

## برنامج إرشادي مقترح لتنمية اللياقة النفسية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة بورسعيد

د / رشا محمد علي مبروك

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة بورسعيد

أ. د / محمد محمد سائل

أستاذ المناهج وطرق تدريس اللغة العربية

وعميد كلية التربية السابق-جامعة بورسعيد

آيتة عبدة رمضان الشرييني

المعيدة بقسم الصحة النفسية

كلية التربية- جامعة بورسعيد

تاريخ استلام البحث : ٢٦ / ٩ / ٢٠٢٢ م

تاريخ قبول البحث : ٨ / ١١ / ٢٠٢٢ م

البريد الالكتروني للباحث: [ayaabdo890@gmail.com](mailto:ayaabdo890@gmail.com)

DOI: JFTP-2311-1351

## المخلص

هدف البحث الحالي إلى: تنمية اللياقة النفسية لدى طلاب كلية التربية، بجامعة بورسعيد، حيث كانت (ن= ٢٢) طالبًا وطالبة ، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٢١) عامًا، بمتوسط ( ١٩.٥٥ ) وانحراف معياري ( ١,١٨ ). واستخدمت الباحثة الأدوات السيكومترية التالية: (مقياس اللياقة النفسية، والبرنامج الإرشادي - من إعداد الباحثة)، واستخدم البحث المنهج التجريبي (بتصميمه شبه التجريبي)، ذو المجموعة التجريبية الواحدة ذات القياسات القبليّة والبعدية والتتبعية، وتوصلت النتائج الى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى على مقياس (اللياقة النفسية) ككل وأبعاده الفرعية: (الشخصية- البينشخصية - الإنفعالية)، والدرجة الكلية للمقياس القياس البعدى.

كما لم تجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعي على مقياس (اللياقة النفسية) ككل وأبعاده الفرعية: (الشخصية - البينشخصية- الإنفعالية) والدرجة الكلية للمقياس .

**الكلمات المفتاحية للبحث:** البرنامج الإرشادي - اللياقة النفسية - الطلاب المعلمين بكلية التربية.

## ABSTRACT

The research aimed at investigating the effectiveness of an eclectic counseling program to develop psychological fitness dimensions among student teachers at the Faculty of Education, Port Said University. The participants of the study consisted of (22) students (3) male and (19) female. Their ages varied between (18-21) years. In this study, the experimental group with one group pre and post-test was used. The instrument was a psychological fitness test. Results revealed that: also proved that there are statistically significant differences at the level (0.05) between the mean ordinal score of the student teachers in the pre and post-measurement of the total score of the psychological fitness scale and the branch dimensions in favor of the post-measurement. And finally, there are no statistically significant differences between the mean ordinal score of the student teachers in the post and follow up-measurement of the total score of the psychological fitness scale and the branch dimensions. The study suggested some recommendations which are: developing eclectic counseling programs regarding their impact on improving the personal, social, and emotional sides of the students in the university, conducting more research and studies about the psychological fitness and its dimensions of the university students, and academic supervisors and connect them to some variables such as sex, motivation to learn, and achievement, and finally media broadcasts counseling and awareness programs for the family to emphasize the phenomenon of excellence and appreciate the attitudes and needs of the advanced students.

**KEYWORDS:** counseling program, psychological fitness, student teachers

**مقدمة**

يأتي التعليم الجامعي على قمة الهرم التعليمي، باعتباره يوفر الرصيد الاستراتيجي المغذي للمجتمع بمعظم احتياجاته من الكوادر البشرية، فهو يهتم بطلاب الجامعة ويعد أفراد لحياه بما يساعد على النهوض بأعباء التنمية فضلاً عن كونه مصنعاً لإنتاج البحوث والمعرفة وتقديم القيادات والكوادر المطلوبة، لتحقيق النهضة الشاملة بأي مجتمع وبلورة ملامحه في الحاضر والمستقبل وتزداد أهميته في عالم يسود فيه موارد المعرفة على الموارد المادية، فالمرحلة الجامعية من أهم المراحل التي يمر بها الطلاب يتعرضون فيها لكثير من التغييرات الإنفعالية والشخصية والإجتماعية والتي قد تؤثر على تفوقهم الدراسي التي أعتادوا عليه من قبل.

وأن الأهتمام بدراسة الطلاب المعلمين في كلية التربية والإطلاع على أوضاعهم التعليمية ، والنفسية ، والإجتماعية ، ومدى تمتعهم بصحة نفسية جيدة أمر في غاية الأهمية ، فمن الملاحظ في الآونة الأخيرة زيادة الضغوط البيئية والنفسية على طلاب الجامعة مما يجعلهم يكافحون من أجل تحقيق طموحاتهم وبسبب ذلك قد يعاني الطالب من عدة مشكلات منها: الكمالية العصابية ، القلق والانتحار ، العزلة ، الوحدة النفسية ، مشكلات في التوافق، صعوبه في إدارة الوقت ، صعوبة في التحكم في إنفعالاته فيشعر بأن العالم المحيط به لا يفهمه، حتى القائمين بعملية الإرشاد لا يعلمون عنه شيئاً مما يزيد من كدره وضجره وفهم بحاجة إلى استراتيجيات تساعد في الإنخراط في الحياة الجامعية والتعامل معهم وفق خصائصهم وحاجاتهم مما يترتب عليه زيادة حاجة هذه الفئة إلى خدمات إرشادية تربوية حتى تساعد على تنمية الوعي الذاتي لديهم وضبط إنفعالاتهم (الفاقي، ٢٠١٦).

وذلك لتمهيد الطريق لتقديم الخدمات والبرامج الإرشادية لمساعدتهم على تلبية تلك الإحتياجات وتدفعهم إلى المزيد من التقدم في مسيرتهم التعليمية وذلك من خلال تنمية اللياقة النفسية لديهم. حيث ترى الباحثة أن اللياقة النفسية هي إمتلاك الفرد مجموعة من القدرات والكفاءات الشخصية والإجتماعية والوجدانية التي تساعد على التكيف والتوافق مع المواقف الضاغطة وضبط وتنظيم إنفعالاته.

**مشكلة البحث:**

في ضوء ماسبق عرضه يتضح تزايد الإهتمام بطلاب الجامعة وخصائصهم، إلا أن البحث في مشكلاتهم وإرشادهم تعد من الدراسات القليلة، فلقد أظهرت العديد من الدراسات مثل دراسة (2009, Mueller؛ Devid, 2002) أن بعض طلاب الجامعة يعانون من مشكلات تمنعهم من التمتع بصحة نفسية جيدة وتغوق الإستمرارية في تقدمهم الأكاديمي.

وأشارت دراسة (Gross,2004) أن الطلاب طلاب الكلية يعانون من مشكلات منها ضعف العلاقات مع الآخرين، وعدم وجود علاقات إجتماعية ناجحة مع أقرانهم، وأوصت بأهمية دراسة المشكلات التي يعاني منها الطلاب المتفوقين أكاديمياً ومساعدتهم على حلها .  
وفي ظل تزايد المشكلات النفسية والإجتماعية للطلاب المعلمين كان لابد من الإهتمام بهذه الفئة و تقديم الخدمات الإرشادية والرعاية النفسية لهم .

وبالتالى يستوجب استخدام برامج إرشادية مع الطلاب المعلمين ، وخاصة مع قلة البرامج والدراسات السابقة التى تناولت الطلاب المعلمين بكلية التربية .

وتعد اللياقة النفسية سمة أساسية يجب أن يتميز بها الطلاب المعلمين حيث أن الطلاب الذين يمتلكون هذه السمة لديهم القدرة علي فهم انفعالاتهم و لديهم قدرة عالية علي التفكير والإبداع والإبتكار ؛ بل واختيار الأسلوب الأمثل للتفكير وتحديد مشكلاتهم والقدرة على حلها مؤثر على التكامل العقلي و الإنفعالى حيث أن من مكوناتها اللياقة العقلية؛ أى القدرة على التفكير والتعامل مع المواقف المختلفة بمرونة وإنتباه وكفاءة ذاتية وثقة بالنفس ولللياقة إنفعالية ، وفي ضوء ما سبق، يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في الأسئلة الآتية:

- ١- ما فعالية برنامج إرشادي لتنمية اللياقة النفسية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة بورسعيد؟
- ٢- ما مدى استمرارية فعالية برنامج ارشادي لتنمية اللياقة النفسية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة بورسعيد؟

### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- ١- تصميم برنامج إرشادي لتحسين اللياقة النفسية ليكون البرنامج الإرشادي في إعدادهِ وبنائه وتطبيقه وتقييمه منظومة إرشادية مترابطة منظمة، تعتمد على اختيار الفنيات الإرشادية بانتقائية، بحيث تسهم كل منها في تنمية اللياقة النفسية وتحديد الفروق والاختلاف بين القياس القبلي والبعدي والتتبعي للبرنامج الإرشادي.، ٢- التحقق من مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث الحالي لدى أفراد عينة البحث، من خلال المعالجات الإرشادية والإحصائية للبيانات.
- ٣- التعرف على مدى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي المستخدم لدى أفراد عينة البحث بعد انتهاء الجلسات الإرشادية وأثناء فترة المتابعة.

## أهمية البحث

تحددت أهمية البحث في الجوانب النظرية والقياسية التالية :-

الأهمية النظرية:-

1. تمثل هذا البحث محاولة جادة لتعرف على مدى تأثير اللياقة النفسية على المشكلات النفسية والإجتماعية التي يعاني منها الطلاب المعلمين بكلية التربية ، مما قد يساهم في التعرف على المشكلات وعلاجها ومساعدة هؤلاء الطلاب على التوافق النفسي والإجتماعي .
2. تزويد إدارة الكلية ببرنامج إرشادي قد يساعد الطلاب المعلمين من تحسين أدائهم و مساعدتهم علي حل بعض المشكلات التي تواجههم .
3. لفت أنظار الباحثين إلي أهمية وضرورة الإهتمام بفئة الطلاب المعلمين فهي بحاجة إلى مزيد من البحوث والدراسات المتخصصة .
4. تقديم إطار نظري يفيد الباحثين وذلك نظراً لحدثة مصطلح اللياقة النفسية .
5. إعداد مقياس اللياقة النفسية لدى الطلاب المعلمين.
6. بناء وتطبيق برنامج إرشادي انتقائي لتنمية بعض أبعاد اللياقة النفسية ، والتي يمكن الإستعانة به من قبل الأخصائيين النفسيين .
7. توجيه أنظار العاملين في مجال التعليم العالي والباحثين إلي فئة الطلاب المعلمين ومحاولة بذل المزيد من الجهد لحل مشكلات هذه الفئة .

## مصطلحات البحث الإجرائية:

### ١- البرنامج الإرشادي Counseling Program

بالرجوع إلى كلاً من ( سرى،١٩٩٧؛ أبو النور،٢٠٠٠؛ عبد العظيم،٢٠١٢؛ العلم،٢٠١٨ ) تُعرف الباحثة البرنامج الإرشادي إجرائياً بأنه "مجموعة من الأنشطة والخبرات المنظمة والمخطط لها بدقة والمحددة بجدول زمني معين، بهدف تنمية بعض أبعاد اللياقة النفسية ( الشخصية- بينشخصية- الإنفعالية) لدى عينة الدارسة من الطلاب المعلمين بكلية التربية ببورسعيد ويتم ذلك من خلال مجموعة من الجلسات الإرشادية القائمة على بعض الفنيات التي تنتمي كل فنية منها إلى نظرية إرشادية معينة(الإرشاد المعرفي السلوكي - الإرشاد العقلاني الإنفعالي لأليس)".

### ٢- اللياقة النفسية Psychological Fittnes

بالرجوع إلى كلاً من (عثمان وعبد السميع،٢٠٠١؛سويف،٢٠١٢؛ Yakovlev,2017) تُعرف الباحثة اللياقة النفسية إجرائياً بأنها إمتلاك الفرد مجموعة من القدرات والكفاءات الشخصية والإجتماعية والوجدانية التي تساعده علي التكيف والتوافق مع المواقف الضاغطة وضبط وتنظيم إنفعالاته، وذلك كما

تعكسه الدرجات التي يحصل عليها الطالب المعلم المتفوق أكاديمياً في مقياس اللياقة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

### ٣- الطلاب المعلمون Student Teachers

بالرجوع إلى كلاً من ( بنات ويحيى، ٢٠٠٩؛ جاب الله، ٢٠١٠؛ علي، ٢٠١٧) تُعرف الباحثة الطلاب المعلمين إجرائياً بأنهم طلاب كلية التربية الذين ينتمون إلى تخصصات علمية وأدبية مختلفة داخل الكلية.

### محددات البحث:

يتحدد البحث الحالي بالعينة والأدوات المستخدمة والمتغيرات والمنهج والتحليل الإحصائي والمحددات المكانية والزمانية، كالاتي:

#### ١- الحدود المنهجية:

يعتمد البحث الحالي على المنهج التجريبي (ذو التصميم شبه التجريبي للمجموعة الواحدة) لضمان الضبط التجريبي بهدف مقياس مدى فعالية البرنامج الإرشادي علي عينة الدراسة .

#### ب) متغيرات الدراسة :

١- المتغير المستقل : ويتمثل في البرنامج الإرشادي.

٢- المتغير التابع: ويتمثل في اللياقة النفسية .

#### ٢) الحدود الموضوعية :

يقصر البحث الحالي على بعض أبعاد اللياقة النفسية والمتمثلة في البعد الشخصي ويشتمل على (الرضا بالحياة، كفاءة مواجهة الضغوط) والبعد الإنفعالي ويشتمل على ( كفاءة التعبير الوجداني، الضبط الوجداني) والبعد بين شخصي ويشتمل على ( كفاءة التعبير الإجتماعي، الضبط الإجتماعي ) طبقاً للرجوع إلى نتائج الدراسة الإستطلاعية باعتبارها الأبعاد الأكثر تأثيراً على أداء الطلاب المعلمين المتفوقين أكاديمياً.

#### ٣) الحدود البشرية :

اجرى البحث الحالي على عينة قوامها (٢٢) طالب وطالبة من الطلاب المعلمين المتفوقين أكاديمياً بكلية التربية جامعة بورسعيد بواقع (١٩) من الأناث و (٣) من الذكور، تتراوح أعمارهم بين (٢١:١٨) سنة.

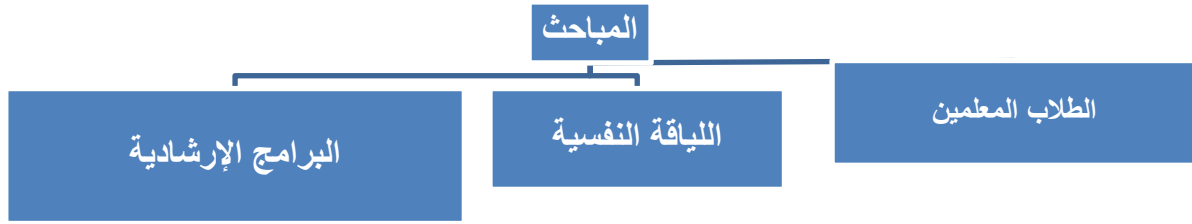
#### ٤) الحدود المكانية :

تم اختيار العينة التي اجري عليها البحث الحالي من كلية التربية جامعة بورسعيد.

#### ٥) الحدود الزمنية :

تم تطبيق البحث في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢ .

## الإطار النظري والدراسات السابقة للبحث:



شكل (١) مخطط الإطار النظري والدراسات السابقة

### الطلاب المعلمين: Student Teachers

يعرف (جراون، ٢٠٠٢) الطلاب المعلمين بأنهم الطلاب الملحقين بكليات التربية الذين يظهرون الأداء في المجالات العقلية مما يؤكد حاجاتهم لبرامج تربوية خاصة ومشاريع خاصة لتلبية احتياجاتهم وذلك من خلال الوصول بهم إلى أقصى درجة ما تسمح به إمكاناتهم وقدراتهم. ولقد صنف (جراون، ٢٠٠٠) المشكلات التي يعاني منها الطلاب في الجامعة إلى: أولاً: مشكلات انفعالية: ومنها الحساسية المفرطة، الوحدة، الكمالية، الحدة الإنفعالية. ثانياً: مشكلات مهنية: ومنها صعوبة اختيار وتحديد الأهداف المهنية، والرغبة في تغيير تخصصاتهم المهنية.

وأضاف (سليمان، ٢٠٠٤) مشكلات أخرى ومنها:

مشكلات ذاتية: غياب التوازن بين النضج الإنفعالي والنضج العقلي، ونشد الكمال والبحث عن المثالية، والإفراط في محاسبة النفس. مشكلات أسرية: وأهمها الإهمال من جانب الوالدين، وإهمال الطفل أو المبالغة في تقدير الوالدين الطفل، وسوء توافق الطالب مع إخوته. مشكلات إجتماعية: وأهمها صعوبة تكوين العلاقات، والشعور بالإغتراب والنقص.

وقد أظهرت نتائج دراسة (على، ٢٠١٧) أن بعض طلاب الجامعة لديهم قصور في النواحي الإجتماعية ويتحملون مسؤولية أسرية أقل من العاديين.

وهدف دراسة (بنات، يحيى، ٢٠٠٩) إلى التعرف على المشكلات التي يعاني منها الطلبة في المراكز الريادية، وطبق مقياسين على (٨١) طالب وطالبة من المتفوقين مقياس للكشف عن الإستراتيجيات التي يستخدمها هؤلاء في التعامل مع المشكلات والأخر مقياس المشكلات التي يعاني منها الطلبة وأشارت نتائج الدراسة غلا أن المشكلات الإنفعالية هي أكثر المشكلات حدوثاً لدى الطلبة المتفوقين.

ويرى (عودة؛ مرسي، ١٩٨٨) أن اللياقة النفسية تمثل عامل رئيس في التحصيل الدراسي، وزيادة الإنتاج، والترابط الأسري، والتماسك الإجتماعي بمعنى أن تمتع الطالب باللياقة النفسية تزيد من تركيز انتباهه، وتنمية دافعيته، وتهيئة للإستفادة من كل طاقاته وقدراته في الدراسة والتحصيل.



ومن هنا يتبين أن اللياقة النفسية ذات علاقة وثيقة بالتفوق الأكاديمي؛ فالمتفوق دراسياً لا يستطيع أن يستمر في تقدمه ويستثمر ما لديه من طاقات وقدرات عقلية ما لم يتمتع بمستوى ملائم من اللياقة النفسية (الدمخي، ٢٠٠٣).

ومن هنا وبعد التعرف على الخصائص السلبية للطلاب وتحديد أهم المشكلات التي يعانون منها لابد من الألتفاف لأهتمام وتوجيه وإرشاد هؤلاء الطلاب ومساعدتهم على التمتع بصحة نفسية جيدة وتحديد مشكلاتهم وحلها وذلك من خلال تنمية مهارات اللياقة النفسية لديهم .

### اللياقة النفسية: Psychological Fitness

تعتبر اللياقة النفسية لها دور كبير ورئيسي مهم في تشكيل شخصية الفرد وتسهم بدرجة كبيرة في الإرتقاء بمستوى قدراته واستعداداته.

ويرى ( Yakovlev et al., 2017 ) أن اللياقة النفسية هي مجموعة من القدرات العقلية التي تساعد الفرد على فهم مشاعره ومشاعر الآخرين والتي تتضمن الفهم الذهني للإنفعال ، وتأثير الإنفعال في الجانب الذهني لإظهار الخطط والأفكار الإبداعية .

وقدم (سويف، ٢٠١٢) تعريفاً للياقة النفسية ينص على أنها مفهوم يشير إلى مستوى معين من الصحة النفسية، والإجتماعية والحضارية للفرد، ناتج عن تحقيق التناسق بين عدد من العمليات النفسية مع بعضها البعض هذا من ناحيه، وتفاعلاتها مع السياقات الإجتماعية والحضارية من ناحية أخرى. و لتلافي اللغط السائد بين مصطلح اللياقة النفسية وباقي المصطلحات الأخرى المشابهة له وجب توضيح جوهر الإختلاف فيما بينهم من خلال الجدول التالي:

المصطلح	اللياقة النفسية	المرونة النفسية	الصلابة النفسية	التكيف النفسي
التعريف	تكاملي العمليات والقدرات الإدراكية والسلوكيات والإنفعالات التي تؤثر بشكل إيجابي على الأداء والإستجابة للضغوط بشكل مناسب.	قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد بشكل عقلائي . (شقورة، ٢٠١٢)	مقدار الفعالية التي يحققها أو يستعيدتها الفرد في بيئته بالرغم من وجود محنة ما . (ابراهيم، ٢٠١٤)	عملية ديناميكية مستمرة تهدف إلى تغيير نمط سلوك الفرد للتوافق مع عالمه. (ملال، ٢٠١٦)

جدول (١) الفرق بين مصطلح اللياقة النفسية والمصطلحات المشابهة

وتوصلت (مصطفى، ٢٠٢٠) إلى أنه بالرغم من قلة الدراسات التي اهتمت بموضوع اللياقة النفسية إلا أن هناك اتفاق على بعض الأمور منها:

١- إن مفاهيم الصحة النفسية والعقلية واللياقة النفسية يظهرها معاً ، ويهدفوا إلى تعلم مهارات مقصودة وهادفة ومهارات قابلة للتعبير .

٢- تشمل اللياقة النفسية مكونات معرفية وسلوكية وانفعالية.

٣- يمكن أن تكون اللياقة النفسية خاصة بمجال معين مثل المنزل أو الدراسة أو العمل.

٤- تعتبر اللياقة النفسية أحد نواتج الرفاهية النفسية.

٥- اللياقة النفسية لها مصادر نفسية مثل المرونة الإيجابية.

٦- تساعد اللياقة النفسية الحد من بعض الأمراض مثل القلق، الإكتئاب وكذلك بعض الإنفعالات السلبية.

وفي دراسة تحليلية قام بها (إسماعيل، ١٩٨٢) استهدفت الكشف عن العوامل ذات الأهمية في تحقيق الصحة النفسية السليمة (أو اللياقة النفسية) لدى عينة من طلاب الجامعة توصل فيها إلى مجموعة من العوامل ومنها الإستقرار العائلي و الإستقلال الذاتي والإحساس بالمسؤولية والكفاءة الإجتماعية و الإنفتاح على الخبرات والأمن الإقتصادي و إرادة العطاء و الإستبصار بالذات.

### أهمية اللياقة النفسية:

وتلعب اللياقة النفسية من وجهة نظر (Enclosure,2011) دور رئيسي في معالجة المعلومات وأنها تجعل الفرد يشعر بنفسه وبيئته ويتصرف بناءً على أفكاره ومشاعره وأنه يمكن أن يعزز لياقته النفسية بالتركيز على خمس مجالات وهم: الوعي الذاتي، والمعتقدات، والمواقف، القدرة على التعامل مع الإجهاد، القدرة على اتخاذ القرار، والتفاعل والمشاركة الإجتماعية.

وهدف دراسة (سراج، ٢٠٢٠) إلى التعرف على اللياقة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات العقلية لدى لاعبي الأنشطة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق، وذلك من خلال التعرف على ما يلي: الفروق بين لاعبي ولاعبات الأنشطة الفردية في أبعاد اللياقة النفسية ، والفروق بين لاعبي الأنشطة الجماعية ، والفروق بين لاعبي الأنشطة الفردية في أبعاد مقياس التصور العقلي و الفروق بين لاعبي الأنشطة الجماعية ، لاعبي الأنشطة الفردية في تركيز الانتباه ، الفروق بين لاعبي ولاعبات الأنشطة الرياضية ، العلاقة بين اللياقة النفسية وبعض المتغيرات العقلية لدى اللاعبين ولدى اللاعبات ولدى لاعبي الأنشطة الفردية ولدى لاعبي الأنشطة الجماعية.

ويري (Short,2021) أن أبعاد اللياقة النفسية هي النشاط السلوكي ، السلوك الصحي اليومي، الإسترخاء، معالجة الإنفعالات والتعبير، الإيثار، الدعم الإجتماعي، الإمتنان، التفاؤل.

في حين ذكرت دراسة (Vender,2008) أن أبعاد اللياقة النفسية هي:

١- الرؤية والتخطيط مقابل الإندفاعية.

٢- الإستقلالية مقابل التبعية.

٣- الإندماج مقابل التمرد.

٤- الإتساق مقابل التنافر.

٥- السلامة في التعامل مقابل الإختلال في التعامل

كما ذكرت دراسة (يزيد، ٢٠١٤) أن خصائص اللياقة النفسية تتمثل في المسؤولية الذاتية ، الجرأة،

الوعي، الأخلاق، والتوازن.

وأهتمت دراسة (Short، ٢٠٠٦) بتدخلات اللياقة النفسية على عدد (٩٤) من طلاب الجامعة المتنوعين في الأعمار تتراوح أعمارهم بين (١٧-٢٢) عام وتلقت المجموعة التجريبية ثلاث ساعات بمعدل ساعة واحدة أسبوعياً تدريباً على عدد من المهارات المعرفية والسلوكية والإنفعالية والمهارات بين الشخصية، تم تطبيق هذه المهارات في المنزل كواجب منزلي، وأظهرت الدراسة فروق ذات دلالة حيث ارتفع لديهم التفكير الإيجابي، والإقتدار الأكاديمي، وصورة الجسم الإيجابية، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة، كما انخفضت متغيرات القلق والإكتئاب وأعراض الغضب بالمقارنة بالمجموعة الضابطة، كما أكدت الدراسة أن اللياقة النفسية تحتاج لمجموعة من التدريبات الأدائية والنفسية لتحسين الصحة النفسية للفرد وتقليل الضغوط.

### الإرشاد: Counseling

ويعرفه (أبو النور، ٢٠٠٠) بأنه الإرشاد النفسي قائم على نظرية العلاج النفسي، والذي يعد نظاماً يقوم على تحديد المبادئ والإستراتيجيات الأساسية الفعالة في العلاجات النفسية الأخرى، خاصة تلك الفنيات التي ثبتت فعاليتها في علاج المشكلات وتلائم حاجات العميل.

أشار (عبد العظيم، ٢٠١٢) أن الإرشاد النفسي هو أعلى ما وصل إليه الإرشاد في صورة مثالية لتقديم خدمات الإرشاد مكتملة مع فنيات الإرشاد، ومواجهة المشكلة، والحالة، والموقف، والتغيير، والفروق مع المسترشد، وبهذا فإن الإرشاد هو نضج وتكامل الإرشاد المرن الغير منغلق على وجهة نظر واحدة، وهو القابل لأي ما يضاف له، وأيضاً لكل مساهمة جادة تقوم على استخدام الفنيات والأدوات والإجراءات.

ويذكر (شند، 2008) أن الإرشاد الإنتقائي من أبرز أساليب الإرشاد، وتستند الخلفية النظرية لبرامج الإرشاد الإنتقائي إلى النظرية الإنتقائية لفردريك ثورن Thorn، حيث حاول جمع وتوجيه مناهج الإرشاد والعلاج النفسي من خلال أسلوب انتقائي، يمكن أن يشكل الأساس لخبرة مقننة، ويرى ثورن أن انتقائية الفنيات التي يتم استخدامها مع المسترشد تتوقف على حالته، ووجهة نظر المرشد حول طبيعة شخصيته.

ويقوم الإرشاد على افتراضين: أوجزهما (حنفي، 2007) فيما يلي:

١- أن الأفراد يختلفون في مقدرتهم على التكيف مع الحياة ومشكلاتها، ومن ثم يحتاجون إلى طرق مختلفة من المساعدة.

٢- أن التشخيص المناسب يعد أساساً لأي علم يفترض تحديد المشكلة وعلاجها بطريقة مناسبة.

بعض الفنيات الإرشادية: أوجزها (اليوسفي، ٢٠١٥) فيما يلي:

١- تغيير السلوك إلى سلوك إيجابي فعال.

٢- تغيير المشاعر إلى مشاعر إيجابية.

٣- تغيير الأحاسيس السلبية إلى إيجابية.

٤- تغيير الصور العقلية السلبية إلى صور عقلية إيجابية.

٥- تصحيح الأفكار الخاطئة.

٦- إسباب العميل المهارة في تكوين علاقات إجتماعية طيبة.

ومن الدراسات التي تناولت الإرشاد دراسة (إسماعيل، 2014) للتحقق من فعالية الإرشاد الإنتقائي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات جامعة الملك سعود، تم تطبيق مقياس الضغوط الأكاديمية (إعداد الباحثة) على عينة الدراسة المكونة من (٢٠) طالبة، وتم تقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين (ضابطة وتجريبية)، وأثبتت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإنتقائي المستخدم في خفض الضغوط الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ومن الدراسات التي تناولت الإرشاد الإنتقائي مع طلاب الجامعة دراسة (المصري، ٢٠٢١) حيث هدفت الدراسة إلى التعرف العلاقة بين كل من اجترار الأفكار السلبية والشفقة بالذات والكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٤) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة المتفوقين، تم تقسيمها إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، وتم تطبيق البرنامج المقترح وأثبتت نتائج البحث فعالية البرنامج الإرشادي الإنتقائي في خفض اجترار الأفكار والكمالية العصابية وتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً.

كما هدفت دراسة (المجالي، ٢٠١٩) إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي انتقائي، قائم على فنيات بعض النظريات الإرشادية في تحسين أبعاد الكفاءة الذاتية لدى الطلبة المتفوقين دراسياً في سلطنة عمان، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة تم تقسيمهم مجموعتين (تجريبية وضابطة)، وبعد تطبيق البرنامج أثبتت فعالية البرنامج الإرشادي المقترح وأظهرت النتائج استمرارية فاعلية البرنامج.

وبالرجوع إلى (أبو عراد، ٢٠٠٩؛ أبو النور، ٢٠٠٠؛ الشناوي، ١٩٩٤؛ Capuzzi, 2000؛ Gladding, 1992) توصلت الباحثة إلى أن هناك إتفاق بين الباحثين حول مراحل عملية الإرشاد ويمكن تلخيصها فيما يلي:-

١- مرحلة استنباط المشكلة أي إقامة علاقة إرشادية قوية و إيجابية .

٢- مرحلة تحديد المشكلة وتحديد أبعادها وجوانبها باستخدام فنيات الإرشاد الإنتقائي المناسبة والفعالة.

٣- مرحلة توليد البدائل وتحديدتها واختيار أفضل البدائل وأنسبها كما يراه المسترشد.

٤- مرحلة التخطيط للمشكلة و إعداد الخطة الإرشادية الجيدة الواقعية القابلة للتنفيذ.

٥- مرحلة تنفيذ الخطة .

٦- مرحلة التقييم والتغذية الراجعة لتحديد ما تحقق من أهداف وتعرف المسترشد على مدى تقدمه.

## إجراءات البحث

تم اتباع الإجراءات التالية للإجابة عن أسئلة البحث ولتحقيق أهدافه

٣-مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة ( اللياقة النفسية - البرنامج

الإرشادي) وذلك لإعداد خلفية نظرية لبناء أدوات البحث .

٤-إعداد دراسة تجريبية للتعرف على مشكلة البحث.

٥-تصميم أدوات البحث : وتتمثل في البرنامج الإرشادي و مقياس اللياقة النفسية وعرضها على لجنة

التحكيم للبت في صحتها.

٦-تعديل أدوات البحث بناءً على ملاحظات لجنة التحكيم.

٧-التحقق من الخصائص السيكومترية ( الصدق والثبات والموضوعية والاتساق الداخلي) لمقياس

البحث .

٨-بناء الشكل النهائي لأدوات البحث بعد التحقق من صحتها.

٩-تصميم البرنامج الإرشادي.

١٠- اختيار العينة المشاركة في البرنامج من الطلاب المعلمين بكلية التربية.

١١- القياس القبلي لمقياس اللياقة النفسية على المجموعة التجريبية.

١٢- تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح على أفراد المجموعة التجريبية .

١٣- القياس البعدي لمقياس اللياقة النفسية على أفراد المجموعة التجريبية.

١٤- تحليل وتفسير البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية.

١٥- تقديم الملخص والنتائج والخاتمة والتوصيات والمقترحات.

وفي ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة التي تم عرضها في المحاور الثلاثة، والأسئلة التي سبق

وأن طرحتها الباحثة في مشكلة البحث يمكن صياغة فروض البحث الحالي كالتالي:

١-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطلاب المعلمين في القياس القبلي

والبعدي لمقياس اللياقة النفسية وأبعاده الفرعية.

٢-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطلاب المعلمين في القياس

البعدي والتتبعي لمقياس اللياقة النفسية وأبعاده (شخصية - بينشخصية - انفعالية).

## أساليب المعالجة الإحصائية

- الإحصاء اللابارامتري نظراً لصغر حجم العينة.

- مقياس ولكوكسن Wilcoxon للمجموعات غير المستقلة وهو مقياس لابارامتري بديل عن مقياس (ت) للعينات المترابطة ، وذلك للكشف عن الفروق واتجاه الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، والبعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية.
- مقياس مان ويتني (U) Mann-Whitney لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الصغيرة المستقلة.

### نتائج البحث:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الطلاب المعلمين المتفوقين أكاديمياً في القياسين القبلي والبعدي على الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية وأبعاده (شخصية - بينشخصية - إنفعالية) لصالح القياس البعدي ".  
التحقق من صحة الفرض

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام مقياس ويلكوكسون Wilcoxon لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الصغيرة المرتبطة ، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:  
جدول (٢) نتائج مقياس Wilcoxon للفروق بين متوسطي رتب درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي على الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية وأبعاده (شخصية - بينشخصية - إنفعالية) .

حجم الأثر	Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	إشارة الرتب	المتغير
0.92	-3.78**	10.00	3.33	3	سالبة	البعد الشخصي
		243.00	12.79	19	موجبة	
				0	التساوي	
0.80	-3.22**	23.00	4.60	5	سالبة	البعد البين شخصي
		208.00	13.00	16	موجبة	
				1	التساوي	
0.90	-3.69**	13.00	4.33	3	سالبة	البعد الإنفعالي
		240.00	12.63	19	موجبة	
				0	التساوي	
1.00	-4.11**	0.00	0.00	0	سالبة	الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية
		253.00	11.50	22	موجبة	
				0	التساوي	

(\*\*) داله عند مستوى دلالة (0.01)

ويتضح من الجدول السابق ما يلي :

- بالنسبة للبعد الشخصي: بلغت قيمة ( Z ) : (-٣.٧٨) ، وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠١) ؛ مما يعني وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي على البعد الشخصي لصالح القياس البعدي.
- وبلغ حجم الأثر على البعد الشخصي (٠.٩٢) ، وهو ما يعني أن حوالي ٩٢٪ من التباين بين رتب درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي يعزى إلى البعد الشخصي.

- بالنسبة للبعد البين شخصي: بلغت قيمة ( Z ) : (-3.22)، وهي قيمة دالة عند مستوى (0,01) ؛ مما يعني وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي على البعد الاجتماعي لصالح القياس البعدي.

وبلغ حجم الأثر على البعد البين شخصي (0.80)، وهو ما يعني أن حوالي 80% من التباين بين رتب درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي يعزى إلى البعد البين شخصي.

- بالنسبة للبعد الإنفعالي: بلغت قيمة ( Z ) : (-3.69)، وهي قيمة دالة عند مستوى (0,01) ؛ مما يعني وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي على البعد الإنفعالي لصالح القياس البعدي.

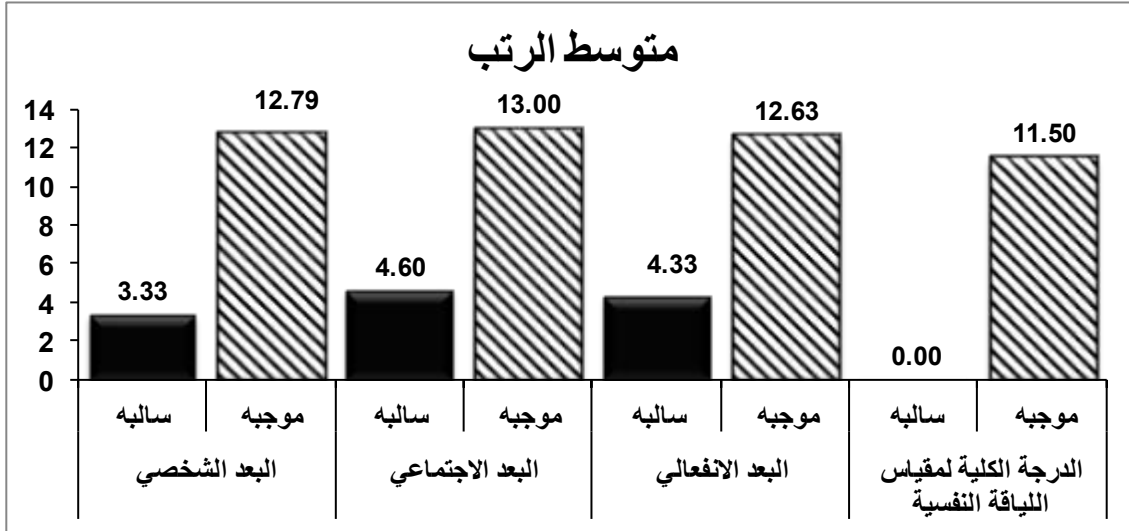
وبلغ حجم الأثر على البعد الإنفعالي (0.90)، وهو ما يعني أن حوالي 90% من التباين بين رتب درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي يعزى إلى البعد الإنفعالي.

- بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية: بلغت قيمة ( Z ) : (-4.11)، وهي قيمة دالة عند مستوى (0,01) ؛ مما يعني وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي على الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية لصالح القياس البعدي

وبلغ حجم الأثر الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية (1.00)، وهو ما يعني أن حوالي 100% من التباين بين رتب درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي يعزى إلى الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية.

ومما سبق يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الطلاب المعلمين المتفوقين أكاديمياً في القياسين القبلي والبعدي على الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية وأبعاده (شخصية - بينشخصية - إنفعالية) لصالح القياس البعدي.

والشكل البياني التالي يوضح متوسطات الرتب لكل من القياسين القبلي والبعدي على مقياس اللياقة النفسية وأبعاده (شخصية - بينشخصية - إنفعالية) .



شكل (٢) متوسطات الرتب لكل من القياسين القبلي والبعدى على مقياس اللياقة النفسية وأبعاده (شخصية - بينشخصية - إنفعالية).

مناقشة نتائج الفرض الأول:

تعزى الباحثة هذه النتيجة إلى شغف وإهتمام وفضول المجموعة الإرشادية إلى فكرة البرنامج الإرشادي وموضوع اللياقة النفسية، وذلك لعدم تلقيهم أي خدمات إرشادية أخرى، وأيضاً مناسبة البرنامج لمرحلته العمرية ، وتشجيع الباحثة لهم وذلك عندما أخبرتهم بأنهم فئة مميزة يتمتعون بخصائص إيجابية تميزهم عن غيرهم من الطلاب وأن الهدف من البرنامج هو تنمية بعض أبعاد اللياقة النفسية لديهم والتخفيف من الضغوط النفسية ، وأسهم تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي بشكل جماعي في مساعدة المجموعة الإرشادية على استبصار مشكلات حقيقية وواقعية يعانون منها مما أدى إلى كسر حاجز الخجل و الخوف والإحراج ، وكان للعلاقة الإرشادية بين المرشدة والمجموعة الإرشادية فكان لذلك دوراً هام في نجاح البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة ؛ حيث تميزت العلاقة بالإحترام والود والتقدير ، وأشارت دراسة فوزي (٢٠٠٤) إلى أن المهم في الإرشاد ليس العملية الإرشادية وحدها بل أيضاً العلاقة الإرشادية بين المرشد و المسترشد ، وأيضاً التأثير القوي لمجموعة الإستراتيجيات والفنيات الإرشادية التي استخدمتها الباحثة أثناء تطبيق البرنامج ويتضح ذلك في:

بالنسبة للبعد الشخصي للياقة النفسية : فقد تم تنمية هذا البعد من خلال استخدام الباحثة مجموعة من الإستراتيجيات والفنيات منها إستراتيجية الحوار الإيجابي الذاتي وذلك من خلال ملاحظة المسترشد لأفكاره وسلوكياته و مراقبته لذاته وتقييمها وتعزيزها ، وأكدت دراسة كلاً من (السواط، ٢٠١٥؛ عبيد ٢٠١٩،) على فعالية استراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي مع طلاب كلية التربية حيث أنها تزيد من ثقتهم بأنفسهم وتحسين قدراتهم على التخطيط ووضع الأهداف والسعي إلى الكمال وهي من أهم خصائص الطلاب المعلمين .



بالنسبة للبعد الإنفعالي للياقة النفسية: فقد تم تنمية هذا البعد من خلال استخدام الباحثة لبعض الإستراتيجيات من أمثلتها استراتيجية التنفيس الإنفعالي وذلك من خلال إفصاح المجال لكل مسترشد في المجموعة الإرشادية لتعبير عن آرائه ومشكلاته أمام الآخرين دون خجل أو حرج و هو ما أشار إليه عقل (٢٠٠٠) من أن التنفيس الإنفعالي يساعد على ضبط السلوك وانتقال أثر الخبرات ، وكان لإستراتيجية الإسترخاء دور هام في تنمية هذا البعد وذلك من خلال تفرغ المشاعر والشحنات السلبية والتعبير عن مشاعرهم الداخلية والتخفيف من الضغوط وقد عبر بعض الطلاب عن سعادتهم بهذه الإستراتيجية حيث أنهم تدربوا عليها ومارسوها في المنزل وأقروا بأنها خففت من ضغوطهم وتوترهم ، وهذا ما أكدته أوزي (٢٠١٧) من أن الإسترخاء يساعد الطلاب على تهدئة أعصابهم وتوترهم والتنفس بشكل جيد وسليم .

بالنسبة للبعد البين شخصي للياقة النفسية: فقد تم تنمية هذا البعد من خلال استخدام الباحثة مجموعة من الإستراتيجيات والفنيات منها إستراتيجيتي لعب الأدوار والحوار والمناقشة وذلك من خلال تدريب المجموعة الإرشادية على مواجهة ذاتهم والآخرين والتفاعل الإيجابي مع الآخرين وبناء العلاقة بين الباحثة والمجموعة الإرشادية و بعضهم البعض و هذا ما أكدته دراسة بروكفيلد وبريسكل (Brookfield & Preskill, 1999) حيث أشارت إلى فاعلية استراتيجية المناقشة الجماعية في تعديل السلوك و تكون العلاقات بين المرشد والمسترشدين والمجموعة الإرشادية وبعضهم البعض .

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة عطية (٢٠١٧) التي هدفت إلى التحقق من فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في تحسين الجانب الشخصي لدى طلاب الجامعة ، ودراسة عبيدي وسهيل (٢٠١٢) التي هدفت إلى مقياس فاعلية أثر برنامج إرشادي مقترح لتنمية الجانب الذاتي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً حيث أظهرت أن القياس البعدي كان لصالح المجموعة التجريبية وهذا ما يؤكد على فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة الحالية على المجموعة التجريبية ، كما كان لتكامل هذه الإستراتيجيات فيما بينها أثر هام ودور قوي في إحداث التغيير الفعلي فقد خاطبت هذه الإستراتيجيات كلاً من الذات والسلوك والمشاعر .

الفرض الثاني ونتائجه:-

ينص الفرض الثاني على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الطلاب المعلمين في القياسين البعدي والتتبعي على الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية وأبعاده ( شخصية - بينشخصية - إنفعالية) " .

التحقق من صحة الفرض

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام مقياس ويلكوكسون Wilcoxon لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الصغيرة المرتبطة ، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٣) نتائج مقياس Wilcoxon للفروق بين متوسطي رتب درجات الطلاب في القياسين البعدي والتتبعي على الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية وأبعاده ( شخصية - بينشخصية - إنفعالية).

المتغير	اشارة الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z
البعد الشخصي	سالبة	12	11.50	138.00	- 0.37
	موجبة	10	11.50	115.00	
	التساوي	0			
البعد البين شخصي	سالبة	13	11.35	147.50	- 1.59
	موجبة	7	8.93	62.50	
	التساوي	2			
البعد الإنفعالي	سالبة	9	15.00	135.00	- 0.28
	موجبة	13	9.08	118.00	
	التساوي	0			
الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية	سالبة	12	11.42	137.00	- 0.75
	موجبة	9	10.44	94.00	
	التساوي	1			

ويتضح من الجدول السابق ما يلي :

- بالنسبة للبعد الشخصي: بلغت قيمة ( Z ) : (-٠.٣٧)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً ؛ مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات الطلاب في القياسين البعدي والتتبعي على البعد الشخصي

- بالنسبة للبعد البين شخصي: بلغت قيمة ( Z ) : (-١.٥٩)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً ؛ مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات الطلاب في القياسين البعدي والتتبعي على البعد البين شخصي.

- بالنسبة للبعد الإنفعالي: بلغت قيمة ( Z ) : (-٠.٢٨)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً ؛ مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات الطلاب في القياسين البعدي والتتبعي على البعد الإنفعالي .

- بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية: بلغت قيمة ( Z ) : (-٠.٧٥)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً ؛ مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات الطلاب في القياسين البعدي والتتبعي على الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية.

ومما سبق يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الطلاب المعلمين المتفوقين أكاديمياً في القياسين البعدي والتتبعي على الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية وأبعاده ( شخصية - بينشخصية - إنفعالية).

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى:

نجاح البرنامج الإرشادي الحالي في تحقيق الهدف منه ، والتأكيد على وعي الطلاب بأهمية ما حققوه من تحسن أثناء البرنامج وحرص الطلاب على استمرارية ما حققوه ، تفسر الباحثة استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي وفقاً لما تضمنه من مهارات وإستراتيجيات إرشادية متنوعة ومختارة قائمة على عدد من نظريات الإرشاد مما كان له أثر واضح وقوي على التأثير على الممارسات السلوكية المتعلقة بأبعاد اللياقة النفسية التي استهدفتها الدراسة الحالية، تؤكد هذه النتيجة على أهمية الإرشاد ودوره في تحقيق الأهداف المرجوه منه، ولعل استمرارية حالة التحسن في أبعاد اللياقة النفسية التي استهدفتها البرنامج الحالي وعدم حدوث تراجع لدى المجموعة التجريبية دليل على فاعلية البرنامج الإرشادي الإنتقائي .

تتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات التي استخدمت البرامج الإرشادية مع طلاب الجامعة ودورها في تحسين الجوانب الشخصية والاجتماعية والإنفعالية لدى هذه الفئة منها دراسة رياض (٢٠١٥) التي أكدت على عدم وجود فروق في القياسين البعدي و التتبعي على مقياس مستويات الكمالية العصابية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين أكاديمياً، وأشارت نتيجة دراسة الجعافرة (٢٠٢٠) إلى عدم وجود فروق في القياسين البعدي و التتبعي على مقياس اللياقة النفسية ، وأكدت نتيجة دراسة أحمد (٢٠١٦) على عدم وجود فروق في القياسين البعدي و التتبعي على مقياس مستوى الطموح لدى المراهقين المتفوقين دراسياً وفعالية تأثير البرنامج الإرشادي على هذه الفئة.

كما اتفقت هذه النتيجة مع الأطر النظرية التي جاء بها ثورن (Thorn) رائد الإرشاد الإنتقائي من حيث أنه أهم الأساليب الإرشادية المناسبة مع الطلاب المعلمين حيث أنه يتيح فرصة اختيار الإستراتيجيات والفنيات المناسبة بما يتوافق مع خصائص وقدرات طلاب الجامعة، وأكدت سري (٢٠٠٠) على أهمية الإرشاد الإنتقائي في تقديم المعرفة النفسية مما يسهم في تحقيق الهدف من البرنامج الإرشادي .

## المراجع

- إبراهيم، تامر. (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٤ (٨٥)، ١٣٧-٢٠٠.
- أبو النور، محمد عبد التواب. (٢٠٠٠). أثر الإرشاد الإنتقائي في تعديل الإتجاه نحو الزواج العرفي لدى عينة من الباب الجامعي. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ١٣ (٣)، ٢٤٧-٢٩٣.
- أبوعراد، عبدالله. (٢٠٠٩). فعالية الإرشاد الإنتقائي في خفض مستوى سلوك العنف لدى عينة من المراهقين بمكة المكرمة (رسالة دكتوراه ، كلية التربية). جامعة أم القرى.
- أحمد، عاطف أحمد. (٢٠١٦). فاعليه برنامج إرشادي لتحسين مستوى الطموح لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسياً. مجلة الإرشاد النفسي، (٤٦)، ٦٥٣-٦٨٤.
- إسماعيل ، نبيه. (١٩٨٢). دراسة تحليلية لعوامل الصحة النفسية السليمة. مجلة كلية التربية ١، (٥)، ٨٩-١٠٩.
- إسماعيل، هالة خير. (٢٠١٤). فعالية الإرشاد الإنتقائي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية بالزقازيق، (٨٣)، ٢١١-٢٧٧.
- أوزي، أحمد. (٢٠١٧). استراتيجيات التعلم - الأساليب الصفية. مجلة علوم التربية، (٧٠)، ٧-١٧.
- بنات، سهيل، يحيى ،خولة. (٢٠٠٩). مشكلات الطلبة الموهوبين والمتفوقين في المراكز الريادية واستراتيجيات التعامل معها. مجلة كلية التربية، ٢٩ (٦)، ٢٦١-٢٨٩.
- جاء الله، منال. (٢٠١٠). فعالية برنامج إرشادي في تنمية سلوك المنافسة السوية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً (بحث مقدم). المؤتمر العلمي إكتشاف ورعاية الموهوبين بين الواقع والأمول، جامعة بنها.
- جراون، فتحى. (٢٠٠٠). حاجات الطلبة الموهوبين والمتفوقين ومشكلاتهم (ورقة عمل). المؤتمر العلمي العربي الثاني لرعاية الموهوبين والمتفوقين تحت عنوان التربية الإبداعية أفضل استثمار للمستقبل. عمان.
- جراون، فتحى. (٢٠٠٢). الموهبة والتفوق والإبداع العين. دار الكتاب الجامعي.
- الجعافرة، إبراهيم عتيق. (٢٠٢٠). فعالية برنامج تدريبي إرشادي قائم على تنمية المصادر البشرية لتنمية اللياقة النفسية والإتزان لدى لاعبين كرة القدم (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة مؤته.
- حنفي ، علي. (٢٠٠٧). العمل مع أسر ذوي الإحتياجات الخاصة: دليل المعلمين والوالدين. دار العلم والإيمان.
- الدمخي، فواز محمد. (٢٠٠٣). مؤشرات اللياقة النفسية المميزة للمتفوقين معرفياً (أطروحة ماجستير غير منشورة). جامعة الخليج العربي.

رياض، سارة عاصم. (٢٠١٥). فاعليه برنامج إرشادي قائم على استراتيجية الإيحاء الذاتي لخفض الكمالية العصبية وتنمية الكمالية السوية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين أكاديمياً) أطروحة ماجستير غير منشورة). جامعة حلوان.

سراج، ربيع. (٢٠٢٠). اللياقة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات العقلية لدى لاعبي الأنشطة الجماعية سري، إجلال محمد. (٢٠٠٠). علم النفس العلاجي (ط.٢)، دار عالم الكتب.

سري، إجلال. (١٩٩٧). علم النفس العلاجي. دار الكتب.  
سليمان، عبد الرحمن سيد. (٢٠٠٤). المتفوقين عقلياً: خصائصهم، مشكلاتهم، اكتشافهم، تربيتهم. مكتبة زهراء الشرق.

السواط، وصل الله بن عبدالله. (٢٠١٥). فعالية برنامج تدريبي قائم على نظرية التعلم المسند إلى الدماغ في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وبعض عادات العقل لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية الآداب، ٤ (٣)، ١٥١٥-١٥٢٠.

سوييف، مصطفى. (٢٠١٢). اللياقة النفسية. مجلة كلية الآداب، ٧٢ (٢)، ١١-٣١.  
شقورة، يحيى. (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأزهر.

الشناوي، محروس. (١٩٩٤). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.  
شند، سميرة محمد. (٢٠٠٨). فاعليه برنامج إرشادي تكاملي في تنمية مكونات الإيجابية لدى عينة من المراهقين. مجلة القراءة والمعرفة، ٧٥، ٢٠٤-٢٦٦.

عبد العظيم، حمدي. (٢٠١٢). البرامج الإرشادية للأخصائيين وطرق تصميمها. مكتبة اولاد الشيخ.  
عبيد، معتز محمد. (٢٠١٩). برنامج إرشادي تكاملي لتحسن الثبات الإنفعلي لدى عينة من طلبة كلية التربية. مجلة كلية التربية، (٤٣)، ٣٤١-٣٨٣.

عبيدي، مظهر عبد الكريم، سهيل، حسن أحمد. (٢٠١٢). أثر برنامج إرشادي مقترح في تنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين (بحث مقدم). المؤتمر العلمي العربي التاسع لرعاية الموهوبين والمتفوقين، عمان.

عثمان، فاروق، وعبدالسميع، محمد. (٢٠٠١). اللياقة النفسية كمؤشر لقبول الطلبة المتقدمين لكلية التربية الرياضية. مجلة المثنى لعلوم التربية الرياضية، ١ (١)، ١٣٥-١٩٦.

عطية، خالد محمود. (٢٠١٧). فاعليه برنامج معرفي سلوكي في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى التلاميذ المتفوقين ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية بمنطقة الحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية. مجلة الإرشاد النفسي، ٥٠ (٥٠)، ٤٠٦-٤٣٢.

عقل، محمود عطا. (٢٠٠٠). الإرشاد النفسي والتربوي، دار الخريجي.

العلم، بندر. (٢٠١٨). فاعلية برنامج قائم علي الإرشاد الإنتقائي في تنمية الذكاء الطبيعي لدى طلاب المرحلة الابتدائية (رسالة دكتوراه). جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية كلية العلوم الإجتماعية .

علي، محمد. (٢٠١٧). فاعلية برنامج قائم على حل المشكلات المستقبلية لتحسين الإستدلال العلمي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً. مجلة التربية، ١٧٢، (٢)، ٢٢٦-٣١٨.

عودة، محمد، مرسى، كمال. (١٩٨٨). الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام . دار القلم. الفقي، آمال. (٢٠١٦). فاعلية الإرشاد التربوي في إدارة الضجر لدى طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً. مجلة التربية الخاصة جامعة الزقازيق، ١٥، ١٠٥-٥٠.

فوزي، أيمن. (٢٠٠٤). أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى. دار زهراء الشرق. المصري، فاطمة الزهراء محمد. (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي لخفض إجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً ذوي الكمالية العصابية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١١)، ٣٢١-٣٩٦.

مصطفى، ساره. (٢٠٢٠). القدوة كما يدركها عينة من المراهقين وعلاقتها بكل من الإنتماء واللياقة النفسية لديهم. مجلة العلوم التربوية، ٢٨، (٣)، ٣٠٩-٣٨٩.

ملال، خديجة. (٢٠١٦). السياقات النفسية وعلاقتها بمستوى التكيف لدى الطلبة الجامعيين (رسالة دكتوراه غير منشورة) جامعة وهران .

يزيد، زواتين. (٢٠١٤). الإجهاد المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة . اليوسفي، مشيرة. (٢٠١٥). الإرشاد الإنتقائي التعريف-النظرية-المبادئ-الفاعلية. مجلة العلوم التربوية، ٢٤ (٢٥)، ٢٨٧-٣١٠.

Book Fiel,S& Preskill,S.(1999).Discussion as away of teaching:Tools and Techniques for democratic class rooms is an francisces jossey-Bass. Capuzzi, David.(2000). *Counseling and Psychotherapy and Integrative Perspective*.

Dived,w.(2002). adjustment problems and psychological distress among chinese secondary students in hong kong ,*journal for education for the gifted children*, 26(1), 6-24.

Enclosure, E. (2011). *Psychological fitness.Chairman's Total force fitness Framework, Defense Department.CJCSI*, 1-43.

Gladding, S .(1992). *Counseling A Comprehensive profession second edition*, New york, macmillan publishing company.

Gross, M.(2004). *Exceptionally Gifted Children. second edition taylor and franais group* .

- Mueller,C.(2009).Factors as Barriers to Depression Protective in Gifted and Nongifted Adolescents Gifted Child Quarterly .SAGE Journals,53(1),3-19.**
- Robson, S.( 2014). *Psychological fitness and resilience a review of relevant constructs measures and links to well-being prepared for the united states air force.***
- Short, J.( 2006). *your best self exercises for Psychological fitness senior housing &care* , Journal, 20(1).**
- Short, J.(2012). *Psychological fitness of older adults apilot intervention unpublished manual.***
- Vander, H.(2008). Demerouti e & bakke work home interference among Nurses reciprocal relationships with gob demands and health, Journal of advanced nursing, 62(5), 572-584.**
- Yakovlev, B, Babushka, G, Babushkin, E,Tarasenko, I, Usaeva, V, Babushkin, A,(2017). *Psychological fitness test for competitive performance forecasts.Research.Gate.Omsk state Technical university.Omsk.***