



جامعة المنصورة
كلية التربية



فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية المرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بدولة الكويت

إعداد

هبة عبدالله عيسى الجساس

باحثة دكتوراه بقسم الصحة النفسية

كلية التربية جامعة المنصورة

إشراف

أ.د. / ليلى عبد العظيم متولى

أستاذة الصحة النفسية المتفرغ

كلية التربية – جامعة المنصورة

أ.د. / فؤاد حامد الموافى الشورى

أستاذة الصحة النفسية والتربية الخاصة

كلية التربية – جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١٢٨ – أكتوبر ٢٠٢٤

فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية المرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بدولة الكويت

هبة عبدالله عيسى الجساس

مستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية المرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية من خلال الأبعاد المتمثلة في: الصلابة النفسية - الكفاءة الذاتية - تكوين العلاقات - التفاؤل، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة من طالبات الصف الأول الثانوي تراوحت أعمارهن من (١٦-١٧) سنة وتم تقسيمهن إلى مجموعة ضابطة وتشمل (١٥) طالبة بمتوسط حسابي (١٦,٤٤) وانحراف معياري قدره (٠,٢٥٨)، ومجموعة تجريبية وتشمل (١٥) طالبة بمتوسط حسابي (١٦,٤٦) وانحراف معياري قدره (٠,٢٦٠)، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المرونة النفسية لطالبات المرحلة الثانوية (إعداد الباحثة)، والبرنامج الإرشادي الانتقائي لتنمية المرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية (إعداد الباحثة)، واستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية: اختبار مان - ويتني، واختبار ويلكوسون لإشارة الرتب، ومعادلة حجم التأثير، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي لتنمية المرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية
الكلمات المفتاحية: الإرشاد الانتقائي، المرونة النفسية، طالبات المرحلة الثانوية .

Abstract

The current study aimed to reveal the effectiveness of an Selective guidance program to develop psychological flexibility among secondary school students through the dimensions represented by: psychological hardness - self-efficacy - relationship building - optimism, The research sample consisted of (30) female students from the first secondary grade, aged between (16-17) years. They were divided into a control group, which included (15) female students with an arithmetic mean of (16.44) and a standard deviation of (0.258), and an experimental group, which included (15) female students with an arithmetic mean of (16.46) and a standard deviation of (0.260). The tools included a scale of psychological Flexibility for secondary school students (prepared by the researcher), and the Selective guidance program to develop psychological flexibility among secondary school students (prepared by the researcher). The researcher used the following statistical methods: Mann-Whitney test, Wilcoxon test, and Eta square. The results showed the effectiveness the selective guidance program.

Keywords: Selective counseling, psychological flexibility, secondary school female students.

مقدمة

يعتبر طلاب المرحلة الثانوية هم عصب الحياة وأمل المجتمع في تطوير ورقي الأمة وتزداد الأهمية لهذه المرحلة كونها البداية للاعتماد على الذات وتحمل المسؤولية كما تعد المرحلة

الثانوية من المراحل المهمة في حياة الطلاب وتكوين شخصياتهم بما تشهده من تغيرات نفسية وجسمية تسهم في رسم معالم حياتهم المستقبلية حيث يواجه الطلبة في هذه المرحلة مجموعة من التحديات والمشكلات المتنوعة نظراً لخصوصية هذه المرحلة النمائية (هيام زياد، ٢٠١٥، ١٩؛ خالد عليان أحمد، ٢٠١٦، ٣).

كما يبدأ الطالب في هذه المرحلة بتقرير مستقبله التعليمي والعمل، وفق قدراته وتوجهاته وميوله التعليمية والحياتية، ولذلك من المهم أن توفر المؤسسة التعليمية للطلاب في هذه المرحلة الظروف والتعليم الملائم لتصويب توجهاتهم وقراراتهم ليستطيعوا اتخاذ قراراتهم المستقبلية بطريقة صحيحة، فهم حاضر الأمة ومستقبلها وعليهم تقع مسؤولية النهوض بمجتمعاتهم، ولكي يتحقق ذلك لابد من تنمية قدراتهم ومهاراتهم وتدريبهم وتأهيلهم نفسياً وجسدياً ليستطيعوا شق دروب الحياة بخطة ثابتة تساعدهم في مواجهة مشكلات حياتهم والتغلب عليها بنجاح.

وتتجلى أهمية مفهوم المرونة النفسية في مجال الصحة النفسية بسبب المشكلات والضغوط النفسية والاجتماعية التي يعاني منها المراهق خاصة في المرحلة الثانوية ولما ينطوي عليه هذا المفهوم من جوانب متعددة تلعب دوراً كبيراً في تحديد مدى قدرة الفرد على مواجهة أحداث وصدمات الحياة الضاغطة بشكل فعال من هنا يكتسب مفهوم المرونة النفسية أهمية في كونه عاملاً هاماً يلعب دوره في زيادة قدرة الفرد على التكيف أو التوافق النفسي والوصول الي قدر مناسب من الصحة النفسية (شريف عادل جابر، ٢٠١٦، ٤٠٢).

فالمرونة النفسية تتمثل في ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانته عند التعرض للضغوط أو موقف عصيب فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الايجابية لهذه الضغوط والمواقف الصادمة. وهي صفة ملازمة للحياة وقوة كامنة خلقها الله سبحانه وتعالى في الإنسان ولا يمكن أن تتحول إلى ميزة إلا إذا قام الإنسان بتفعيلها بالتجربة والممارسة (محمد السعيد أبو حلاوة، ٢٠١٣، ٤١).

وقد أشارت سبحة مليكة (Subha Malika,2010,56) إلى أهمية المرونة النفسية في شعور الفرد بالسعادة النفسية وإدراكه لقدرته الذاتية في تحقيق التفوق والتفائل والإقبال على الحياة، مما يعني ضرورة تعزيز المرونة النفسية لأنها تساهم في الوقاية من النتائج السلبية وخاصة بالنسبة للطلبة الذين يتعرضون للضغوطات.

إنّ وجود شخص ذو إعاقة داخل الأسرة يشكل تحدياً كبيراً أمام الوالدين، وكذلك لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة حيث أنّ وجود ذلك يتطلب من الأسر توفير بيئة خاصة لمساعدة طفلهم، ولكن حتماً إنّ وجود طفل متعدد الإعاقات أو مزدوج الإعاقة يزيد الأمر سوءاً داخل الأسرة حيث أنّ ذلك يعني بالضرورة مزيد من المعرفة والمهارة والتدريب للتعامل الصحيح مع الطفل ذو الإعاقة المزدوجة داخل وخارج الأسرة.

مشكلة الدراسة :

يتعرض طالبات المرحلة الثانوية للكثير من الصدمات والضغوط النفسية، ويتزامن مع ذلك خطورة المرحلة العمرية التي يمررن بها وهي فترة المراهقة، وما يصاحبها من تغيرات نفسية وعضوية، وفيها تواجه الطالبات بعض المشكلات الأكاديمية والنفسية والاجتماعية . وتحتاج الطالبات في هذه المرحلة قدراً من المرونة النفسية التي تلعب دوراً هاماً في تحديد مدى قدرتها على التكيف مع الصعوبات، والأحداث المؤلمة، والمواقف الضاغطة التي تواجهها في حياتها، وتساعدها على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة وضبط إنفعالاتها إزاء المواقف المختلفة والقدرة على فهم ذاتها وإمكانياتها بحيث يتلاءم مع الواقع بصورة توافق شخصيتها.

وقد ركزت العديد من الدراسات على أهمية المرونة النفسية وخصوصاً في المراحل العمرية التي تتسم بالتغيرات النمائية والعقلية ومنها المرحلة الثانوية التي يواجه فيها الطالب كثير من التحديات والاضطرابات بسبب الخصائص النمائية لهذه المرحلة من جهة وبسبب ما تمثله هذه المرحلة من أهمية في تحديد المستقبل العلمي والمهني للطالب، ومنها دراسة كل من (فيوليت فؤاد إبراهيم ؛ حنان همام إبراهيم؛ أسماء محمد السرسري، ٢٠١٦؛ عبدالله شراب و أكرم سعدي علياني وادي، ٢٠١٥؛ نشوى مبروك مبروك؛ عمرو محمد يوسف ؛ منى حسن بدوي، ٢٠٢٠؛

(Pidgeon& Keye, 2013 ؛ Fayombo, 2010)

ويذكر وصل الله بن عبدالله حمدان السواط (٢٠١٥، ٨٠) أن الإرشاد الانتقائي هو الأفضل ويعتبره الأسلوب العلمي الوحيد نظراً لشموله عدداً من النظريات بحيث تشكل في مجملها الاتجاه الانتقائي، والنظريات التي تمثل هذا الإتجاه هي نظرية ثورن الاختيارية والنظرية متعددة الوسائل، ونظرية لازاروس، وهارت في العلاج الانتقائي الوظيفي، وتشارك هذه النظريات مع بعضها في الخطوط العريضة والمبادئ والأسس للاتجاه الانتقائي، حتى وان اختلفت في بعض التفاصيل.

وانطلاقاً من الدراسات السابقة الذكر والتي تؤكد علي أهمية المرونة النفسية لطلاب المرحلة الثانوية، كذلك الدراسات التي أكدت علي وجود علاقة ارتباطية موجبة طردية بين المرونة النفسية والتفكير الإبتكاري وبناء على أهمية المرحلة الثانوية وتأثيرها في حياة الطلاب، وما يحدث في هذه المرحلة من طفرة في النمو النفسي والإجتماعي، والذهني فلا بد من استثمار طاقات الطلاب في هذه المرحلة من خلال تحسين مستوى المرونة النفسية ، والتي لها أثر في رفع مستوى التفكير الإبتكاري ، ومن هنا جاءت فكرة الدراسة والتي تتمثل في بناء ودراسة فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية المرونة النفسية وأثره على التفكير الإبتكاري لدى طالبات المرحلة الثانوية بدولة الكويت.

وعليه يمكن تحديد مشكلة الدراسة من خلال السؤال الرئيس التالي:

- ما فعالية برنامج إرشادي إنتقائي في تنمية المرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بدولة الكويت؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

١. هل توجد فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس المرونة النفسية لطالبات المرحلة الثانوية بدولة الكويت ؟
٢. هل توجد فروق لدى المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس المرونة النفسية لطالبات المرحلة الثانوية بدولة الكويت؟
٣. هل توجد فروق لدى المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية لطالبات المرحلة الثانوية بدولة الكويت؟
٤. ما حجم تأثير البرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم في تحسين المرونة النفسية لدي طالبات المرحلة الثانوية بدولة الكويت في المجموعة التجريبية؟

أهداف الدراسة :

تسعي الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- ١- الكشف عن فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية المرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بدولة الكويت.
- ٢- التعرف على حجم تأثير البرنامج في تنمية المرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بدولة الكويت.

٣- التعرف على مدى استمرارية أثر البرنامج في تنمية المرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بدولة الكويت بعد انتهاء البرنامج.

أهمية الدراسة :

تتجلى أهمية الدراسة الحالية في أهمية الموضوع الذي تتناوله حيث إنها تسعى لدراسة فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية المرونة النفسية لطالبات المرحلة الثانوية ؛ وبالتالي فإن موضوع الدراسة ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية الأكاديمية، أو من الناحية التطبيقية.

١- الأهمية الأكاديمية

- يُعد هذا الموضوع إضافة معرفية جديدة لاتجاه إرشادي لم يلقَ من الاهتمام والدراسة والدراسة ما يستحقه كاستراتيجية إرشادية تمثل الإرشاد النفسي في ثوبها الجديد.

- ندرة الدراسات والبحوث التجريبية - في حدود علم الباحثة - التي استخدمت المرونة النفسية مع طالبات المرحلة الثانوية ، كما تتجاوب الدراسة الحالية مع الممارسات المعاصرة للصحة النفسية التي تهتم بالحالة النفسية لطالبات المرحلة الثانوية ، وتصميم البرامج الإرشادية والعلاجية المناسبة لتجاوز الحالات النفسية التي تواجههن؛ حتى لا تكون عائقاً يحول دون تحسّنهن الأكاديمي .

٢- الأهمية التطبيقية

- توفير برنامج إرشادي انتقائي لتنمية المرونة النفسية تمهيداً للتفكير الإبتكاري لدى طالبات المرحلة الثانوية.

- كذلك إمكانية الاستفادة المتخصصين الباحثين والدارسين والممارسين للعمل الإرشادي من نتائج هذا الدراسة وتطبيق خطواته على حالات أخرى مشابهة، كما يمكن أن تكون دعوة وتشجيع لهم لتكثف الجهود العلمية في هذا المجال، ولفت الأنظار لأهمية البرامج الإرشادية الانتقائية في مجال العلوم التربوية والنفسية.

المفاهيم الاجرائية للدراسة:

١- البرنامج الإرشادي الإنتقائي: The Selective Counseling Program

تعرفه الباحثة إجرائياً في هذه الدراسة بأنه "مجموعة الخطوات المنظمة تخطيطاً، وتنفيذاً، وتقييماً والمأخوذة من الاتجاه الانتقائي التكاملي لفنيات إرشادية متنوعة والتي يتم تنسيق مراحلها وأنشطتها وإجراءاتها وفق جدول زمني متتابع على شكل جلسات إرشادية جماعية، ويتم ذلك في جو نفسي آمن وعلاقة إرشادية تتيح فرصة المشاركة والتفاعل الإيجابيين لطلاب المرحلة الثانوية باستخدام أبعاد المرونة النفسية، ومنها: الصلابة النفسية - الكفاية الشخصية- إدارة العلاقات مع الآخرين - التفاؤل ، ومعرفة أثره على التفكير الإبتكاري لديهم".

٢- المرونة النفسية: Psychological Flexibility

تعرفها الباحثة إجرائياً في هذه الدراسة بأنها " نمط من أنماط التوافق الإيجابي التي تعين الطالبة علي التكيف والتوافق مع المواقف السلبية والضغوط والتحديات التي تواجهها، وتكسيها السمات النفسية التي تصف سلوكها كالصلابة النفسية والمثابرة وتكوين علاقات إجتماعية ناجحة، بهدف استعادة التوازن وإدارة الأزمات والتعامل الفعّال مع المشكلات العائلية والصحية وضغوطات الدراسة ، والمشكلات المالية"

المرحلة الثانوية: Secondary stage

تمثل المرحلة الثانوية العامة الحلقة الثالثة في سلم التعليم العام في دولة الكويت ، ويلتحق بها الطالبات بعد إتمام الدراسة بالمرحلة المتوسطة، واجتيازها بنجاح ومدة الدراسة بالمرحلة الثانوية

العامّة ثلاث سنوات تبدأ بصف عام يلتحق به جميع طلاب المرحلة ثم تتشعب إلى قسمين علمي وأدبي.

إطار النظري

أ- الإرشاد الإنتقائي

- مفهوم الإرشاد الإنتقائي

- يعرف محمد السيد عبد الرحمن، (٢٠١٥، ١١٧) الإرشاد الإنتقائي بأنه: "شكل من أشكال الإرشاد النفسي الذي يقوم على نظرية العلاج النفسي الإنتقائي، يجمع مميزات العديد من الأساليب الإرشادية ويتخلص من مساوئها، والذي يُعد نظامًا من الأنظمة التي يقوم على تحديد المبادئ والاستراتيجيات الأساسية الفعّالة في العلاجات النفسية الأخرى، خاصة تلك الاستراتيجيات التي ثبتت فعاليتها في علاج المشكلات النفسية التي تُلائم حاجات العميل." - كما يُعرف الإرشاد الإنتقائي بأنه طريقة اختيارية توفيقية بين طرق الإرشاد المختلفة ولا بدّ للمرشد أن يعرف كل الطرق، وأن يكون قادرًا على استخدامها، وماهرًا في الانتقال من إحداها إلى الأخرى، والتوفيق بينها، ويبدو أن الإرشاد الخياري جاء أصلًا للتوفيق بين الإرشاد المباشر والإرشاد غير المباشر والجمع بينهما فيما يخدم عملية الإرشاد (عبد الله أحمد محمد ٢٠١٠، ٧٠).

- استراتيجيات الإرشاد الإنتقائي:

وضح سالم بن راشد بن سعيد (٢٠٢١) استراتيجيات الإرشاد الإنتقائي عند ثورن كالتالي:

١. **استراتيجية العلاقات:** وهي استراتيجية يقوم المرشد من خلالها بإقامة علاقة تتصف بالإيجابية مع المسترشدين والمحافظة عليها، ويعتمد ذلك على أربعة عوامل: المناخ الإرشادي، والمهارات الإرشادية في إقامة العلاقات، والاستماع الجيد، والتواصل اللفظي وغير اللفظي.
٢. **استراتيجية التنبؤ:** تطورت النماذج الانتقائية الجيدة من خلال عملية التنبؤ من مخرجات عملية الإرشاد.
٣. **استراتيجية المقابلة:** يركز المرشد على هذه الاستراتيجية؛ لأنها الأساس في تكوين العلاقات الجيدة مع المسترشدين.
٤. **استراتيجية توجيه السلوك:** وتحتوي مجموعة كبيرة وواسعة من الإجراءات والطرق السلوكية، ينتخبها ويختارها المرشد، والتي تساعد في التعامل مع الموقف الذي يواجهه.
٥. **استراتيجية الاستبصار:** يختار المرشد الإنتقائي من خلال هذه الاستراتيجية العديد من الطرق؛ لتسهيل عملية الاستبصار، والكشف عن المشكلة ونوعها التي يُعاني منها المسترشدة.
٦. **استراتيجية توارد الأفكار:** يستخدم فيها المرشد الإنتقائي العديد من الاستراتيجيات؛ لمساعدة المسترشد على تكوين قائمة التوليد البدائل، ومن خلال استراتيجية توارد الأفكار يتم اكتشاف وتعريف الخيارات المطروحة، والرغبات والشعور.
٧. **استراتيجية التقييم والإنهاء:** مجموعة من الأساليب الجيدة، تستخدم لتقييم فاعلية الإرشاد؛ هدفها مساعدة كل من المرشد والمسترشد؛ لتحديد درجة التقدم التي تمّ التوصل إليها، والحكم من خلالها على مدى إنجاح العملية الإرشادية، وتحديد مدى فاعلية ونجاح الطريقة التي اتبعت في عملية الإرشاد.

أهداف الإرشاد الانتقائي:

يحدد محمد محروس الشناوي (١٩٩٦، ٢٩٥) أهداف الإرشاد الانتقائي متعدد الوسائل في ثماني نقاط تمثل وتشمل جوانب الشخصية بكل مكوناتها (المشاعر والأحاسيس، السلوك والتصورات العقلية بشقيها السلبية والإيجابية، الجوانب المعرفية والأفكار الخاطئة، العلاقات الاجتماعية والبيولوجية) فيما يأتي توضيح لها حسب ما حددها الشناوي:

- ١- تغيير السلوك إلى سلوك إيجابي فاعل.
- ٢- تغيير المشاعر إلى مشاعر إيجابية.
- ٣- تغيير الأحاسيس السلبية إلى إيجابية.
- ٤- تغيير الصور العقلية السلبية للذات إلى صور إيجابية.
- ٥- تغيير الجوانب المعرفية غير المنطقية إلى جوانب منطقية.
- ٦- تصحيح الأفكار الخاطئة.
- ٧- إكساب المُسترشد المهارة في تكوين علاقات اجتماعية طيبة.
- ٨- المساعدة على تحسين الجوانب البيولوجية.

مراحل العملية الإرشادية في الاتجاه الانتقائي:

مراحل العملية الإرشادية الانتقائية قائمة على عدد من الأسس كما تمّت الإشارة إليها سابقاً، وقد تمّ الاتفاق بين كثير من الباحثين في هذا الاتجاه، على تحديد المراحل التي تمر بها العملية الإرشادية في الاتجاه الانتقائي، وتقسيمها إلى ست مراحل أساسية ورئيسية، ومن الذين ارتأى ذلك كلاً من: (باترسون، ١٩٩٠؛ Gladdig, 1992؛ ومحمد محروس الشناوي، ١٩٩٦؛ وسعيد حسني العزة وجودت عبد الهادي، ١٩٩٩؛ ومحمد أبو النور، ٢٠٠٠؛ Capuzzi, 2000؛ صالح الدايري، ٢٠٠٥) والتي يمكن تلخيصها على النحو التالي:

- **المرحلة الأولى:** الاكتشاف للمشكلة: وهي مرحلة التهيئة والاستعداد للعملية الإرشادية وتكوين علاقة مهنية؛ لكسب الثقة وكسر الجمود بين المُرشِد والمُسترشِد؛ لإشعاره بالأمن اللازم لزيادة الفاعلية، من خلال التواصل اللفظي وغير اللفظي، والاستماع والتعاطف مع مشكلة المُسترشِد طالب الخدمة.
- **المرحلة الثانية:** تعريف المشكلة ثنائية الأبعاد: ويتمّ فيها تحديد المشكلة واستبصار المُسترشِد بها من جميع جوانبها، وذلك بتوظيف مهارات المُرشِد في اختيار الفنيات المناسبة لذلك، وهذه المرحلة ذات أساس نظري يتبع نظرية الذات لروجرز.
- **المرحلة الثالثة:** تحديد البدائل: وفيها يتمّ مساعدة المُسترشِد في وضع عدد من الحلول البديلة؛ لاختيار أنسب الحلول التي تناسب حلّ المشكلة والقابلة للتطبيق، وهذه المرحلة ذات أساس نظري يتبع الإرشاد الواقعي، والتحليلي، والمعرفي، والإنساني، والسلوكي.
- **المرحلة الرابعة:** التخطيط، ويتمّ فيها مساعدة المُسترشِد لوضع خطة لتنفيذ الحلّ الذي اختاره من بين البدائل الموضوعية، ويراعي فيها الواقعية وقابلية التنفيذ وفق فنيات مختارة بتركيز واقتناع، وهذه المرحلة ذات أساس نظري يتبع الواقعية، والتحليلية، والمعرفية، والسلوكية، كما الإنسانية.
- **المرحلة الخامسة:** التنفيذ، ويتمّ فيها تنفيذ الخطة المُعدة في المرحلة الرابعة، مع مراعاة المتابعة والتشجيع، وترايط وفاعلية الفنيات المستخدمة، وهذه المرحلة ذات أساس نظري يتبع كل من الواقعية، والإنسانية، والتحليلية، والسلوكية، كما المعرفية.

■ **المرحلة السادسة:** التقييم والتغذية الراجعة، ويتمّ فيها تقييم مدى تحقق الأهداف المخطط لها، ويتمّ ذلك بأدوات تقييم موجودة في الخطة، من خلال إحساس المُسترد بالتحسن الذي طرأ على حالته.

ثانياً: المرونة النفسية

تعريف المرونة النفسية

هناك تعريفات عديدة للمرونة النفسية، حيث عرّفها نجاه عبدالله محمد مليباري (٢٠١٦، ١٨-٦٦) بأنها قدرة الفرد علي مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلائي من خلال التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة. وعرّفها أمال عيد السميع أباطة (٢٠١٦، ١٥) أنها الاستجابة الانفعالية والمعرفية للمواقف والضغوط بإيجابية بما يحقق التكيف مع متطلبات الحياة الشخصية والاجتماعية والحفاظ على القيم الدينية والاجتماعية، وتحقيق الكفاءة الاجتماعية والاهتمام بالآخرين والتعاطف معهم. كما عرفها عادل عز الدين الأشول، وحسام اسماعيل هيبية، وأمير محمد إمام (٢٠١٦، ٣٢٠) بأنها عملية دينامية متعددة الأبعاد تعكس امتلاك الفرد لمهارات عقلية (حل المشكلة، ومواجهة الأحداث الضاغطة، والمثابرة) ومهارات نفسية (تقدير الذات المرتفع، ووجهة الضبط الداخلية، وروح للدعابة) ومهارات اجتماعية (المساندة الاجتماعية، والتعاطف)، وهذه المهارات فعالة وتمكنه من حسن التوافق والتكيف والتصدي لمختلف الأحداث الضاغطة.

-أبعاد المرونة النفسية:

وفقاً لجولدستين وبروكسن (Goldstein, & Brooks, 2023, 74-82) فإن المرونة النفسية مكون متعدد ومتنوع الأبعاد، حيث تتضمن مجموعة متداخلة ومتفاعلة تسهم معا في تكوين المرونة النفسية للفرد، وتتمثل تلك الأبعاد فيما يلي:

أ- **التعاطف** : ويتمثل، قدرة الفرد على التفاعل مع مشاعر الآخرين وأفكارهم، ويؤدي التعاطف إلى تيسير عملية التواصل والاحترام والتعاون ووجود الرحمة والحب للأفراد، فهو بذلك ليس مجرد مكونا أساسيا من مكونات المرونة النفسية بل يعد المكون الأهم من ضمن تلك المكونات.

ب- **التواصل**: يساعد التواصل الفرد على التعبير عن نفسه وأفكاره ومشاعره بسهولة ويسر، كما يساعد التواصل الأفراد على تحديد أهداف واضحة، والتغلب على ما يواجهونه من مشكلات حياتية.

ت- **التقبل**: ويتمثل في تقبل الذات وتقبل الآخرين، ويتضمن التقبل أن يكون للفرد أهدافا واقعية يستطيع تحقيقها، وأن يحدد طبيعة مشاعره وكيفية التعبير عنها بدقة، وأن يتعامل معها بشكل مفيد، وأن يتواصل إلى نقاط قوته ومواطن ضعفه.

- أهمية المرونة النفسية :

تعد المرونة النفسية عامل مهم في الوقاية من تطور الاضطرابات النفسية والحفاظ على الأداء الأمثل والصحة النفسية والبدنية في المواقف الضاغطة (Ryff, Singer, 2003)، كما أنها تعد بمثابة بناء عام يشير إلى قدرة الأفراد على التوافق النفسي مع المواقف والبيئات التي تفرض عليهم والتغلب على الظروف والضغوط التي تفرضها هذه المواقف كما أنها تشير إلى لجوء الأفراد لنقاط القوة لديهم ومهاراتهم وكفائتهم الذاتية الداخلية والدعم الاجتماعي والنفسي المتوفر في البيئة المحيطة من أجل المحافظة على مستويات مرتفعة من الصحة النفسية (Kotze, Kleynhans, 2013)

وتمثل المرونة النفسية مفهوم أساسي للأفراد الذين يتعاملون مع التغيير بنجاح إذا أن الأفراد الذين يتصفون بمرونة نفسية عالية هم أشخاص إيجابيون قادرين على التعامل مع الحياة ومع أنفسهم، مرنون في التفكير وفي العلاقات الاجتماعية وأفكارهم منظمة (Gouda, Elsetouhi, 2019)، وبالتالي فإن المرونة النفسية تجعل الأفراد قادرين على تجاوز الاحباط، والتفاؤل، والقدرة على ضبط النفس، والتنوع في استخدام الأساليب المعرفية، والإيجابية والتكيف في الظروف المعاكسة، والإحساس بالرضا والهدوء والاستقرار النفسي والالتزان من خلال التحكم في المشاعر والانفعالات والتعبير عنها بصورة إيجابية (علي محمود شعيب، ٢٠٢٠).

خصائص الأشخاص ذوو المرونة النفسية المرتفعة:

أشار محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣، ٥٣) إلي أن الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية يتمتعون بعدة خصائص منها :

✓ **الصبر** : ويعد الصبر من أهم الدعائم التي يجب أن يتحلى بها الإنسان المرن ، ومن خصائص الإنسان الصبور الجلد والروية والالتزان الانفعالي وعدم التسرع أو الثورة أو التهيج أو شدة الغضب والقدرة على الانتظار وعلى الاستقامة والاستمرار فيها المشار إليه في أن الصبر هو من خصائص نوى المستوى المرتفع من المرونة النفسية ، فالصبر يساعد على تحمل التأثيرات السلبية للأحداث الضاغطة أو صدمات الحياة ومشكلاتها .

✓ **التسامح** : هو قدرة النفس على نزوع المكابرة والإصرار على الخطأ اما في من أهم ما يميز السمات الشخصية لدى الأفراد ذوي المرونة العالية.

✓ **الاستبصار** : وهي قدرة الشخص على قراءة وتفسير الأحداث والأفراد، وتتضمن القدرة على التواصل بتشخصي، كذلك معرفة كيفية تكيف سلوك الشخص ليكون متناسبا مع الأحداث المختلفة ، مما يجعله يفهم ذاته والآخرين.

✓ **الاستقلال** : هو القدرة على التوازن بين الشخص والآخرين، كما يتضمن كيفية تكيفه مع ذاته، إذ يعرف له وما عليه، وقدرته على قول (لا) بوضوح، عندما يكون الأمر مناسباً أكثر مما يكون عليه من كونه متساهلاً في حالة مواجهة الموقف، وأن الاتجاه الإيجابي له يكون حاضراً دائماً، ويكون مراعياً للفروق الشخصية بين الأفراد، والقدرة على التصدي لتلك الأحداث.

✓ **المبادأة** : هي قدرة الشخص على مواجهة الأحداث وتحدياتها، وأن يكون لديه القدرة على الحدس، أي الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة.

✓ **روح الدعابة** : تعد روح الدعابة الجانب المضيء في حياة الشخص المرن ؛ إذ تمثل القدرة على إدخال السرور والمرح في النفس والبيئة المحيطة به، وهذا يعد سمة للأفراد المرنين، الذين يتقنون فن التعامل في الحياة لمواجهة أحداثها المختلفة إضافة إلى أنها تدعم وجهة نظر جديدة تكون أقل مخاطرة في مواجهة تحديات الحياة والتكيف مع الظروف الضاغطة الصعبة.

✓ **تكوين العلاقات**: هي قدرة الشخص المرن على إقامة علاقات إيجابية صحيحة، من خلال قدرته على التعامل والتواصل النفسي والاجتماعي والعقلي البيئشخصي مع ذاته ومع من يحيطون به.

✓ **الإبداع** : هو قدرة الشخص على إجراء بدائل للتكيف مع تحديات الحياة ، والاندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية ، وكما أن الأفراد ذوي المرونة العالية يمكنهم أن يتخيلوا تتبع الأحداث لديهم إذا يمكنهم من اتخاذ القرارات.

فوائد المرونة النفسية:

الصحة النفسية: أنها حالة الاتزان والاعتدال التي تصل إليها نفسية الفرد إثر تمتعه بمستوى عالٍ من الثبات الانفعالي، ويظهر أثر ذلك بما يشعر به منطمأنينة ورضا عن النفس. كما أنّ بعض التعاريف للصحة النفسية أوردت أنّ من مظاهر الصحة النفسية للفرد أنّ يتمتع بالمرونة النفسية والتي تعني التوازن في تسيير أمور الحياة والتعايش مع الآخرين واختلافهم (زينة عبدالكريم عبد صبحه، ٢٠١٦).

النظرة الإيجابية للحياة: الفرد الذي يتصف بالمرونة يكون أكثر إيجابية في تعامله مع من حوله، وهي التي تدفعه إلى الجهد والعمل والتفاعل مع الواقع بثقة وحزم وأمل في حدوث ما يرغب به. وإن اختلفت النتائج عن ما توقعه اتسم بالرضا والقبول (جودي عربية، ٢٠١٨).

الاستمرارية في العطاء: الإنسان المرن يتسم بالرغبة في العمل ولا يعرف الكآبة والملل والانقطاع عن العمل فهو يمارس عمله بهمة وحماس وإتقان، كما أنّه يميل إلى استخدام الوسائل المتنوعة في سبيل الوصول إلى الهدف (يحيى عمر شقورة، ٢٠١٢).

الاتصال الفعال: الإنسان كائن اجتماعي لذلك فهو يكون علاقته بالآخرين من خلال عملية الاتصال. والإنسان المرن تكون لديه خاصية الاتصال الفعال بالآخرين، وعدم الاصطدام بهم والتفاعل معهم بإيجابية وتقبلهم (سالم بن صالح بن سيف العزري، ٢٠١٦).

- طالبات المرحلة الثانوية

تعريف المرحلة الثانوية

تُعرف منظمة اليونسكو المرحلة الثانوية بأنها: المرحلة الوسطى من سلم التعليم يسبقه التعليم المتوسط، ويتلوه التعليم العالي، ويشغل فترة زمنية تمتد من سن ١٢-١٨ من عمر الطالب، ومن التعريف السابق يتضح أنه يشمل المرحلة المتوسطة والثانوية، لأن المرحلة الثانوية هي نهاية سلم التعليم العام، أو الحلقة الأخيرة من حلقات التعليم العام، تستقبل من يجتاز المرحلة المتوسطة بنجاح، وتعد الطالب لمواصلة الدراسة الجامعية، أو خوض الحياة العملية. (عبد العزيز عبد الله السنبل، ٢٠٠١، ١٣٨).

أهداف المرحلة الثانوية:

يرى عبد الله محمد الزيد (د.ت، ٢٦) أن المرحلة الثانوية طبيعتها الخاصة من حيث سن الطلاب وخصائص نموهم فيها، وهي تستدعي ألوانا من التوجيه والإعداد وفي ضوء واقع المجتمع وأهدافه وطموحاته ومسئوليته وفي ضوء الأسس التي يقوم عليها التعليم تتحدد أهداف المرحلة الثانوية على النحو التالي:

- ٤- تنمية قدرات الطالب واستعداداتهم التي تظهر في مرحلة المراهقة وتوجيهها للمسار الصحيح.
- ٥- رعاية الشباب ومعالجة مشكلاتهم الفكرية والانفعالية.
- ٦- تكوين الاتجاهات الصحيحة والخبرات اللازمة والمهارات المناسبة لتكوين حياة الطلاب
- ٧- تنمية الصفات الاجتماعية التي يحتاجها الطلاب في تعامله مع مجتمعه كالتعاون والبر والبذل والتضحية بالنفس والمال في سبيل الله وابتغاء رضوانه.
- ٨- تنمية التفكير العلمي لدى الطلاب وتحقيق روح الدراسة والتجريب واستخدام المنهج العلمي والتعود على طرق الدراسة السليمة
- ٩- تهيئة سائر الطلاب للعمل في ميادين الحياة وسد حاجات البلاد من القوى العاملة المدربة التي تتطلبها خطط التنمية،
- ١٠ إتاحة الفرصة أمام الطلاب القادرين لمواصلة الدراسة في المعاهد العليا والكليات في جميع التخصصات

- ١١- تحقيق الوعي الأسرى لبناء أسرة إسلامية مؤمنة .
- ١٣- بناء الشخصية القادرة على مواجهة المستقبل مع التأكيد على الهوية الثقافية الوطنية والإسلامية دون تعصب يرفض تطور الفكر العالمي .
- ١٤- إعداد الطالب القادر على الابتكار والتجديد والتحليل بتزويده بالمهارات الفكرية والعقلية اللازمة لعملية التعلم الذاتي.
- ١٥- ترسيخ القيم الدينية والسلوكية في نفوس الطلبة والكشف عن استعدادات وقدرات ومهارات الطلاب والعمل على تنميتها .
- ١٦- إعداد الطالب لمواصلة تعليمه العالي والجامعي تحقيقاً للتنمية الشاملة.
- ١٧- إكساب الطلبة المفاهيم العملية للإنسانية في حياة هذا العصر لتسخيرها لخدمة المجتمع .
- ١٨- تنمية تقدير المسؤولية والعمل على أن يدرك الطالب ماله من حقوق وما عليه من واجبات
- ١٩- تنمية المهارات والميول والقدرات الخاصة مع إكساب الطالب حاسة التدقيق الفني
- ٢٠- التعرف على حاجات المجتمع وإعداد جيل يسهم مساهمة فعالة في النهوض بالمجتمع وتطوره.

- أهمية المرحلة الثانوية :

ويمكن إجمال أهمية المرحلة الثانوية في النقاط التالية:

- ١- ارتباط هذه المرحلة بمشكلات المجتمع ، فكثيراً ما تكون مشكلات الفرد المراهق امتداداً لمشكلات البيئة التي تحيط به، وانعكاساً للأحداث والأفكار والأزمات التي تحدث في المجتمع،
- ٢- تعتبر مرحلة عبورية ، إذ هي مرحلة متصلة بما يسبقها وما بعدها ، وبالتالي فهي مرحلة تتطلب دقة وعناية في التخطيط،
- ٣- تتمتع بمنزلة كبيرة في نفوس الأبناء والآباء على حد سواء، لكونها تتيح الفرص التعليمية والاجتماعية للمتحمسين بها ،
- ٤- تعد مرحلة هامة من مراحل التعليم لأنها تعد للعمل والإنتاج،
- ٥- تغطي مرحلة مهمة من العمر وهي مرحلة المراهقة ، لما يصاحبها من تغيرات جسمية وعقلية ونفسية واجتماعية ، وما يتبعها من متطلبات أساسية لكل ناحية من هذه النواحي التي تكون شخصية المراهق وتحدد سلوكه وعلاقته،
- ٦- تعد القوى البشرية اللازمة لتنفيذ خطط التحول الاجتماعي والاقتصادي والوفاء بمتطلبات التنمية،
- ٧- تؤثر في جوانب الحياة المختلفة وتتأثر بما يجري في المجتمع من أحداث وأفكار وأزمان وعوامل . كما ترتبط بحركات الإصلاح والتجديدات التعليمية،
- ٨- تعد الطلاب للوعي الكامل بالمشكلات التي تعترض مجتمعهم وتزرع فيهم القدرة على حلها . (عبد العزيز عبد الله السنبل ، ٢٠٠١ ، ٨٣) .
- ٩- في المرحلة الثانوية تبرز بوضوح مظهر القيادة والاستعدادات والقدرات على أداء أنواع معينة من المهارات ، ففي آلاف الطلاب بالمرحلة الثانوية طاقات هائلة كامنة يلزمنا التنقيب عنها وتسليط الضوء عليها وبلورتها وتوجيهها . (محمد مصطفى زيدان، ١٩٨٤ ، ٣١)
- ١٠- المرحلة الثانوية دعامة هامة للتنمية ولتحقيق المواطنة الناضجة. (إبراهيم مطاوع، ١٩٧٧، ١٥٢)

خصائص طلاب المرحلة الثانوية :

تعد مرحلة المراهقة من أهم مراحل حياة الإنسان ، لأنها السن الذي يتحدد فيها مستقبله إلى حد كبير وهي الفترة التي يمر فيها بكثير من الصعوبات ، أو يعاني من الصراعات والقلق ويمكن أن ينجرف الفرد في هذا السن إذا لم يجد من لا يأخذه بيده ويعاونه في تخطي هذه العقبات ، وعلى ذلك فإن الرعاية والإهتمام بالمراهق من أوجب المطالب التربوية (عمر عبد الرحمن المفدي ، ٢٠٠٧، ٦٥).

ولاشك أنها لا تخلو من مصادر الضغوط النفسية لدى الفرد حيث توافق هذه المرحلة مرحلة المراهقة التي أجمع عليها العلماء على أنها من أهم مراحل النمو في حياة الفرد وذلك لأنها تعتبر مرحلة تغيير في الجوانب الانفعالية والاجتماعية والبيولوجية والمعرفية وفيها تتشكل شخصية الفرد (سليمان ريحاني، مي ذويب، وعز رشدان، ٢٠٠٩: ٢١٧) .. ويتوافق هذا مع ما وصفه هول ١٩٠٤ لمرحلة المراهقة بأنها مرحلة الضغوط والعواصف (هداية صالح، ٢٠١٥: ٨٨). إذ يلجأ الفرد إلى سلوكيات جديدة مختلفة في محاولة منه للتكيف مع الوضع الجديد (Jean-Francois, 2019,42) ، وبالإضافة إلى ما يمر به الفرد من ضغوط نفسية تفرضها طبيعة المرحلة العمرية فإن ما يتعرض له الطالب دراسياً في مرحلة الثانوية من الأمور التي تمثل مصدراً ضاعطاً لديه كما أشار إلى ذلك (حسين فايد، ٢٠٠٥، ١٩٨) حيث قال أن المراهق في مرحلة الثانوي يكون أكثر توتراً وعرضه للاضطرابات النفسية والاجتماعية وخاصة قرب ميعاد الامتحان.

المشكلات التربوية التي تواجه طالبات المرحلة الثانوية:

لم تعد العملية التربوية في المدارس كما كانت عليه في العصور الماضية ، فالتطور العلمي والحضاري والتكنولوجي الهائل والكبير الذي حدث خلال مدة زمنية قصيرة ألقى بظلاله الايجابية والسلبية على عملية التعلم في المدرسة ، مما أدى إلى ظهور مشكلات تربوية في المدرسة تختلف من حيث الكم والنوع عن المشكلات التي كانت سائدة في أزمان ماضية، وبالتالي فإن الدراسة عن أساليب يمكن عن طريقها إجراء معالجات تربوية شاملة مطلب تربوي يعرض نفسه وفقاً لهذا الواقع الملموس في مدارسنا في الوقت الحاضر ، و يكمن دور الإدارة المدرسية في أسلوب التعامل مع المشكلات التربوية التي تظهر في المدرسة ، فالإدارة الدكتاتورية مثلاً لها أثراً سلبياً في ظهور تلك المشكلات وعادة ما تفشل في علاجها العلاج التربوي الناجح ، وكذلك ينطبق الأمر على الإدارة التسيبية التي تعطي فرصة لظهور تلك المشكلات ، بينما انفردت الإدارة المدرسية الديمقراطية في الدراسة عن أسباب المشكلات ومعالجاتها التربوية والتي ربما تدفع الإدارة المدرسية للاستعانة بالجهات التربوية أو الرسمية أو الجهات المهتمة للمشاركة في الدراسة عن أسباب المشكلة والكيفيات التي يمكن عن طريقها القيام بالمعالجة التربوية والعلمية المناسبة ، لكن من حيث الواقع التربوي السائد في الإدارات المدرسية في المدارس أنها تميل إلى النوع الأول والثاني ، بينما غابت بل تكاد أن تكون همشت الإدارة التربوية الديمقراطية (عبد العزيز المعايطه ، محمد عبدالله الجغيماف ، ٢٠٠٩-٢٤).

دراسات سابقة

- ١- هدفت دراسة محمد أنور فرحات شريف (٢٠٢٠) إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، والكشف عن استمرار فعالية البرنامج بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج خلال القياس التتبعي، واجريت الدراسة علي عينة قوامها (٢٠) طالب من طلاب الصف الأول والثاني الثانوي، تراوحت اعمارهم ما بين (١٥-١٦) سنة، بمتوسط عمري قدره (١٥,٦٥)عاما، وانحراف معياري قدره (٠,٢٨)، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (١٠) وتم

تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم لمدة شهرين والأخرى ضابطة وعددها (١٠) ولم يطبق عليها البرنامج الإرشادي. توصلت الدراسة فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في تنمية الشفقة بالذات وكذلك تحسين المرونة النفسية لدي أفراد المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الثانوية. هذا وقد استمرت فعالية البرنامج وتحسن أفراد العينة حتى بعد مرور شهر من الانتهاء من تطبيق البرنامج.

٢- هدفت دراسة بسام عبدالله أحمد الرواشدة وأنس صالح ربيع الضلاعين. (٢٠٢٠) إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الفردي لأدلر، لتنمية إدارة الذات والمرونة النفسية لدى الطلبة ضحايا التنمر في محافظة مادبا/لواء ذيبان من طلبة المدارس الذكور في مديرية تربية لواء ذيبان، تكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالباً، تم اختيارهم من (٦٦) طالباً ، أظهرت النتائج أن هناك فروق بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في تنمية إدارة الذات والمرونة النفسية لصالح أعضاء المجموعة التجريبية، وأن أعضاء المجموعة التجريبية قد استمر لديهم الاحتفاظ بالأثر في إدارة الذات والمرونة النفسية بعد شهر من المتابعة. وخلصت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات، أهمها الاستفادة من البرنامج الحالي في تنمية جوانب نفسية إيجابية لدى الطلبة ضحايا التنمر.

٣- هدف دراسة أمل محمد محمد أحمد (٢٠٢٠) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي في تحسين المرونة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة المكفوفين. إجراءات الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (ن=٢٠) طالباً جامعياً كفيلاً - كف بصير كلي - من طلاب كلية الألسن جامعة عين شمس تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠-٢٢) عاماً، وتم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين: تجريبية (ن=١٠) وضابطة (ن=١٠). وقد أسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين المرونة النفسية لدي عينة الدراسة من طلاب الجامعة المكفوفين.

فروض الدراسة

ومن خلال عرض الدراسات السابقة والاستفادة منها صيغت فروض الدراسة الموجهة

على النحو التالي:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس المرونة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح المجموعة التجريبية.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المرونة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي.
٣. يوجد حجم تأثير مرتفع للبرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم في تحسين المرونة النفسية لدى المجموعة التجريبية.
٤. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية للطلقات.

منهج الدراسة وإجراءاتها

١. منهج الدراسة : اتبعت الدراسة الحالية المنهج التجريبي (شبه التجريبي) لملاءمته لطبيعة الدراسة .
٢. عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة من طالبات الصف الأول الثانوي بمدرسة خالدة بنت الأسود الثانوية بنات، بمنطقة حولي التعليمية بدولة الكويت، والاتي تتراوح أعمارهن من (١٦-١٧) سنة وتم تقسيمهن إلى مجموعة ضابطة وتشمل (١٥) طالبة

بمتوسط حسابي (١٦,٤٤) وانحراف معياري قدره (٠,٢٥٨)، و مجموعة تجريبية وتشمل (١٥) طالبة بمتوسط حسابي (١٦,٤٦) وانحراف معياري قدره (٠,٢٦٠).
- أدوات الدراسة : استخدمت الباحثة الأدوات التالية :

أ- مقياس المرونة النفسية لطالبات المرحلة الثانوية (إعداد الباحثة).

يتكون مقياس المرونة النفسية لطالبات المرحلة الثانوية من (٥٨) مفردة، موزعة على (٤) أبعاد، وأمام كل مفردة (٥) بدائل؛ هي (دائماً، غالباً، وأحياناً، ونادراً، أبداً)، تختار الطالبة بديلاً واحداً فقط من بينهم، وتحققت الباحثة من صدق المقياس عن طريق صدق المحكمين؛ حيث عرضت المقياس على (١١) محكماً بكليات علوم ذوي الإعاقة والتأهيل جامعة بني سويف، كلية التربية جامعة القاهرة، وجامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا، وجامعة حلوان، وجامعة حائل، وكذلك عن طريق - الصدق التلازمي وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات (٩٧) طالبة على مقياس المرونة النفسية (إعداد: الباحثة) ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية البدنية (إعداد: منصور عبدالله فالح المطيري، ٢٠٢١). وبلغت قيمة معامل ارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية (إعداد: الباحثة) والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية (المحك) (٠,٨٥٦) وهى قيمة دالة عند مستوى (٠,٠١)، وتدل على وجود علاقة قوية بين المقياسين

- حساب الاتساق الداخلي.

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك من خلال:

١- ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد: تم حساب معاملات ارتباط درجة كل مفردة

بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وبين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وذلك على عينة الخصائص السيكمومترية (ن=٩٧)، وقد اتضح معامل الارتباط بين المفردات والأبعاد التي تنتمي إليها يتراوح ما بين (٠,٤١٤) - (٠,٨٨١) وهي معاملات ارتباط دالة وتشير إلى وجود اتساق داخلي بين العبارات والأبعاد الفرعية التي تنتمي إليها، فيما عدا معاملات ارتباط (٦) عبارات لم تصل إلى مستوى الدلالة في الارتباط بينها وبين البعد الذي تنتمي إليه، لذلك سيتم حذفها وهي العبارات التي تحمل رقم (٢١، ٢٢، ٢٤، ٣٥، ٣٩، ٦٥)، وبالتالي أصبح عدد عبارات المقياس (٥٢).

٢- حساب معاملات الارتباط الداخلية بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية وقد

اتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية؛ قيم موجبة ومرتفعة وقوية، مما يبرر أن هذه الأبعاد تقيس المرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية، من خلال (٤) أبعاد فرعية ترتبط فيما بينها بعلاقة طردية.

- الثبات

وتحققت الباحثة من الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" وتراوحت قيم الثبات للأبعاد بين (٠,٧٣٦، ٠,٨٨٤)، كما بلغت قيمة ثبات المقياس ككل (٠,٩٣٥)، وهى قيم ثبات عالية ومقبولة إحصائياً، وبطريقة إعادة التطبيق، والذي أسفر أن قيم مستويات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمقياس موجبة ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٦٦٠-٠,٨٥٧) مما يدل على وجود علاقة جيدة ومهمة وقوية بينهما، وتمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

- البرنامج الإرشادي الإنتقائي (إعداد الباحثة) قامت الباحثة ببنائه بهدف تحسين المرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

مراحل البرنامج: تضمن البرنامج الحالي ثلاث مراحل رئيسية:

١- **مرحلة الإعداد:** وتشمل: مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة، الاطلاع على مجموعة من البرامج.

مرحلة التنفيذ: أولاً: إجراءات البرنامج ومحتواه: يتكون البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالي من (٢٩) جلسة تم تطبيقه على مدي شهرين بمعدل (٣-٤) جلسات أسبوعياً، وتم تطبيقه على طالبات المرحلة الثانوية بمدرسة خالدة بنت الأسود الثانوية بنات، بمنطقة حولي التعليمية بدولة الكويت، المشاركين في المجموعة التجريبية ويشمل البرنامج ثلاث مراحل، تتمثل في:

المرحلة الأولى (المرحلة التمهيديّة): تشمل اجلستين تمهيديتين مع الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية)، وتهدف هذه المرحلة إلى بناء الثقة وإقامة علاقة ودية بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية وتعريفهم بأهداف البرنامج ومحتواه، وأهميته والفائدة من نجاحه من خلال التعريف بجلساته وأنشطته ومواقفه وآليات العمل فيه.

المرحلة الثانية (المرحلة التنفيذية): وهي المرحلة الأساسية من البرنامج، وتتكون من (٢٦) جلسة، (تطبق بداية من الجلسة الثالثة حتى الجلسة الثامنة والعشرين)، وهي الجلسات المخصصة لمساعدة أفراد المجموعة التجريبية على تنمية مستوى المرونة النفسية وكانت مدة كل جلسة ٤٥ - ٦٠ دقيقة.

المرحلة الختامية: وتشمل تلك المرحلة الجلسة النهائية (٢٩)، وهي مرحلة تمثل ما بعد الجلسات الإرشادية، ويتم فيها مراجعة عامة للبرنامج وتوضيح ما يريدن الطالبات استيضاحه من الباحثة، وشكر الباحثة لهنّ على التزامهنّ خلال الجلسات، كذلك تقييم حالات المشاركات في البرنامج الإرشادي من خلال تطبيق القياس البعدي لمقياس المرونة النفسية على المجموعة التجريبية والضابطة والاتفاق مع طالبات المجموعة التجريبية على ميعاد لتطبيق القياس التبعي

■ **ثالثاً: الفئة المستهدفة:** طالبات الصف الأول الثانوي بمدرسة خالدة بنت الأسود الثانوية بنات، بمنطقة حولي التعليمية بدولة الكويت

رابعاً: الأدوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج

استخدمت الباحثة مجموعة من الأدوات لتنفيذ جلسات البرنامج مع الطالبات حسب متطلبات كل جلسة مع تكرار بعض الأدوات في الجلسات، وتتمثل في: أوراق، أقلام، كمبيوتر محمول، شاشة عرض، مادة علمية عن المرونة النفسية، والضغط ، شاشة عرض، ورق أبيض، ملفات، ورق ملون ، أقلام رصاص وجاف، سبورة، وأقلام سبورة،، صمغ، مقصات، ألوان، أوراق، أقلام.

خامساً: الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي الانتقائي الحالي

استخدمت الباحثة في البرنامج الإرشادي الحالي بعض الفنيات التي تمّ اختيارها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وبحيث تتماشى مع أهداف البرنامج الإرشادي، وهذه الفنيات هي:

- المحاضرة والمناقشة- التعزيز ويشمل (التدعيم الإيجابي- التدعيم السلبي)-أسلوب

ABCDEF- تحديد الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحها-التدريب على الاسترخاء-

المراقبة الذاتية- فنية لعب الدور- التداخي الحر- النمذجة - التكاليفات المنزلية)

سادساً: الأسلوب المستخدم في البرنامج الإرشادي الإنتقائي

تم استخدام أسلوب الإرشاد الجماعي لما له من مزايا خاصة وفوائد متعددة تبعاً لما

تقتضيه طبيعة الدراسة من حيث استفادة أكبر عدد من الطالبات وبأقل تكلفة وبأسرع وقت

ملخص ومحتوى البرنامج: صمم البرنامج في ثلاث مراحل، وفيما يلي عرض مُلخص

لمراحل البرنامج، ومحتوى جلساته.

سابعاً: جلسات البرنامج والجدول الزمني:

يتكون برنامج الإرشاد الانتقائي في الدراسة الحالي من (٢٩) جلسة ، تم تطبيقه على مدي شهرين ، بواقع (٣-٤) جلسات في الأسبوع، وتم تطبيقه على طالبات الصف الأول الثانوي المشاركين في المجموعة التجريبية في الفترة من ٢٠٢٤/٨/١ إلى ٢٠٢٤/١٠/١، مدة الجلسة تتراوح من (٤٥-٦٠) دقيقة

٣- مرحلة الإنهاء والتقييم وتشمل

- التقييم المرحلي : ويكون في نهاية كل جلسة من جلسات البرنامج.

ب- التقييم البنائي: ويكون نوعان هما :

- التقييم البعدي: - وذلك بتطبيق مقياس المرونة النفسية على مجموعتي الدراسة عقب انتهاء تطبيق البرنامج مباشرة، وذلك للوقوف على الأثر الفعلي للبرنامج.

- التقييم التبعي: - يتم اجراء التقييم التبعي بعد شهر من إجراء تطبيق المقياس البعدي على أفراد المجموعة التجريبية وذلك بإعادة تطبيق مقياس المرونة النفسية على أفراد المجموعة التجريبية وذلك لمعرفة مدى استمرارية وفعاليتها في تحقيق أهدافه.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

نتيجة الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المرونة النفسية لطالبات المرحلة الثانوية لصالح المجموعة التجريبية "

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان ويتني (*Mann-Whitney Test*) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مستقلتين) التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس المرونة النفسية لطالبات المرحلة الثانوية ، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (١) على النحو الآتي

جدول (١) قيمة (*Z*) ودلالاتها لاختبار مان ويتني (*Mann-Whitney Test*) للفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس مقياس المرونة النفسية لطالبات المرحلة الثانوية

البيد	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	Z	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	الضابطة	١٥	٨،٠٠	١٢٠،٠٠	٠،٠٠٠	٤،٦٨٨	٠،٠٠١
	التجريبية	١٥	٢٣،٠٠	٣٤٥،٠٠			
الكفاءة الذاتية	الضابطة	١٥	٨،٠٠	١٢٠،٠٠	٠،٠٠٠	٤،٦٩٤	٠،٠٠١
	التجريبية	١٥	٢٣،٠٠	٣٤٥،٠٠			
تكوين العلاقات	الضابطة	١٥	٨،٠٠	١٢٠،٠٠	٠،٠٠٠	٤،٦٨٢	٠،٠٠١
	التجريبية	١٥	٢٣،٠٠	٣٤٥،٠٠			
التفاؤل	الضابطة	١٥	٨،٠٠	١٢٠،٠٠	٠،٠٠٠	٤،٦٩١	٠،٠٠١
	التجريبية	١٥	٢٣،٠٠	٣٤٥،٠٠			
الدرجة الكلية	الضابطة	١٥	٨،٠٠	١٢٠،٠٠	٠،٠٠٠	٤،٦٧٣	٠،٠٠١
	التجريبية	١٥	٢٣،٠٠	٣٤٥،٠٠			

يتضح من نتائج جدول (١) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع أبعاد مقياس المرونة النفسية لطالبات المرحلة الثانوية

في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية (متوسط الرتب الأعلى)، حيث جاءت جميع قيم "Z" دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01).

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المرونة النفسية لطالبات المرحلة الثانوية لصالح القياس القبلي".

للتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون لإشارة الرتب (Wilcoxon signed-rank test) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مرتبطتين) التجريبية قبلي وبعدي على مقياس المرونة النفسية لطالبات المرحلة الثانوية، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (٢) على النحو الآتي:

جدول (٢) قيم (z) ودلالاتها الإحصائية لاختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب (Wilcoxon Signed Ranks Test) للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس المرونة النفسية ككل وأبعاده الفرعية

البعدي	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	"Z"	الدلالة
الصلابة النفسية	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٣،٤١٣	٠،٠٠١
	الرتب الموجبة	١٥	٨،٠٠٠	١٢٠،٠٠٠		
	الرتب المتساوية	٠				
الكفاءة الذاتية	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٣،٤١٨	٠،٠٠١
	الرتب الموجبة	١٥	٨،٠٠٠	١٢٠،٠٠٠		
	الرتب المتساوية	٠				
تكوين العلاقات	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٣،٤١٢	٠،٠٠١
	الرتب الموجبة	١٥	٨،٠٠٠	١٢٠،٠٠٠		
	الرتب المتساوية	٠				
التفاؤل	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٣،٤٤٨	٠،٠٠١
	الرتب الموجبة	١٥	٨،٠٠٠	١٢٠،٠٠٠		
	الرتب المتساوية	٠				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٣،٤٢٣	٠،٠٠١
	الرتب الموجبة	١٥	٨،٠٠٠	١٢٠،٠٠٠		
	الرتب المتساوية	٠				

٢- يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس المرونة النفسية (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي؛ حيث إن قيمة Z تبلغ (٣،٤١٣، ٣،٤١٨، ٣،٤١٢، ٣،٤٤٨، ٣،٤٢٣) للدرجة الكلية، وهي دالة عند مستوى ٠،٠٠١، مما يعني فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي لتنمية المرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية؛ مما يشير على قبول الفرض الثاني الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدي) على مقياس المرونة النفسية لصالح القياس البعدي".

مما يشير على قبول الفرض الثاني الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدي) على مقياس المرونة النفسية لصالح القياس البعدي".

- تفسير الفرض الأول والثاني

ويُمكن تفسير هذه النتائج في ضوء أن المخ عضو دينامي قابل للنمو والتشكيل من خلال مثيرات بيئية جذابة، وأن هذه الإمكانية في النمو هي التي مكنت الطالبات من استدماج سلوكيات ومفاهيم جديدة في المنظومة الشبكية السلوكية القديمة وكونت بناءً شبكيًا جديدًا مكنهم من ممارسة سلوكيات المرونة النفسية (علام، ٢٠٠٠)، وأشار أوزبيل Ozbel إلى أن التفاعل بين ما هو موجود في البناء المعرفي والمعلومات الجديدة يؤدي بالتالي إلى إعادة تنظيم البنية المعرفية، ويحقق للمعلومات الجديدة الثبات والاستقرار (مصطفى خليل الشراوي، ٢٠٠٠، ١٣٨).

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه " يوجد تأثير دال إحصائيًا للبرنامج الإرشادي الإنتقائي في تحسين المرونة النفسية لدي عينة المجموعة التجريبية من طالبات المرحلة الثانوية ".
للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكسون لإشارات الرتب (*Wilcoxon signed-rank test*)، للحصول على قيمة (z) الناتجة عن الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي (مجموعتين مرتبطتين) لمقياس المرونة النفسية لدي عينة المجموعة التجريبية من طالبات المرحلة الثانوية ، ومن ثم حساب حجم التأثير. وجاءت النتائج على النحو الآتي:

جدول (٣٤): قيم (z) لاختبار (ويلكسون لإشارات الرتب) وحجم تأثير (η^2) البرنامج الإرشادي الإنتقائي على مقياس المرونة النفسية

البيد	العدد	"Z"	مستوى الدلالة	حجم التأثير μ^2
الصلابة النفسية	١٥	٣،٤١٣	٠،٠١	٠،٨٨١
الكفاءة الذاتية	١٥	٣،٤١٨	٠،٠١	٠،٨٨٢
تكوين العلاقات	١٥	٣،٤١٢	٠،٠١	٠،٨٨٠
التفاؤل	١٥	٣،٤٤٨	٠،٠١	٠،٨٩٠
الدرجة الكلية	١٥	٣،٤٢٣	٠،٠١	٠،٨٨٣

يتضح من نتائج جدول (٣) أن حجم تأثير البرنامج الإرشادي الإنتقائي في تحسين المرونة النفسية لدي عينة المجموعة التجريبية من طالبات المرحلة الثانوية يتراوح من (٠،٨٨٠) إلى (٠،٨٩٠)، مما يشير إلى أن (من ٨٨% إلى ٨٩%) من تباين أبعاد مقياس المرونة النفسية يرجع إلى أثر البرنامج، والباقي يرجع إلى عوامل أخرى، وهذا يدل على حجم أثر كبير، كما بلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي الإنتقائي على الدرجة الكلية للمرونة النفسية (٠،٨٨٣)، مما يشير إلى أن (٨٨،٣%) من تباين الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية يرجع إلى أثر البرنامج، والباقي يرجع إلى عوامل أخرى، وهذا يدل على حجم أثر كبير.

تفسير نتائج الفرض الثالث.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء الأثر الإيجابي الذي تحدثه التدخلات والمعالجات الإرشادية المنظمة تخطيطًا وتنفيذًا في مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية في التعبير عن انفعالاتهنّ ومشاعرهنّ المكبوتة، وذلك من خلال الأنشطة والمواقف والتدريبات التي استخدمت في البرنامج مع الطالبات، حيث كانت من الأنشطة المحببة التي تجذب انتباه الطالبات؛ مما جعلها تثبت لديهنّ لفترة طويلة من الزمن، وتفسر الباحثة ذلك بأن الطالبة لم تكن متلقية سلبية بل كانت متلقية

إيجابية وفعالة، إضافة إلى التدريب المستمر على كل نشاط من الأنشطة؛ مما ساعد الطالبات على الاستفادة الكاملة من مواقف التعلم، وكذلك الاهتمام باستخدام الأدوات والوسائل المناسبة في البرنامج .

وهو ما يدعمه لندرفولد وآخرون (Lundervold, Breivik, Posserud, 2013) Stormark, & Hysing) من أن الأعمال والأنشطة والمواقف والمهام التي تطلب من المسترشد القيام بها فيما بين الجلسات، ويتم من خلالها نقل المعارف التي تمّ تعلمها أثناء الجلسة إلى البيئة الطبيعية للمسترشد، وعن طريق التكرار والتقييم المستمر، تتحول السلوكيات من شكلها القسدي إلى التلقائية.

٣- نتائج الفرض الرابع

ينص الفرض الرابع على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والتتبعي) على مقياس المرونة النفسية".

للتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون لإشارة الرتب (Wilcoxon signed-rank test) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مرتبطتين) التجريبية بعدي وتتبعي على مقياس المرونة النفسية لطالبات المرحلة الثانوية، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (١٥) على النحو الآتي:

جدول (٤) قيمة Z ودالاتها الإحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية.

البعدي	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	الرتب السالبة	٢	٢,٠٠٠	٤,٠٠٠	٠,٥٧٧	غير دالة
	الرتب الموجبة	١	٢,٠٠٠	٢,٠٠٠		
	الرتب المتساوية	١٢				
الكفاءة الذاتية	الرتب السالبة	١	١,٥٠٠	١,٥٠٠	٠,٨١٦	غير دالة
	الرتب الموجبة	٢	٢,٢٥	٤,٥٠		
	الرتب المتساوية	١٢				
تكوين العلاقات	الرتب السالبة	١	٢,٥٠	٢,٥٠	١,٠٠٠	غير دالة
	الرتب الموجبة	٣	٢,٥٠	٧,٥٠		
	الرتب المتساوية	١١				
التفاؤل	الرتب السالبة	١	١,٠٠٠	١,٠٠٠	١,٠٠٠	غير دالة
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠		
	الرتب المتساوية	١٤				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٣	٤,٥٠	١٣,٥٠	٠,٧٠٧	غير دالة
	الرتب الموجبة	٥	٤,٥٠	٢٢,٥٠		
	الرتب المتساوية	٧				

- يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس المرونة النفسية (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) في القياسين البعدي والتتبعي؛ حيث إن قيمة Z تبلغ (٠,٥٧٧، ٠,٨١٦، ١,٠٠٠، ١,٠٠٠) للأبعاد الفرعية

على التوالي، وللدرجة الكلية للمرونة النفسية بلغت قيمة Z (٠,٧٠٧)، وهي غير دالة، مما يعني استمرار فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي لتنمية المرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية؛ مما يشير على قبول الفرض الرابع الذي ينص على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والتبعي) على مقياس المرونة النفسية".

تفسير الفرض الرابع

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء الأثر الإيجابي الذي تحدثه التدخلات والمعالجات الإرشادية المنظمة تخطيطاً وتنفيذاً في مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية في التعبير عن انفعالاتهن ومشاعرهن المكبوتة، وذلك من خلال الأنشطة والمواقف والتدريبات التي استخدمت في البرنامج مع الطالبات

كما اعتمد البرنامج على استخدام فنية النمذجة من خلال قيام الباحثة بأداء النشاط أمام طالبات المجموعة التجريبية، ثم تشجيعهن على محاولة أداء نفس النشاط بأنفسهن؛ مما ساعد على قيامهن بأداء وممارسة أنشطة البرنامج، إضافة إلى تقديم التعزيز الإيجابي المادي والمعنوي، والذي كان بمثابة حافز يتبع السلوك المرغوب عند نجاح طالبة في أداء المهام المطلوبة منها، وكان هذا يدعمها بقوة ويدفعها إلى تحقيق الأداء المطلوب منها؛ للحصول على التعزيز.

وقد ساعدت التكاليف المنزلية التي تلت كل جلسة من جلسات البرنامج طالبات المجموعة التجريبية على اكتساب الكثير من المهارات والخبرات التي تساعد على رفع مستوى المرونة النفسية، كما أن هذه التكاليف من شأنها مساعدة أعضاء المجموعة التجريبية على انتقال أثر التعلم، والتدريب إلى الحياة اليومية.

توصيات الدراسة:

انطلاقاً مما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية من فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي لتنمية المرونة النفسية لطالبات المرحلة الثانوية وأثره على تفكيرهن الإبتكاري، وبناءً على خبرات الباحثة أثناء الدراسة، يمكن أن تقدم الباحثة التوصيات التالية:

- تبني مثل هذه البرامج الإرشادية وتفعيلها والتي تزيد من امتلاك طالبة لمهارات المرونة النفسية مما يرجع عليها وعلى المجتمع بالنفع.
- الدراسة والتوسع في المتغيرات الإيجابية في تخصص علم النفس فهو مطلب حقيقي لإرشاد الأفراد إلى طريق التوافق والصحة النفسية.
- إعداد مواد علمية وترجمة التراث الأجنبي وإثراء المناهج والمقررات الدراسية لطالبات المدارس الثانوية بالمتغيرات النفسية الإيجابية، بحيث تتناسب مع واقعهم المعاش.
- ضرورة الاهتمام من قبل مؤسسات الخدمة النفسية بإقامة فعاليات موجهة لطالبات المرحلة الثانوية حول كيفية التعامل مع آثار الضغوط النفسية.

دراسات وبحوث مقترحة

١. فعالية برنامج إرشادي إنتقائي في تنمية الصلابة النفسية وأثره على بعض مهارات التفكير الناقد لدى عينة من الطالبات الموهوبين بالمرحلة الثانوية.
٢. فعالية برنامج إرشادي إنتقائي في تنمية الثقة بالنفس لدى ذوات صعوبات التعلم من طالبات المرحلة الثانوية.
٣. فعالية برنامج إرشادي إنتقائي في تنمية الكفاءة الذاتية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية.

المراجع :

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم مطاوع (١٩٧٧). **في التربية المعاصرة ، القاهرة : دار الفكر العربي.**
- ٢- أحمد رجب علي غليش. (٢٠١٧). **علاقة التفكير الابتكاري بالمرونة المعرفية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. مجلة كلية التربية، مج ١٧، ع ٤٤ ، ١ - ٤٦.**
- ٣- أمال عبد السميع اباطة (٢٠١٦). **مقياس المرونة النفسية، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية**
- ٤- أمل محمد محمد. (٢٠٢٠). **فاعلية برنامج إرشادي في تحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين. مجلة الدراسة العلمي في الآداب، ع ٢١٤، ج ٤٤، ١٠١ - ١٣٦.**
- ٥- بسام عبدالله أحمد، الرواشدة و أنس صالح ربيع الضلاعين. (٢٠٢٠). **فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج الفردي لأدلر في تنمية إدارة الذات والمرونة النفسية لدى ضحايا التمر (رسالة دكتوراه). جامعة مؤتة، مؤتة.**
- ٦- جودي عربية. (٢٠١٨). **المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى النساء المتزوجات المصابات باضطراب الغدة الدرقية دراسة ميدانية بعيادة متخصصة في الغدد والسكري بولاية المسيلة ماجستير كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد بوضياف.**
- ٧- حسين فايد. (٢٠٠٥). **المشكلات النفسية والاجتماعية وروية تفسيرية. القاهرة: دار طيبة للنشر والتوزيع.**
- ٨- خالد عليان أحمد بشتاوي. (٢٠١٦). **فاعلية برنامج إرشادي جمعي لتعديل الأفكار اللاعقلانية في خفض الضغوط النفسية وتحسين مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية (رسالة دكتوراه). جامعة العلوم الإسلامية العالمية، عمان.**
- ٩- خالد عوض اليباح. (٢٠٢٢). **مهارات حل المشكلات المستقبلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي والمرونة المعرفية لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية ، مجلة بحوث و دراسات نفسية، ١٨(١)، ٩٥-١٤٨.**
- ١٠- س.هـ. باترسون. (١٩٩٢). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ترجمة حامد الفقى، الكويت، دار القلم.**
- ١١- سالم بن راشد بن سعيد البوصافي (٢٠٢١). **فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى الاتجاه الانتقائي في تنمية مهارات التواصل لدى الأحداث الجانحين في سلطنة عمان، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مج ٢٩، ع ٢، ٧٩٩-٨٢٦.**
- ١٢- سالم بن صالح بن سيف العزري (٢٠١٦). **المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان، رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة نزوي**
- ١٣- سعيد حسنى العزة، جودت عزت عبد الهادي (١٩٩٩). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. الأردن: مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع.**
- ١٤- سليمان ريحاني، مي ذويب، وعز رشدان، عز. (٢٠٠٩). **أنماط المعاملة الوالدية كما يدركها المراهقون و أثرها في تكيفهم النفسي. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٢١٧- ٢٣١.**

- ١٥- شريف عادل جابر. (٢٠١٦). المرونة الإيجابية وعلاقتها بقلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلاب قسم التربية الخاصة بجامعة الملك فيصل **براسات عربية في التربية وعلم النفس، ع ٦٩، ٤٠١-٤٣٤.**
- ١٦- صالح حسن الدهراوي (٢٠٠٥). **علم النفس الإرشادي، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.**
- ١٧- عادل عز الدين الأشول، وحسام اسماعيل هيبه، وأمير محمد إمام (٢٠١٦). الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية لعينة المراهقين. **مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٤٥، ٣٠٥-٣٣٢.**
- ١٨- عبد العزيز المعاينة، محمد عبدالله الجغيماف. (٢٠١١). **مشكلات تربوية معاصرة . عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.**
- ١٩- عبد العزيز عبد الله السنبل. (٢٠٠١). **نظام التعليم في المملكة العربية السعودية ، الرياض: دار الخريجي.**
- ٢٠- عبد الله أحمد محمد (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تحسين مستوى النضج المهني لدى عينة من الطلبة المستجدين بجامعة أم القرى "دراسة شبه تجريبية". **المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس رابطة الأخصائيين النفسيين، مصر ٥١-٨٢.**
- ٢١- عبد الله محمد الزيد. (د.ت). **التعليم في المملكة العربية السعودية أنموذج مختلف، الرياض: دار الفكر.**
- ٢٢- عبدالله شراب و أكرم سعدي علياني وادي. (٢٠١٥). **المرونة النفسية و دافع الانجاز الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بعد العدوان الإسرائيلي على غزة. كتاب المؤتمر التربوي الخامس - النداءات التربوية والنفسية للعدوان على غزة، مج ٢ ، غزة: الجامعة الإسلامية بغزة و مؤسسة ميرسي - ماليزيا، ٢٩٥ - ٣٢٣.**
- ٢٣- على محمود شعيب (٢٠٢٠). **اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمنبئات بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية. المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، المؤسسة الدولية لافاق المستقبل، ٣(٢)، ٦٥-١٠٤.**
- ٢٤- عمر عبد الرحمن المفدي. (٢٠٠٧). **علم نفس المراحل العمرية النمو (من الحمل إلى الشيخوخة والهرم) ط ٣ ، الرياض : دار طيبة ، الرياض .**
- ٢٥- فيوليت فؤاد إبراهيم ؛ حنان همام إبراهيم ؛ أسماء محمد السرسري (٢٠١٦). **فاعلية برنامج قائم على المرونة النفسية لتحسين الكفاءة الوجدانية لعينة من طلاب المرحلة الثانوية. مركز دراسات الطفولة، ١٩(٧١)، ٦٩-٧٢.**
- ٢٦- محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣). **المرونة النفسية، ماهيتها محدداتها وقيمتها الوقائية الكتاب الالكتروني شبكة العلوم النفسية العربية، ع(٢٩).**
- ٢٧- محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣). **المرونة النفسية، ماهيتها محدداتها وقيمتها الوقائية الكتاب الالكتروني شبكة العلوم النفسية العربية، ع(٢٩).**
- ٢٨- محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٥). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.**
- ٢٩- محمد أنور فرحات شريف (٢٠٢٠). **فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.**

- ٣٠- محمد عبد التواب أبو النور (٢٠٠٠). أثر الإرشاد الانتقائي في تعديل الاتجاه نحو الزواج العرفي لدى عينة من الشباب الجامعي. *مجلة الدراسة في التربية وعلم النفس*، جامعة المنيا، مج ١٣، ٣٤: ٢٤٧-٢٩٣.
- ٣١- محمد محروس الشناوي (١٩٩٦). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*، القاهرة: دار غريب.
- ٣٢- محمد مصطفى زيدان (٢٠٠٢). *معجم المصطلحات النفسية والتربوية*، جدة دار الشروق.
- ٣٣- مصطفى خليل الشرقاوي (٢٠٠٠)، علم الصحة النفسية، القاهرة: دار النهضة العربية.
- ٣٤- منصور عبدالله فالح المطيري (٢٠٢١). المرونة النفسية وعلاقتها بالإتزان الانفعالي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت. *مجلة القراءة والمعرفة*، ع ٢٣٢، ٢٣٩ - ٢٦٣.
- ٣٥- نشوى مبروك مبروك؛ عمرو محمد يوسف؛ منى حسن بدوي (٢٠٢٠). أثر برنامج قائم على حل المشكلات المستقبلية في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، (٣٨)، ١٢٧-١٥٦.
- ٣٦- هداية صالح (٢٠١٥). الضغط النفسي وتأثيره على التوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس. *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة حمه لخضر*، ٣، (١١)، ٦٨-٩١، الوادي، الجزائر.
- ٣٧- هند احمد سليمان (٢٠٢١). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإبداعي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. *مجلة جامعة كرميان*، (٢)، ٨، ١٧٩-٢٠٠.
- ٣٨- هيام زياد عابد (٢٠١٥). قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة غزة (رسالة ماجستير). الجامعة الإسلامية (غزة)، غزة.
- ٣٩- وصل الله بن عبدالله حمدان السواط (٢٠١٥). أثر برنامج إرشادي إنتقائي في تحسين عادات الإستذكار وتنمية مهارات ماوراء المعرفة لدى طلاب جامعة الطائف. *مجلة جامعة الطائف للعلوم الإنسانية*، مج ٤، ع ١٣٤، ٦٩ - ١١١.
- ٤٠- يحيى عمر شقورة (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. *رسالة ماجستير*، كلية التربية، جامعة الأزهر.
- 41- Amering, M., & Schmolke, M. (2009). Recovery and Resilience. *Psychiatric Diagnosis: Challenges and Prospects*, 49-59.
- 42- Azlina, A. M., & Jamaluddin, S. (2010). Assessing reliability of Resiliency Belief Scale (RBS) in the Malaysian context. *International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education*, 1(1), 3-8.
- 43- Fayombo, G. (2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents. *International journal of psychological studies*, 2(2), 105-105.
- 44- Gladding, S. T. (1992). Counseling as an Art: The Creative Arts in Counseling. *American Association for Counseling and Development*.
- 45- Goldstein, S., & Brooks, R. B. (Eds.). (2023). *Handbook of resilience in children*. Springer Nature.

-
-
- 46- Gouda, A, Elsetouhi, A, Haridy, N. (2019). The Relationship between Psychological Resilience and Psychological Well-being: An Empirical Study on Banks. *Employees in Mansoura*, 1, 1-19.
 - 47- Jean-Francois, E. (2019). Exploring the perceptions of campus climate and integration strategies used by international students in a US university campus. *Studies in Higher Education*, 44(6), 1069-1085.
 - 48- Keye, O. & Pidgeon, E. (2013). The relationship between mental alertness and psychological flexibility and academic self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 50,705-721.
 - 49- Kotze, M. & Kleynhans, R. (2013): Psychological Well-Being and Resilience as Predictors of First-Year Students' Academic Performance. *Journal of Psychology in Africa*, 23(1) 51–60.
 - 50- Leipold, B., & Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14(1), 40-50.
 - 51- Lundervold, A. J., Breivik, K., Posserud, M. B., Stormark, K. M., & Hysing, M. (2013). Symptoms of depression as reported by Norwegian adolescents on the Short Mood and Feelings Questionnaire. *Frontiers in psychology*, 4, 613.
 - 52- Ryff, C. D. & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C. L. M. Keyes, & J. Haidt (Eds.), *Positive psychology and the life well-lived*. Washington DC: APA.
 - 53- Subha, M. (2010). *Well-being, after natural disaster, resources, coping Strategies, resilience* (Doctoral dissertation, Ph D thesis, university of Punjab, Lahore).
 - 54- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British journal of social work*, 38(2), 218-235.