



العدد (٣٦)، الجزء الثالث، نوفمبر ٢٠٢٥، ص ٣٩ - ٧٧

فعالية برنامج إرشادي جمعي عقلاني انفعالي سلوكي لتنمية الصلابة النفسية لدى المراهقين الأيتام

إعداد

د/ علي موسى الصبحيين

استاذ علم النفس المشارك - قسم علم النفس
كلية التربية - جامعة الملك سعود

أروى بنت عبد الكريم القفاري

باحثة دكتوراه، قسم علم النفس
جامعة الملك سعود

فعالية برنامج إرشادي جمعي عقلاني انفعالي سلوكي لتنمية الصلابة النفسية لدى المراهقين الأيتام

أروى القفاري (*) & د/ علي الصبحيين (**)

ملخص

هدف البحث إلى الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الصلابة النفسية، والتعرف على الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي على مقياس الصلابة النفسية. وتم استخدام المنهج شبه التجريبي المعتمد على تصميم مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وتكون مجتمع الدراسة من المراهقات الأيتام في جمعية انسان، الذين تتراوح أعمارهم بين (١٣ و ١٨) سنة، وتتكون عينة الدراسة من الأفراد (الأيتام) الإناث؛ حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين، حيث تحتوي المجموعة التجريبية على (١٥) مراهقة يتلقين جلسات برنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، أما المجموعة الضابطة فتتكون من (١٥) مراهقة يتلقين البرامج التي تقدمها الجمعية خلال فترة الدراسة. وشملت أدوات البحث كل من : برنامج العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (إعداد الباحثة)، ومقياس الصلابة النفسية، من إعداد: مخيمر (٢٠١٢) وتم تطبيقه على البيئة السعودية من قبل منصور، وحמיד الدين (٢٠٢٣). وكانت أهم النتائج: وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الصلابة النفسية وأبعادها لصالح التجريبية، مما يثبت فاعلية البرنامج في تعزيز الصلابة. ووجود فروق إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس الصلابة النفسية، وكذلك التتبعي لصالح البعدي والتتبعي، مع ثبات الأثر بمرور الوقت. وكانت أهم التوصيات: إعداد برامج تدريبية إرشادية متخصصة يقدمها الأخصائيون النفسيون والاجتماعيون في دور الأيتام لتقوية الصلابة النفسية، وإدخال وحدات تدريبية عن الصلابة النفسية ضمن الأنشطة الصفية واللاصفية في المدارس لتعزيز الجانب النفسي والاجتماعي لدى الطالبات. والتعاون بين الجامعات ومؤسسات الرعاية الاجتماعية لتطبيق البرامج الإرشادية المبنية على الأدلة العلمية في مجال دعم الصحة النفسية للمراهقين

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي - الصلابة النفسية - المراهقين الأيتام.

(*) باحثة دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة الملك سعود.

(**) استاذ علم النفس المشارك، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك سعود.

The effectiveness of a rational-emotional-behavioral group counseling program to develop psychological resilience among orphan adolescents

Arwa Al Qafari & Dr. Ali Al Subhiyan

Abstract

The aim of this research was to reveal the differences between the mean scores of the experimental group and the control group on the psychological resilience scale, and to identify the differences between the mean scores of the experimental group members in the pre-, post-, and follow-up post-tests on the psychological resilience scale. A quasi-experimental approach was used, based on the design of an experimental group and a control group. The study population consisted of orphaned adolescent girls from the Insan Association, aged between 13 and 18 years. The study sample consisted of female individuals (orphans). They were divided into two groups: the experimental group comprised (15) adolescent girls receiving sessions of the Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) program, while the control group comprised (15) adolescent girls receiving programs offered by the association during the study period. The research tools included: the Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) program (prepared by the researcher) and the psychological resilience scale, prepared by Mukhaimer (2012) and applied to the Saudi context by Mansour and Hamid Al-Din (2023). The most important results were: There were statistically significant differences between the experimental and control groups in psychological resilience and its dimensions, in favor of the experimental group, proving the program's effectiveness in enhancing resilience. There were also statistical differences between the pre- and post-tests of the psychological resilience scale, as well as the follow-up test, in favor of the post-test and follow-up, with the effect remaining stable over time. The most important recommendations were: Develop specialized counseling training programs presented by psychologists and social workers in orphanages to strengthen psychological resilience, incorporate training modules on psychological resilience into classroom and extracurricular activities in schools to enhance the psychological and social aspects of female students, and collaborate between universities and social welfare institutions to implement evidence-based counseling programs to support the mental health of adolescents.

Keywords: Counseling program - psychological resilience - orphan adolescents.

مقدمة:

تُعتبر الأسرة البيئة الأولى التي ينمو فيها الطفل، ومنها يكتسب أسسه النفسية والاجتماعية، غير أن فقدان أحد الوالدين أو كليهما يمثل تحديًا كبيرًا، خصوصًا للمراهقين Adolescents الذين يمرون بمرحلة حرجة تتطلب دعماً وإرشاداً، إذ أن غياب الأسرة قد يترك أثراً مباشراً على نمو شخصياتهم وقدرتهم على مواجهة متطلبات الحياة، مما يزيد من احتمالية تعرضهم للاضطرابات النفسية والاجتماعية. فعند وفاة الأب أو الأم، يختل توازن الأسرة بشكل ملحوظ، وينشأ خلل في بنيتها يتطلب تدخلات داعمة خاصة بهذه الفئة (نصار وبنات، ٢٠١٧). وتُعد تجربة فقدان أحد الوالدين من أكثر الخبرات إيلاًماً في حياة الفرد، حيث تنعكس على إحساسه بالأمان والكفاية والثقة، الأمر الذي يجعله يضخم المواقف الضاغطة ويشعر بالعجز أمامها، فيزداد لديه القلق ويميل إلى توقع الأخطار والشرور من حوله (Mongelluzzo, 2023).

كذلك فإن فقدان الوالدين يترتب عليه العديد من الاضطرابات النفسية والانفعالية التي يواجهها الأطفال والمراهقون الأيتام Adolescents Orphans، مثل ضعف القدرة على اتخاذ القرارات، وقصور مهارات حل المشكلات، وارتفاع مستويات القلق والاكتئاب، إلى جانب الشعور بالتردد وعدم الاستقرار. كما أن الضغوط الحياتية التي يتعرضون لها تؤثر سلباً في علاقاتهم الشخصية، فتنعكس في صورة تراجع مستوى التواصل، وتشوه صورة الذات، وانخفاض الثقة بالنفس، وازدياد حدة التوتر اليومي، فضلاً عن ضعف القدرة على إدارة الضغوط الداخلية والخارجية، وهو ما يسهم في تفاقم المشكلات النفسية والاجتماعية لديهم (Shafiq et al., 2020).

يُظهر المراهق اليتيم درجة عالية من الحساسية تجاه المؤثرات الخارجية، ويجد صعوبة أكبر في التكيف خلال المرحلة العمرية الممتدة من ١٤ إلى ١٨ عاماً، مع تفاوت ملحوظ بين الأفراد في مدى قدرتهم على مواجهة الضغوط والتحديات الحياتية. فالمراهقون الذين يمتلكون مرونة نفسية (Psychological Resilience) يتميزون بتبني استراتيجيات متنوعة للتعامل مع المواقف وفقاً لطبيعة التحديات التي يواجهونها، الأمر الذي يمنحهم قدرة أفضل على التكيف (كمال، ٢٠٢١). كما تختلف قدرة الأفراد على تحمل الضغوط الحياتية؛ فبينما قد يعاني البعض

من الإحباط، يمتلك آخرون صلابة نفسية (Psychological Hardiness) تمكنهم من مواجهة هذه الضغوط بفاعلية. وفي هذا السياق، أشارت أبحاث كوبازا (Kubasa) خلال الفترة ١٩٧٩-١٩٨٥ إلى أن الضغوط النفسية ترتبط بزيادة احتمالية الإصابة بالأمراض، غير أن بعض الأفراد الذين يتعرضون لمستويات مرتفعة من الضغوط دون أن يصابوا بالمرض يتمتعون بخصائص شخصية مميزة وقوية، أطلقت عليها كوبازا مصطلح "الصلابة النفسية" (مدخلي، ٢٠٢٣).

ترتبط الصلابة النفسية ارتباطاً وثيقاً بعلم النفس الوجودي الذي يركز على قدرة الفرد على إيجاد مغزى وهدف لحياته، حيث يعكس هذا المفهوم أسلوب الشخصية في التعامل مع الواقع بوصفه وسيطاً بين الضغط والصحة، ويحدد الطريقة التي يدرك بها الفرد الأحداث الضاغطة ويفسرها كفرص للتطور والنمو. وتُجمع أبعاد الصلابة النفسية على أن الإنسان قادر على تشكيل مصيره والتأقلم مع الظروف المحيطة به، إلى جانب اتخاذ القرارات، وحل المشكلات، والتغلب على العقبات من خلال مكوناتها الرئيسة الثلاثة: الالتزام (Commitment)، والتحكم (Control)، والتحدى (Challenge)، التي أشار إليها كوبازا في دراساته بوصفها عوامل نفسية وقائية من الآثار السلبية للضغوط النفسية والجسمية. ومع ذلك، وُجهت انتقادات لهذا المفهوم لكونه يُعطي الإنسان دوراً مضخماً قد يوحي بأنه المسيطر الوحيد على مجريات حياته (جاد وآخرون، ٢٠٢٣).

تُعد الصلابة النفسية أحد الموارد الجوهرية في بناء الشخصية، إذ تُعتبر سمة وقائية ضد الضغوط الحياتية نظراً لدورها الرئيس في تعزيز القدرة على التعامل مع الضغوط اليومية، كما ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالصحة النفسية. فالشخصية الصلبة حين تواجه المتغيرات السالبة تلجأ إلى ممارسات صحية كال تغذية السليمة، وممارسة الرياضة، وتمارين الاسترخاء، مما يعزز الترابط الإيجابي بين الصلابة النفسية والصحة الجسدية (العيد الله، ٢٠٢٣). كما أن للصلابة النفسية دوراً حاسماً في تحسين الأداء النفسي والبدني وزيادة مستويات الدعم، حيث اتفق العديد من الباحثين مع كوبازا في كونها عاملاً مهماً يفسر قدرة بعض الأفراد على مقاومة الضغوط، وهو ما أفضى إلى ظهور عدة تفسيرات حول الآليات التي تجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي يواجهها الفرد، الأمر الذي يجعلها مجالاً خصباً للبحث والدراسة المستمرة (ريميس، ٢٠٢٥).

وتركز البرامج المستندة إلى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بشكل عام على تقديم دعم معرفي وسلوكي يهدف إلى مساعدة الأفراد في تغيير أنماط التفكير السلبية وتعزيز التفاعل الاجتماعي الإيجابي. وتعتمد هذه البرامج على تنمية مجموعة متنوعة من المهارات التي تساهم في تعزيز الصحة النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات. وتتميز بتركيزها على الجلسات الجماعية التي تخلق بيئة داعمة وآمنة، مما يتيح للأفراد فرصة للتفاعل المثمر مع الآخرين، ويساعدهم على بناء استراتيجيات فعالة للتعامل مع مختلف المواقف الحياتية بشكل إيجابي (أبو السعود، ٢٠١٧). وأشارت دراسة عمارة وعبد الوهاب (٢٠١٦) إلى أن برنامجاً إرشادياً عقلانياً انفعالياً أدى إلى تحسين توكيد الذات وتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى طالبات جامعة الطائف، كما بينت دراسة الفرجاني (٢٠٢٠) أن برنامجاً إرشادياً عقلانياً انفعالياً ساهم في زيادة الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

تعد مرحلة المراهقة من المراحل الحرجة في حياة الفرد، إذ تشهد تغيرات جسدية ونفسية واجتماعية متسارعة تتطلب وجود بيئة أسرية مستقرة توفر الدعم والتوجيه. غير أن المراهقين الأيتام يواجهون تحديات إضافية ناجمة عن فقدان أحد الوالدين أو كليهما، وما يترتب على ذلك من حرمان عاطفي ونقص في التوجيه الأسري خلال فترة حساسة من حياتهم. هذا الغياب قد يعرقل بناء هويتهم الشخصية ويؤثر سلباً في توازنهم النفسي والاجتماعي، مما يجعلهم أكثر عرضة للمشكلات والاضطرابات النفسية.

وبناءً على ذلك، يتضح أن الأيتام بحاجة إلى تدخلات موجهة تساعدهم في مواجهة هذه التحديات والتكيف معها، وذلك من خلال تصميم برامج إرشادية فعالة تركز على تنمية الصلابة النفسية لديهم. ومن هنا ينبع هدف هذا البحث المتمثل في دراسة فعالية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لتعزيز الصلابة النفسية، لدى المراهقين الأيتام.

مشكلة البحث:

أصبحت الصحة النفسية قضية محورية تثير اهتمام الباحثين وصانعي السياسات الصحية عالمياً، إذ تكشف الإحصاءات عن ارتفاع ملحوظ في نسب انتشار الاضطرابات النفسية بين فئة الشباب، مثل الاكتئاب، القلق، واضطرابات السلوك (World Health

(Organization, 2021). ويُعد المراهقون الأيتام من الفئات الأكثر هشاشة في هذا السياق، نظرًا لما يعانونه من فقدان الدعم العاطفي والأسري، وما يرتبط بذلك من انخفاض في مستويات الصلابة النفسية (بلخير، ٢٠١٧).

يُقدّر عدد الأيتام في العالم بحوالي ١٤٠ مليون طفل فقدوا أحد الوالدين أو كليهما، وهو رقم يعكس حجم المشكلة عالميًا والحاجة إلى تضافر الجهود الدولية لمواجهتها (Humanium, n.d.). أما في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، فتشير التقديرات إلى وجود ما يقارب ٥.٨ مليون يتيم، وهو ما يمثل بيئة إقليمية تعكس التحديات المشتركة التي تواجهها دول المنطقة في رعاية هذه الفئة. (Christian Alliance for Orphans [CAFO], 2025) وعلى المستوى المحلي، فقد ارتفع عدد الأيتام في منطقة الرياض ليلبلغ ١٤٧,٥١٩ يتيمًا، في حين أن عدد المستفيدين من خدمات جمعيات الأيتام من الذكور والإناث دون سن ١٩ سنة بلغ ٤٤,٠٥٠ بنسبة (٢٩.٨٦٪) من إجمالي عدد الأيتام (المجلس الفرعي التخصصي لجمعيات الأيتام، ٢٠٢٤). ولقد زاد عدد الأيتام في منطقة الرياض وبلغ عددهم (١٤٧٥١٩) يتيمًا، وعلى الرغم من ارتفاع عددهم إلا أن المستفيدين من جمعيات الأيتام من الذكور والإناث لمن هم أقل من (١٩) سنة يبلغ (٤٤٠٥٠) بنسبة مقدارها (٢٩.٨٦٪) من عدد الأيتام في منطقة الرياض (المجلس الفرعي التخصصي لجمعيات الأيتام، ٢٠٢٤).

أظهرت نتائج دراسة (Mat & Zakaria Madihahm, 2018) وجود فروق واضحة في مستوى الصحة العقلية بين المراهقين الأيتام وغير الأيتام، إذ تبين أن الأيتام يعانون من مستويات أعلى من القلق والاكتئاب والتوتر مقارنةً بغيرهم، كما أوضحت دراسة (Shulgariatyana et al., 2016) أن فقدان الأسرة يترك أثرًا سلبيًا مباشرًا على التنمية النفسية للمراهقين الأيتام. وفي السياق ذاته، أشار مراد (٢٠٢٣) إلى أن فهم الصلابة النفسية يُعد أمرًا جوهريًا في تفسير السلوكيات، نظرًا لاعتبارها متغيرًا وسيطًا وأحد العناصر الجوهرية في بناء الشخصية والقدرة على مقاومة الضغوط.

ومن واقع عمل الباحثة في العيادات النفسية وتعاملها مع العديد من حالات المراهقين الأيتام Adolescents Orphans (الذين يتم تحويلهم مباشرة من جمعيات الأيتام)، فقد

لاحظت وجود بعض الأعراض لديهم من الإحساس باليأس والإحباط، والتردد في المواقف الاجتماعية وعدم القدرة على التفاعل مع الآخرين، والشعور بالحرمان الوالدي وانخفاض الثقة بالنفس والانطواء، والعزلة الاجتماعية، وعدم التوافق النفسي والاجتماعي. ومن هنا تبلورت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

ما مدى فعالية برنامج إرشادي جمعي عقلاني انفعالي سلوكي في تنمية الصلابة النفسية لدى المراهقين الأيتام؟

أسئلة البحث:

- ١- ما الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الصلابة النفسية؟
- ٢- ما الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي على مقياس الصلابة النفسية؟

أهداف البحث:

- ١- الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الصلابة النفسية.
- ٢- التعرف على الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي على مقياس الصلابة النفسية.

أهمية البحث:

تتجلى أهمية البحث في جانبين هما الأهمية النظرية والتطبيقية:

أولاً: الأهمية النظرية

- يسهم البحث في سد الفجوة المعرفية في ميدان الإرشاد النفسي، من خلال توضيح فعالية البرامج الإرشادية العقلانية الانفعالية السلوكية في تنمية الصلابة النفسية، خصوصاً لدى فئة المراهقين الأيتام.

- يقدم البحث إضافة علمية يمكن أن تشكّل مرجعاً للباحثين والمختصين في الإرشاد النفسي والعلاج السلوكي، بما يساعد على تطوير دراسات مشابهة تستهدف تطبيق برامج إرشادية مبتكرة تلبي احتياجات فئات خاصة.
- يفتح البحث المجال أمام دراسات مستقبلية تهتم باستكشاف فعالية برامج إرشادية متنوعة موجهة لفئات مختلفة، مثل الأطفال والمراهقين الذين يعيشون ظروفًا اجتماعية أو نفسية مماثلة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

- قد تقيد نتائج الدراسة المؤسسات الاجتماعية والتربوية في تطوير برامج دعم موجهة للأيتام، مثل وزارات الشؤون الاجتماعية والمؤسسات التي تعنى برعاية الأيتام، من خلال تبني توصيات البحث لتحسين جودة الخدمات المقدمة لهم.
- قد تدعم الجهات التعليمية والتدريبية، مثل مراكز التدريب ومراكز البحث في الجامعات، عبر اعتماد النتائج لتطوير برامج تدريبية للمرشدين والمعلمين حول كيفية تطبيق البرامج العقلانية الانفعالية السلوكية.
- قد تساهم في تزويد المعلمين والمرشدين وأولياء الأمور بأساليب عملية لتنمية الصلابة النفسية لدى المراهقين الأيتام، مما يعزز قدرتهم على تهيئة بيئات إيجابية وداعمة لهؤلاء الأفراد.

مصطلحات البحث:

برنامج إرشادي جمعي عقلاني انفعالي سلوكي:

Rational-Emotive- Behavior Group Counseling program

البرنامج الإرشادي الجمعي العقلاني الانفعالي السلوكي يُعرف بأنه: "مجموعة من الإجراءات والأنشطة المخططة والأساليب والفنيات الإرشادية للمراهقين، بهدف تعديل الأفكار اللاعقلانية وأثره في تنمية الشعور بالأمن النفسي لديهم، لتحقيق النمو السوي والتوافق النفسي. يتم ذلك باستخدام أساليب وفنيات إرشادية متعددة مثل: المحاضرة، والمناقشة، والنمذجة، والاسترخاء، والحديث الذاتي الإيجابي، والتكليفات المنزلية" (عطا الله، ٢٠١٥م، ص ١٩).

التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي الجمعي العقلاني الانفعالي السلوكي: يُعرّف البرنامج الإرشادي الجمعي العقلاني الانفعالي السلوكي إجرائياً بأنه: مجموعة من الجلسات الإرشادية وعددها (١٣) جلسة التي طبقت على عينة من المراهقين الأيتام باستخدام أساليب معرفية وسلوكية بهدف تنمية الصلابة النفسية.

الصلابة النفسية: Psychological Hardiness:

الصلابة النفسية عرفت ك Kobasa et al (1982) بأنه: "نمط من أنماط الشخصية الهام في تناول مقاومة الضغوط، وأن الأفراد يختلفون في كفاءتهم في مواجهة الضغوط أو التوافق معها، وهي تعمل كمتغير نفسي له الأثر الكبير في تخفيف وقوع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية للفرد" (Kobasa et al, 1982, p168) كما تعرف بأنها مجموعة من السمات الإيجابية التي يمتلكها الفرد، مما يزوده بالقدرة على تحقيق أهدافه ومواجهة الضغوط النفسية والعقبات والأزمات، وتقييم أحداث الحياة بشكل موضوعي يُمكنه من السيطرة عليها، وتشمل هذه السمات الالتزام والتحكم والتحدي (حسانين وآخرون، ٢٠٢٠، ص ١٢٩).

التعريف الإجرائي للصلابة النفسية:

وتعرف إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها المراهق اليتيم في جمعية انسان على مقياس الصلابة النفسية المستخدم في دراسة مخيمر (٢٠١٢) وتم تطبيقه على البيئة السعودية من قبل منصور، وحמיד الدين (٢٠٢٣) والتي تُظهر مدى قدرته على الالتزام، والتحكم في المشاعر، والتحدي من خلال مواجهة الضغوط والأزمات بثقة وتحدي.

حدود البحث:

- **الحدود الموضوعية:** تقتصر الدراسة على دراسة فعالية برنامج إرشادي جمعي عقلاني انفعالي سلوكي لتنمية الصلابة النفسية لدى المراهقين الأيتام.
- **الحدود الزمانية:** العام ١٤٤٦هـ — / ٢٠٢٥م. والتي تغطي مرحلة تطبيق البرنامج الإرشادي وقياس آثاره على المشاركين، وتشمل أيضاً فترات التقييم القبلي والبعدي والتتبعي لمقياس الصلابة النفسية.

- الحدود المكانية: تم تطبيق البرنامج في وحدة الخدمات النفسية في جامعة الملك سعود.
- الحدود البشرية: المراهقين الأيتام في جمعية انسان، الذين تتراوح أعمارهم بين (١٣ و ١٨) سنة.

الإطار النظري والدراسات السابقة

المحور الأول: الصلابة النفسية Psychological Hardiness .:

مفهوم الصلابة النفسية:

"هي نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل مسؤولية ما يتعرض له من أحداث، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا وإعاقة له" (مخير، ١٩٩٦م، ص ٢٨٤).

وعرّف مجدي صالح الصلابة النفسية بأنها "القدرة الفعّالة على التعامل الإيجابي مع الضغوط، والتغلب عليها، والوقاية من حدوث صعوبات مستقبلية"، وهي تعكس إيمان الفرد بفاعليته الشخصية، والقدرة على توظيف الإمكانيات الذاتية والبيئية المتاحة - النفسية والاجتماعية - من أجل فهم وتفسير والتعامل مع الأحداث الضاغطة وتحقيق التفوق والإنجاز (صالح، ٢٠١٧، ص ٣٥٥).

ومن السمات الشخصية التي تميز الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة: الحلم والتروي، المرونة في اتخاذ القرار، القدرة على التكيف المستمر، ضبط الانفعالات، الالتزام القيمي، القدرة على تحمل المشاق، المبادأة، الميل للقيادة، روح الإنجاز، والتفاؤل بالحياة، إلى جانب الميل إلى المواجهة الفعّالة بدلاً من الإنكار أو التجنب أو الهروب (سعد، ٢٠١٦).

وتؤكد الباحثة أن الصلابة النفسية تُعد من المفاهيم الجوهرية في علم النفس الإيجابي، لما لها من دور محوري في دعم الفرد لمواجهة ضغوط الحياة وتجاوزها بفعالية. وتُشتمل الباحثة ما طرحه فرانكل وصالح وغيرهم من العلماء حول هذا المفهوم، حيث تُبرز الأدبيات النفسية أن

الصلابة النفسية ليست مجرد قدرة على التحمل، بل هي نمط من التفكير المرن، يتسم بالوعي بالذات، والتحكم الداخلي، والقدرة على إعادة تقييم التحديات باعتبارها فرصاً للنمو الشخصي.

أهمية الصلابة النفسية:

تُعد الصلابة النفسية أحد المكونات الأساسية للبنية الشخصية، إذ تلعب دوراً وقائياً ضد التأثيرات السلبية للضغوط الحياتية المختلفة. فهي تمكّن الفرد من التمتع بمرونة نفسية أعلى، وتزيد من قدرته على التكيف الإيجابي، والتغاؤل، والتغلب على التحديات اليومية. وتُعتبر كذلك حاجزاً دفاعياً فعالاً في الوقاية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية المصاحبة للضغوط المزمنة. وقد فسّرت "كوبازا" كيفية قيام الصلابة النفسية بتخفيف الأثر السلبي للضغوط من خلال تعديل الإدراك الفردي لهذه الأحداث، مما يجعلها تبدو أقل حدة. كما أشار كل من "مادي" و"كوبازا" إلى أن التعرض المستمر للضغوط النفسية قد يُفعل سلسلة من التفاعلات الفسيولوجية تبدأ بتنشيط الجهاز العصبي الذاتي، وتؤدي - في حال استمراريتها - إلى الإرهاق الجسدي والنفسي، وهنا يظهر دور الصلابة النفسية في كسر هذه الحلقة من خلال عدة آليات (العبدلي، ٢٠١٢).

ولخص كوبازا أهمية الصلابة النفسية في أربع نقاط وهي كما بينها (رجب، ٢٠٢٥):

- ١- تعديل وإدراك الفرد للأحداث، وجعلها أقل وطأ.
- ٢- تؤدي إلى استخدام الفرد أساليب مواجهته نشطه للأحداث.
- ٣- تؤثر في أسلوب المواجهة بطريقه غير مباشره من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.
- ٤- تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة.

ترى الباحثة أن أهمية الصلابة النفسية لا تكمن فقط في كونها وسيلة دفاع نفسي ضد الضغوط، بل تتجاوز ذلك لتُعد عاملاً بنائياً يُسهم في تشكيل الشخصية المتزنة القادرة على التكيف والنمو في وجه التحديات. وتؤمن بأن الصلابة النفسية هي من أهم الركائز النفسية التي تساعد الأفراد على إعادة تفسير المواقف الضاغطة بشكل أكثر عقلانية، مما يقلل من حدتها ويمنع تراكمها وتحولها إلى اضطرابات مزمنة نفسية أو جسدية.

أبعاد الصلابة النفسية:

تحدد أبعاد الصلابة النفسية في ثلاثة مكونات رئيسية هي: التحكم، الالتزام، والتحدي، كما أوضحها عبد السلام (٢٠٢٣):

- **التحكم (Control):** يتمثل في اعتقاد الفرد بقدرته على ضبط الأحداث أو التأثير فيها، وإيمانه بأن جهوده قادرة على تعديل الضغوط والتقليل من حدة المواقف العصيبة وجعلها أكثر قابلية للتعامل. وتظهر مظاهر التحكم في صور متعددة منها: التحكم الاسترجاعي، والسلوكي أو الإجرائي، والمعلوماتي، والمعرفي.
- **الالتزام (Commitment):** أشار بلوم إلى أنه يتمثل في قناعة الفرد بقيمة ذاته وأهمية ما يقوم به، وانعكاس ذلك في إيمانه بأن لحياته هدفاً ومعنى يستحق العيش من أجله. ويُعرف أيضاً بأنه الميل الداخلي للمشاركة الفاعلة في أنشطة الحياة اليومية. وتتجلى مظاهره في عدة صور منها: الالتزام تجاه الذات، والالتزام الاجتماعي، والأخلاقي، والديني، والقانوني.
- **التحدي (Challenge):** يعبر عن القدرة على النظر إلى المواقف الضاغطة باعتبارها فرصاً للنمو بدلاً من كونها تهديدات، ويُفهم في هذه الدراسة على أنه استجابة الفرد للتغيرات الحياتية بوصفها خبرات مهمة ومحفزة تساعد على الاستمرارية والتكيف مع الأزمات، مع امتلاكه الأمن النفسي والمبادأة والقدرة على استكشاف الإمكانيات المتاحة والتعامل بفاعلية مع المواقف السلبية الضاغطة.

النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

أولاً: نظرية سوزان كوبازا

ترتكز هذه النظرية على مجموعة من الأسس النظرية والتجريبية، حيث استندت إلى آراء بعض العلماء مثل "ماسلو" و"روجرز"، اللذين أكدا أن امتلاك الفرد لهدف ومعنى في حياته، خاصة في الظروف الصعبة، يعتمد بدرجة أساسية على قدرته في استثمار إمكانياته الشخصية والاجتماعية بشكل إيجابي. كما تأثرت النظرية بنموذج "لازورس" الذي تناول العلاقة

بين الضغوط النفسية والإدراك، مبيِّناً أن تفسير الفرد للمواقف الصعبة وتقييمه لقدرته على مواجهتها هو الذي يحدد مستوى شعوره بالتهديد أو القدرة على التكيف (رجب، ٢٠٢٥).

يرى لازورس أن استجابة الفرد للضغوط ترتبط بثلاثة عوامل رئيسية: البيئة الداخلية للفرد، والأسلوب الإدراكي المعرفي، والشعور بالتهديد أو الإحباط. ويؤكد أن ضعف إدراك الفرد لفاعليته في التعامل مع المواقف الصعبة يجعله أكثر عرضة للشعور بالتهديد والقصور. في المقابل، يسهم الإدراك الإيجابي وتقدير الذات في خفض الإحساس بالخطر. وقامت كوبازا بدراسة تطبيقية على عينة من رجال الأعمال والمحامين بمستويات مختلفة من الصحة النفسية والجسمية، وخلصت إلى عدد من النتائج، أبرزها: الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) تمثل مصدراً إيجابياً في الوقاية من الاضطرابات النفسية والجسمية، والأفراد ذوو الصلابة المرتفعة كانوا أقل عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية رغم تعرضهم لضغوط حياتية شاقة. ومن ثم، افترضت كوبازا أن مواجهة الأحداث الصادمة والشاقة أمر حتمي وأساسي لنمو الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، إذ تُسهم هذه التجارب في تعزيز المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة لديه، وعلى رأسها الصلابة النفسية، كما أوضحت أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية يتميزون بقدرتهم على تحويل المواقف الضاغطة إلى خبرات ذات معنى، حيث يتصفون بالنشاط والمبادرة والقيادة والقدرة على ضبط الذات، إضافة إلى تمتعهم بالصمود والاستمرارية. أما الأفراد الأقل صلابة، فيميلون إلى السلبية، ويفتقرون إلى المعنى في حياتهم، ويرون أن الاستقرار والجمود أفضل من التغيير، مما يجعلهم أكثر عرضة للشعور بالتهديد المستمر (رجب، ٢٠٢٥).

ثانياً: نظرية فينك Fink's Theory

قام العالم فينك بإعادة النظر في نظرية كوبازا، محاولاً تطويرها وإدخال بعض التعديلات عليها. وقد عرض هذه التعديلات في إطار دراسته التي هدفت إلى بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي للتعايش الفعّال من جهة، والصحة العقلية من جهة أخرى. اعتمد فينك في دراسته على متابعة استجابات الأفراد للمواقف الضاغطة وكيفية تعاملهم معها، وذلك قبل

إخضاعهم لبرنامج تدريبي استمر ستة أشهر، ثم أعاد تقييمهم بعد انتهاء البرنامج. وقد توصل إلى عدد من النتائج المهمة، أبرزها:

- أن الالتزام يُعد المكون الأكثر ارتباطاً بالصحة العقلية الإيجابية، إذ يسهم في خفض الشعور بالتهديد عبر تبني استراتيجيات التعايش الفعّال، ولا سيما استراتيجيات ضبط الانفعال.
- أن غياب التحكم قد يرتبط بالصحة العقلية أيضاً، من خلال إدراك المواقف الصعبة باعتبارها تحديات يمكن مواجهتها باستخدام استراتيجيات حل المشكلات والتكيف الإيجابي. وبذلك، شدّد فينك على أن بعض أبعاد الصلابة النفسية، وبالأخص الالتزام، تمثل عناصر أساسية في تعزيز الصحة العقلية للأفراد والتقليل من الآثار السلبية للمواقف الضاغطة (رجب، ٢٠٢٥).

المحور الثاني: العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي

Rational Emotive Behavior Therapy ((REBT))

تعد البرامج الإرشادية من الأدوات الفعالة في دعم الأفراد في مواجهة تحديات حياتهم اليومية وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي، وتقوم هذه البرامج بتقديم الدعم المعرفي والعاطفي من خلال استخدام فنيات نفسية تهدف إلى تغيير الأنماط السلوكية السلبية وتعزيز المهارات الشخصية، من بين هذه البرامج، تبرز البرامج المعتمدة على العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، والتي تهدف إلى تعديل التفكير السلبي وتعزيز التفكير الإيجابي، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية والتفاعل الاجتماعي (Fletcher, 2022).

ويستخدم المعالج في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي مجموعة من الأساليب المختلفة مثل الطرق المعرفية والتي تشتمل على التحليل الفلسفي والمنطقي للأفكار غير العقلانية ووقفها، وإحلال أفكار عقلانية بدلاً منها، وفي صورته المتعارف عليها فإن الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي اشتهر بتوضيح العلاقة ABC، حيث أن النتائج C ليست وليدة الأحداث A، ولكنها وليدة التفكير B، ومن خلال ذلك يمكن مساعدة المسترشد في تنفيذ أفكاره، ومساعدته في إحلال أفكار عقلانية مكانها (أبو السعود، ٢٠١٧).

وترى الباحثة أن العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) له دور هام في الإرشاد النفسي، وأن التركيز على العلاقة بين المعتقدات والانفعالات والسلوك في نموذج ABC يُعد من أبرز نقاط القوة في هذا الاتجاه العلاجي، مما يجعله أداة فعالة في تعديل الأفكار السلبية وتعزيز الصحة النفسية، كما ترى الباحثة أن اعتماد هذا الأسلوب في البرامج الإرشادية يثري الممارسة الإرشادية ويعزز من فاعليتها في التعامل مع المشكلات النفسية المختلفة.

المبدأ الأساسي لنظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:

المبدأ الأساسي للنظرية هو أن المعرفة تُعدّ من أهم العوامل المحددة للانفعال الإنساني، ويتضمن هذا المفهوم الطريقة التي يفكر بها الأفراد ويفسرون بها الأحداث، والتي تؤثر بدورها على استجاباتهم الانفعالية، كما أن الأحداث الخارجية في الماضي والحاضر تسهم في إحداث انفعالات الأفراد، ولكن بصورة غير مباشرة، في حين أن المفاهيم والتقييمات الذاتية، وأخطاء التفكير، والمعتقدات غير العقلانية، هي العوامل الأساسية للتوترات الانفعالية (العاسمي، ٢٠١٥).

ويعد ألبرت اليس Albert Ellis (1913-2007) مؤسس العلاج العقلاني الانفعالي، والذي يستند إلى الفكرة القائلة بأن مشاعرنا وسلوكياتنا تتأثر بشكل رئيس بمعتقداتنا حول الأحداث بدلاً من الأحداث نفسها. يركز العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي Rational Emotive Behavior Therapy ((REBT على تحديد المعتقدات غير العقلانية، وتحديدها، واستبدالها بمعتقدات أكثر عقلانية وبناءة. (O'Kelly, Collard, 2015) ويعرف أليس Ellis العلاج العقلاني الانفعالي أنه: "علاج مباشر وموجه يستخدم فنيات معرفية وانفعالية وسلوكية لمساعدة الأفراد على تصحيح معتقداتهم اللاعقلانية التي تصاحبها خلل انفعالي وسلوكي إلى معتقدات عقلانية يصاحبها ضبط انفعالي وسلوكي وهو يتكون من نظرية في الشخصية ونظام في الفلسفة وطريقة في العلاج" (عبد الحميد، ٢٠٢١).

وحسب نظرية إليس، فإن الناس يشعرون بالسعادة عندما يحققون أهدافاً مهمة في حياتهم ويكافحون من أجل تحقيقها. كما أكدت النظرية على النظرة التفاعلية للعمليات النفسية كالإدراك، والعاطفة، والسلوك، ودور هذا التفاعل في حدوث الاضطراب أو في التخلص منه،

وتؤكد النظرية أيضًا على أن البشر لديهم استعدادات بيولوجية قوية للتفكير بشكل غير عقلاني، لكن باستطاعتهم تجاوز آثارها (العاسمي، ٢٠١٥).

ثانياً: الدراسات السابقة

أجرى Zhang et al (2025) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الصلابة والصحة النفسية لدى المراهقين في المدارس، ودور المشاعر الإيجابية كوسيط بينهما. شملت العينة ٢٦٦ مراهقاً صينياً (٥٤.٩٪ أولاد) بمتوسط عمر ١١-١٤ سنة، مع جمع البيانات في فترتين بفصل ٦ أشهر. وتم استخدام مقياس الصلابة العاطفية، ووجدت النتائج أن الصلابة النفسية مرتبطة إيجابياً بالرضا عن الحياة وتقدير الذات، وسالبة بأعراض الاكتئاب والقلق، بالإضافة إلى أن المشاعر الإيجابية كانت وسيطاً جزئياً في هذه العلاقات. الدراسة أكدت أهمية الصلابة والعمل على تطويرها لتحسين الصحة النفسية لدى المراهقين.

أجرى رفيندرن وفيমা (Ravindran & Vimala (2024) دراسة هدفت إلى تقييم العلاقة بين الصلابة النفسية والتفاؤل بين المراهقين الأيتام وغير الأيتام وفحص الفروق المهمة بين المراهقين الأيتام وغير الأيتام على أساس البيئة الأسرية والجنس. وتم جمع الاستجابات من ٢٠٠ من السكان الأيتام وغير الأيتام. تم استخدام مقياس استطلاع الآراء الشخصية (III-R PVS) (Personal Views Survey) واختبار التوجه الحياتي (Life Orientation) (R(LOT-R-) Test-Revised) لجمع البيانات. أظهرت نتيجة الدراسة وجود فرق كبير بين المراهقين الأيتام وغير الأيتام فيما يتعلق بكل من الصلابة النفسية والتفاؤل لصالح المراهقين الغير أيتام، وأيضاً على أساس الجنس. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي بين الصلابة النفسية والتفاؤل بين المراهقين غير الأيتام.

وأجرى أنديانى وآخرون (Andayani et al. (2023) دراسة هدفت إلى دراسة دور التعاطف مع الذات كمؤشر على الصلابة لدى المراهقين الأيتام. كان هذا البحث دراسة سكانية شملت ٣٢ مراهقاً من دار الأيتام "X" في سوراكارتا، جاوة الوسطى كمشاركين، وتألفت من ٨ فتيات و ٢٤ فتى. تم جمع البيانات باستخدام مقياس التعاطف مع الذات، ومقياس الصلابة، وتم

تحليل البيانات باستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط. وأظهرت النتيجة أن هناك ارتباطاً مهماً بين التعاطف مع الذات والصلابة لدى المراهقين الأيتام.

أجرت (Llistosella et al. (2023) مراجعة منهجية وتحليل تلوي هدفت إلى تقييم فعالية التدخلات المدرسية المبنية على تعزيز الصلابة النفسية لدى المراهقين. وتم تحليل بيانات ٢٧ دراسة أجريت في مدارس حول العالم، منها ١٦ دراسياً تدخلاً فعالاً، وأظهرت الدراسة أن هذه البرامج أدت إلى زيادة معنوية في الصلابة النفسية بعد التدخل ($SMD = 0.58$)، وأن فعاليتها كانت أعلى لدى المراهقين المعرضين للخطر ($SMD \approx 1.28$)، خاصة عندما كانت التدخلات مكونة ومتعددة المكونات، أو اعتمدت جزئياً على العلاج السلوكي المعرفي (CBT) خلال فترة متابعة قصيرة تصل إلى ٨ أسابيع أو أقل .

كما أجرى حجازي (٢٠٢٢) دراسة هدفت إلى التحقق من مدى فعالية العلاج المتمركز حول العميل في تنمية الصلابة النفسية للأطفال الأيتام الذين يعيشون في دور الرعاية الاجتماعية. واعتمد الباحث على تصميم شبه تجريبي تمثل في مجموعتين: مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، شملت عينة الدراسة ٢٠ طفلاً يتيماً من المقيمين بدار الرعاية الاجتماعية للبنين في مدينة طنطا بمحافظة الغربية، بحيث تضم المجموعة التجريبية ١٠ أطفال، والمجموعة الضابطة ١٠ أطفال آخرين. استخدم الباحث مقياساً أعده لقياس الصلابة النفسية لعينة الدراسة. وتوصلت النتائج إلى فعالية العلاج المتمركز حول العميل في تنمية الصلابة النفسية لدى الأطفال الأيتام، وذلك عبر أبعاد الصلابة الثلاثة: الالتزام، والتحكم، والتحدى.

أجرى Shi et al. (2022) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الصلابة النفسية وأعراض الاكتئاب والقلق لدى المراهقين الصينيين، وذلك من خلال مقارنة ارتباط هذه المتغيرات قبل وأثناء جائحة كوفيد-١٩. وقد شاركت في الدراسة ٧,٩٥٨ مراهقاً صينياً في استبيانين: الأول قبل انتشار الجائحة والآخر أثناء الحجر الصحي. وتم استخدام النمذجة الهيكلية (cross-lagged SEM) لتحليل البيانات. وأظهرت النتائج أن مستوى الصلابة قبل الجائحة تنبأ بانخفاض كبير في أعراض الاكتئاب والقلق بعد الحجر، كما انخفض متوسط مستويات الصلابة وانتشرت الاضطرابات النفسية بعد الجائحة. ولم يتم تسجيل تأثير دال للجنس على

الصلابة بعد المتابعة. أشارت الدراسة إلى أن الصلابة النفسية تُعد عامل حماية محوري ضد مشاكل الصحة النفسية خلال الأزمات.

أجرى سيزرلاند وآخرون (Sutherland et al. (2024) دراسة في كينيا هدفت إلى دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية وبيئة الرعاية الاجتماعية والدعم الاجتماعي لدى المراهقين الأيتام. وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من ١٢٠٢ مراهقًا ومراهقة من الأيتام بمتوسط عمر ١٦ عامًا، موزعين على بيئتين مختلفتين: دور الرعاية المؤسسية، والأسر البديلة. وتم استخدام مقياس الصلابة النفسية، بالإضافة إلى مقاييس للدعم الأسري ودعم الأقران والمشاركة المجتمعية. أظهرت نتائج الدراسة أن المراهقين في دور الرعاية المؤسسية أظهروا مستويات أعلى من الصلابة النفسية مقارنة بنظرائهم في الأسر البديلة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

ركزت الدراسات السابقة على دراسة الصلابة النفسية، من زوايا متنوعة. تهدف جميعها إلى فهم تلك المتغيرات أو تحسينها لدى فئات محددة مثل الأيتام، اللاجئين، والطلاب. وتتشابه الدراسات في اعتمادها على تصميمات بحثية تستهدف قياس الفروق بين مجموعات أو تقييم أثر متغيرات محددة.

الأهداف: بالنسبة للصلابة النفسية: ركزت الدراسات على أبعاد متعددة للصلابة النفسية؛ فـ Zhang et al. (2025) فحصوا العلاقة بين الصلابة والصحة النفسية مع إبراز دور المشاعر الإيجابية كوسيط. وفي السياق الأسري والاجتماعي، في حين ركزت دراسة Andayani et al. (2023) على دور التعاطف مع الذات كمؤشر متنبئ بالصلابة لدى الأيتام. درست Shi et al. (2022) دور الصلابة في التنبؤ باضطرابات الاكتئاب والقلق أثناء جائحة كوفيد-١٩، بينما فحصت أبحاث (Sutherland et al. / Niyambi et al. (2022) الصلابة في ارتباطها ببيئة الرعاية والدعم الاجتماعي لدى الأيتام في كينيا.

وتعددت المناهج التي اعتمدت عليها الدراسات السابقة في تناول الصلابة النفسية، اعتمدت دراسات أخرى على التصميم الطولي بهدف تتبع التغيرات على فترات زمنية، مثل (Zhang et al. (2025، Shi et al. (2022، وقد لجأت بعض الدراسات إلى المنهج شبه

التجريبي مثل حجازي (٢٠٢٢) لاختبار فاعلية برامج تدخلية في تعزيز الصلابة النفسية. أما على صعيد الدراسات التحليلية، فقد وظفت و (Llistosella et al. (2023 المراجعة المنهجية والتحليل التلوي لتلخيص نتائج مجموعة كبيرة من الأبحاث. كما اعتمدت دراسات أخرى على أساليب تحليلية متقدمة مثل النمذجة البنائية (Shi et al., 2022).

العينات: تراوحت عينات الدراسات حول الصلابة النفسية بين عينات كبيرة وأخرى صغيرة. فقد شملت بعض الدراسات عينات كبيرة مثل دراسة Shi et al. (2022) التي اعتمدت على ٧,٩٥٨ مراهقاً. وفي المقابل، ركزت دراسات أصغر مثل (Andayani et al. (2023 على ٣٢ مراهقاً يتيماً (٨ فتيات، ٢٤ فتى)، ودراسة حجازي (٢٠٢٢) على ٢٠ طفلاً يتيماً موزعين بين تجريبية وضابطة.

الأدوات: اعتمدت الدراسات على مجموعة من المقاييس المعيارية والمطورة لقياس الصلابة النفسية. فقد استخدم (Zhang et al. (2025 مقياس الصلابة العاطفية إلى جانب مقاييس المشاعر الإيجابية ومقاييس الصحة النفسية مثل الرضا عن الحياة وتقدير الذات، واستخدمت (Andayani et al. (2023 مقياس التعاطف مع الذات إلى جانب مقياس الصلابة، استند مدخلي (٢٠٢٣) إلى مقياس الصلابة النفسية ومقياس الاتجاه نحو الإدمان، بينما دمجت (Llistosella et al. (2023 مقاييس للصلابة مع أدوات للرفاهية النفسية في الدراسات التدخلية. أما حجازي (٢٠٢٢) فصمم مقياساً خاصاً لقياس الصلابة.

النتائج: أظهرت معظم الدراسات أن الصلابة النفسية ترتبط إيجابياً بالمؤشرات الإيجابية مثل الرضا عن الحياة وتقدير الذات (Zhang et al., 2025)، وسلبياً مع القلق والاكتئاب، حيث أثبتت المشاعر الإيجابية دوراً وسيطاً في هذه العلاقة. بينما بينت دراسة (Andayani et al., 2023) أن التعاطف مع الذات يسهم في تعزيز الصلابة النفسية لدى الأيتام.

منهج البحث وإجراءاته:

منهج البحث:

تم استخدام المنهج شبه التجريبي المعتمد على تصميم مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وذلك لمناسبة ذلك لأغراض الدراسة، نظراً لطبيعة الفئة المستهدفة من الأيتام، مما

يجعل تحقيق العشوائية الكاملة في توزيع المشاركين بين المجموعات أمراً صعباً. المنهج شبه التجريبي يسمح بالتحكم في جزء من العوامل والمتغيرات المؤثرة مع مقارنة تأثير البرنامج الإرشادي على مجموعة تجريبية مقابل مجموعة ضابطة، وذلك بالرغم من عدم القدرة على التوزيع العشوائي التام. (باتشيري، ٢٠١٨).

مجتمع البحث:

تكون مجتمع الدراسة من المراهقات الأيتام في جمعية انسان، الذين تتراوح أعمارهم بين (١٣ و ١٨) سنة، وسيتم تحديد مجتمع البحث من واقع سجلات الجمعية بعد أخذ موافقة المشرفين عليها لعدم توفرها على شبكة الانترنت، سواء في تقارير الجمعية أو موقعها الالكتروني المعتمد.

عينة البحث:

تتكون عينة الدراسة من الأفراد (الأيتام) الإناث الذين تتراوح أعمارهم بين (١٣ و ١٨) سنة؛ حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين، حيث تحتوي المجموعة التجريبية على (١٥) مراهقة يتلقين جلسات برنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، أما المجموعة الضابطة فتتكون من (١٥) مراهقة يتلقين البرامج التي تقدمها الجمعية خلال فترة الدراسة.

أدوات البحث:

١- برنامج العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (إعداد الباحثة)

تم بناء البرنامج بالانطلاق من أساليب الإرشاد الجمعي العقلاني الانفعالي السلوكي للعالم Ellis، الذي يستند إلى الفكرة القائلة بأن مشاعرنا وسلوكياتنا تتأثر بشكل رئيس بمعتقداتنا حول الأحداث بدلاً من الأحداث نفسها. يركز البرنامج الإرشادي الجمعي العقلاني الانفعالي السلوكي Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) على تحديد المعتقدات غير العقلانية، وتحديدها، واستبدالها بمعتقدات أكثر عقلانية وبناءة (O'Kelly, Collard, 2015)، كذلك تم الاطلاع على الأدبيات العربية والأجنبية المتعلقة بالبرنامج والتي تمت الاستفادة منها في إعداد البرنامج مثل دراسة حسين وأبو الوفا (٢٠١٧)، ودراسة عبد الكريم (٢٠٢١) ودراسة

إبراهيم وحسن (٢٠٢٢)، ودراسة بشير (٢٠٢٤) ومن الدراسات الأجنبية دراسة Williamson (Victor-Aigbodion, et al., 2023) ودراسة (& Robinson, 2006).

يتألف برنامج العلاج العقلائي الانفعالي الذي أعدته الباحثة من (١٣) جلسة إرشادية تهدف إلى تنمية الصلابة النفسية، لدى المراهقين الأيتام، وذلك من خلال استخدام تقنيات معرفية وسلوكية مستندة إلى الأدبيات والدراسات السابقة في هذا المجال. وقد جرى إعداد البرنامج بصورته الأولية وتطويره بالاستعانة بأراء الخبراء والمختصين، من خلال الرجوع إلى الأطر النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة، خصوصاً تلك المتعلقة بتصميم البرامج والتطوير والتصاميم التعليمية، إضافةً إلى الاطلاع على الأدب التربوي المرتبط بالموضوع. ثم عُرض البرنامج على مجموعة من المتخصصين في علم النفس للتحكيم، وأدخلت التعديلات اللازمة ليُعتمد في صورته النهائية.

نُفذ البرنامج خلال (١٣) جلسة، بدءاً من الأسبوع الثاني من الفصل الدراسي الثاني للعام ١٤٤٦/١٤٤٧هـ، وذلك بعد استيفاء المتطلبات الرسمية، والتي شملت الحصول على موافقة اللجان المختصة بجامعة الملك سعود لتطبيق الأدوات (ملحق ٢).

٢- مقياس الصلابة النفسية: Psychological Hardiness من إعداد: مخيمر (٢٠١٢)

وتم تطبيقه على البيئة السعودية من قبل منصور، وحמיד الدين (٢٠٢٣) ببحث بعنوان (الصلابة النفسية وعلاقتها بإدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقات في مدينة جدة).

ويتكون المقياس من (٤٦) عبارة تتدرج تحت ثلاث أبعاد هي الالتزام (١٦) عبارة، وبعد التحكم (١٤)، بعد التحدي (١٦) عبارة. وعبارات المقياس لها بدائل للإجابة عليه وفق مقياس ليكرت الثلاثي (تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، لا تنطبق أبداً)، وتم التأكد من صدق المقياس.

الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال الطرق التالية، تمثلت فيما يلي:
أ) حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ككل. ويمكن توضيح النتائج في جداول (١).

جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية (ن=٣٠)

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	*,٤٨٦	١٣	**,٧٩١	٢٥	٠,١١٢	٣٧	*,٣٩٤
٢	*,٤٥٣	١٤	٠,٢٤٩	٢٦	**,٥٠٨	٣٨	٠,٠٦٩
٣	*,٤١٠	١٥	٠,١٥٢	٢٧	*,٤١٧	٣٩	*,٣٦٩
٤	٠,١٩٤	١٦	**,٦٣٨	٢٨	*,٤٢٤	٤٠	٠,٠٧١
٥	**,٦٣٨	١٧	٠,٠١٩	٢٩	٠,١٢٠	٤١	*,٣٦٩
٦	*,٣٢٩	١٨	*,٧٨٠	٣٠	*,٣٦٢	٤٢	**,٦٣٤
٧	٠,١٠٨	١٩	**,٧٦١	٣١	**,٥٧٨	٤٣	*,٥٦٥
٨	**,٧٥١	٢٠	٠,٢٣٩	٣٢	٠,١٧٦	٤٤	**,٦٢٦
٩	*,٣٢٢	٢١	*,٢٥٨	٣٣	**,٥٢٦	٤٥	*,٤٣١
١٠	٠,١٨٠	٢٢	*,٣٥٣	٣٤	*,٣٢٢	٤٦	**,٥٦٥
١١	٠,١١٦	٢٣	٠,٢٠١	٣٥	٠,٠٣٨		
١٢	*,٣٢٤	٢٤	*,٤٠٨	٣٦	*,٢٩٤		

** دالة عند مستوى (٠,٠١) * دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (١) أن معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية تراوحت ما بين (٠,٠١٩) كأدنى قيمة عند الفقرة (١٧)، و(٠,٧٩١) كأعلى قيمة عند الفقرة (١٣). وتشير هذه النتائج إلى أن معظم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) أو (٠,٠٥)، وارتبطت غالبية الفقرات بدرجة المقياس الكلية ارتباطاً موجباً يتراوح بين المتوسط والمرتفع.

وبذلك يمكن القول إن الفقرات في مجملها تمثل أبعاد الصلابة النفسية بصورة جيدة، في حين أن عدداً من الفقرات أظهر معاملات ارتباط ضعيفة وغير دالة، مما قد يشير إلى ضعف مساهمتها في قياس البعد الكلي للمقياس.

ب) حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه. ويوضح جدول (٢) نتائج ذلك.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه على مقياس الصلابة النفسية

الالتزام		التحكم		التحدي	
الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	*.٣٣٨	٢	**٠.٥٢١	٣	*.٤٥٧
٤	٠.١٢٩	٥	**٠.٥٤١	٦	*.٣٢٢
٧	*.٣٢٢	٨	**٠.٦٦٢	٩	*.٣٣٧
١٠	**٠.٥٠٠	١١	٠.٢٣٨	١٢	*.٤٥٤
١٣	**٠.٥٥٧	١٤	*.٤٢٧	١٥	*.٣٤٧
١٦	**٠.٦٣٦	١٧	*.٢٩٩	١٨	٠.٠٧١
١٩	**٠.٦٤٦	٢٠	*.٢٧٠	٢١	*.٣٠٩
٢٢	*.٢٨٧	٢٣	*.٤٣١	٢٤	*.٤١١
٢٥	٠.٠٩	٢٦	**٠.٤٦٥	٢٧	**٠.٥٥٤
٢٨	**٠.٥٠٥	٢٩	٠.١١١	٣٠	*.٣٧٢
٣١	*.٤٤٥	٣٢	٠.١١٩	٣٣	**٠.٥٥٤
٣٤	*.٣١٠	٣٧	٠.١١٥	٣٥	٠.٠٨٩
٣٦	*.٣٢٥	٤٠	*.٣١٣	٣٨	٠.١٧٠
٣٩	*.٤٣٦	٤٣	**٠.٦٠٧	٤١	٠.٠٠٥
٤٢	**٠.٧١٨			٤٤	**٠.٧٠٦
٤٥	*.٢٥٢			٤٦	**٠.٦٠٩

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الأول (الالتزام) تراوحت ما بين (٠.٠٠٩) كأدنى قيمة عند الفقرة (٢٥)، و(٠.٧١٨) كأعلى قيمة عند الفقرة (٤٢). أما معاملات الارتباط الخاصة بالبعد الثاني (التحكم) فقد تراوحت ما بين (٠.١١٥) كأدنى قيمة عند الفقرة (٣٧)، و(٠.٦٦٢) كأعلى قيمة عند الفقرة (٨). بينما تراوحت معاملات الارتباط للبعد الثالث (التحدي) ما بين (٠.٠٠٥) كأدنى قيمة عند الفقرة (٤١)، و(٠.٧٠٦) كأعلى قيمة عند الفقرة (٤٤).

وتشير هذه النتائج إلى أن معظم الفقرات ارتبطت بدرجة البعد الذي تنتمي إليه ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على تمتع المقياس بصدق الاتساق الداخلي. في المقابل، ظهرت بعض الفقرات غير الدالة مثل: (٤، ١١، ١٨، ٢٥، ٢٩، ٣٢، ٣٥، ٣٧، ٣٨، ٤١)، وهو ما قد يعكس ضعف مساهمتها في تمثيل البعد الذي وضعت لقياسه.

أظهرت نتائج معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك بين الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه، وجود عدد من البنود التي لم تحقق دلالة إحصائية في الحالتين معاً. وبعد مراجعة النتائج، تبين أن الفقرات (٤، ١١، ٢٥، ٢٩، ٣٢، ٣٥، ٣٨) لم تظهر صدقاً تمييزياً سواء على مستوى المقياس الكلي أو على مستوى الأبعاد الفرعية. وبناءً عليه، رأت الباحثة استبعاد هذه البنود من الصورة النهائية للمقياس، وذلك لضعف مساهمتها في تمثيل البنية الكامنة لمفهوم الصلابة النفسية. في المقابل، تم الإبقاء على بقية البنود التي أظهرت دلالة في أحد التحليلين على الأقل، مع التوصية بمراجعتها وصياغتها في الدراسات اللاحقة بما يضمن تحسين قدرتها التمييزية.

(ج) حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد، والدرجة الكلية للمقياس. ويوضح جدول (٣) نتائج ذلك.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية على مقياس الصلابة النفسية

البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
الإنجاز	٠,٨٦٨**
التحكم	٠,٧٧٢**
التحدي	٠,٨٣١**

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٣) أن هناك ارتباطات بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية، وتراوح قيم معاملات الارتباط ما بين (٠,٧٧٢، ٠,٨٦٨) عند مستوى دلالة (٠,٠١) وتشير النتائج السابقة إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

(ب) ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام الطرق التالية:

١- طريقة ألفا كرونباخ:

يتم عن طريق هذه الطريقة حساب معامل الثبات الكلي لأداة القياس، ويوضح جدول (٤) نتائج ذلك.

جدول (٤)

معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ

م	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
١	الإلتزام	٠,٤٧٢
٢	التحكم	٠,٥٠٠
٣	التحدي	٠,٣٥٨
المقياس ككل		٠,٧٢١

تشير النتائج الواردة في جدول (٤) إلى أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية تراوحت ما بين (٠.٣٥٨، ٠.٥٠٠) وقيمة معامل الثبات للمقياس ككل بلغت (٠.٧٢١)؛ مما يشير إلى ثبات المقياس بدرجة مقبولة.

٢- طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، وذلك بتقسيمه إلى نصفين: الأول يتكون من العبارات الفردية، والثاني يتكون من العبارات الزوجية، ثم حساب معاملات الارتباط بطريقة "بيرسون"، ومعالجة النتائج باستخدام معادلة "سبيرمان-براون"، ومعادلة "جتمان". ويوضح جدول (٥) نتائج ذلك.

جدول (٥)

معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة التجزئة النصفية

م	الأبعاد	التجزئة النصفية	
		طريقة سبيرمان-براون	طريقة جتمان
١	الالتزام	٠,٤٦١	٠,٤٤٤
٢	التحكم	٠,٧٣٥	٠,٧٢٢
٣	التحدي	٠,٥٠٨	٠,٥٠٥
	المقياس ككل	٠,٧٦٦	٠,٧٤٢

تشير النتائج الواردة في جدول (٥) إلى أن معاملات الثبات لمقياس الصلابة النفسية بطريقة سبيرمان-براون، متقاربة مع مثيلتها بطريقة جتمان، وكلها قيم مقبولة تشير إلى ثبات المقياس. ومما سبق، يمكن القول إن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية؛ مما يعطي الثقة لاستخدامه وتطبيقه على العينة الأساسية للدراسة.

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: عرض نتائج الدراسة

نتائج التحقق من الفرض الأول:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الصلابة النفسية في التطبيق البعدي. من أجل التعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الصلابة النفسية في التطبيق البعدي، استخدمت الباحثة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent Samples Test) للتحقق من الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس الصلابة النفسية، والجدول رقم (٦) التالي يوضح ذلك:

جدول (٦)

نتائج اختبار (T-Test) لعينتين مستقلتين: للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات أفراد المجموعتين

التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الصلابة النفسية

المتغيرات	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	حجم الأثر
الالتزام	المجموعة التجريبية	١٥	٣١.٦٧	١.٤٩٦	٤.١٠٦	٢٨	٠.٠٠٠	٠.٦١
	المجموعة الضابطة	١٥	٢٨.٤٠	٢.٦٩٣				
التحكم	المجموعة التجريبية	١٥	٢٨.٤٠	١.٥٩٤	٨.٠٦٨	٢٨	٠.٠٠٠	٠.٨٤
	المجموعة الضابطة	١٥	٢٢.٢٠	٢.٥١٢				
التحدي	المجموعة التجريبية	١٥	٣٤.٩٣٣	٨.٠٨٤	٣.٢١٨	٢٨	٠.٠٠٣	٠.٥٢
	المجموعة الضابطة	١٥	٢٧.٦٠	٣.٥٤١				
مقياس الصلابة النفسية	المجموعة التجريبية	١٥	٩٥.٠٠	٧.٨٤٦	٦.٢٣١	٢٨	٠.٠٠٠	٠.٧٦
	المجموعة الضابطة	١٥	٧٨.٢٠	٦.٨٨٨				

أظهرت نتائج جدول رقم (٦) لاختبار (T-Test) لعينتين مستقلتين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس الصلابة النفسية وأبعاده الثلاثة (الالتزام، التحكم، التحدي)، وجاءت الفروق جميعها لصالح المجموعة التجريبية. فقد بلغ متوسط المجموعة التجريبية في بعد الالتزام (٣١.٦٧) مقابل (٢٨.٤٠) للضابطة، بقيمة (ت) = ٤.١٠٦، عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) وحجم أثر كبير (٠.٦١). وهذا يشير إلى أن البرنامج الإرشادي قد ساعد المراهقات اليتيمات على تنمية التزامهن بمهام الحياة والشعور بمسؤولياتهن بدرجة أعلى.

أما في بعد التحكم، فقد كان متوسط المجموعة التجريبية (٢٨.٤٠) مقابل (٢٢.٢٠) للضابطة، بقيمة (ت) = ٨.٠٦٨، عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) وحجم أثر مرتفع جداً (٠.٨٤)، وهو ما يعكس قدرة البرنامج على تمكين المراهقات اليتيمات من الإحساس بفاعليتهن في السيطرة على المواقف الضاغطة وإدارة مشاعرهن بشكل أكثر إيجابية. وفي بعد التحدي، بلغ متوسط المجموعة التجريبية (٣٤.٩٣) مقابل (٢٧.٦٠) للضابطة، بقيمة (ت) = ٣.٢١٨، عند

مستوى دلالة (٠.٠٠٣) وحجم أثر متوسط إلى كبير (٠.٥٢). وهذا يدل على أن البرنامج أسهم في مساعدة المراهقات على النظر إلى الصعوبات باعتبارها فرصاً للنمو والتعلم، حتى وإن كان هذا التحسن أقل نسبياً من الأبعاد الأخرى.

أما الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية، فقد بلغت للمجموعة التجريبية (٩٥.٠٠) مقابل (٧٨.٢٠) للضابطة، بقيمة (ت) = ٦.٢٣١، عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) وحجم أثر كبير (٠.٧٦). وبذلك يتضح أن البرنامج الإرشادي الجمعي العقلاني الانفعالي السلوكي أسهم في رفع مستوى الصلابة النفسية الكلية لدى المراهقات اليتيمات بدرجة عالية.

نتائج التحقق من الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات

أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي على مقياس الصلابة النفسية.

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار تحليل التباين المتكرر (Repeated Measures) لمعرفة الفروق بين إجابات أفراد عينة البحث في التطبيقات الثلاثة يظهر بالجدول رقم (٧) أن هناك فروقاً ظاهرية بين متوسطات التطبيقات الثلاثة، حيث حصل التطبيق التتبعي على أعلى المتوسطات بين التطبيقات الثلاثة بمتوسط بلغ ٩٥.٠٠، بانحراف معياري قدره ٧.٢١٥، فيما حصل التطبيق القبلي على أقل متوسط والذي بلغ ٩٢.١٣٣، بانحراف معياري قدره ١١.١٤٧، فيما كان التطبيق البعدي موازياً للتطبيق التتبعي بمتوسط بلغ ٩٥.٠٠، بانحراف معياري قدره ٧.٨٤٦، وهذه دلالة ظاهرية لأفضلية التطبيق البعدي والتتبعي في الصلابة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

جدول (٧)

الوصف الإحصائي لتطبيقات المجموعة التجريبية في الصلابة النفسية

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
التطبيق القبلي	١٥	٩٢,١٣٣	١١,١٤٧
التطبيق البعدي	١٥	٩٥,٠٠	٧,٨٤٦
التطبيق التتبعي	١٥	٩٥,٠٠	٧,٢١٥

أظهرت نتائج جدول رقم (٧) اختبارات دلالة التباين بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في الصلابة النفسية للقياسات الثلاثة القبلي والبعدي والتتبعي؛ دلالة إحصائية عند مستوى (<0.001) فأقل، وكانت قيمة (F) متساوية، ويظهر ذلك على أشهر هذه الاختبارات لـولكس لمبدأ (Wilks' Lambda)، الذي بلغت قيمته (0.952)؛ وهي إشارة إلى أن وجود التباين يرجع إلى تطبيق البرنامج المستخدم والجدول رقم (٨) يبين ذلك.

جدول (٨)

اختبارات دلالة التباين لمتوسطات البرنامج في الصلابة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية
بالتطبيقات الثلاثة

الاختبار	value	قيمة (ف)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
pillai's Trace	٠,٤٨	٠,٧٠٥	٢	٠,٤١٥
Wilks' Lambda	٠,٩٥٢	٠,٧٠٥	٢	٠,٤١٥
Hotelling's Trace	٠,٥٠	٠,٧٠٥	٢	٠,٤١٥
Roy's Largest Root	٠,٥٠	٠,٧٠٥	٢	٠,٤١٥

يتضح من جدول رقم (٨) أن قيمة اختبارات دلالة التباين تحقق شرط الكروية، الذي يعني أن الارتباطات الثنائية بين التطبيقات الثلاثة متساوية أو متقاربة، وتظهر قيمة الاختبار غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) فأقل، وهو ما يؤكد عدم وجود فروق جوهرية في تجانس نتائج التحليل بالنماذج الثلاثة.

ونظراً لتحقيق شرط الكروية؛ فستعتمد الباحثة على نتائج الاختبار بالسطر الأول في الجدول، الذي يحتوي على اختبار افتراض الكروية لـ (Sphericity)؛ لأنه تحقق، وذلك لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية الناتجة من البرنامج بالتطبيقات الثلاثة؛ إذ كانت دالة عند مستوى (0.05)، فأقل حيث ($p \geq 0.001$)، $df=2$ ، وهذا دليل على وجود فروق جوهرية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية الناتجة من البرنامج بالتطبيقات الثلاثة، والجدول رقم (٩) يبين ذلك.

جدول (٩)

نتائج اختبار (تحليل التباين المتكرر) لدلالة الفروق في الصلابة النفسية في التطبيق القبلي والبعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية

مصدر التباين	الاختبار	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
بين القياسات	Sphericity Assumed	٨٢,١٧٨	٢	٤١,٠٨٩	٠,٧٠٥	٠,٠٠٠
	Greenhouse-Geisser	٨٢,١٧٨	١	٨٢,١٧٨	٠,٧٠٥	٠,٠٠٠
	Huynh-Feldt	٨٢,١٧٨	١	٨٢,١٧٨	٠,٧٠٥	٠,٠٠٠
	Lower-bound	٨٢,١٧٨	١	٨٢,١٧٨	٠,٧٠٥	٠,٠٠٠
داخل القياسات	Sphericity Assumed	١٦٣١,٨٢٢	٢٨	٥٨,٥٥٩		
	Greenhouse-Geisser	١٦٣١,٨٢٢	١٤	١١٦,٥٥٩		
	Huynh-Feldt	١٦٣١,٨٢٢	١٤	١١٦,٥٥٩		
	Lower-bound	١٦٣١,٨٢٢	١٤	١١٦,٥٥٩		

وللتعرف على اتجاه الفروق التي ظهرت دلالتها بالمقارنات الثنائية (Pairwise Comparisons) بين النماذج الثلاثة؛ أستخدم الاختبار البعدي (—) (Bonferroni، والموضح في الجدول رقم (١٠)).

جدول (١٠)

اتجاه الفروق للمجموعة التجريبية في الصلابة النفسية بالاختبار القبلي والبعدي والتتبعي

أطراف المقارنة	المتوسط	التطبيق القبلي	التطبيق البعدي	التطبيق التتبعي
التطبيق القبلي	٩٢,١٣٣	-		
التطبيق البعدي	٩٥,٠٠	*١٥,٢٠	-	
التطبيق التتبعي	٩٥,٠٠	*١٥,١	٠,٠٠٠	-

* دالة عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي؛ لصالح التطبيق البعدي، وكذلك بين التطبيقين القبلي والتتبعي؛ لصالح التطبيق التتبعي، فيما لم توجد فروق بين التطبيقين البعدي والتتبعي.

مناقشة نتائج الدراسة

مناقشة نتائج الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات

المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الصلابة النفسية في التطبيق البعدي. تشير النتائج الواردة في جدول (٦) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس الصلابة النفسية وأبعاده الثلاثة (الالتزام، التحكم، التحدي)، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية. وبناءً على هذه النتائج، فإنه تم رفض الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية في التطبيق البعدي، وقبول الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين لصالح التجريبية.

تشير نتائج الفرض الأول إلى أن البرنامج الإرشادي كان فعالاً في تنمية الصلابة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، حيث ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في التطبيق البعدي على أبعاد الصلابة الثلاثة (الالتزام، التحكم، التحدي) لصالح التجريبية. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه (Zhang et al. 2025) الذين أكدوا على دور الصلابة النفسية في تعزيز الرضا عن الحياة وتقدير الذات وخفض مؤشرات الاضطراب النفسي، وهو ما يعكس قدرة الصلابة على تحسين التكيف النفسي للمراهقين. وفي السياق ذاته، أظهرت دراسة (Ravindran & Vimala 2024) أن المراهقين الأيتام يمتلكون مستويات أقل من الصلابة النفسية مقارنة بغير الأيتام، مما يبرز أهمية التدخلات الإرشادية في رفع مستوى الصلابة لديهم. كذلك، تتسق النتائج مع ما توصل إليه Andayani et al. (2023) الذين أكدوا أن التعاطف مع الذات يعد مؤشراً مهماً للصلابة لدى المراهقين الأيتام، مما يعزز من جدوى البرامج التي تركز على دعم الموارد الداخلية. كما تتوافق هذه النتائج مع دراسة حجازي (٢٠٢٢) التي أثبتت فعالية العلاج المتمركز حول العميل في تنمية الصلابة النفسية لدى الأطفال الأيتام في دور الرعاية. وبالتالي، يمكن القول إن النتائج الحالية تعزز من الأدلة التجريبية التي تؤكد فاعلية البرامج الإرشادية في تحسين الصلابة النفسية، خصوصاً لدى فئة المراهقين الأيتام، الذين يُعدون أكثر عرضة للضغوط والتحديات الحياتية.

وتدل هذه النتيجة على أن البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على مبادئ العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي كان فعالاً في تعزيز الصلابة النفسية لدى المراهقات اليتيمات. ويُعزى ذلك إلى ما وفره البرنامج من بيئة جماعية داعمة ساعدتهن على التعبير عن مشاعرهن، وإعادة صياغة أفكارهن غير العقلانية، واكتساب أساليب أكثر إيجابية في التعامل مع الضغوط والمواقف الحياتية.

كما أن حجم الأثر الكبير الذي ظهر في معظم الأبعاد، وخاصة بعد التحكم، يؤكد أن الفروق ليست مجرد فروق إحصائية فحسب، بل تحمل دلالة عملية ومعنى تطبيقي واضح. ويُفسر ذلك بأن المراهقات تعلمن من خلال البرنامج استراتيجيات عقلانية سلوكية مكنتهن من إدراك قدرتهن على ضبط المواقف الصعبة والسيطرة عليها، وهو ما انعكس إيجاباً على جوانب الالتزام والتحدي كذلك.

ويُفسر التحسن الكبير في بعد التحكم بأن المراهقات تعلمن من خلال جلسات البرنامج استراتيجيات لمواجهة المواقف الصعبة بطريقة عقلانية، مما زاد من ثقتهم بقدرتهن على إدارة حياتهن. كما أن التحسن في بعد الالتزام يعكس تنامي إحساسهن بالمسؤولية تجاه ذواتهن وأهدافهن المستقبلية، وهو ما يُعد خطوة مهمة لهن في ظل فقدانهن للدعم الأسري المباشر. أما التحسن في بعد التحدي، فيعكس بداية استعدادهن للنظر إلى التغيرات والضغوط باعتبارها فرصاً للتطور الشخصي، رغم أن ترسيخ هذا البعد قد يحتاج إلى مزيد من الوقت والتجارب الحياتية.

كما ترى الباحثة أن البرنامج الإرشادي الجمعي العقلاني الانفعالي السلوكي يسهم بفاعلية في تعزيز الصلابة النفسية لدى المراهقات اليتيمات، حيث ساعدهن على تنمية قدرتهن على الالتزام بأهدافهن، والتحكم في انفعالاتهن واستجاباتهن، والنظر إلى التحديات باعتبارها فرصاً للنمو والتعلم. وبذلك تتضح الأهمية التطبيقية لمثل هذه البرامج في تمكين الفتيات اليتيمات من التكيف النفسي والاجتماعي، بما ينعكس إيجاباً على حياتهن الحاضرة والمستقبلية.

مناقشة نتائج الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي على مقياس الصلابة النفسية. يتضح من نتائج اختبار المقارنات البعدية (Bonferroni) الموضحة في جدول (١٠) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين

القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي، وكذلك بين التطبيقين القبلي والتتبعي لصالح التطبيق التتبعي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الصلابة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية. بينما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتتبعي، وهو ما يؤكد استمرارية أثر البرنامج الإرشادي حتى القياس التتبعي، ويعكس ثبات التحسن الذي حققه أفراد المجموعة التجريبية في مستوى الصلابة النفسية.

تشير نتائج الفرض الثاني إلى أن البرنامج الإرشادي أدى إلى زيادة معنوية في درجات الصلابة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية من القياس القبلي إلى القياس البعدي، واستُبقِي هذا التحسن عند القياس التتبعي (أي فروق دالة بين القبلي والبعدي، وبين القبلي والتتبعي، وعدم فروق دالة بين البعدي والتتبعي). تدل هذه النتيجة على أن التدخل لم يقتصر على إحداث تغيير مؤقت فحسب، بل ساهم في ترسيخ مكتسبات الصلابة النفسية لدى المراهقات اليتيمات على مدى فترة المتابعة.

تتوافق هذه النتائج مع نتائج مراجعة (Llistosella et al. (2023) التي أظهرت أن التدخلات المدرسية متعددة المكونات—وخاصة تلك التي تتضمن عناصر سلوكية معرفية—تؤدي إلى زيادات سريعة وذات مغزى في الصلابة النفسية، كما أنها أكثر فاعلية لدى الفئات المعرضة للخطر، ما يدعم جدوى البرنامج الموجه للمراهقات اليتيمات. كما تدعمها نتائج (Shi et al. (2022) التي بينت أن مستويات الصلابة النفسية السابقة تنبأت بانخفاض أعراض الاكتئاب والقلق لاحقاً أثناء جائحة كوفيد-١٩، مما يعكس أن الزيادة في الصلابة بعد التدخل قد توفر حماية مستمرة ضد الضغوط اللاحقة. بالإضافة إلى ذلك، تشير دراسة (Sutherland et al. (2022) إلى أن بيئة الرعاية والدعم الاجتماعي تلعبان دوراً مهماً في تعزيز الصلابة لدى الأيتام؛ ومن ثم فإن البرنامج الذي يعزز التفاعل والدعم بين المشاركات قد يكون ساهم في تثبيت المكاسب المشاهدة عند التتبع. ويمكن القول إن نتائج الفرض الثاني تقدم دليلاً عملياً يدعم فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع الصلابة النفسية واستدامة أثره لدى المراهقات الأيتام، لا سيما عندما يتضمن مكونات متعددة تُثَمِّي الموارد الذاتية وتُعزِّز الدعم الاجتماعي.

التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، توصي الباحثة بما يلي:

- ١- إعداد برامج تدريبية إرشادية متخصصة يقدمها الأخصائيون النفسيون والاجتماعيون في دور الأيتام لتقوية الصلابة النفسية.
- ٢- إدخال وحدات تدريبية عن الصلابة النفسية ضمن الأنشطة الصفية واللاصفية في المدارس لتعزيز الجانب النفسي والاجتماعي لدى الطالبات.
- ٣- التعاون بين الجامعات ومؤسسات الرعاية الاجتماعية لتطبيق البرامج الإرشادية المبنية على الأدلة العلمية في مجال دعم الصحة النفسية للمراهقين.

قائمة المصادر والمراجع

أ) المراجع باللغة العربية

أبو السعود، شادي محمد (٢٠١٧) أثر العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مستوى الاكتئاب لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم بمحافظة الطائف. *مجلة كلية التربية*، ٣٦ (١٧٥)،

<https://doi.org/10.21473/iknito-space/41402>. ٣٦-١٣

باتشيري، أنول (٢٠١٨). بحوث العلوم الاجتماعية: المبادئ والمناهج والممارسات، ترجمة (آل حيان، خالد ناصر). معهد الإدارة العامة.

بلخير، فايزة (٢٠١٧). أزمة الهوية عند المراهق يتيم الأب. *مجلة تطوير العلوم الاجتماعية*،

١٠ (٣)، ٢٤-٨. <https://doi.//www.asjp.cerist.dz/en/article/31516>

جاء، رامي عمرو، وحشاد، محمد جميل، ومحمد، محمد أحمد. (٢٠٢٣). المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، ٣١ (٥)، ١٠٦-٧٦.

<https://doi.//www10.21608/SJES.2023.188262.1882>

حجازي، حمدي حامد محمد (٢٠٢٢). العلاج المتمركز حول العميل في خدمة الفرد وتنمية الصلابة النفسية للأطفال الأيتام. *مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية، الجمعية العربية للتنمية البشرية والبيئية*، ٩ (٣)، ١٠٣-١٨٧.

DOI: 10.21608/fjssj.2022.133359.1082

حسانين، احمد؛ وعبد الحافظ، ليلي؛ وعبد العزيز، محمود. (٢٠٢٠). الأمل وعلاقته بالصلابة النفسية وفاعلية الذات لدى المراهقين الأيتام. *المجلة العلمية جامعة الوادي الجديد-كلية التربية*، (٣٥) ١٢٢-١٥٢.

<https://doi.org/10.21608/sjsw.2020.228769>

رجب، أحمد. (٢٠٢٥م). مهارات إدارة الذات والمرونة النفسية كيف تتغلب على الضغوط والمتاعب، دار ازهي للنشر والتوزيع.

ريميس، اوليفيا. (٢٠٢٥). *خطوات للتعامل مع الصدمة النفسية*، ترجمه ريم طويل، دار الساقين للنشر والتوزيع

- سعد، سوزان حمدي. (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادي قائم على السيكو دراما في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى عينه من المراهقين الايتام، مجله الطفولة والتربية، جامعه الإسكندرية كلية رياض الأطفال، ٨(٢٥)، ٢٤٨-٢٥٥.
- صالح، احمد محمد (٢٠١٧). الفروق بين الايتام وغير الايتام في الابداع والصلابة النفسية والتدين، رابطته الاخصائيين النفسيين المصرية، مجله دراسات عربيه، ١٦(٢)، ١٥٣-٣٠٤.
- العاسمي، رياض نايل (٢٠١٥). العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بين النظرية والممارسة، دار الاعصار العالمي للنشر والتوزيع.
- عبد الحميد، عبدالله صابر (٢٠٢١). فعالية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خدمة الفرد في تحسين مستوى التقبل الاجتماعي لأمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية، ٢ (٥٦)، ٢٥٣-٢٩٢.
- <https://doi.org/10.21608/dss.2021.90551.1062>
- عبد السلام، مصطفى (٢٠٢٣م). نظريه التعلق، دار اليازوي العلمية للنشر والتوزيع.
- العبدلي، خالد. (٢٠١٢م). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهه الضغوط النفسية لدى عينه من طلاب المرحلة الثانوية والمتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، وزاره التعليم العالي، المملكة العربية السعودية
- عطا الله، محمد إبراهيم. (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تنمية الشعور بالأمن النفسي والرضا عن الحياة لدى المراهقين المكفوفين. مجلة /التربية، جامعة الأزهر - كلية التربية، ١٦٤(٤)، ١٠-٦٤.
- <https://doi.org/10.21608/JSREP.2015.56430>
- عمارة، وليد محمد، وعبد الوهاب، شيرين عبدالوهاب. (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ لدى طالبات جامعة الطائف، مجلة الإرشاد النفسي، ٤٦ (١)، ٥٣-١٢٨.
- العيد الله، مريم عبدالله. (٢٠٢٣). فاعلية برنامج علاجي سلوكي لتنمية الصلابة النفسية وتوكيد الذات ولخفض معدل الانتكاسة لدى المعتمدين على المواد النفسية في دولة الكويت . مجلة كلية التربية - جامعة طنطا، ١٩ (١)، ٢٦٤-٢٩٢.

الفرجاني، علي مبدى. (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لزيادة الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة بنغازي الليبية. مجلة كلية التربية بالمنصورة، ١١٢ (٥)، ٢٧٠٤-٢٧٣٧.

منصور، سارة نايف، وحيد الدين، رضية محمد. (٢٠٢٣). الصلابة النفسية وعلاقتها بإدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقات في مدينة جدة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٧ (١١)، ١٢٨-١٤٦.

كمال، أسماء أسامة (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي لتحسين المرونة النفسية لدى المراهقات بمؤسسات رعاية الأيتام. مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، (٣)، ٣٧٥-٣٩٤. - <https://doi.org/10.21608/jfe.2022.232710>

المجلس الفرعي التخصصي لجمعيات الأيتام (٢٠٢٤). إحصائية الأيتام في المملكة العربية السعودية. المجلس الفرعي التخصصي لجمعيات الأيتام.

مخير، عماد (١٩٩٦). إدراك القبول — الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، ٦ (٢)، ٢٧٥-٢٩٩.

مدخلي، ريم هادي (٢٠٢٣). الصلابة النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو الإدمان لدى الشباب. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، ١٤٨، ٦٩٧-٧٤٠.

<https://doi.org/10.21608/JYSE.2023.281929>

مراد، نشوى كمال (٢٠٢٣). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الإنهاك النفسي وتحسين الصلابة النفسية وأثره على الاتجاه نحو التعافي لدى المدمنين المراهقين. (رسالة دكتوراه)، جامعة الدول العربية، معهد البحوث والدراسات العربية.

نصار، محمد؛ وبنات، سهيلة (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشاد جمعي سلوكي معرفي في تحسين الكفاءة الذاتية لدى الأيتام في دور الرعاية في الأردن. المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، ١٠ (٣)، ٣٠٣-٣١٩.

<https://doi.10.35516/0211-010-003-002>

- Andayani, T. R., Hidayati, F., Sadwika, P. A., Agustin, R. W., Hardjono, & Astriana, S. (2023). Self-compassion and hardiness in orphaned teens. *AMCA Journal of Community Development*, 3 (1), 14-18.
<https://doi.org/10.51773/ajcd.v3i1.228>
- Christian Alliance for Orphans. (2025). Orphan statistics. CAFO.
<https://cafo.org/orphan-statistics>
- Fletcher, J. (2022, May 31). *What to know about rational emotive behavioral therapy?* Medical News Today.
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/rational-emotive-behavioural-therapy>
- Humanium. (n.d.). Orphans. Humanium
<https://www.humanium.org/en/orphans>
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
- Llistosella, M., Goni-Fuste, B., Martín-Delgado, L., Miranda-Mendizabal, A., Franch Martinez, B., Pérez-Ventana, C., & Castellvi, P. (2023). Effectiveness of resilience-based interventions in schools for adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1211113.
- Mat Shahas, Zakaria, M., & Madihahm, M., (2018). Differences of Mental Health among Orphan and Non-Orphan Adolescents, University Malaysia Terengganu. *International Journal of Academic Research in Psychology*, 5(1), 556-565.
- Mongelluzzo, N. B. (2023). *Understanding loss and grief: A guide through life changing events*. Rowman & Littlefield.

- Ravindran, A., & Vimala, M. (2024). Psychological hardiness and optimism: A study among orphans and non-orphans. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, (1), 461-469. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.22.1.1064>
- Shafiq,F.,Haider,S.& & Ijaz, S.,(2020). Anxiety Depression , Stress , and Decision – Making among Orphans and Non – Orphans in Pakistan, *psychology Research and Behavior Management*, 13,313-318. <https://doi.org/10.2147/prbm.s245154>
- Shi, W., Yuan, G. F., Hall, B. J., Liu, X., Su, Y., Zhao, L., & Jia, P. (2022). Longitudinal cohort study of Chinese adolescents before and during COVID-19: resilience as a predictor of depression and anxiety. *Journal of Adolescent Health*. Advance online publication.
- Shulgariatyana, I.,& Savchenko, Daria D., Filinkova, & Evgeniya B.(2016). Psychological Characteristics of Adolescents Orphans with Different Experience of Living in a Family. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11, (17), 10493-10504.
- Sutherland, S. C., Shannon, H. S., Ayuku, D., Streiner, D. L., Saarela, O., Atwoli, L., Hogan, J., & Braitstein, P. (2024). Resilience and associated factors in orphaned and separated adolescents in Kenya: Understanding the relationship with care environment and HIV risk factors. **Global Public Health*, 19*(1), Article 2271970. <https://doi.org/10.1080/17441692.2023.2271970>
- World Health Organization. (2021). *Mental health of adolescents*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Zhang, X. Y., Liu, Y. H., Wang, J. K., & Chen, Q. (2025). Emotional resilience, positive emotions and mental health among Chinese adolescents: A two-wave panel study. *Behavioral Sciences*, 15(5), 567. <https://doi.org/10.3390/bs15050567>