

## فعالية برنامج إرشادي لتحسين المرونة النفسية لدي المراهقات

### بمؤسسات رعاية الأيتام

إعداد

أسماء أسامة محمد كمال

إشراف

د. أحمد عكاشة علي

مدرس الصحة النفسية

بكلية التربية-جامعة بني سويف

أ.م.د. نرمين محمود عبده

أستاذة الصحة النفسية المساعد

بكلية التربية-جامعة بني سويف

**المستخلص:** هدفت الدراسة الحالية إلي تحسين المرونة النفسية لدي المراهقات بالمؤسسات الإيوائية من خلال برنامج إرشادي، ولتحقيق هدف الدراسة قامت الباحثة بأختيار عينة الدراسة التي تكونت من (١١) فتاة من المراهقات بمؤسسات رعاية الأيتام بمحافظة بني سويف وتراوحت أعمارهن ما بين (١٤-١٨) سنة بمتوسط عمري قدرة (١٦.٢٨) عاماً، وإنحراف معياري قدرة (٠.٩٥) عاماً، وتم تطبيق المنهج التجريبي ( التصميم شبه تجريبي ) ذو المجموعة الواحدة ، وتكونت أدوات البحث من البرنامج الإرشادي (إعداد/ الباحثة)، ومقياس المرونة النفسية (إعداد/ الباحثة)، وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية : اختبار ويلكسون، معامل ارتباط بيرسون، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، كا<sup>2</sup> ، وقد توصلت نتائج البحث إلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات مجموعة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في المرونة النفسية لصالح القياي البعدي.
  - لا توجد فروق بين متوسطي رتب درجات مجموعة الدراسة في القياسين البعدي والنتبعي في المرونة النفسية بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج.
- الكلمات المفتاحية: ( البرنامج الإرشادي- المرونة النفسية- المراهقات الأيتام).

The effectiveness of a counseling program to improve psychological resilience of adolescent girls in orphan care institutions.

**Abstract:** This study aimed to improve psychological resilience of adolescent girls in residential institutions through a counseling program, aged (14-18)years with an average 16,28 and standard deviation of 0,95, the experimental method (quasi-experimental design) with one group was applied, and the researcher used the counseling program, the scale of psychological resilience prepared by the researcher

The statistical methods were: Wilkison's test, Person Correlation coefficient, Arithmetic mean, Standard deviation, The chi-Square Test.

The results of the study came to:

- There are statistically significant differences between the average scores of the study group in the pre and post measurements in psychological resilience in favor of the post measurement.
- There are no differences between the average scores of the study group in the post and follow-up measurements in psychological resilience after one month of applying the program

**key words** (Mentoring program -Psychological Resilience -orphaned teenage girl)

## المقدمة

تعد الأسرة هي رحم المجتمع، الذي يجد فيها الابناء المناخ الملائم الذي يترعرع فيه بدءاً من طفولته، ومروراً بمرحلة المراهقة بوصفها المرحلة الحرجة في حياة الفرد، ونلاحظ أن عدم وجود أسرة بيولوجية أو أسرة بديلة قادرة علي القيام بدور الأسرة البيولوجية، يعد مشكلة كبرى تنعكس بشكل مباشر علي نفسية الفرد وشخصيته، متخذة خطأ طويلاً علي مستوي حياته سيوثر وبفاعلية علي شكل وأسلوب تفاعلة مع الآخرين (محمد الفقيه، ٢٠٠٦، ١٩).

وقد لاحظ علماء النفس أن مرحلة المراهقة هي من أهم وأخطر المراحل التي يمر بها الإنسان حيث لها أثر كبير علي توجهات الإنسان وحياته فيما بعد، فهي كتقاطع طرق حيث يواجه المراهق السؤال الملح من أنا؟ لذا يجب أن يؤسس المراهق حتي لا يظل مشوش التفكير متذبذب الشعور تجاه الأدوار التي سيقوم بها كشخص ناضج (بدر إبراهيم، ٢٠٠٣، ٢٠٠٣)، وأكدت الباحثة من واقع ملاحظتها الميدانية وتعاملها مع الفتيات المراهقات، أنهن غالباً ما يصابوا بعدد من الاضطرابات النفسية، نتيجة للقلق، والغضب، والإحساس بعد الأمان، كما يصابون بحالات فقدان الثقة بالنفس بسبب الخبرات السابقة وسوء المعاملة، وتري الباحثة أن الفتاة المراهقة أكثر تأثراً بالعوامل الخارجية، كما تكون أصعب تكيفاً بين الرابعة عشر والثامنة عشر وفئة الأيتام في تلك المرحلة هم أشد تأثراً من غيرهن، ونلاحظ أن كل فتاة تختلف عن الأخرى في مواجهتها لضغوط ومواقف الحياة التي يتعرضن لها، فالأفراد الذين يتمتعون بمرونة نفسية تتنوع أساليبهم بما يلائم تلك المواقف، أي لديهم قدرة من المرونة في تنويع أساليبهم لمواجهه المواقف والظروف التي يمرون بها.

ويري (عبد الرقيب البحيري، ٢٠١٠، ٢) أن كل شخص لديه قدرة فطرية للمرونة، وتتمو هذه المرونة إذا توافرت للفرد ظروف معينة منها: (توفير فرص المشاركة ذات المغزي - زيادة الروابط الاجتماعية - وضع حدود واضحة ومتسقة في العلاقات مع الاصدقاء - تعلم مهارات الحياة)، والمرونة النفسية هي عملية ديناميكية يبرز الفرد من خلالها السلوكيات الإيجابية أثناء مواجهة للصدمات والمشكلات، وهذا يعني القدرة علي

الصمود ومقاومة المشكلات دون انكسار أو تشوه (wending,H.2012, 62)، وقد أوضح (محمد الخطيب، ٢٠٠٧، ١٠٤١) أن المرونة النفسية هي مجموعة من القدرات متمثلة في قدرته علي الاحتفاظ بسعادته من خلال تحقيق الاهداف الذي يسعى اليها جاهداً، والسعي الحثيث للسيطرة علي بنيتة النفسية والاجتماعية والعقلية والاكاديمية والخلقية، وقدرته علي المحافظة علي أمنة النفسي وتقبل ذاته، وقدرته علي الاحتفاظ بكيوننتة الشخصية وثقافته وروحانيته، وكذلك قدرته علي المحافظة علي اقامة علاقات ايجابية مع الاخرين في بيئته. لذلك تري الباحثة أن هذه الفترة في حاجة ماسة إلي من يهتم برعايتها وإرشادها وصولاً بها لحياة متوافقة نفسياً تؤهلها لمستقبل زاهر، كما انها في حاجة إلي من يساعدها علي كيفية مواجهة ضغوط الحياة بشكل إيجابي والتعافي سريعاً من الصدمات وذلك من خلال البرامج الإرشادية التي تهدف إلي مساعدتها علي الأستفادة من إمكانيتها وتعليمها بعض المهارات المختلفة، كما في الدراسة الحالية، فهي تهدف إلي تعلم كيفية مواجهة المواقف المقلقة بإيجابية وتبديل طرق التفكير السلبية بأخري إيجابية، حيث يتم التدريب عليها والمشاركة الفعالة لها في هذا البرنامج بتدريب عملي بعيداً عن النصائح النظرية أو الطريقة التي يغلب عليها الجانب المعرفي فقط.

### مشكلة الدراسة :

حينما تعجز الفتاة المراهقة عن مواجهة الضغوط النفسية والأجتماعية التي تشعر بها فتشعر بالعجز وضعف الثقة بالنفس وهذا ما لاحظته الباحثة من خلال عملها مع المراهقات الأيتام، حيث وجدت أنهن بحاجة إلي تعليم بعض المهارات التي تساعدهن علي مواجهة المواقف الحياتية، فهن يعانون من العديد من الأضطرابات النفسية نتيجة لعدم قدرتهن علي مواجهة ضغوطات الحياة بشكل إيجابي، مما يشكل خطورة علي مستقبلهن الأجتاعي والأكاديمي وهذا ما أكدته دراسة (Tabi,F.,2014) حيث رأي أن المراهقين يعانون من مشاكل نفسية واجتماعية كبيرة تحتاج الي عناية عاجلة، حيث أن أفئقار المراهقين مجهولي النسب لكثير من الأشياء تجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالعديد من المشاكل النفسية والاجتماعية منها (الشعور بالاضطهاد- الشعور بالحرمان وعدم الامان-

عدم الثقة بالنفس) بالإضافة الي ان الحالة النفسية لهؤلاء الأفراد غير مستقرة، فجد ان هؤلاء الأفراد تزيد بينهم الاضطرابات الانفعالية والسلوكية مقارنة بأقرانهم(نادر قاسم، وفاء الديب، ونبيل حافظ، ٢٠١٤).

كما أكدت ايضاً دراسة (حسين البحراني، عبدالله الدوغانن، ٢٠١٣) علي انخفاض مستوى الثقة بالنفس لدي الايتام بالمرحلة الثانوية، وتشير دراسة(سحر عبود، ٢٠١٥) الي وجود حالة من قلق المستقبل تعاني منه الفتيات اللقطاء، والذي يؤثر علي توافقهن النفسي وصحتهن النفسية، وتخف عدم تقبل المراهق لذاته عندما يتعلم كيف يتقبل الواقع وكيف يتقبل نفسه، فنظرته الي ذاته تعزز الشعور بالامن النفسي والقدرة علي مواصلة البحث وتحقيق الاهداف، ونجد أن علم النفس الإيجابي شدد علي ضرورة أن تكون حياة الإنسان أكثر توافقاً مما تجعله أفضل قدرة علي التعامل مع ظروف الحياة المحيطة به، ويعد مفهوم المرونة النفسية من بين الأهتمامات الوجودية للإنسان، حيث نعتقد بأن مفهوم المرونة النفسية ترتبط ارتباطاً وثيقاً مع الكثير من المفاهيم ومن أهمها: تقبل الذات الذي ينتج عن النمو المتكامل للشخصية الإنسانية بجوانبها النفسية والعقلية والاجتماعية، تحمل المسؤولية، ونجد أن خبرات الفرد سواء كان أسرية أو مدرسية أو حياتية، وخاصة إذا كان يمر بمرحلة حرجة وحساسة مليئة بالعواطف والمعاناه والمسلات النفسية والأنفعالية والاجتماعية، فإنها تؤثر تأثيراً كبيراً علي تقبله لذاته وتحمل المسؤولية.

ونجد أن المرونة النفسية هي عملية التوافق الجيد أمام الصعوبات والصدمات والضغطات النفسية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات العائلية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية، والمشكلات المالية (Ciarrochi, J., Bilich, L., & Godsell, C., 2010, 110) ، وهي القدرة علي التوافق الفعال مع كافة الضغوط التي تواجه الفرد، وإعادة التوازن النفسي بعد الأزمة(نعيمات علوان، وعبد الرؤوف الطلاع، ٢٠١٤، ١٨١)، رأت الباحثة أن من خلال ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤالين التاليين:

١. ما فعالية برنامج إرشادي في تحسين المرونة النفسية لدي المراهقات الايتام ؟
  ٢. ما مدي استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي لتحسين المرونة النفسية لدي المراهقات الايتام بعد انتهاء البرنامج وبعد فترة المتابعة؟
- أهداف الدراسة:

١. التعرف علي فعالية البرنامج الارشادي لتحسين المرونة النفسية لدي المراهقات بالمؤسسات الإيوائية.

٢. التعرف علي مدي استمرارية فعالية البرنامج الارشادي المطبق في تحسين المرونة النفسية لدي المراهقات الايتام بعد انتهاءه وبعد فترة المتابعة .

**أهمية الدراسة :** تتمثل أهمية الدراسة في جانبين أساسيين :-  
١- الأهمية النظرية :

- أ- تتبع أهمية الدراسة من نوع المشكلة التي تتعرض لها حيث تتناول المرونة النفسية لدي الأيتام المراهقات.
- ب- تستعرض الباحثة في دراساتها بعض الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت علاقة المرونة النفسية بالمتغيرات النفسية الأخرى.
- ت- اهتمامها بمفهوم نفسي حديث نسبياً، وهو المرونة النفسية كأحد متغيرات علم النفس الإيجابي.

**٢- الأهمية التطبيقية :**

- أ- تقديم برنامج ارشادي لتحسين المرونة النفسية.
- ب- تقديم مقياس المرونة النفسية.
- ت- يمكن أن تفيد نتائج الدراسة الحالية في توجيه الأنظار الي الأهتمام بالأيتام ومحاولة مساعدتهم .
- ث- يمكن تفعيل البرنامج الارشادي المطبق في العديد من المؤسسات الإيوائية لتحسين المرونة النفسية لديهن.

## مصطلحات الدراسة :

البرنامج الإرشادي **counseling program**: برنامج يهدف الي إرشاد الافراد وتوجيههم وتوعيتهم بموضوعات تتعلق بمراحلهم العمرية المختلفة وكذلك البيئة النفسية المحيطة بهم(حمدي عبد الله، ٢٠١٣، ١٣).

المرونة النفسية **psychological Resilience**: عملية دينامية يعرض الفرد من خلالها مهارات تكيفية إيجابية في مواجهة المحن والشدائد، والقدرة علي التعامل مع المشاكل العميقة ومواجهتها وأستعادة لياقته السابقة بعد الأزمة التي مر بها(السيد كامل، ٢٠١٦، ٧٥).

المراهقات الأيتام **orphaned teenage girl** : هم الفتيات المودعات بدور الرعاية وهم يعيشون فترة من العمر تتميز بتحديد هويتها وانتمائها تجاه الأشياء، وتبدأ في تقييم عائلتها وقيمها وأفعالها وأقوالها، وهي مرحلة تغييرات سريعة في البدن وأجهزته، والسلوكيات وكل المعنويات لدي الفرد(سناء أحمد، ٢٠١٢، ٣٠).

## نظريات المرونة النفسية:-

من أجل تقديم فهم أوسع للمرونة النفسية سوف تتناول الباحثة بعض النظريات التي فسرت المرونة النفسية ومنها ما يلي:

### نظرية التحليل النفسي: **Psychoanalysis Theories**

يعتبر " فرويد" مؤسس مدرسة التحليل النفسي، التي ترى أن الشخصية تتضمن ثلاث قوي: هو ID – والأنا Ego – والأنا الأعلى Super Ego، وتقوم نظرية "فرويد" علي أن النمو الطبيعي للإنسان يحدث في حالة توازن القوي الثلاثة للشخصية، ويرى فرويد إن التوافق في الشخصية ما هو إلا الحصيلة النهائية عن إمكانية تحقيق الذات وتجنب الألم الذي يرسم من خلاله المعالم الأصلية للشخصية، ويرى أن السلوك التوافقي هو السلوك الذي يقوم به الفرد للتغلب علي عقبات البيئة وصعوبات الحياة، فآليات التوافق التي يتعلمها هي الأستجابة التي يسير عليها لإشباع حاجاته، وتخفيف توتره، كما يؤكد فرويد أن القدرة علي التكيف ومدى التكيف يشكلان الجانب المهم من المرونة النفسية

للفرد، وهذه النقاط التي أشار إليها فرويد مثل التوافق والتكيف لها علاقة وطيدة بالمرونة النفسية بل يمكن إعتبارها تعابير مرادفة له، كما يري أيضاً أن مواجهة المشكلات مرتبطة بقدرة الأنا علي إحداث التوازن بين متطلبات الهو والأنا الأعلى لأنها تخضع لمبدأ الواقع، الذي يتماشى مع الضغوط والمشكلات الاجتماعية، ووظيفتها العمل علي توافق الشخصية مع البيئة وحل الصراعات (Freud, S., 1940,131).

### نظرية التعلم الاجتماعي: Socail Learning Theories

نظرية (Bandura) ليست كمنظيراتها من النظريات السلوكية، فهي تُشير إلى أن كل السلوكيات تُكتسب عبر التكيف، كما أن نظريته تأخذ بأعتبار المؤثرات النفسية كالذاكرة ومدى الأنتباه، وتستخدم نظرية التعلم الاجتماعي المصطلحات السلوكية والإنسانية لكي تشرح الوظائف السيكلوجية على أساس من التفاعل المتبادل المستمر بين المحددات الشخصية والمحددات البيئية وتأثير البيئة علي السلوك، لكن سلوك الفرد بدوره يحدد بيئته فالناس لا يستجيبون ببساطة للمثيرات كما هي وذلك لأنهم يستجيبون لها كما يفسرون، وتقوم نظرية (Bandura) علي مبدأ أن التعلم أمر أساسي للمرونة النفسية، وهو يحدث من خلال الخبرة المباشرة، وقد أكد علي مفهوم الكفاءة الذاتية حيث يشير الي أعتقادات الناس حول إمكانياتهم لإنتاج مستوي محدد من الأداء، وهي مزيج من الخصائص الإيجابية والميول الشخصية واعتقادات حول الكفاءة الشخصية التي تسهم في المرونة النفسية (Bandura,A., 1986,46).

### الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات تناولت فاعلية استخدام البرامج الإرشادية لدي المراهقين:

دراسة "يحيي مبارك" (٢٠١٥)، هدفت الدراسة إلي قياس فاعلية برنامج إرشادي متركز علي الانفعالات في خفض الأرق وتحسين مفهومي الذات، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية العامة، تم تقسيم العينة عشوائياً إلي مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وتم استخدام مقياس الأرق الذي طوره شطرات، ٢٠٠١،



ومقياس تينسي لمفهوم الذات ١٩٩٩، وأشارت نتائج الدراسة إلي خفض درجة الأرق وتحسين مفهوم الذات.

دراسة "تجلاء إبراهيم" (٢٠٢٠)، هدفت إلي إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض العناد والتحدي لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية، تكونت عينة الدراسة من (٩٩) تلميذا وتلميذه بالمرحلة الإعدادية وتم تقسيمهم عشوائياً إلي مجموعتين: مجموعة ضابطة وأخري تجريبية، وتم استخدام مقياس العناد والتحدي (إعداد/مجدي محمد، ٢٠١٥) وبرنامج إرشادي (إعداد الباحثة)، أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادي في خفض العناد والتحدي.

دراسة "أحمد علي" (٢٠٢١)، هدفت الدراسة إلي التعرف علي فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدي الأيتام ذوي الظروف الخاصة، تكونت عينة الدراسة من (٢٠) يتيماً بالمرحلة الثانوية، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين الأولى تجريبية والأخري ضابطة، وتم استخدام مقياس التوافق النفسي والاجتماعي (إعداد/ سهير إبراهيم، ٢٠٠٤) والبرنامج الإرشادي الانتقائي (إعداد/ الباحثة)، وأظهرت نتائج الدراسة فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي.

#### ثانياً: دراسات تناولت المرونة النفسية

- دراسة "آسيا عياد" (٢٠١٧)، هدفت الدراسة الي التعرف علي المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدي الطلبة في الأردن، تكونت عينة الدراسة من (٣٣٨) طالباً وطالبة من طلبة الصفوف السابع والتاسع والأول الثانوي في المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة النسبية العشوائية ، وقد طورت الباحثة مقياس المرونة النفسية ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي من خلال الرجوع للدراسات السابقة، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي، وأظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزي لأثر الجنس، كما توصلت الي وجود فروق في مستوى المرونة النفسية تعزي لمتغير الصف المدرسي لصالح الصف الأول الثانوي

- دراسة "Arslan,G., 2019"، هدفت الدراسة الي الكشف عن الدور الوسيط للمرونة النفسية وتقدير الذات في العلاقة بين الإقصاء الاجتماعي والرضا عن الحياة لدي عينة من المراهقين في المدارس الثانوية، تكونت عينة الدراسة من (١١٧٢) طالباً، أستخدمت الدراسة مقياس الإقصاء الاجتماعي (Malone et al,2012) ومقياس تقدير الذات لـ (Rosenerg,1965) ومقياس الرضا عن الحياة ومقياس المرونة ( Liebenberg, 1965) (Ungar & Leblance,2013) توصلت الدراسة الي وجود علاقة سلبية بين الإقصاء الاجتماعي والرضا عن الحياة وتقدير الذات والمرونة، كما وجدت علاقة ايجابية بين المرونة والرضا عن الحياة وتقدير الذات، كما وجدت الدراسة ان المرونة وتقدير الذات يتوسطان العلاقة بين الاقصاء الاجتماعي والرضا عن الحياة لدي المراهقين.

- دراسة "سلمان بن مطلق بن عبدالله" (٢٠٢٠)، هدفت الدراسة الي قياس مهارات التعلم الذاتي وعلاقتها بالمرونة النفسية لدي الصف الأول الثانوي في محافظة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية، تكونت عينة الدراسة من (١٨٣) طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياسي مهارات التعلم الذاتي والمرونة النفسية (إعداد/الباحث)، أعمدت الدراسة علي المنهج الوصفي التحليلي، وأشارت نتائج الدراسة الي وجود أثر لمهارات التعلم الذاتي في تحسين المرونة النفسية لدي طلبة المرحلة الثانوية، كما أن درجة المرونة النفسية لدي طلبة الصف الأول الثانوي جاءت بدرجة كبيرة وأكثرها شيوعاً (البعد الانفعالي)، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التعلم الذاتي والمرونة النفسية تعزي لمتغير الجنس والمستوي التعليمي للوالدين.

#### تعقيب عام علي الدراسات السابقة:

- يتضح من العرض السابق لنتائج الدراسات والبحوث تنوع الأساليب والمناهج المستخدمة في الدراسات السابقة.
- استفاد البحث الحالي من الدراسات السابقة في بلورة مشكلة البحث وفي إعداد أدواته.
- وفرة الدراسات التي تناولت متغير المرونة النفسية.

- أشارت الدراسات إلي مدي أهمية المرونة النفسية في حياة الأفراد، بما تتضمنه من مهارات تساعد الأفراد علي مواجهة مواقف الحياة المختلفة، والنظر إلي المستقبل نظرة أكثر تفاؤل وإيجابية.

### فروض الدراسة:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات مجموعة البحث في القياسين القبلي والبعدي في المرونة النفسية لصالح القياس البعدي.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات مجموعة البحث في القياسين البعدي والتتبعي في المرونة النفسية.

### محددات البحث :-

١. الحدود البشرية : تم تطبيق البرنامج الارشادي علي عينة من المراهقات وعددهم (١١) فتاه وتتراوح أعمارهن من (١٤-١٨) سنة
٢. الحدود المنهجية: تم استخدام المنهج التجريبي (التصميم شبه تجريبي) ذو المجموعة الواحدة.
٣. الحدود المكانية: تم تطبيق البرنامج الارشادي علي المراهقات بمؤسسات رعاية الأيتام بمحافظة بني سويف.
٤. الحدود الزمانية : تم تطبيق البرنامج علي مدي شهرين وثلاثة أسابيع من ٢٠/٣/٢٠٢١ إلي ٢٠/٦/٢٠٢١، بواقع ثلاثة جلسات أسبوعياً، تمت المتابعة بعد التطبيق بشهر.

### عينة الدراسة:

العينة الاستطلاعية: تكونت العينة الاستطلاعية من (٤٠) مراهقة بمؤسسات رعاية الأيتام ببني سويف، تم اختيارهم بشكل عشوائي بغرض التأكد من صلاحية أدوات الدراسة واستخدامها لحساب الصدق والثبات، والتحقق من صلاحية المقياس للتطبيق علي العينة الأساسية.

**العينة الأساسية:** تم إختيار عينة البحث بطريقة قصدية، حيث تكونت في شكلها الأول من (١٧) مراهقة، وقد تم استبعاد (٦) منهن، وذلك لعدم توفر شروط العينة عليهن، وبذلك أصبح حجم العينة النهائي مكون من (١١) مراهقة بمؤسسات رعاية الأيتام ببني سويف، تراوحت أعمارهن الزمنية من (١٤ - ١٩) عامًا بمؤسسات رعاية الأيتام ببني سويف.

### أدوات الدراسة:

(١) مقياس المرونة النفسية (إعداد: الباحثة).

(٢) البرنامج الإرشادي (إعداد: الباحثة).

### أولاً: مقياس المرونة النفسية:

تم إعداد هذا المقياس من قبل الباحثة لكي يتم استخدامه مع المراهقات بمؤسسات رعاية الأيتام، ويهدف هذا المقياس إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى المرونة النفسية لدى المراهقات بمؤسسات رعاية الأيتام من خلال ثلاثة أبعاد يضمها هذا المقياس بإجمالي (٤٢) مفردة، ويعرف البعد الأول بالكفاءة الذاتية ويتكون من (١٤) عبارة، والثاني بالكفاءة الاجتماعية ويتكون من (١٥) عبارة والثالث بالكفاءة الانفعالية ويتكون من (١٣) عبارة.

**صدق وثبات المقياس:** تم عرض المقياس علي مجموعة من الأساتذة المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس والفلسفة وذلك لتحكيم المقياس وإبداء آرائهم وملاحظاتهم، وتم حساب معاملات ثبات أبعاد مقياس المرونة النفسية، فوجد أن جميع معاملات الثبات تتراوح ما بين (٠.٧٣٠ - ٠.٧٧٠)،

الأساليب الإحصائية: تم استخدام اختبار Wilcoxon ، معامل الارتباط لبيرسون، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، كا<sup>٢</sup>.

### نتائج الدراسة وتفسيرها:

### التحقق من صحة الفرض الأول:

ينص الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات مجموعة البحث في القياسين القبلي والبعدي في المرونة النفسية لصالح القياس

البعدي" ولاختبار صحة هذا الفرض ثم استخدام اختبار ويلكوكسون " Wilcoxon " ويوضح الجدول (1) نتائج هذا الفرض.

جدول(١) اختبار ويلكوكسون للفرق بين متوسطي رتب درجات القياسيين القبلي والبعدي في المرونة النفسية

ن	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القياس القبلي/ البعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	إتجاه الدلالة	مع
١١	القبلي	٢٦.٧٢	٤.٥١	الرتب السالبة	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٩٥٥	٠.٠١	في إتجاه القبلي	٠.٠
١١	البعدي	٣٥.٥٤	٢.٩١	الرتب الموجبة التساوى الاجمالي	صفر	٦.٠٠	٦٦.٠٠			البعدي	
١١	القبلي	٢٨.٩٠	٣.٢٦	الرتب السالبة	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٩٣٧	٠.٠١	في إتجاه القبلي	٠.٠
١١	البعدي	٣٦.١٨	٢.٤٤	الرتب الموجبة التساوى الاجمالي	صفر	٦.٠٠	٦٦.٠٠			البعدي	
١١	القبلي	٢٤.٤٥	٢.٥٨	الرتب السالبة	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٩٤٣	٠.٠١	في إتجاه القبلي	٠.٠
١١	البعدي	٣٢.٨١	١.٩٩	الرتب الموجبة التساوى الاجمالي	صفر	٦.٠٠	٦٦.٠٠			البعدي	
١١	القبلي	٨٠.٠٩	٧.٣٦	الرتب السالبة	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٩٣٦	٠.٠١	في إتجاه القبلي	٠.٠
١١	البعدي	١٠٤.٥٥	٣.٨٥	الرتب الموجبة التساوى الاجمالي	صفر	٦.٠٠	٦٦.٠٠			البعدي	

يتضح من الجدول (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات المراهقات في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس المرونة النفسية لصالح متوسط رتب درجات القياس البعدي، أي أن متوسط رتب درجات المراهقات في القياس البعدي في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية أكبر بدلالة إحصائية من نظيره بالقياس القبلي وهذا يحقق صحة الفرض الأول.

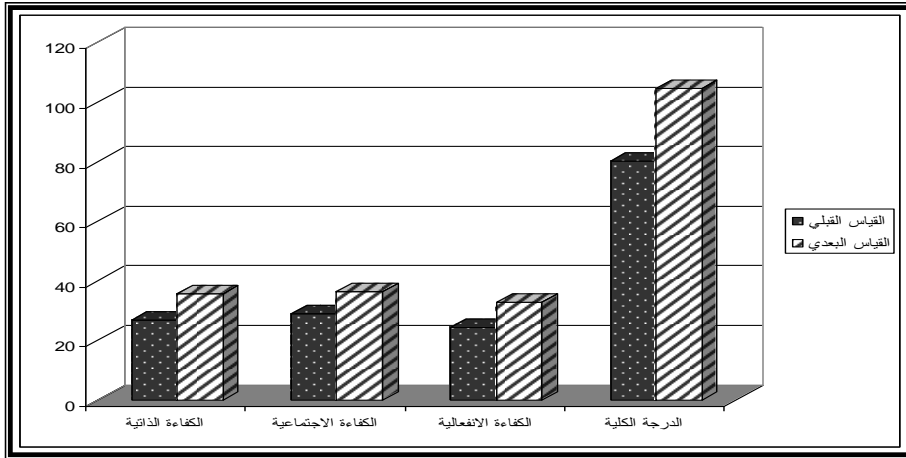
وقد تم حساب مربع ايتا، لقياس حجم تأثير البرنامج من خلال المعادلة

$$r = \frac{Z}{\sqrt{n}}$$

التالية (Tomczak, & Tomczak, 2014: 23):

حيث (r) هو معامل الارتباط ويمتد من (-١.٠٠٠ الى ١.٠٠٠) بينما (z) هي قيمة الفروق بين رتب المجموعات أما (n) هي العدد الكلي لأفراد العينة، كما يتضح أن قيم مربع ايتا للأبعاد الفرعية لمقياس المرونة النفسية (٠.٦٣) وهي أعلى من القيمة (٠.٥٠) (عزت عبد الحميد محمد، ٢٠١١: ٢٨٤)؛ مما يدل على أن البرنامج المقترح له حجم تأثير كبير على تحسين المرونة النفسية لدى أفراد العينة، كما يدل على ارتفاع مستوى الدلالة العملية لهذا البرنامج.

ويوضح الشكل البياني (١) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المراهقات بمؤسسات رعاية الأيتام في المرونة النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي.



شكل (١) متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى المراهقات بمؤسسات رعاية الأيتام في المرونة النفسية

يتضح من الشكل البياني (١) ارتفاع درجات المرونة النفسية لدى المراهقات بمؤسسات رعاية الأيتام في القياس البعدي بمقارنة درجاتهن في القياس القبلي، حيث تدل هذه النتيجة على التأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي في تحسين المرونة النفسية لدى المراهقات بمؤسسات رعاية الأيتام، وبالتالي فإن هذه النتائج تعني التحسن الواضح لدى عينة البحث

في القياس البعدي بمقارنتها بالقياس القبلي في المرونة النفسية كنتيجة لخبرة التعرض للبرنامج المستخدم وفي ضوء التدريبات والممارسات والخبرات والمهارات التي تلقتها عينة البحث.

وقد قامت الباحثة بإيجاد نسبة التحسن بين القياسين القبلي، والبعدي على مقياس المرونة النفسية، والجدول (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للبرنامج الإرشادي على مقياس المرونة النفسية

أبعاد المقياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن
الكفاءة الذاتية	٢٦.٧٢	٣٥.٥٤	٧٤.٨٢%
الكفاءة الاجتماعية	٢٨.٩٠	٣٦.١٨	٧٠.١٢%
الكفاءة الانفعالية	٢٤.٤٥	٣٢.٨١	٧٥.٤٨%
الدرجة الكلية	٨٠.٠٩	١٠٤.٥٥	٧٣.٤٠%

يتضح من خلال هذه النتيجة تحقق صحة هذا الفرض وهذا يعني وجود أثر للبرنامج الإرشادي القائم علي تحسين مستوي المرونة النفسية لدي أفراد مجموعة البحث في الأختبار البعدي لمقياس المرونة النفسية بأبعادها الثلاثة (الكفاءة الذاتية- الكفاءة الاجتماعية- الكفاءة الانفعالية)، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (رياض العاصمي وبدرية علي، ٢٠١٨) التي توصلت إلي وجود علاقة بين المرونة النفسية والضبط الذاتي للانفعالات وكذلك وجود علاقة بين المرونة النفسية والتنظيم المعرفي، وترجع الباحثة هذه النتيجة إلي اعتماد البرنامج علي مجموعة من الفنيات المتنوعة ما بين المناقشة الجماعية والمحاضرة وعدد من الأستراتيجيات المختلفة منها استراتيجيية تغيير التركيز، أي يتدرب المشاركون علي تغيير شعورهم السلبي والتركيز عليه لتحويله إلي إيجابي ليقود المشاركات إلي حل للمشكلة التي تواجههم والمواقف الضاغطة.

### التحقق من صحة الفرض الثاني:

ينص الفرض على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات مجموعة البحث في القياسين البعدي والتتبعي في المرونة النفسية بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج " ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون " Wilcoxon " والجدول (٣) يوضح نتائج هذا الفرض:

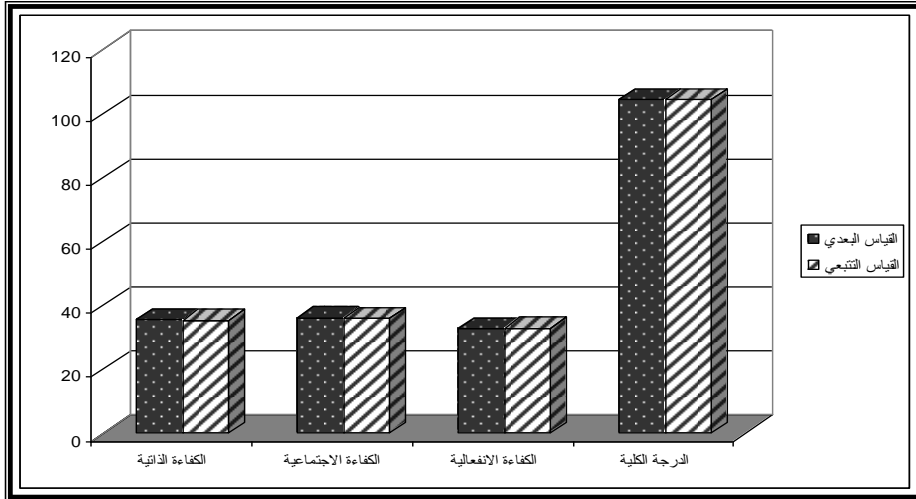
جدول (٣) اختبار ويلكوكسون للفرق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي في المرونة النفسية

الأبعاد	ن	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القياس البعدي / التتبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة وقيمتها	إتجاه الدلالة
كفاءة ذاتية	١١	البعدي	٣٥.٥٤	٢.٩١	الرتب السالبة	٢	١.٥٠	٣.٠٠	١.٤١٤	٠.١٥٧	(غير دالة)
	١١	التتبعي	٣٥.٣٦	٢.٨٣	الرتب الموجبة التساوى الاجمالي	٩	٠.٠٠	٠.٠٠			
كفاءة اجتماعية	١١	البعدي	٣٦.١٨	٢.٤٤	الرتب السالبة	٢	١.٥٠	٣.٠٠	١.٤١٤	٠.١٥٧	(غير دالة)
	١١	التتبعي	٣٦.٠٠	٢.٤٨	الرتب الموجبة التساوى الاجمالي	٩	٠.٠٠	٠.٠٠			
كفاءة فعالية	١١	البعدي	٣٢.٨١	١.٩٩	الرتب السالبة	١	٠.٠٠	١.٠٠	١.٠٠٠	٠.٣١٧	(غير دالة)
	١١	التتبعي	٣٢.٩٠	١.٩٧	الرتب الموجبة التساوى الاجمالي	٩	١.٠٠	١.٠٠			
درجة كفاية	١١	البعدي	١٠٤.٥٥	٣.٨٥	الرتب السالبة	٢	١.٥٠	٣.٠٠	١.٣٤٢	٠.١٨٠	(غير دالة)
	١١	التتبعي	١٠٤.٢٧	٣.٩٢	الرتب الموجبة التساوى الاجمالي	٩	٠.٠٠	٠.٠٠			

يتضح من الجدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد مجموعة البحث في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية لدى أفراد المراهقات بمؤسسات رعاية الأيتام، أي أنه يوجد تقارب بين متوسطي رتب درجات أفراد



مجموعة البحث في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية لدى لدى المراهقات بمؤسسات رعاية الأيتام وهذا يحقق صحة الفرض الثاني. ويوضح الشكل البياني (٢) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المراهقات بمؤسسات رعاية الأيتام في المرونة النفسية في التطبيقين البعدي والتتبعي.



شكل (٢) متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية لدى المراهقات بمؤسسات رعاية الأيتام

يتضح من الشكل البياني (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المرونة النفسية لدى المراهقات بمؤسسات رعاية الأيتام، مما يدل على بقاء أثر البرنامج الإرشادي لدى عينة الدراسة، حيث تدل هذه النتيجة على استمرار التأثير الإيجابي للبرنامج في تحسين المرونة النفسية لدى المراهقات بمؤسسات رعاية الأيتام، وبالتالي فإن هذه النتائج تعني التحسن الواضح في المرونة النفسية كنتيجة لخبرة التعرض للبرنامج المستخدم وفي ضوء التدريبات والممارسات والخبرات والمهارات التي تلقتها عينة الدراسة.

يتضح من تحليل نتائج الفرض الثاني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات مجموعة البحث علي أبعاد مقياس المرونة النفسية (الكفاءة الذاتية، الكفاءة الاجتماعية، الكفاءة الانفعالية) في القياسين البعدي والتتبعي، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات مثل دراسة (فيوليت فؤاد، حنان همام، أسماء محمد، ٢٠١٦) والتي

أوضحت استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية المرونة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية من طلبة الصف الأول الثانوي، وكذلك دراسة (نشوي مبروك، ٢٠٢٠) والتي أكدت استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية المرونة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية من طلبة المرحلة الثانوية ويمكن تفسير هذه النتيجة باستمرار الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي القائم علي تحسين المرونة النفسية لدى أفراد مجموعة البحث ويعد ذلك مؤشراً لفعالية تدريب مجموعة البحث أثناء الجلسات في تنمية المرونة النفسية لديهم.

### توصيات البحث:

١. إعطاء أهمية للمرونة النفسية والعمل علي نشره .
٢. تبني مثل هذه البرامج الإرشادية وتفعيلها والتي تزيد من امتلاك الفتيات لمهارات المرونة النفسية مما يرجع عليهم وعلي المجتمع بالنفع.
٣. ضرورة الأهتمام بالمؤسسات الإيوائية وتدريبهم علي كيفية التعامل مع الواقع.
٤. عمل دورات تدريبية حسب رغباتهن بهدف الكشف عن الذات، وتعزيز نقاط القوة لديهن.

### البحوث المقترحة:

١. دراسة العلاقة بين المرونة النفسية ومتغيرات أخرى مثل الكفاءة الذاتية، والمسؤولية الاجتماعية.
٢. القيام بدراسة مماثلة أخرى تضم أفراداً من شرائح اجتماعية أخرى مثل (المطلقات، المعاقين، طلبة الجامعات)
٣. إعداد برامج إرشادية لتنمية المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية.

## قائمة المراجع

السيد كامل الشربيني منصور (٢٠١٦). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة- العلاقات والتدخل، مجلة التربية الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية جامعة الزقازيق، ٤(١٦)، (٦١-١٦٣).

أسيا عياد العلوي، إياد جريس الشوارب(٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة في الأردن، رسالة ماجستير ،كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن.

أحمد علي حسن (٢٠٢١)، فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأيتام ذوي الظروف الخاصة في المرحلة الثانوية،المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية،(١٩)، ٧١-٩٨.

بدر إبراهيم الشيباني(٢٠٠٣).سيكولوجية النمو(تطور النمو من الاخطاب حتي المراهقة)،الكويت، دار الوراقين للنشر والتوزيع.

حمدي عبد الله عبد العظيم(٢٠١٣).البرامج الإرشادية للأخصائيين النفسيين وطرق تصميمها، مكتبة أولاد الشيخ.

حسين بن محمدالبحراني، عبدالله بن أحمد الدوغان(٢٠١٣).الثقة بالنفس لدى الطلاب الايتام وغير الايتام في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة الأحساء،رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة الملك فيصل.

سلمان بن مطلق بن عبدالله (٢٠٢٠).مهارات التعلم الذاتي وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة الصف الأول الثانوي في محافظة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية،مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، (١٠٨)، ١٧٩-٢١٩.

سحر عبد الغني عبود(٢٠١٥).فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى عينة من المودعات بالمؤسسات الإيوائية، مجلة الإرشاد النفسي،مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس،(٤٣)، ١-٦٦.

سناء أحمد النجار (٢٠١٢).كيف يفكر المراهقون؟،المملكة العربية السعودية، الرياض، مكتبة الشقوي.  
عبد الرقيب أحمد البحيري(٢٠١٠).المرونة لدى الأطفال والشباب والموهوبين في ضوء ميكانيزم التقييم المعرفي، المؤتمر السنوي الخامس عشر،مركز الإرشاد النفسي ،جامعة عين شمس.

عزت عبد الحميد محمد (٢٠١١).الإحصاء النفسي والتربوي. القاهرة: دار الفكر العربي.

فيوليت فؤاد إبراهيم، حنان همام إبراهيم، أسماء محمد السرسري(٢٠١٦).فاعلية برنامج قائم علي المرونة النفسية لتحسين الكفاءة الوجدانية لعينة من طلاب المرحلة الثانوية،مجلة دراسات الطفولة، كلية الدراسات العليا للطفولة،جامعة عين شمس، (١٧)١٩، ٦٩-٧٢.

- محمد بن علي الفقيهي(٢٠٠٦).المشكلات السلوكية لدي المراهقين المحرومين من الرعاية الأسرية في المملكة العربية السعودية،رسالة ماجستير،كلية العلوم الإجتماعية،جامعة أم القوي،المملكة العربية السعودية.
- محمد جواد الخطيب(٢٠٠٧).مرونة الأنا لدي الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة، مجلة الجامعة الإسلامية، ١٥(٢)، ١٠٥١-١٠٨٨.
- نشوي مبروك إدريس(٢٠٢٠). أثر برنامج قائم علي حل المشكلات المستقبلية في تنمية المرونة النفسية لدي طلبة المرحلة الثانوية،المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية،المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية،(٣٨)، ١٢٧-١٥٦.
- نعمات شعبان علوان، وعبد الرؤوف الطلاع(٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وأثرة في زيادة المرونة الإيجابية، مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الانسانية)، ١٨(٢)، ١٧٥-٢١١.
- نجلاء إبراهيم أحمد(٢٠٢٠)، فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض العناد والتحدي لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة مدينة السادات.
- يحيي مبارك خطاطبه،محمد نزيه حمدي(٢٠١٥)، أثر برنامج إرشادي متركز علي الانفعالات في خفض الأرق وتحسين مفهوم الذات لدي طلبة المرحلة الثانوية، دراسات العلوم التربوية، ٤٢(٢)، ٥٤٩-٥٦٩.
- Arslan, G.(2019). Mediating role of the self-esteem and resilience in the association between social exclusion and life satisfaction among adolescents, **Personality and Individual Differences**, 151, 109-514.
- Bandure, A.(1986).**Social Learning Theory**, General Learning Press,Stanford University,New York City.
- Freud, S.(1949).The Brief in Psychoanalysis, **International Journal of Psychoanalysis and Imago**, 25 (1),117-162.
- Wending, H.M (2012). The relation between psychological flexibility and the Buddhist practices of meditation, nonattachment, and Self- compassion, *Unpublished Dissertation*, The Graduate Faculty of the University of Akron. USA.
- Tabi,F. B. (2014).**The psycho-social experiences of homeless adolescent children in a shelter in Manzini**, Swaziland, Doctoral dissertation, university of Pretoria.
- Tomczak, M., & Tomczak, E. (2014). The need to report effect size estimates revisited. An overview of some recommended measures of effect size. **trends in sport sciences**, 1(21), 19-25.
- Ciarrochi, J., Bilich, L., & Godsell, C. (2010). **Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy**, Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change,51-75.