشهري (٢٠٢١). الصلابة النفسية وعلاقتها بالاضطرابات السيکوسوماتية. *المجلة العربية للنشر العلمى، جامعة الملك خالد*، ٢٧، ١٣٠-٢٢٢.

وئام محمد حمدين (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادى معرفى سلوكى قائم على الصلابة الشخصية لدى أمهات الأطفال الصم لتحسين مفهوم الذات لدى أبنائهن، *رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ*.

ترجمة المراجع العربية :

Ibrahim, M. (2002). *Identity, anxiety, and creativity (in Arabic)*. Cairo: Dar Al-Tahera.

Yousri, A. H. (2022). *Harris' tools for acceptance and commitment therapy (in Arabic)*. Cairo: Good Library.

Abdeljawad, A. S. (2022). The effectiveness of acceptance and commitment

==فعالية برنامج إرشادي قائم علي التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي.==

therapy in enhancing psychological hardiness among mothers of children with intellectual disabilities **(in Arabic)**. *Journal of Educational Sciences*, Faculty of Graduate Studies of Education, Cairo University, 30(3).

Al-Ayafi, A. A. (2011). Psychological hardiness and stressful life events among a sample of orphan and non-orphan students in Makkah and Al-Leith **(in Arabic)**. *Journal of the College of Education*, Umm Al-Qura University.

Abdelmalek, A. H. (2020). Effectiveness of acceptance and commitment therapy in reducing avoidant personality disorders and its impact on life orientation among university students **(in Arabic)**. *Journal of Scientific Research in Education*, Faculty of Arts and Education for Girls, Ain Shams University, Cairo, 7(21), 54-110.

Toma, A. R. (2023). Academic passion and its relation to perfectionism among university students **(in Arabic)**. *Sustainable Studies Journal, Scientific Association for Sustainable Educational Studies*, Baghdad, 5, 1869-1905.

Al-Faqi, A. I. (2016). Effectiveness of acceptance and commitment therapy in developing psychological flexibility among mothers of children with autism spectrum disorder **(in Arabic)**. *Journal of Psychological Counseling*, 47(4), 93-136.

Bazeh, A. S. (2012). *Quality of psychological life (in Arabic)*. Cairo: Anglo Egyptian Library.

Fares, A. K. (2021). Academic passion and its relation to cognitive integration among university students **(in Arabic)**. *Nasq Journal, Imam Al-Kadhim College*, 30, 428-452.

Mahfouzi, A. M. (2022). Social stigma and its impact on psychological resilience among women **(in Arabic)**. *Indicator Journal for Survey Studies*, 1(4), 75-88.

Hasban, T. Q., & Al-Adhamat, O. A. (2022). Academic passion and its relation to spiritual intelligence among tenth-grade students in Jordan **(in Arabic)**. *Al-Quds Open University Journal for Educational and Psychological Research*, 13(38), 97-110.

Jabr, M. J. (2004). The relationship between self-concept and psychological resilience among visually impaired compared to sighted individuals in light of some demographic variables **(in Arabic)**. *Scientific Conference of Faculty of Arts, Beni Suef Branch*, Cairo University, 3-

==٩٢) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

- Alabdali, K. M. (2012). Psychological resilience and its relationship with coping strategies among a sample of academically outstanding and regular high school students in Makkah **(in Arabic)**. *Journal of the Faculty of Education*, Umm Al-Qura University.
- Dabbagh, B., & Abib, G. (2024). Psychological resilience and its role in improving quality of life among university youth **(in Arabic)**. *Journal of Educational and Pedagogical Research*, Algeria, 13(2), 317-334.
- Maryam, R. M. (2016). Psychological resilience and its relation to quality of life among female students at King Saud University **(in Arabic)**. *Arab Studies in Education and Psychology*, 47, 355-384.
- Taha, R. S. S. (2020). Academic integration and its relationship to academic passion, optimism, and hope among university students **(in Arabic)**. *Journal of the Faculty of Education*, 44(3), 291-372.
- Bint, R., & Oliver, J. (2021). *Acceptance and commitment therapy*, translated by Omar Salah El-Sayed **(in Arabic)**. Anglo Egyptian Library.
- Youssef, Z. A. (2022). Effect of reinforcement pattern (continuous/intermittent) in a micro e-learning environment on achievement, academic passion, and reduction of mind wandering among low and high self-efficacy educational technology students **(in Arabic)**. *International Journal of E-Learning*, Faculty of Specific Education, Ain Shams University, 7(2), 641-751.
- Al-Mufriji, S. M., & Al-Shahri, A. A. (2008). Psychological resilience and psychological security among a sample of students at Umm Al-Qura University **(in Arabic)**. *Journal of Contemporary Psychology and Human Sciences*, Minya University, 19, 149-206.
- Aliwa, S. A. (2019). Effectiveness of acceptance and commitment therapy program in developing self-compassion to reduce perceived stress and life pressures among mothers of children with epilepsy **(in Arabic)**. *Journal of Special Education*, Faculty of Disability Sciences and Rehabilitation, Zagazig University, 4(26), 136-238.
- Salman, S. M. (2022). Academic passion and its relation to perceived academic stress among visually impaired students **(in Arabic)**. *Journal of the Faculty of Education*, 19(113), 248-291.
- Mohammed, A. A. (2000). *Cognitive behavioral therapy: Foundations and*

==فعالية برنامج إرشادي قائم علي التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي.==

applications (in Arabic). Cairo: Dar Al-Rashad Library.

Mahmoud, A. J. (2010). Some cognitive and personality variables contributing to happiness **(in Arabic)**. *Journal of the Faculty of Education, Zagazig University*, Egypt, 66(12), 195-271.

Osman, F. S. (2001). *Anxiety and stress management* **(in Arabic)**. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Nawaiseh, F. A. (2020). Psychological resilience and its relationship to academic adjustment among a sample of Mutah University students **(in Arabic)**. *Journal of Humanities and Social Sciences*, Faculty of Educational Sciences, Mutah University, 9(5), 163-200.

Al-Dab'a, F. A. (2021). The dual model of academic passion among master's students in special education at King Khalid University in light of some demographic variables **(in Arabic)**. *Arab Journal of Disability and Giftedness Sciences*, 5(1), 97-122.

Al-Qahtani, F. A., & Al-Shahri, A. (2024). *The Islamic educational perspective of the concept of psychological resilience* **(in Arabic)**. Umm Al-Qura University.

Hassan, K. I. (2017). The relative emotional contribution of academic achievement and mindfulness in self-regulated learning strategies **(in Arabic)**. *Journal of the Faculty of Education, Benha University*, 28(109), 107-182.

Hamada, L., & Hassan, A. (2002). Psychological resilience and locus of control among university students **(in Arabic)**. *Journal of Psychological Studies*, 12(2), 229-272.

Abu Halawa, M. S. (2010). Optimism, resilience, and psychological flexibility: A general framework for counseling programs for gifted individuals **(in Arabic)**. *The Eighth Scientific Conference*, Faculty of Education, Zagazig University, 443-507.

Abbas, M. (2010). Psychological resilience as a predictor for reducing psychological stress and aggressive behavior among preparatory school teachers **(in Arabic)**. *Journal of Education*, 2(1), 168-233.

Al-Dakhan, N. K., & Al-Hajjar, B. (2006). Psychological stress among Islamic University students and its relation to their psychological resilience **(in Arabic)**. *Islamic University Journal*, 4(2), 369-398.

Abdelrashid, N. S. J. (2019). Effectiveness of acceptance and commitment therapy in reducing electronic gaming among adolescents **(in**

==٩٤) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

Arabic). *Journal of Educational and Psychological Studies*, October, 105, 293-388.

Al-Rifai, N. J. (2011). Effectiveness of acceptance and commitment therapy program in developing self-compassion to reduce perceived stress and life pressures among mothers of children with epilepsy **(in Arabic).** *Journal of Special Education*, 4(26), 136-238.

Al-Shahri, N. M. (2021). Psychological resilience and its relation to psychosomatic disorders **(in Arabic).** *Arab Journal for Scientific Publishing*, King Khalid University, 27, 130-222.

Hamdin, W. M. (2019). *Effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program based on personal resilience among mothers of deaf children to improve their children's self-concept* **(in Arabic).** Master's Thesis, Faculty of Education, Kafr El-Sheikh University.

المراجع الأجنبية :

Bowen, D., (2010)., *Academic buoyancy, Investigating measures and developing amojel of Undergraduate s'every day academic a model of undergr School of Psychology*, Charles resilience. school of psychology, Charle Sturt University.

Curran, T., Hill, A., Vallerand, R.,J., of, Standage, M. (2015). The psychology of passion, Ameta-analytical review of decade of research on interpersonal outcomes, Motivation and. *Emotion*, 39 (5), 632-651.

Deci, L., & Ryan, M. (2000). The "What and of "Why" goal pursuits, Human needs. and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268

George, H. Eifert & John, P. Forth (2005). *Acceptance and Commitment Therapy for Anxiety disorders-Library of congress Press*, U.S.A.

Hermundur Sigmundsson, Benjamin H. Dyberdal & Simone Grassini (2022): Motion, Relaction and passion in Brain Physiological and cognitibe Aging. *Journal of Neursal lase of personality and adulthood behavioral disorders*, 12 (9) University of Celand (2022).

Hernandez, E., Moreno - Murcia, J., Cid, L., Monteiro, D., Podrigues, F. (2020). passion and perseverance. The effect of perceived Autonomy Support and Grit on Academic Performance for th College Students. *Journal of Environmental research and public health*, 17(6),2143.

Jachimowicz, J., Wihler, A., Baiky, & alinsky A., (2020). Why grit requires

==فعالية برنامج إرشادي قائم علي التقبل والالتزام لتحسين الصلابة النفسية وشغف التعلم الأكاديمي.==

perseverance and passion to positively predict Performance. *proceedings of The National Academy of sciences*, 115, (40), 9980-9985.

James, D. Herbert & Evan, M. Forman (2010). *Acceptance and mindfulness in Cognitive Behavior therapy*. Library of Congress Cataloging in publication data, U.S.A.

Jennifer A. Fredncks, Lorinne Alfeld and Jacquelynne Eccles (2010): Developing and fostering passim in Acajnic and Nonacademic Domains, Natianal association for gifted children. University of cali for aiameseel annifer.

Lalande, D., Vallevand, R., Lafreniere, M., Verner Y., Filion, J., Laurent, F., orest J., & paquet, Y. (2017). Obsessive passion, A Compensatory Satisfied needs. *Journal of personality* 85, 163-178.

Lambert, V., A, C, E & yamse, H. (2003). Psychological hardiness, Workplace and related Stres Stress reduction Strategies. *Journal of Nursing and Health Sciences*, 15, 181-184.

Magelau, A.,Vallerand, R.,Rousseau, C. proven cher P. (2005). passion and Gambling Investigating the Divergent. Affective and Cognitive Consequences of Gambling. *Journa of Applied Social psychology*,.35, 100-118 .

Martin Seligman, M. E. P. (2005). Authentic Happiness, Using the New Positive. Psychology to realize your potential for lasting. *American Psychologist*, 52-55.

Martin, A.J Q., Marsh, H.W (2006). Academic resilience and buoyancy Multidimensional and hier ay an cal Concept ual framing of causes, Correlates and cognate Constructs Oxford Review of Education.

Martin, AJ & Marsh, How (2008). Academic buoyancy Towards. an understanding of students every day academic resilience. *Journal of school psychology*, 46, 53-85

Martin; A-J & Marsh, H.W (2008). Academic -Mar buoyancy towards an understanding of students everyday academic resilience. *Journal of school psychology*, 46, 53-83.

Philippe, F., vallerand, R., (2009). *passion does make a difference in people's lives, A look at well- being in passionate and non-passion ate individuals* Applied psychology: Health and well-being

Schreiber, B., & Yu, D. (2016). Exploring Student engagement practices at a

==^(٩٦)== الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

South African University: Student engagement as reliable predictor of academic performance. *South African Journal of Higher Education*, 30(5), 157-175

Schweitzer B (2002). *psychologie de la santé z modeles, Concepts et methodes*, paris.

Shu E. Z., Si A. G., Jing T., Qing L. L., Ming-S. W., Ziao H. W., Meng Z., Ji Y. z., Li inigang, Depin Cao and Taosun (2022) A Cross-Sectional Study of Individual Learning Passion in Medical Education: Understanding Self-Development in Positive Psychology. *Front Psychol.* 2022 Mar 17:13:758002. doi: 10.3389/fpsyg.2022.758002. eCollection 2022.

Vallerand R. (2010). On passion for Life activities "The Dualistic moodel of passion advances in experimental Social psychdogy, *Journal of academic Press of Ray Chadaging*. 42, 97-193

Vallerand, R. (2015). *The Dualistic Model of passion, Theory research and implications for the field of Education*. In W. C.Liu, C-K- J., Wang & R. M.Ryan (Eds. Building autonomous Learners).

The Effectiveness of an Acceptance and Commitment-Based Counseling Program in Enhancing Psychological Hardiness and Academic Learning Passion among Education College Students

Dr/ Ansam Mostafa El-Dayed Bazazo

Lecturer of Mental Health

Falulty of Ejucation –Kafr El-Sheikh University

Abstract:

This study **aimed** to investigate the effectiveness of an acceptance and commitment-based counseling program in enhancing psychological hardiness and academic learning passion among Education College students. It also sought to examine the program's long-term effectiveness in maintaining these improvements after a follow-up period. **The study sample** consisted of 20 university students aged between 18 and 19 years, divided equally into two groups: a control group (10 students, including 5 males and 5 females) with an average age of 18.52 years and a standard deviation of 0.261, and an experimental group (10 students, including 5 males and 5 females) with an average age of 18.48 years and a standard deviation of 0.311. After ensuring equivalence between the two groups in research variables, the study adopted a **quasi-experimental** design. **Research instruments** included the acceptance and commitment-based counseling program, the Academic Learning Passion Scale (developed by the researcher), and the Psychological Hardiness Scale (developed by Amal Abdel-Sameea Bazah, 2016). **The results** confirmed the effectiveness of the acceptance and commitment-based counseling program in enhancing psychological hardiness and academic learning passion among Education College students, with its effects sustained after the follow-up period. The study **recommended** integrating the program into counseling plans in Education Colleges and training academic counselors on its implementation to support students' psychological resilience and learning passion. Additionally, it suggested conducting future research on larger samples and different age groups, comparing its effectiveness with other counseling programs, and examining its long-term impact to ensure the sustainability of its positive outcomes.

Keywords: Acceptance and Commitment-Based Counseling Program, Psychological Hardiness, Academic Learning Passion.