

المجلد: (السابع).

العدد: (الثاني عشر) أكتوبر (2021).

الجزء الثاني



International Journal of Educational and Psychological Research and Studies

بإشراف أكاديمية رواد التميز للتعليم والتدريب

المجلة الدولية للبحوث والدراسات التربوية والنفسية

(IJRS)

مجلة علمية دورية محكمة

تصدرها الجمعية العربية لأصول التربية
والتعليم المستمر

المشهرة برقم 6870 لسنة 2020

The Online ISSN : (2735-5063).

The print ISSN : (2735-5055).



أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

المخلص:

هدف البحث إلى: التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتحقيق المرونة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس إدارة تعليم جازان، تكونت العينة من (٢٦) طالباً قسمت لمجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية عددها (١٣) طالباً، والثانية مجموعة ضابطة عددها (١٣) طالباً، طبقت أدوات البحث ممثلة في البرنامج الإرشادي، ومقياس المرونة الإيجابية (إعداد الباحث)، وباستخدام اختبار مان وتني واختبار ويلكوكسون.

توصلت النتائج إلى وجود فرق دالاً إحصائياً بين درجات القياسين القبلي والبعدي لدى طلاب المجموعة التجريبية على مقياس المرونة الإيجابية لصالح القياس البعدي، وجود فرق دالاً إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس المرونة الإيجابية لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فرق دالاً إحصائياً بين درجات القياسين البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس المرونة الإيجابية، وأختتم البحث بعدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: (برنامج إرشادي، المرونة الإيجابية، طلاب المرحلة الثانوية).

Abstract.

The aim of the research is to determine the effectiveness of a pilot programme to achieve positive flexibility in a sample of secondary school students in JESM schools, consisting of the sample. Students were divided into two groups, an experimental group of students (13), a group of officers comprising (13) students, applied research tools represented in the pilot program, and (a measure of positive flexibility (preparation of the researcher

Using the Man, Tenney and Wilcoxon tests, the results found a statistically significant difference between the scores of tribal and remote measurements of students in the pilot group on the positive flexibility scale in favour of the following measurement. There is a statistical difference between the average scores of the compressed and experimental groups in the following measurement on the positive elasticity scale in favour of the experimental group, the absence of a statistically D difference between the remote and sequential measurements of the experimental group on the positive elasticity scale, and the research was concluded with a number of recommendations and proposals.

.Key words: counseling program, positive flexibility, high school students

فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب

المرحلة الثانوية بمدارس إدارة تعليم جازان.

مقدمة:

لقد وجه علماء النفس قدراتهم نحو محاولة فهم مصادر المرونة الإيجابية، أي قدرة الإنسان على التكيف جسدياً ونفسياً مع أي طارئ ألم به، والتي تمكنه كذلك من استعادة الحيوية أثر مشكلة تعرض لها، ومن ثم أطلق سليجمان مصطلح علم النفس الإيجابي، فقد رأى أن الرسالة الجديدة التي ينبغي أن يلزم علماء النفس أنفسهم بها هي الحركة بعيداً وإلى ما وراء النموذج. ويستمر سليجمان في نظريته الإيجابية للإنسان مؤكداً على تدعيم الشعور بالسعادة وبناء الشخصية والانفعالات الإيجابية التي تبطل فاعلية الانفعالات السلبية (عثمان، ٢٠١٠: ٢٦).

وتوصف المرونة بالمعنى العام بأنها قدرة الفرد على التكيف الناجح، من خلال بذل مزيد من الجهد، ومن ثم يصبح المرء ناجحاً على الرغم من الحالات المتضاربة، و المهددة؛ و بناء على ذلك تستخدم المرونة لتحديد ثلاث حقائق رئيسية في الأدبيات؛ تستخدم الحقيقة الأولى لوصف الخاصية التي تمكن الأفراد من التغلب على الصعوبات، وإظهار تنمية أفضل مما هو متوقع ليقفوا على قيد الحياة، أو الاعتقاد بأن لديهم موهبة شخصية، أما الحقيقة الثانية فتشير إلى قدرة الفرد على التكيف السريع في وجه خبرات الحياة الضاغطة، أما الحقيقة الثالثة للمرونة فتتمثل في التعافي من الصدمات وتجاوز أثارها (Julie, ٢٠١٥).

إن مفهوم المرونة الإيجابية يعتمد على العوامل التي ترتبط بالفرد نفسه وما يمتلكه من قدرات وإمكانات من جهة، ويعتمد على المؤثرات البيئية التي يتعرض لها من جهة أخرى، فتحقيق المرونة الإيجابية يشمل تكامل شخصية الفرد في ضوء هذه العوامل والمؤثرات كلها.

ولذلك يتباين تحقيق المرونة الإيجابية بين الأفراد بقدر ما توجد فروق فردية بينهم في الإمكانيات والقدرات، وبقدر ما توجد فروق اجتماعية نتيجة التنشئة الاجتماعية والظروف البيئية التي يتعرض لها، وبقدر ما يختلفون في طريقة الاستجابة للمؤثرات البيئية (قطامي؛ وأبونعيم، ٢٠١٦: ٢٧).

مشكلة البحث:

يمر كل فرد في حياته بمجموعة من التغيرات الجسدية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية أثناء الانتقال من مرحلة الحضانة إلى مرحلة الاستقلال وتكوين الشخصية، ويسعى الفرد خلال ذلك إلى استمرار تكوين هويته وخاصة في مرحلة المراهقة، ومما يساعده على هذا التكوين؛ المرونة الإيجابية (بخاري، ٢٠٠٧).

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

ولأن خبرات المراهق الحياتية ما تزال محدودة فإنه يكون مذبذبًا وغير متيقن من أمره ويسعى - دائمًا - إلى تحقيق هويته، لذا فإنه قد يلعب أدوارًا متضادة كان يظهر استقلالية أو اعتمادية أو جدية أو عدم اكتراث في نفس الوقت، وينطبق هذا على معظم الجوانب التي يمر بها المراهق الأكاديمية والاجتماعية والجسمية والانفعالية، إلا أنه غالبًا ما ينهي مرحلة المراهقة بتكوين هويته الخاصة وتكون إيجابية إذا كان يتمتع بقدر من المرونة الإيجابية (عوض، ٢٠٠١).

لذلك نجد كثيرًا من المراهقين في صراع دائم بين ما يروونه وما يفعلونه معًا، وبين ما تسمح به الأعراف السائدة في البيئة، وينتج عن هذا الصراع كثير من الإحباط والقلق والكآبة، إذ أنه عندما لا يتوافق سلوك الشخص مع أفكاره سوف يدخل في صراع داخلي يعبر عنه على شكل توتر وقلق دائمين (بخاري، ٢٠٠٧).

لذلك فإن المرونة الإيجابية مهمة لكل فرد ليتكيف مع بيئته، وليتمكن من تحقيق السعادة والتوافق النفسي، وبالتالي تحقيق الصحة النفسية.

وبما أن مرحلة الدراسة الثانوية هي مرحلة انتقالية فإن هناك حاجات ملحة للمراهقين سواء كانت أكاديمية أو نفسية أو اجتماعية وغيرها، والتي يستطيع من خلالها تحقيق إمكانياته وتتميتها إلى أقصى حد ممكن، ولكن ما يواجهه المراهقون من ضغوطات في العصر الحاضر سواء كانت في المدرسة أو في الأسرة أو في البيئة المحيطة أو في التقدم التكنولوجي جعل تحقيق إمكانياتهم أمرًا ليس بالسهل.

وقد يكون الأمر له مساوئه على المراهق إذا لم يتلقى المراهق التوجيه الإرشاد اللازم له لينعلم كيف يواجه هذه الضغوط بمرونة إيجابية ومدى تأثيرها على شخصيته، ويأتي هذا البرنامج لتنمية المرونة الإيجابية لدى الطلاب في هذه المرحلة العمرية المهمة.

وحيث أننا نمر في الوقت الحالي بتغييرات ملموسة لا شك أنها غيرت حياتنا، فأصبح الأشخاص يعيشون مع العالم عن بعد، سواء في التعليم أو العمل أو الاجتماعات أو التواصل الاجتماعي.

وعليه باتت المرونة الإيجابية من أهم ما يتحلى ويتمسك به الأفراد في ظل تلك الظروف، حيث تعد المرونة الإيجابية من السمات الشخصية التي يتصف بها الفرد لمواجهة الضغوطات والأزمات، والتي تعبر عن قوة الشخصية في كيفية تعامله مع المشكلات والتحديات التي تواجه الفرد.

والمرونة الإيجابية تعكس قدرة المرء على الاحتفاظ بهدوئه واتزانه الانفعالي، ومستوى أدائه النفسي الطبيعي خلال مسار أحداث الحياة الضاغطة وظروفها العصيبة.

والمرونة الإيجابية جاءت من علم النفس الإيجابي، الذي يركز على الجانب الإيجابي،

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

والطالب جزء لا يتجزأ من عملية التنمية الإنسانية إن لم نقل هو أساسه، فأى عملية تنموية تتطلق في الأساس من متعلم، وتنتهي بتحقيق مخرجات نهائية فعالة، وتحقيق جودة حياة الطالب المدرسية ومحاولة معرفة مستوى تحقيقها، أصبح هدفاً وغاية لدراسات حديثة تنشئها المجتمعات لرفع وتحسين جودة الحياة للطالب ومعرفة تأثير أبعادها.

ومما سبق ومن خلال عمل الباحث واحتكاكه لسنوات طويلة مع طلاب المرحلة الثانوية لاحظ وجود انخفاض المستوى في المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وهي مرحلة حساسة في حياة الطالب وهي مرحلة المراهقة، وذلك لما يتخلل هذه المرحلة من تحولات وتغيرات، وبناء عليه فإن البحث الحالي يحاول الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. هل يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس جودة المرونة الإيجابية؟
2. هل يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس المرونة الإيجابية؟
3. هل يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس المرونة الإيجابية؟

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى ما يلي:

- 1- تقييم فاعلية التدخل الإرشادي في تحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية في منطقة جازان.
 - 2- التعرف على مدى بقاء أثر البرنامج الإرشادي واستمرارية فاعليته خلال فترة المتابعة بعد توقف إجراءات البرنامج على المقياس الذي سيطبق في البحث الحالي.
- أهمية البحث: تتمثل أهمية البحث الحالي في الآتي:

1- الأهمية النظرية: وهي كما يلي:

أ- يتناول البحث موضوع مهم يتعلق المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، ويمر الطالب فيها بمرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة حساسة ومهمة تحتاج جل العناية بها.

ب- إبراز دور الإرشاد في تحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ج- تقديم إطار نظري يضاف للمكتبة العربية قد يفيد الباحثين مستقبلاً.

2- الأهمية التطبيقية: وهي كما يلي:

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

أ- تزويد الميدان النفسي والتربوي ببرنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية، قد يساعد المهتمين في تطبيقه وتطويره مستقبلاً وتطويعه في تحسين جوانب وسمات نفسية أخرى.

ب- إضافة مقياس جديد للمكتبة العربية (مقياس المرونة الإيجابية) مما قد يفيد المهتمين بالبحث في هذا المجال.

ج- بناء وتطبيق برنامج إرشادي يمكن أن يساهم في تحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

د- قد يفيد هذا البحث في الاهتمام بطلاب المرحلة الثانوية، ومساعدتهم على تحسين المرونة الإيجابية لديهم، مما قد يساعدهم لتحقيق أهدافهم التربوية والمهنية.

هـ- قد تفيد نتائج البحث الحالي في اقتراح توصيات يكون لها إسهام في تناول المرحلة الثانوية ببحوث أخرى من خلال برامج إرشادية لتحسين جوانب نفسية وسلوكية لدى الطلاب.

و- قد يوجه انتباه المسؤولين عن التعليم للاهتمام بالمرونة الإيجابية لهما من دور إيجابي لدى الطلاب.

حدود البحث: وتم عرضها كما يلي:

1. الحدود الموضوعية: يقتصر البحث على إعداد وتصميم برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية.
2. الحدود البشرية: يطبق البحث على طلاب المرحلة الثانوية.
3. البعد المكاني: مدارس إدارة تعليم جازان بالمملكة العربية السعودية.
4. البعد الزمني: تم إجراء البحث خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ١٤٤٠هـ/١٤٤١هـ.

المصطلحات: وتم عرضها كما يلي:

1. البرنامج الإرشادي (Counseling Program):

يعرف البرنامج الإرشادي بأنه: برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً، لجميع من تضمهم المؤسسة (المدرسة مثلاً)، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة (المدرسة مثلاً) وخارجها، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين (زهران، ٢٠٠٥: ٤٩٩)

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

ويعرف الباحث البرنامج الإرشادي إجرائيًا بأنه: عدد من الجلسات الإرشادية القائمة على نظريات الإرشاد، باستخدام مجموعة من الفنيات والأساليب والخطوات الإرشادية التي يتبعها الباحث بهدف تحسين المرونة الإيجابية لدى الطلاب.
المرونة الإيجابية:

2. وتعرف المرونة الإيجابية بأنها «عملية التوافق الجيد في مواجهة الشدة والصدمة والمأساة والتهديدات، أو حتى مصادر الضغوط الأسرية، أو المشكلات في العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة وضغوط العمل والضغوط الاقتصادية، كما يعني النهوض أو التعافي من الضغوط الصعبة» (A.P.A, 1: 2000).

ويعرفها الباحث إجرائيًا بأنه: مجموعة من الخصائص الإيجابية التي تتضمن إعادة التوازن النفسي، والتوافق مع كافة الضغوط، وتحمل المسؤولية، ومواجهة المشكلات والتي تساعد الطالب في تحسين المرونة الإيجابية لديه.

الإطار النظري:

أولاً: البرامج الإرشادية:

البرنامج الإرشادي Counseling Program:

تعد البرامج الإرشادية من أهم الوسائل والطرق لحل الكثير من المشكلات السلوكية والتربوية، فبينهما ارتباط وثيق فمتى ما ظهرت مشكلة ما كانت البرامج الإرشادية جزءاً من حل هذه المشكلات إن لم تكن هي الحل الناجع والوحيد لها.

مفهوم البرنامج الإرشادي:

يعرف أيضاً بأنه: برنامجٌ مخططٌ ومنظمٌ في ضوء أسس علمية، يتكون من مجموعة من الخبرات البناءة المخطط لها والمعدة بطريقة مترابطة ومنظمة، وتشمل هذه الخبرات في طياتها الكثير من الأنشطة والأساليب المتنوعة وذلك من أجل تحقيق أهداف محددة في السابق (الخالدي، 2009: 7).

أهمية البرامج الإرشادية:

مع هذا التطور السريع في العالم تظهر مشكلات واحتياجات ومتطلبات جديدة للطالب تجعل من الضروري التدخل بالبرامج والخدمات الإرشادية، ليتوافق الطالب مع نفسه ومجتمعه المحيط به، ومن تلك العوامل التي تؤكد ضرورة وأهمية البرامج الإرشادية، الفترات الانتقالية في

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

حياة الطالب، والتغيرات الأسرية، والتغيرات في مجال التعليم والعمل، والتقدم العلمي والتقني، وأحداث الحياة الضاغطة، والزيادة السكانية، والقلق من المجهول، كذلك فإن البرامج الإرشادية تعد ضرورية، لأنها تفيد في التعرف على مدى تحقيق الأهداف المرورية والنهائية، وهو أيضًا مفيد لأنه يبين جدواه بعد الانتهاء من تطبيقه، وتساعد البرامج الإرشادية في تحليل آليات عمل التدخل الإرشادي بأشكالها المختلفة، ويساهم في توضيح المشكلات التي يعاني منها الطلاب وحلها أولاً بأول، حتى لا تتفاقم وتزداد حدتها وتتنور عندما لا تجد الحلول المناسبة في الوقت المناسب (العاسمي، ٢٠١٥: ١٦-٣٦).

أهداف البرامج الإرشادية:

تستمد أهداف البرامج الإرشادية من أهداف الإرشادي النفسي، ومن الضروري أن تتفق مع أهداف المؤسسة التي تنتمي إليها، وتختلف أهداف البرنامج الإرشادي باختلاف الشرائح التي تشارك في هذا البرنامج وحسب الطريقة والنظرية المتبعة.

وأغلب البرامج تهدف عموماً إلى (زهران، ٢٠٠٥: ٤٩١):

- ١- تحقيق الصحة النفسية للمسترشد وتحقيق الذات.
- ٢- تحقيق النمو النفسي السليم للمسترشد.
- ٣- المساعدة على التفاعل الاجتماعي وبناء علاقات اجتماعية ناجحة.
- ٤- تعزيز السلوكيات الإيجابية لدى الأفراد.
- ٥- مساعدة الأفراد على الاستبصار بمشكلاتهم وحلها وتعزيز ثقتهم بأنفسهم.
- ٦- التدريب على ضبط الانفعالات وتعديل أساليب التفكير والاتجاهات السلبية.
- ٧- تنمية المواهب والقدرات لدى الأفراد خاصة الطلاب.

أسس ومبادئ ومناهج البرامج الإرشادية:

يقوم أي برنامج إرشادي على المبادئ التالية: الحاجات المحسوسة، المشاركات الجماعية، العملية، الشمولية، المرونة، البساطة، التنسيق، الاقتناع والرضا، التقدمية، الموازنة، التكامل، مراعاة الظروف الداخلية والخارجية.

ويقوم البرنامج الإرشادي على التنظيم والتخطيط، ويتميز بمرونته وقابليته للتعديل، وشموله جميع الأبعاد الاجتماعية والنفسية والانفعالية، وموضوعيته، ودقة أهدافه، وسهولة تطبيقه.

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

وتصنف البرامج الإرشادية إلى: البرامج الإرشادية الفردية، البرامج الإرشادية الجماعية، البرامج الإرشادية المباشرة، البرامج الإرشادية غير المباشرة، البرامج الإرشادية الدينية، برامج الإرشاد السلوكي، وبرامج الإرشاد باللعب (للأطفال).

تخطيط وتقييم البرامج الإرشادية في الإرشاد الأسري:

يمكن تلخيص خطوات التخطيط للبرنامج الإرشادي فيما يلي (العاسمي، ٢٠١٥: ١٦-٣٦):

- تحديد أهداف البرنامج الإرشادي.
- تحديد الاستراتيجية الملائمة.
- تحديد محتوى البرنامج.
- تحكيم البرنامج.
- وضع حدود البرنامج.
- تحديد الوسائل والطرق والفنيات المستخدمة لتحقيق الأهداف.
- تحديد ميزانية البرنامج.
- تحديد الخدمات التي يقدمها البرنامج.
- تحديد الخطوط العريضة لتنفيذ البرنامج.
- تحديد إجراءات تقييم البرنامج.

ولمعرفة مدى نجاح البرنامج الإرشادي في تحقيق أهدافه، يقوم بمراجعة المدخلات والمخرجات والإجراءات، وقد يكون التقييم مرحلياً أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي أو نهائياً بعد الانتهاء منه، وتتعدد وسائل التقييم ما بين الاختبارات، والاستبيانات، ودراسة الحالة، والمقابلة، والملاحظة، والتقارير الذاتية.

تصميم البرامج الإرشادية في الإرشاد الطلابي:

التصميم هو الإجراء التطبيقي لتخطيط برامج الإرشاد الطلابي، وخلالها تجب مراعاة جميع الأسس التي يرتكز عليها أسلوب حياة الطالب، بمكوناته الذاتية والجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية، ويلزم اتباع الخطوات التالية عند تصميم أي برنامج إرشادي للطلاب:

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

- تحديد أهداف تصميم البرنامج.
- تحديد موضوعات البرامج ومدى عمقها وشمولها، وتحديد أسبقيتها.
- اختيار فريق إرشاد تتوفر لديه المؤهلات العلمية والخبرات في موضوع الإرشاد.
- وضع الموازنة التقديرية للبرنامج والتأكد من توفرها.
- تأمين التجهيزات والمستلزمات.
- تحديد الجدول الزمني للتنفيذ.

الخدمات التي تقدمها البرامج الإرشادية:

الهدف من تصميم وإعداد البرامج الإرشادية هو تقديم الخدمات للمسترشد، ويمكن تحديد أهم هذه الخدمات فيما يلي (الزهيري، ٢٠١٥)، (البلاوي؛ وعبدالحמיד، ٢٠٠٤):

1. التوجيه والإرشاد الديني: هو التوجيه الذي يهدف إلى تكوين الشخصية المسلمة وتحسينها ضد التيارات المنحرفة، والإرشاد الديني في جميع النواحي النفسية والأخلاقية والاجتماعية والتربوية والمهنية، لكي يصبح الطالب عضواً صالحاً في المجتمع.
2. التوجيه والإرشاد النفسي والاجتماعي: وهو عبارة عن الاستشارات ومجموعة خدمات، تهدف إلى الاهتمام بالطالب من الناحية النفسية والاجتماعية، ومساعدته على فهم القضايا والمشكلات التي تضعف قدرته على العطاء، وإيجاد الحل لها بما يتناسب مع قدراته وإمكانياته من مهارات وميول، بطريقة تؤدي إلى تكيفه مع نفسه ومع مجتمعه.
3. التوجيه والإرشاد التربوي: وهو مساعدة الطالب في التغلب على الصعوبات التي تعترضه أثناء دراسته، ومساعدته في تحقيق الإنتاجية التي تساعد في مواجهة المشكلات التربوية وعلاجها، لتحقيق توافقه التربوي.
4. التوجيه والإرشاد الفردي: وهي جلسات إرشادية فردية مخطط لها، يتم الاتفاق بين المرشد الطلابي والدارس في جو من الخصوصية والسرية لمناقشة المشكلات التي يعاني منها الدارس سواء كانت نفسية أو اجتماعية أو أسرية أو تربوية أو اقتصادية أو صحية لإيجاد الوسائل والطرق المناسبة لحلها والتعامل معها.
5. التوجيه والإرشاد الجماعي: وهي جلسات ولقاءات جماعية تعقد مع الدارسين في وقت واحد ومكان واحد لمناقشة قضايا معينة بهدف إتاحة الفرصة أمام الجميع لتعليم أساليب التخاطب والمشاركة وتبادل الآراء وبناء الثقة المتبادلة مع الآخرين.

أهم الفنيات الإرشادية المستخدمة في البرامج الإرشادية:

قبل البدء بأي برنامج إرشادي لا بد على منفذ البرنامج أن يحدد أهم الفنيات الإرشادية التي سيستخدمها في برنامجه، والفنيات المستخدمة في عملية الإرشاد متنوعة ومتعددة حسب النظرية المتبعة في البرنامج. ومن الأمثلة على تلك الفنيات ما يلي:

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

- **التحصين التدريجي**، أو التخلص المنظم من الحساسية، التعزيز والعقاب، التشكيل والتسلسل، النمذجة، لعب الدور، الاسترخاء، التغذية الراجعة، التدريب على السلوك التوكيدي، الإطفاء (الشناوي، ١٩٩٤: ٨٤). وغيرها من الفنيات التي يقوم المرشد باختيارها عند تطبيق برنامج إرشادي وفقاً لنوع البرنامج وماهية المشكلة.

ثانياً: المرونة الإيجابية:

- مفهوم المرونة الإيجابية: تعتبر المرونة الإيجابية من أبرز ما يهتم به علم النفس الإيجابي، الذي يركز على الجانب الإيجابي في حياة البشر، وبالتالي تعتمد على التفكير الإيجابي.

ومما لا شك فيه أن الأفكار الإيجابية توقف مسار التأثيرات السلبية للضغوط النفسية، وتساعد الأفراد ذوي المستوى المرتفع من التفكير الإيجابي في التوافق النفسي والصحة النفسية، كما تعتمد المرونة الإيجابية على التفاؤل.

والمرونة الإيجابية: هي التفاؤل الحقيقي والواقعي، والنظرة الإيجابية إلى المستقبل الذي يدفع الإنسان تجاه حل مشكلاته من خلال رؤية الواقع ووصفه ونفسيره دون مزايدة وتلمس كل جوانبه.

كما أن المرونة الإيجابية تضيف بعداً روحياً والذي يجعل الفرد متعلق بالله تعالى، وتجعله مؤمناً بالقضاء والقدر وتقوي التزامه الديني.

كما أن المرونة الإيجابية تعتمد على الثقة بالنفس، وعلى الضبط والالتزان في انفعالاتنا، وتعد أحد الآليات الناجحة التي تساعد في رفع كفاءة الطلاب أثناء دراستهم.

أهمية المرونة الإيجابية للطلاب:

أن المرونة الإيجابية تحقق العديد من الفوائد للطلاب فيها تكمن أهميته، ومنها:

1. تنمية قدرات الطلاب ومهاراتهم.
2. منح الطلاب الطاقة والقدرة على الدراسة باستمرار.
3. تحقيق الرضا والالتزام الأكاديمي.
4. زيادة الوعي بالذات والكفاءة الذاتية.
5. تعزيز فرص القدرة على حل المشكلات.
6. تعزيز العلاقات الإيجابية في مجال الدراسة.
7. زيادة الدافعية للإنجاز والإبداع.

كما تكمن أهمية التمكين النفسي للعاملين في توليد الكثير من السلوكيات الإيجابية، كالمبادرة والالتزام والإبداع، كما أن وجود مناخ المرونة الإيجابية يؤدي إلى وجود التوافق النفسي، حيث

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

يبدو الطالب أكثر سعادة من غير الذي لا يتمتع بالمرونة الإيجابية، وينتج عن الشعور بالمرونة الإيجابية التمسك بالأمل، والتطلع للمستقبل، والشعور بالرضى، والاعتناء بالنفس، والقدرة على حل المشكلات .

- أبعاد المرونة الإيجابية:

يمكن تناولها كما جاءت في البحث وهي:

1. إعادة التوازن النفسي **Psychological rebalancing**: والمقصود به هو ذلك التوافق بين متطلبات النشاط الذي يقوم به الطالب، وبين معتقداته وسلوكياته.
2. التوافق مع كافة الضغوط التوافق مع جميع الضغوط: وتعني إيمان الفرد بقدرته على مواجهة الضغوط بكفاءة ذاتية ومهارة.
3. تحمل المسؤولية **take responsibility**: وتعني تحمل الطالب نتيجة التزامه وقراراته واختياراته العملية .
4. حل المشكلات **Problem Solving**: وتعني قدرة الطالب على حل المشكلات التي تواجهه سواء كانت نفسية أو اجتماعية أو أكاديمية وتربوية

خصائص المرونة الإيجابية:

جاء في (Mael: 2009) أن المرونة الإيجابية للطالب وقدراته على حل المشكلات الخيارات أمامه في التعليم والتعلم يحقق له خصائص تميزه تظهر في الآتي:

1. امتلاكه لمهارات التفكير الإيجابي.
2. تمكنه من مهارات حل المشكلات.
3. امتلاكه للثقة في النفس.
4. قدرته على المخاطرة وتحمل المسؤولية.
5. توازنه وقبوله للآخرين.
6. إدراكه الإيجابي للذات وارتفاع مستوى الطموح لديه.

الدراسات السابقة التي تناولت المرونة الإيجابية:

دراسة (Campbell, et al) والتي هدفت إلى بحث العلاقة بين المرونة الإيجابية وبين سمات الشخصية وأسلوب مواجهة الضغوط والأعراض النفسية لطلبة الجامعة، أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٣٢) طالبًا وطالبة من جامعة ولاية سان دياكو (متوسط العمر = ١٨,٨ عامًا) استخدمت الدراسة المنهج الوصفي العلائقي، وأشارت النتائج إلى: وجود علاقة بين المرونة الإيجابية وبين

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

الأعراض النفسية وأسلوب مواجهة الضغوط.

ودراسة (عثمان، ٢٠١٠) والتي هدفت إلى التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٠) طالباً تم توزيعهم على مجموعتين تجريبية (١٠) طلاب، وعينة ضابطة (١٠) طلاب تم استخدام المنهج شبه التجريبي.

وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية والضابطة في المرونة الإيجابية لصالح التجريبية، وكذلك بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي، وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في تنمية المرونة الإيجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

في حين هدفت دراسة: (Masuda & Tully، ٢٠١٧)، إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة الإيجابية واليقظة العقلية والاكئاب والقلق والضغوط النفسية، أجريت الدراسة على عينة قوامها (٤٩٤) طالباً بجامعة ولاية جورجيا، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي العلائقي، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة الإيجابية، وأنهما يرتبطان سلباً بالقلق والاكئاب والضغوط النفسية والاضطرابات الجسمية.

دراسة خيرى؛ ورفاعي (٢٠١٨) هدفت الدراسة إلى محاولة الكشف عن الفروق في المرونة الإيجابية والتي تعزى لكل من متغير الجنس (ذكور - إناث)، ومتغير العمر الزمني (١٦-١٩) عاماً، ومتغير التخصص (علمي- أدبي)، والتنبؤ بدرجة المرونة الإيجابية في ضوء كل من (الجنس، والعمر الزمني، والتخصص؛ وذلك باستخدام العديد من الأساليب الإحصائية الملائمة لذلك الغرض، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٦٤) مراهق ومراهقة من طلاب المدارس الثانوية التابعة لإدارة أسوان التعليمية؛ تم اختيارهم بطريقة عمدية غرضية حيث يشترط أن يكون الطالب في مرحلة المراهقة من (١٦-١٩) عاماً.

واستخدمت الباحثة مقياس المرونة الإيجابية (إعداد الباحثة)، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب تبعاً للجنس (ذكور-إناث) في متغير المرونة الإيجابية لصالح الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب تبعاً للتخصص (علمي-أدبي) في متغير المرونة الإيجابية لصالح الطلاب ذوي التخصص العلمي، ويمكن التنبؤ بدرجة المرونة الإيجابية في ضوء كل من (الجنس، والعمر الزمني، والتخصص).

دراسة حمودة (٢٠٢١) يسعى البحث للكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين المرونة الإيجابية والشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية المتفوقين، والكشف عن وجود فروق في مستوى المرونة الإيجابية ترجع لمتغير النوع، وتعتمد الدراسة على عينة أولية بهدف حساب الكفاءة السيكو مترية

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

لأدوات المستخدمة في البحث وكان قوامها (٣٠) طالبًا وطالبة.

كما تتضمن الدراسة عينة أساسية تم اختيارها بطريقة مقصودة من طلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة الإسكندرية قوامها (٦٠) طالبًا وطالبة من المتفوقين (٢٨ ذكور، ٣٢ إناث) وتتراوح أعمارهم ما بين (١٢-١٤) سنة، ودرجة ذكائهم ما بين (١٢٠-١٣٠) درجة على اختبار القدرات العقلية (إعداد/ فاروق موسى، ٢٠٠٢م).

وبعد تطبيق مقياس المرونة الإيجابية ومقياس القدرات العقلية أسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب ذي دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠١) بين المرونة الإيجابية والشفقة بالذات لدى عينة الدراسة، أي أنه كلما ارتفعت درجة المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الإعدادية المتفوقين ارتفعت درجة الشفقة بالذات. كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة الإيجابية بين الذكور والإناث لصالح الإناث.

التعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من العرض السابق ندرة الدراسات التي تناولته ببرامج إرشادية، حيث لم يجد الباحث سوى دراسة (عثمان، ٢٠١٠) تناولته على الشباب، مع الأخذ في الاعتبار اختلاف العينة.

كما يتضح من العرض السابق أن معظم الدراسات السابقة أجريت على عينات من طلاب الجامعة، عدا دراسة (حمودة، ٢٠١٢) والتي أجريت على طلاب المرحلة الإعدادية، وأشارت نتائج وتوصيات ومقترحات تلك الدراسات إلى أهمية العناية بالبرامج الإرشادية المساعدة على تحسين المرونة الإيجابية.

كما يتضح ندرة الدراسات التي طبقت على المرحلة الثانوية، ولم يجد الباحث - حسب اطلاعه - أي دراسة استخدمت برامج إرشادية لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية، ومن ثم فإن الحاجة ماسة إلى المزيد من البحث والدراسة في مجال المرونة الإيجابية، خاصة تنفيذ برامج متعددة الجوانب والفنيات والإستراتيجيات الإرشادية.

فروض البحث: وهي كما يلي:

١- يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المرونة الإيجابية.

٢- يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس المرونة الإيجابية.

٣- لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

المرونة الإيجابية.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي معتمداً على تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك بهدف التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس إدارة تعليم جازان.

مجتمع البحث: تكون المجتمع الأصلي للبحث من المرحلة الثانوية بمدارس إدارة تعليم جازان للعام الدراسي ١٤٤٠/١٤٤١هـ، والبالغ عددهم في الفصل الدراسي الثاني (١٥٧٠٥).

عينة البحث: وتكونت من عيتين، كما يلي:

1. عينة البحث الاستطلاعية: تكونت عينة البحث الاستطلاعية: من (٢٦٩) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية بمدارس إدارة تعليم جازان، تم استبعاد الاستمارات غير المكتملة، والاستمارات التي لم تراعى التعليمات وعددها (١٨) استمارة، وبعد حذف تلك الاستمارات بلغ عدد العينة الاستطلاعية (٢٥١) طالباً وذلك بهدف حساب الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية للتأكد من صلاحية تطبيقه على العينة الأساسية.
 2. عينة البحث الأساسية: تم اختيار الطلاب المشاركين في البحث الحالي بطريقة قصدية من طلاب المرحلة الثانوية من مدرسة دحمة الثانوية بإجمالي (١١٩) طالباً تم تطبيق مقياس المرونة الإيجابية عليهم، وبعد تصحيح استجابات الطلاب على المقياس تم تحديد الطلاب الحاصلين على درجة أقل من المتوسط فكان عدد العينة النهائية (٢٦) طالباً. تم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة التجريبية (١٣) طالباً، والمجموعة الضابطة (١٣) طالباً بمتوسط أعمار (١٧,٥) سنة، وقدم للمجموعة التجريبية البرنامج الإرشادي، ثم طبق على المجموعتين مقياس المرونة الإيجابية (المقياس البعدي)، وقد تم تطبيق مقياس المرونة الإيجابية على المجموعة التجريبية بعد مضي شهر من انتهاء البرنامج الإرشادي (المقياس التتبعي).
- وللتأكد من تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير المرونة الإيجابية تم تطبيق القياس القبلي لمقياس المرونة الإيجابية، وتم حساب الفروق بين المجموعتين باستخدام اختبار مان-وتني، والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول رقم (١) الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمرونة الإيجابية باستخدام معادلة مان-وتني (ن=٢٦).

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

المتغير	المجموعات	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة u	قيمة z	مستوى الدلالة
إعادة التوازن النفسي.	التجريبية	13	178.00	13.69	82.000	-0.132	0.614
	الضابطة	13	173.00	13.31			
التوافق مع كافة الضغوط.	التجريبية	13	162.50	12.50	71.500	-0.677	0.920
	الضابطة	13	188.50	14.50			
تحمل المسؤولية.	التجريبية	13	177.50	13.65	82.500	-0.105	0.511
	الضابطة	13	173.50	13.35			
حل المشكلات.	التجريبية	13	186.00	14.31	74.000	-0.546	0.920
	الضابطة	13	165.00	12.69			
الدرجة الكلية.	التجريبية	13	175.00	13.46	84.000	-0.026	1.000
	الضابطة	13	176.00	13.54			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس المرونة الإيجابية، حيث أن قيمة Z غير دالة إحصائياً مما يعني تجانس المجموعتين قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.

أدوات البحث: وكانت كما يلي:

١- مقياس المرونة الإيجابية (إعداد الباحث)

في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس التي تناولت المرونة الإيجابية تم تحديد الأبعاد الأساسية لمقياس مقياس المرونة الإيجابية في (٤) أبعاد، وتم إعداد الصورة الأولية للمقياس من (٣٦) مفردة موزعة على الأبعاد كما في الجدول رقم (٢).

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

جدول رقم (٢) أبعاد وأرقام مفردات مقياس المرونة الإيجابية.

م	البعد.	أرقام المفردات.
1	إعادة التوازن النفسي.	8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1
2	التوافق مع كافة الضغوط.	17 - 16 - 15 - 14 - 13 - 12 - 11 - 10 - 9
3	تحمل المسؤولية.	26 - 25 - 24 - 23 - 22 - 21 - 20 - 9 1 - 18
4	حل المشكلات.	36 - 35 - 34 - 33 - 32 - 31 - 30 - 29 - 28 - 27

وصف المقياس: يشتمل المقياس على (٣٦) مفردة وقد تم تحديد الاستجابات التالية: (دائمًا - غالبًا - أحيانًا - نادرًا)، وذلك لمناسبتها لعبارات المقياس، أمام كل مفردة أربعة بدائل يختار الطالب إحدى البدائل الأربع التي تعبر عنه، تأخذ البدائل (دائمًا - غالبًا - أحيانًا - نادرًا) على الترتيب (٤ - ٣ - ٢ - ١) علماً بأن جميع المفردات في الاتجاه الموجب.

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية:

أولاً - الصدق:

أ- صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس وعددهم (١٠) محكمًا بهدف إبداء الرأي حول مناسبة المقياس للهدف المعد له، ومدى دقة الصياغة اللغوية ومناسبتها لأفراد العينة، والجدول التالي يوضح نسب اتفاق المحكمين .

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

جدول (٣) نسب اتفاق المحكمين على عبارات مقياس المرونة الإيجابية.

إعادة التوازن النفسي.		التوافق مع كافة الضغوط.		تحمل المسؤولية.		حل المشكلات.	
رقم العبارة	نسبة الاتفاق %	رقم العبارة	نسبة الاتفاق %	رقم العبارة	نسبة الاتفاق %	رقم العبارة	نسبة الاتفاق %
1	100%	9	90%	19	100%	28	80%
2	100%	10	100%	20	100%	29	90%
3	100%	11	100%	21	70%	30	80%
4	90%	12	70%	22	90%	31	70%
5	90%	13	100%	23	100%	32	90%
6	100%	14	100%	24	100%	33	100%
7	100%	15	70%	25	100%	34	100%
8	100%	16	100%	26	100%	35	100%
		17	100%	27	80%	36	100%
		18	90%				

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أ- أن نسب اتفاق المحكمين على عبارات المقياس تراوحت بين (٧٠% - ١٠٠%) وهي نسب اتفاق عالية مما يشير إلى صدق المقياس باستخدام صدق المحكمين، وتم إجراء بعض التعديلات التي أشار إليها السادة المحكمين، ففي ضوء آراء المحكمين تم حذف المفردات رقم (١٢ - ١٥) من بعد التوافق مع كافة الضغوط، والمفردة رقم (٢١) من البعد تحمل المسؤولية، والمفردة رقم (٣١) من البعد حل المشكلات، لعدم علاقتها بالأبعاد المدرجة تحتها، ليصبح المقياس في صورته الأولية مكوناً من (٣٢) مفردة بعد آراء المحكمين.

ب- صدق المفردات: تم حساب صدق مفردات المقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه بعد حذف المفردة من الدرجة الكلية للبعد باعتبار أن بقية المفردات محك لهذه المفردة، ويسمى هذا الصدق الداخلي، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

جدول رقم (٤) معاملات ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة (ن = ٢٥١).

إعادة التوازن النفسي		التوافق مع كافة الضغوط		تحمل المسؤولية		حل المشكلات	
م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
1	0,413**	9	0,701**	17	0,425**	25	0,512**
2	0,384**	10	0,597**	18	0,466**	26	0,492**
3	0,887**	11	0,640**	19	0,355**	27	0,519**
4	0,420**	12	0,586**	20	0,366**	28	0,803**
5	0,604**	13	0,351**	21	0,519**	29	0,439**
6	0,596**	14	0,469**	22	0,563**	30	0,456**
7	0,629**	15	0,580**	23	0,516**	31	0,534**
8	0,480**	16	0,376**	24	0,350**	32	0,436**

** دال عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أن معاملات الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد التي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، مما يشير إلى صدق المقياس، ولم يتم حذف أي مفردة من مفردات المقياس لتصبح الصورة النهائية للمقياس (٣٢) مفردة مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

ثانياً: الثبات:

أ- تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (٥) معاملات الثبات لأبعاد مقياس المرونة الإيجابية والدرجة الكلية.

م	الأبعاد	معامل الثبات.
1	إعادة التوازن النفسي.	0.655
2	التوافق مع كافة الضغوط.	0.689
3	تحمل المسؤولية.	0.643
4	حل المشكلات.	0.722

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

0.868	
-------	--

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية تراوحت ما بين (٠,٦٤٣ - ٠,٧٢٢) وهي قيم ثبات موثوق فيها، مما يشير إلى ثبات المقياس وإمكانية الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيقه على عينة البحث.

ب- الثبات بطريقة التجزئة النصفية: تم حساب معامل ثبات مقياس المرونة الإيجابية باستخدام طريقة التجزئة النصفية، وكان معامل الثبات بعد معادلته بمعادلة سبيرمان- براون (٠,٨١١) وهو ذو دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١، ويتبين من ذلك ثبات المقياس ومناسبته لإجراء البحث الحالي.

الصورة النهائية للمقياس: يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٢) مفردة موزعة على أربعة أبعاد يوضحها الجدول رقم (٦).

جدول رقم (٦) توزيع مفردات مقياس المرونة الإيجابية على أبعاده.

الأبعاد.	أرقام المفردات.
إعادة التوازن النفسي.	8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1
التوافق مع كافة الضغوط.	16 - 15 - 14 - 13 - 12 - 11 - 10 - 9
تحمل المسؤولية.	24 - 23 - 22 - 21 - 20 - 19 - 18 - 17
حل المشكلات.	32 - 31 - 30 - 29 - 28 - 27 - 26 - 25
مجموع مفردات المقياس.	
32 مفردة.	

2- البرنامج الإرشادي: قام الباحث بإعداد برنامج إرشادي قائم لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس إدارة تعليم جازان، ويتكون هذا البرنامج من (٩) جلسات إرشادية مدة كل جلسة (٦٠) دقيقة، صممت ليتمكن الطالب من خلالها التعرف على الآثار المترتبة على انخفاض مستوى المرونة الإيجابية، وتزويده بمفاهيم خاصة عن المرونة الإيجابية، كما يقدم البرنامج بعض المفاهيم والأنشطة التي تهدف إلى إكساب الطالب مهارات تحسين المرونة الإيجابية لديه، ويتضمن البرنامج إجراءات فنية وتنفيذية خاصة بكل جلسة من خلال العمل الفردي أو الجماعي.

أهداف البرنامج:

الهدف العام: تحسين المرونة الإيجابية لدى المشاركين عن طريق المهارات والفنيات التي يحتويها البرنامج الإرشادي الحالي.

الأهداف الفرعية:

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

1. تعريف الطلاب بمفهوم المرونة الإيجابية وتبصيرهم بأبعاده.
2. تمكين الطلاب من استخدام مجموعة متكاملة من القدرات والمهارات التي تزيد لديهم الشعور بالمرونة الإيجابية.
3. تنمية الشعور بالمرونة الإيجابية لدى الطلاب من خلال تحسين مهارات التعبير عن الذات والتعامل مع الآخرين.
4. تكوين مفهوم إيجابي عن إعادة التوازن النفسي، والتوافق مع كافة الضغوط، وتحمل المسؤولية، وحل المشكلات، وسبل تحقيقها.
5. مساعدة الطلاب على تغيير الأفكار الخاطئة بشكل يعمل على تحسين المرونة الإيجابية لديهم.
6. مساعدة الطلاب على التمتع بمهارات المرونة الإيجابية ومعرفة ما لديهم من نقاط قوة والاستفادة منها، في الوقت نفسه الذي يدركوا فيه نقاط الضعف ويتوصلوا إلى وسائل تصحيحها أو التعويض عنها.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

أسس البرنامج الإرشادي: حرص الباحث عند تصميمه لهذا البرنامج على مراعاة المسلمات والأسس والمبادئ الإرشادية وفقاً لما يلي:

1. الأسس العامة: استشعر الباحث أهمية جانب الدين وما يمثله من احترام للنفس البشرية، كما راعى الباحث مرونة السلوك الإنساني وأهمية المشارك بالحصول على الخدمات الإرشادية، واتخاذ قراراته من خلال تقبله ومساعدته، والحرص على استمرارية التواصل الإرشادي والمتابعة حتى تتحقق الأهداف الإرشادية.
2. الأسس الأخلاقية: وقد راعى الباحث أخلاقيات العمل الإرشادي المتمثلة في الالتزام بالقواعد الأخلاقية للعمل الإرشادي كالاتزام بأخلاقيات العلاقة الإرشادية، وسرية المعلومات، والالتزام بكرامة مهنة، والحرص على مصلحة المسترشد والالتزام التام بالعمل وفق الميثاق الأخلاقي للعمل الإرشادي بالمملكة العربية السعودية.
3. الأسس النفسية: راعى الباحث المرحلة العمرية عند بناءه للبرنامج الإرشادي كما حرص الباحث على مراعاة الفروق بين الأفراد، وهو ما تؤكدته التوجهات النظرية للاتجاه الانتقائي.
4. الأسس التربوية: حرص الباحث على أن تكون أهداف البرنامج بأنواعها متوافقة مع أهداف العملية التربوية وتم توظيف بعض الفنيات لتكريس هذا المفهوم.
5. الأسس الاجتماعية: كان اختيار الباحث لطريقة الإرشاد الجماعي بأساليبه المختلفة مراعاة لهذا الأساس الاجتماعي الذي أنار الطريق لاستخدام مثل هذه الطريقة، باعتبار السلوك الإنساني فردي وجماعي يتأثر في سوائه واضطرابه بالجماعة التي ينتمي إليها.

مراحل تطبيق البرنامج:

مر تطبيق البرنامج بالمراحل التالية:

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

1. المرحلة الأولى: القياس القبلي: قام الباحث بتطبيق مقياس المرونة الإيجابية (قبلي) لمعرفة درجات الطلاب على مقياس المرونة الإيجابية. ثم القيام بحصر الطلاب الذين حصلوا على درجات منخفضة على المقياس (الإرباعي الأدنى)، ثم تحديد الأفراد المشاركين في البرنامج.
2. المرحلة الثانية: التعارف والتهيئة: قام الباحث بتهيئة أفراد المجموعة التجريبية للعملية الإرشادية وبناء علاقة إرشادية.
3. المرحلة الثالثة: البرنامج الإرشادي: التركيز في هذه المرحلة على المشكلة الرئيسية وهي تحسين المرونة الإيجابية.
4. المرحلة الرابعة: القياس البعدي: قام الباحث بتطبيق مقياس المرونة الإيجابية (قياس بعدي) لمعرفة درجات الطلاب بعد تطبيق البرنامج، ثم تحديد مدى فاعلية البرنامج.
5. المرحلة الخامسة: القياس التتبعي: قام الباحث بتطبيق مقياس المرونة الإيجابية (قياس تتبعي) لمعرفة مدى بقاء أثر البرنامج الإرشادي بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي.

تحكيم البرنامج: تم عرض البرنامج الإرشادي على عدد من المحكمين المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي وعلم النفس للحكم على صدق البرنامج وإبداء رأيهم حول: (أهدافه- محتواه- إجراءاته- التقويم)، وعددهم (١٠) محكمًا حيث أعد الباحث استمارة خصصت لإبداء آرائهم في كل جلسة من جلسات البرنامج، وقد تم الأخذ ببعض الآراء وأصبح البرنامج الإرشادي في صورته النهائية.

جدول رقم (٧) جلسات البرنامج الإرشادي وأهدافه.

الجلسة	مدة الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الأدوات	الفنيات والإستراتيجيات
1	60 دقيقة	تمهيدية وبناء العلاقة الإرشادية	تعريف الطلاب بالبرنامج التعارف وتوقيع العقد الإرشادي وبناء العلاقة الإرشادية	العقد الإرشادي + استمارة جمع بيانات	المحاضرة التعاطف التشجيع
2	60 دقيقة	مفهوم المرونة الإيجابية وأهميتها	1-التعريف بمعنى المرونة الإيجابية 2-تحديد معايير المرونة الإيجابية. 3-أن يقترح المشاركون بعض المعايير التي تحسن المرونة الإيجابية 4-التعرف على أبعاد المرونة الإيجابية. 5- تعزيز قيمة المرونة الإيجابية كطريق للشعور بالراحة النفسية.	أنشطة جماعية	المحاضرة المناقشة التعزيز التخيل
3	60 دقيقة	مهارة إعادة التوازن النفسي	1- إعطاء تصور واضح لمفهوم إعادة التوازن النفسي. 2 تحسين الجوانب الإيجابية لإعادة التوازن النفسي لدى الطالب وكيفية تحويلها إلى (منجزات). 3-تدريب الطلاب على إعادة التوازن النفسي وكيفية تحديد متطلباته ومستقبله – نفسية وأكاديمية ومهنية – وكيفية استغلال الخدمات والإمكانات التي تقدمها المدرسة .	عرض مرئي +نشاط	الحوار والمناقشة الدعم التساؤل المحاضرة

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

الحوار والمناقشة	أنشطة فردية وجماعية	1- التعرف على مفهوم التوافق مع كافة الضغوط 2- التعرف على مراحل التوافق مع كافة الضغوط. 3- اكتساب مهارات صنع التوافق.	مهارة التوافق مع كافة الضغوط	60 دقيقة	4
القصة	+	4- المقارنة بين ايجابيات التوافق مع كافة الضغوط وسلبيات ضعفها . 5- اكتساب القدوة من قصص صناع التوافق.			
التساؤل	استمارة				
النمذجة	نقاط القوة والضعف				
المقارنة					
استراتيجيات المواجهة					
الحوار والمناقشة	عرض مرئي	1- التعرف على مفهوم تحمل المسؤولية. 2- تحديد القواعد التي ينبغي مراعاتها عند تحمل المسؤولية. 3- ممارسة مهارات تحمل المسؤولية من خلال لعب الدور. 4- دعم وبناء الثقة بالذات لدى المشاركين. 5- استنتاج بعض مهارات تحمل المسؤولية من القصص الدينية والدنيوية.	مهارة تحمل المسؤولية	60 دقيقة	5
الدعم					
التساؤل					
لعب الدور					
استراتيجيات المواجهة					

الجلسة	مدة الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الأدوات	الفنيات والإستراتيجيات
6	60 دقيقة	مهارة حل المشكلات	1- التعرف على مفهوم المشكلة. 2- التعرف على خطوات حل المشكلة. 3- تدريب المشاركين على صياغة مشكلاتهم بدقة ووضوح. 4- تطبيق مهارة حل المشكلات.	عرض مرئي +	الحوار والمناقشة اللعبة التساؤل استراتيجيات المواجهة القصة الاستبصار الذاتي

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

المحاضرة والمناقشة ضرب الأمثلة الاستنباط الكتابة التعزيز التغذية الراجعة	عرض مرئي + استمارة الخطط الناجحة	1- التعرف على مفهوم التخطيط. 2- ادراك أهمية وفوائد التخطيط في حياة الفرد. 3 - التعرف على صفات المخططين الناجحين. 4- التدريب على وضع خطط مستقبلية ناجحة	مهارة التخطيط	60 دقيقة	7
الحوار والمناقشة التعزيز الإيجابي القصة التساؤل النمذجة	عرض مرئي + استمارة المقارنات	1- التعرف على مفهوم الإيجابية. 2- تحديد سمات الشخصية الإيجابية. 3- تعزيز مفهوم الإيجابية لدى المشاركين. 4- المقارنة بين التفكير الإيجابي والسلبي. 5- اكتساب القدوة من قصص إيجابية. 6- التعرف على معوقات السلوك الإيجابي.	الشخصية الإيجابية	60 دقيقة	8
الحوار والمناقشة النمذجة التدعيم التساؤل	عرض مرئي	1- التعرف على قوانين النجاح . 2- تحديد سمات الشخصية الناجحة. 3- التعرف على معوقات نجاح الفرد. 4- اكتساب القدوة من قصص بعض الشخصيات الناجحة.	مهارات النجاح	60 دقيقة	9

تقويم البرنامج الإرشادي:

1. التقويم البنائي: ويتم ذلك من خلال استمارة التقويم التي تطبق في نهاية كل جلسة، بالإضافة إلى الواجب المنزلي.
2. التقويم النهائي: من خلال تطبيق مقياس المرونة الإيجابية بعددًا لمعرفة فاعلية البرنامج، بالإضافة إلى استمارة التقويم النهائي للبرنامج في الجلسة الختامية.

إجراءات تطبيق البحث:

1. الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة بهدف إعداد الإطار النظري للبحث.
2. إعداد أدوات البحث والمتمثلة في مقياس المرونة الإيجابية، وبرنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية، وحساب خصائصها السيكومترية للتأكد من صلاحيتها.
3. اختيار المشاركين في البحث من طلاب المرحلة الثانوية بمدارس إدارة تعليم جازان.

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

4. تقسيم المشاركين إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة).
5. تطبيق مقياس المرونة الإيجابية على المجموعتين التجريبية والضابطة للتحقق من تكافؤ المجموعتين.
6. بناء البرنامج الإرشادي لتحسين المرونة الإيجابية وفقاً للأسس النظرية ونتائج الدراسات السابقة.
7. تكون البرنامج الإرشادي من (9) جلسات، بمعدل جلستين أسبوعياً، مدة كل جلسة (60) دقيقة واستغرق تنفيذ البرنامج (5) أسابيع.
8. تطبيق مقياس المرونة الإيجابية على المجموعتين التجريبية والضابطة لمعرفة أثر البرنامج على المجموعة التجريبية.
9. بعد مرور شهر من تطبيق القياس البعدي تم تطبيق مقياس المرونة الإيجابية على أفراد المجموعة التجريبية (القياس التتبعي).
10. جمع البيانات وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، وتفسيرها في ضوء الدراسات والأبحاث السابقة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة: لاختبار صحة الفروض تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
2. معادلة مان- وتي Mann-Whitney لمعرفة الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
3. معادلة ويلكوكسون Wilcoxon لمعرفة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي، والبعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية.
4. معادلة مربع (إيتا) لقياس حجم تأثير البرنامج الإرشادي.

عرض النتائج ومناقشتها:

نتائج اختبار الفرض الأول ومناقشتها: للتحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على أنه «يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس المرونة الإيجابية».

تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لمعرفة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي المرونة الإيجابية، والجدول رقم (8) يوضح ذلك:

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

جدول رقم (٨) قيمة (Z) لمعرفة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (ن=١٣).

البعد	الرتب	العدد	متوسط رتب	مجموع رتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير	تفسيره
إعادة التوازن النفسي	الموجبة	11	6.00	66.00	-2.978	0.003	0.578	متوسط
	السالبة	0	0.00	0.00				
	المتساوية	2						
التوافق مع كافة الضغوط	الموجبة	11	6.77	74.50	-2.806	0.005	0.922	كبير
	السالبة	1	3.50	3.50				
	المتساوية	1						
تحمل المسؤولية	الموجبة	6	4.17	25.00	-1.923	0.053	0.909	كبير
	السالبة	1	3.00	3.00				
	المتساوية	6						
حل المشكلات	الموجبة	12	7.17	86.00	-2.837	0.004	0.749	كبير
	السالبة	1	5.00	5.00				
	المتساوية	0						
الدرجة الكلية	الموجبة	12	7.42	89.00	-3.037	0.002	0.712	متوسط
	السالبة	1	2.00	2.00				
	المتساوية	0						
	المجموع	13						

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أن قيمة (Z) لمعرفة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

التجريبية على مقياس المرونة الإيجابية وأبعاده حيث بلغت على الترتيب: (-2.978-2.806-2.837-1.923,3.037) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0,01 مما يشير إلى وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، حيث إن متوسط رتب الإشارات الموجبة أعلى من متوسط الإشارات السالبة لصالح القياس البعدي، وهذا يدل أن متوسط رتب المرونة الإيجابية بعد البرنامج للمجموعة التجريبية أعلى من متوسط رتب درجات المرونة الإيجابية لنفس المجموعة قبل البرنامج، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين المرونة الإيجابية.

كما يتضح من الجدول أن قيم حجم التأثير للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة المدرسية جاءت على الترتيب (0,578, 0,922, 0,909, 0,749, 0,712) حيث تراوحت بين متوسط إلى كبير، مما يدل على تأثير البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية.

وتشير هذه النتيجة إلى قبول الفرض الأول، حيث ظهر وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، لصالح القياس البعدي، ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن المجموعة التجريبية بعد تعرضهم للبرنامج الإرشادي فقد تحسن لديهم مستوى المرونة الإيجابية، وذلك ما لم يحدث قبل تدخل البرنامج الإرشادي، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة كل من (عثمان، 2010). التي توصلت إلى وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث هذا التفوق لأثر البرنامج الإرشادي، حيث يفسر الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في ضوء ما يلي:

1. معرفة أفراد المجموعة التجريبية بأهداف كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي ومناقشتها.
2. ما حققه المشاركون أنفسهم في إجاباتهم على بطاقات التقييم الخاصة بكل جلسة من جلسات البرنامج، وهذا يشير إلى تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي لتحسين المرونة الإيجابية.
3. شعور المشاركين بالسعادة بأنهم تعلموا شيئاً جديداً عن كيفية استخدام مهارات أدت إلى تحسين المرونة الإيجابية لديهم، مما جعلهم يشعرون بالرضا والارتياح.
4. تنوع الإستراتيجيات والفنيات المستخدمة في معظم الجلسات، كالعمل في مجموعات، ولعب الأدوار، أدى إلى استمتاعهم بالتعلم أثناء إجراء الجلسات الإرشادية.
5. ما أشار إليه المشاركون في بطاقة التقييم النهائي للبرنامج بأن إجراءات كل جلسة من الجلسات كانت شيقة وممتعة، حيث شعروا بالمتعة والارتياح والرضا والتفاعل، وترقب الجلسات الواحدة تلو الأخرى.

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

6. تنفيذ المشاركين للواجبات المنزلية خارج نطاق حجرة مصادر التعلم، والتي هي استكمال لما تعلمه داخل الجلسة الإرشادية، جعلهم يشعرون بأنهم على قدرٍ من الوعي بما تعلموه وسهولة تطبيقه.

نتائج اختبار الفرض الثاني ومناقشتها:

للتحقق من صحة الفرض الثاني الذي ينص على أنه « يوجد فرق دالاً إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس المرونة الإيجابية ».

تم استخدام معادلة مان-وتني لمعرفة الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمرونة الإيجابية والجدول رقم (9) يوضح ذلك:

جدول رقم (9) لمعرفة الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمرونة الإيجابية باستخدام معادلة مان-وتني (N=26).

المتغير	المجموعات	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة u	قيمة z	مستوى الدلالة	حجم التأثير	تفسيره
إعادة التوازن النفسي	التجريبية	13	245.00	18.85	15.000	-3.660	0.000	0.687	متوسط
	الضابطة	13	106.00	8.15					
التوافق مع كافة الضغوط	التجريبية	13	227.00	17.46	33.500	-2.659	0.007	0.542	متوسط
	الضابطة	13	124.00	9.45					
تحمل المسؤولية	التجريبية	13	200.00	15.38	60.500	-1.280	0.223	0.243	متوسط
	الضابطة	13	151.00	11.62					
حل المشكلات	التجريبية	13	227.50	17.50	32.000	-2.679	0.006	0.535	متوسط
	الضابطة	13	123.50	9.50					
الدرجة الكلية	التجريبية	13	248.00	19.08	12.000	-3.731	0.000	0.768	كبير
	الضابطة	13	103.00	7.92					

يتضح من الجدول السابق أنّ قيمة (Z) لمعرفة الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمرونة الإيجابية وأبعادها على الترتيب (-3,660، -2,695، -1,280، 0,243، 0,535، 0,687) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,01 مما يشير إلى وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، حيث نلاحظ أن متوسط رتب درجات المرونة الإيجابية للمجموعة التجريبية أعلى من متوسط رتب درجات المرونة الإيجابية للمجموعة الضابطة مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي لدى المجموعة التجريبية.

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

كما يتضح من الجدول أن قيم حجم التأثير للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المرونة الإيجابية جاءت على الترتيب (٠,٦٨٧، ٠,٥٤٢، ٠,٢٤٣، ٠,٥٣٥، ٠,٧٦٨) وهي قيم مرتفعة، مما يدل على تأثير البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية.

وتشير هذه النتيجة إلى قبول الفرض الثاني، حيث ظهر وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، لصالح المجموعة التجريبية، ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن المجموعة التجريبية بعد تعرضهم للبرنامج الإرشادي فقد تحسن لديهم مستوى المرونة الإيجابية، وذلك ما لم يحدث قبل تدخل البرنامج الإرشادي، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة كل من (عثمان، ٢٠١٠) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة وللمجموعة التجريبية في القياس البعدي، كما توصلت إلى أهمية البرنامج الإرشادي وأثره على المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث هذا التفوق لأثر البرنامج الإرشادي حيث يفسر الفرق بتفوق أفراد المجموعة التجريبية إلى:

1. توفر قدر من المعلومات عن جودة المرونة الإيجابية، ومفهومها، وأهميتها، وأبعادها، وأساليب ترميتها.
2. زيادة شعور المشاركين بفاعليتهم في ممارسة الأنشطة، والتفاعل مع زملائهم، وإتاحة الفرصة لهم للمشاركة والحوار مما جعلهم يستمتعون بالعمل، وأدائهم للواجبات المنزلية جعلتهم أكثر إحساساً بقيمة ما تعلموه.
3. تنوع الوسائل والأساليب المستخدمة أثناء جلسات البرنامج مما جعلهم أكثر حرصاً وتمسكاً بالاستمرار في الجلسات الإرشادية.
4. التعزيز اللفظي والمعنوي، والمناخ السائد في حجرة مصادر التعلم الذي تميز بالاحترام والاهتمام وتقبل أفكار المشاركين.
5. تزويد المشاركين بتغذية راجعة بعد تنفيذ كل جلسة من جلسات البرنامج جعلتهم أكثر اهتماماً في تنفيذ وأداء الواجبات المنزلية.
6. توفير مجموعة من الإرشادات لأفراد المجموعة التجريبية جعلتهم أكثر وعياً واهتماماً وتفاعلاً في كل جلسة عن الأخرى.
7. ما أشار إليه المشاركون في بطاقة التقييم النهائي للبرنامج، وما لاحظته الباحث أثناء تنفيذ جلسات البرنامج من استمرار، ومثابرة، ومواصلة العمل ببذل أقصى ما لديهم من جهد.

نتائج اختبار الفرض الثالث ومناقشتها: للتحقق من صحة الفرض الثالث الذي ينص على أنه «لا يوجد فرق دلالات إحصائية بين درجات القياسين البعدي والتبقي للمجموعة التجريبية على مقياس المرونة الإيجابية».

تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لمعرفة الفروق بين متوسط رتب درجات القياسين

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

البعدي والتتبعي للمرونة الإيجابية للمجموعة التجريبية، كما في الجدول التالي:
جدول رقم (١٠) قيمة (Z) لمعرفة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية (ن=١٣).

البعدي	الرتب	العدد	متوسط رتب	مجموع رتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
إعادة التوازن النفسي	الموجبة	0	0.00	0.00	0.000	1.000
	السالبة	0	0.00	0.00		
	المتساوية	13				
	المجموع	13				
التوافق مع كافة الضغوط	الموجبة	0	0.00	0.00	0.000	1.000
	السالبة	0	0.00	0.00		
	المتساوية	13				
	المجموع	13				
تحمل المسؤولية	الموجبة	2	3.00	6.00	-1.406	0.160
	السالبة	5	4.40	22.00		
	المتساوية	6				
	المجموع	13				
حل المشكلات	الموجبة	0	0.00	0.00	-3.220	0.001
	السالبة	13	7.00	91.00		
	المتساوية	0				
	المجموع	13				
الدرجة الكلية	الموجبة	0	0.00	0.00	-3.195	0.001
	السالبة	13	7.00	91.00		
	المتساوية	0				
	المجموع	13				

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أن قيمة (Z) لمعرفة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس المرونة الإيجابية وأبعادها بلغت على الترتيب (0.000، 0.000، -1.406، -3.220، -3.195)، وهي قيم غير دالة إحصائياً مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي لتحسين المرونة الإيجابية، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة (عثمان، ٢٠١٠) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي، مما يشير إلى بقاء أثر وفاعلية البرنامج الإرشادي.

ويرجع الباحث عدم وجود فرق ذات دلالة إحصائية في درجات القياسين البعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية إلى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي الذي تعرضوا له في البحث الحالي مما يشير إلى ثبات مستواهم على مقياس المرونة الإيجابية، ويفسر ثبات مستواهم في ضوء ما يلي:

1. معرفة أفراد المجموعة التجريبية بأهداف البرنامج الإرشادي.
 2. تنوع الوسائل والأساليب والإستراتيجيات المستخدمة أثناء جلسات البرنامج مما جعلهم يستمتعون بما تعلموه ويرسخ في أذهانهم.
 3. توفير أنشطة جذابة ومشوقة ومناسبة للمرحلة العمرية لطلاب المرحلة الثانوية مما جعلهم أكثر تفاعلاً في جلسات البرنامج، واستمرار ذلك لدى أفراد المجموعة التجريبية.
 4. التعزيز اللفظي والمعنوي، والمناخ السائد في حجرة مصادر التعلم الذي تميز بالاحترام والاهتمام وتقبل آراء الآخرين، مما وفر لهم بيئة مناسبة للفهم والتعلم السريع.
- توصيات البحث: في ضوء نتائج البحث الحالي وما عكسته إستراتيجيات وفتيات البرنامج الإرشادي لتحسين المرونة الإيجابية، يوصي الباحث بما يلي:

1. العمل على تحسين جودة البيئة المدرسية لما لها من دور فعال في تحسين المرونة الإيجابية.
2. زيادة الاهتمام ببحوث المرونة الإيجابية، والتوجه لإعداد وتصميم برامج تدريبية متكاملة لتحسين جودة المرونة الإيجابية لدى المرحل الدراسية المختلفة.
3. ضرورة الاهتمام بأبعاد ومكونات المرونة الإيجابية، باعتبار أن الاهتمام بها يؤثر إيجابياً على تحسين المرونة الإيجابية.
4. إنشاء شراكات مجتمعية وخصوصاً القطاع الصحي لتحسين المرونة الإيجابية في كل المدارس بالمملكة العربية السعودية، تقوم على إجراء مبادرات ورعاية للطلاب على اختلاف فئاتهم.

بحوث مقترحة: في ضوء نتائج البحث الحالي وما عكسته إستراتيجيات وفتيات البرنامج الإرشادي لتحسين المرونة الإيجابية، يقترح الباحث بما يلي:

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

- ١- إجراء بحوث مماثلة للطلاب والطالبات في مناطق أخرى.
- ٢- إعداد وتنفيذ برامج لتحسين المرونة الإيجابية على الطلاب في المرحلة الابتدائية والمتوسطة.
- ٣- بحث العلاقة بين أبعاد المرونة الإيجابية وأحداث الحياة الضاغطة.
- ٤- تصميم برامج مستندة إلى مهارات المرونة الإيجابية لدى فئات مختلفة ومراحل عمرية مختلفة مثل: المسنين، ذوي الاحتياجات الخاصة، ذوي صعوبات التعلم.

المراجع.

أولاً: المراجع العربية:

1. أبو أسعد، أحمد عبداللطيف؛ وعريبات، أحمد عبدالحليم (٢٠١٢). نظريات الإرشاد النفسي التربوي، (ط٢)، عمان، دار المسيرة.
2. البيلوي، إيهاب عبدالعزيز؛ وعبد الحميد، أشرف محمد (٢٠٠٤). التوجيه والإرشاد النفسي المدرسي استراتيجية عمل الاختصاصي النفسي لمدارس الغاديين وذوي الاحتياجات الخاصة، (ط٢)، الرياض، دار الزهراء للنشر والتوزيع.
3. بخاري، نبيلة (٢٠٠٧). الذكاء العاطفي وأساليب المعاملة الوالدية والمستوى التعليمي للوالدين لدى عينة من طالبات جامعة الطائف، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
4. حمودة، إيمان حمدي إبراهيم (٢٠٢١). المرونة الإيجابية وعلاقتها بالشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية المتفوقين، مجلة الشمال للعلوم الإنسانية، مج ٦، ع ١٩٣: ١-٢٢١.
5. الخالدي، أديب محمد (٢٠٠٩). المرجع في الصحة النفسية - نظرية جديدة - (ط٣)، الأردن، عمان، دار وائل للنشر.
6. خيرى، محمد الصادق؛ ورفاعي، إبراهيم (٢٠١٨). دراسة لبعض العوامل المسهمة فى المرونة الإيجابية لدى المراهقين. مجلة كلية التربية. بنها، (١١٦ أكتوبر ج ٥)، ٤٤٧-٤٧٧.
7. زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٥). التوجيه والإرشاد النفسي، (ط٤)، القاهرة، عالم الكتب.
8. الزهيري، حيدر عبد الكريم (٢٠١٥). التدريس الفعال إستراتيجيات ومهارات، (ط١)، عمان، دار اليازوري للنشر والتوزيع.
9. الشناوي، محمد محروس (١٩٩٤). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، (ط١)، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
10. الشناوي، محمد محروس (١٩٩٦). العملية الإرشادية، (ط١)، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
11. العاسمي، رياض نائل (٢٠١٥). برنامج الإرشاد النفسي، الأردن، دار الملايين.
12. عثمان، محمد سعد (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

أ.علي بن أحمد قيسي، (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية).

- لدى عينة من الشباب، القاهرة، جامعة عين شمس.
13. عقل، محمود عطا (٢٠٠٠). الإرشاد النفسي والتربوي المداخل النظرية الواقع الممارسة، (ط٢)، الرياض، دار الخريجي للنشر والتوزيع.
14. عوض، رثيفة رجب (٢٠٠١). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة، مصر، مكتبة النهضة المصرية.
15. قطامي، يوسف؛ أبونعيم، منى (٢٠١٦). تحقيق الذات والقيادة المستقبلية بين النظرية والتطبيق برنامج تدريبي، الأردن، مركز ديونولتعليم التفكير.
16. محمد، هاشم إبراهيم؛ وخوجة، خديجة محمد (٢٠١٤). الإرشاد النفسي الجماعي الأسس النظرية البرامج، (ط١)، جدة، خوارزم العلمية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

17. American Psychological Association (2000: 1)Ahern NR, Norris AE.(2011). Examining factors that increase and decrease stress in adolescent community college students. J Pediatr Nurs. 26:530-40
18. Anthony D. Ong and C. S. Bergeman and Toni L. Bisconti(2006) Psychological Resilience, Positive Emotions, and Successful Adaptation to Stress in Later Life. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 91, No. 4, 730-749
19. Campbell, C. A., Selles, F., Zentner, R. P., De Jong, R., Lemke, R., & Hamel, C. (2006). Nitrate leaching in the semiarid prairie: Effect of cropping frequency, crop type, and fertilizer after 37 years. Canadian Journal of Soil Science, 86(4), 701-710.
20. Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. Journal of Traumatic Stress, 20(6), 1019-1028 Christina M. Sheerin,a Mackenzie J. Lind,a Emily A.
21. Epstein RM, Krasner MS. (2013). Physician resilience: what it means, why it matters, and how to promote it. Acad Med. 88:301-3.
22. Faircloth, Anna L., (2017)Resilience as a Mediator of the R elationship Between Negative Life Events and Psychological Well-Being.
23. Kjeldstadli K, Tyssen R, Finset A, Hem E, Gude T, Gronvold NT, et al. (2006)Life satisfaction and resilience in medical school-a six-year longitudinal, nationwide and comparative study. BMC Med Educ. 6:48.
24. Lanz, J. J. (2015). Examining the impact of resilience on work stress and strains in

nurses.

25. Mael, D. & Hotte, M. (2009). Faculty Trust and organizational School Characteristics. *Journal of Educational Administration Quarterly*, 45(4): 556-589.

26. Masuda, A., Tully, E. C., Drake, C. E., Tarantino, N., Ames, A. M., & Larson, D. G. (2017). Examining self-concealment within the framework of psychological inflexibility and mindfulness: A preliminary cross-sectional investigation. *Current Psychology*, 36(1), 184-191.





International Journal of Educational and Psychological Research and Studies

(IJRS)

(IJRS)

The Online ISSN : (2735-5063).

The print ISSN : (2735-5055).