



فعالية برنامج ارشادي انتقائي تكاملي في تنمية الصمود النفسي

لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

**The Effectiveness of an Integrated Selective Counseling**

**Program in Developing Psychological Resilience**

**among Al-Quds Open University Students**

أ. د. زياد بركات

أستاذ علم النفس التربوي/ كلية العلوم التربوية

جامعة القدس المفتوحة/ طولكرم- فلسطين

2020

العنوان البريدي : فلسطين - طولكرم - جامعة القدس المفتوحة - ص . ب ( ٦٥ )

ت (0097092663150) جوال ( 00970599872275 ) فاكس ( 0097092676122 )

البريد الإلكتروني: [zeiadb@yhoo.com](mailto:zeiadb@yhoo.com) أو [zbarakat@gou.edu](mailto:zbarakat@gou.edu)

## المخلص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي وفق نظرية ثورن (Thoren) في تنمية الصمود النفسي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في طولكرم، لهذا الغرض استخدم المنهج شبه تجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالباً وطالبة ممن لديهم درجة منخفضة على مقياس الصمود النفسي، وزعوا مناصفة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين الأولى تجريبية طبق عليها البرنامج الإرشادي، والثانية ضابطة لم يطبق عليها البرنامج للمقارنة. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الدرجات الكلية على مقياس الصمود النفسي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية إذ بلغت قيمة حجم الأثر للبرنامج (0.941)، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي لدرجات أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، مما يدل ذلك على فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في تحسين مستوى الصمود النفسي.

**الكلمات المفتاحية:** برنامج إرشادي، برنامج انتقائي، الصمود النفسي

## Abstract

The study aimed to reveal the effectiveness of an integrated selective counseling program according to the "Thoren" theory in developing psychological resilience among students of Al-Quds Open University in Tulkarm. For this purpose, the semi-experimental approach was used. The study sample consisted of (40) students who have a low degree on the psychological resilience scale, they were randomly divided into two experimental groups, the first was an experimental program, and the second was a control, for which the program was not applied for comparison. The results of the study showed that there are statistically significant differences between the averages of the college scores on the psychological resilience scale for Al-Quds Open University students between the experimental and control groups in the pre and post measurements in favor of the

experimental group as the value of the effect size of the program reached (0.941), and the results also showed a significant difference between the two tribal measurements and the post-testimonial grades of the members of the experimental group in favor of post-measurement, which indicates the effectiveness of the indicative program applied in improving the level of psychological resilience.

**Key words:** pilot program, selective program, psychological resilience

## خلفية الدراسة

### مقدمة

يستخدم مفهوم الصمود النفسي بشكل متداخل مع مفاهيم عديدة أهمها مفهوم الكفاءة ( Competence ) والمرونة (Flexibility)، والإيجابية (Positiveness)، والمرونة (Resilience)، والصلابة (Hardiness)، ومرونة الذات (Ego-Resilience)، وقوة الذات (Ego- Strength)، وفاعلية الذات (Self -Efficacy)، والشجاعة (Courage)، والتحدي (Challenge)، والتماسك (Coherence)، والالتزام (Commitment)، وتستخدم هذه المفاهيم كمترادفات لوصف الأفراد الذين يمتلكون تلك القدرة القوية التي تجعلهم يقاومون الصدمات بدون أن يلحق بهم أذى دائم (Brooks , 2008؛ Anthony,; Edwards, & Bargeman, 2016).

ومن الثمرات الأساسية للصمود النفسي من وجهة نظر علم النفس الآتي: تحقيق الصحة النفسية للأفراد، والنظرة الإيجابية للحياة، والاستمرارية في العطاء، والاتصال الفعال، والتكيف الحسن مع ضغوط الحياة، وتفهم وجهة نظر الآخر، ومضاعفة المتعة بالأشياء المحيطة، وتقليل حدة التوتر والقلق والاضطراب الناجم عن المشكلات المختلفة، والمساعدة على تحقيق الأهداف والطموحات، والوصول إلى السعادة والراحة النفسية والاستقرار الداخلي، والطمأنينة (Young, 2018؛ APA, 2010). هناك ثلاثة أنواع للصمود النفسي تختلف حسب نوع الصدمة أو قوة وشدة عوامل الخطرة التي تواجه الفرد، هي (Connor & Davidson, 2003؛ Taha, 2013؛ Karaman & Efiltili, 2019):

١. النوع الأول: يسمى التغلب على الصعوبات: ويضمن هذا النوع تحقيق نتائج إيجابية على الرغم من وجود عوامل مخاطرة متعددة، وركزت دراسة هذا النوع من الصمود على تحديد عوامل الوقاية التي تتبؤ بالنتائج الإيجابية لدى الفرد.

٢. النوع الثاني: يركز على قدرة الفرد على التعامل مع أحداث البيئة الضاغطة مثل: فقد الوالدين في سن مبكرة، والصراعات الأسرية، ومرض أحد الوالدين، والفقر الشديد، وهذا النوع من الصمود يسمى الكفاءة الدائمة تحت الضغط (Sustained Competence Under stress)، ويعرف بأنه جهود الفرد التي تتضمن كلاً من أفكاره وأفعاله للحفاظ على توازنه في ظروف بيئية صعبة.

٣. النوع الثالث: ويسمى بالتعافي من الصدمة الشديدة (Recovery from Trauma)، ويشير إلى أن الأفراد يعملون بشكل جيد بعد التعرض للصددمات الشديدة والمزمنة أو المتكررة، مثل إساءة المعاملة أو العنف أو التعرض للحروب أو التعرض للكوارث الطبيعية مثل الزلازل والأعاصير.

وتشير أدبيات الصمود النفسي إلى تعريفات عديدة ومتنوعة تبعاً للاتجاهات النظرية لأصحاب هذه التعريفات، إلا أنه يمكن تلخيص ما جاء بهذه التعريفات لمفهوم الصمود النفسي بالنقاط الآتية (Richerdson, 2002؛ Smith et al, 2008؛ Masten, 2014؛ Joseph, 2014):

١. يشير الصمود النفسي إلى قدرة نظام الفرد الدينامي للتكيف بنجاح مع الاضطرابات التي تهدد وظيفة النظام وقابلية النجاح أو التطوير.

٢. أن الصمود النفسي يُدعم أو يحبط بالتأثير المباشر من مصادر الأخطار، وكذلك من قبل العمليات المعتدلة من الحماية.

٣. الصمود النفسي مفهوم دينامي يظهر في العديد من التفاعلات ضمن أو بين الأنظمة في سياق تاريخي وتطويري وثقافي يعطى بشكل جماعي ويؤثر على قدرة نظام الفرد للتكيف بنجاح.

٤. إن الصمود النفسي يركز في أغلب الأحيان على سلوك الأفراد ضمن مستويات متعددة الأشكال من الأدوار الوظيفية، وتظهر على شكل أنموذجات معاصرة للصمود النفسي باعتماد تفاعل الأنظمة بين مستويات التحليل الاجتماعية والحضاري، وعبر الأفراد والمجموعات والمدارس والأسر والثقافات.

ويتسم الأشخاص ذوو الصمود النفسي بالتفاؤل والالتزام، وهم أفراد مبدعون غالباً، ولديهم القدرة على حل المشكلات، وهم يؤمنون بقدرتهم على الوصول إلى نتائج إيجابية وناجحة في مواجهتهم للشدائد والصعاب، وكذلك فإن الأشخاص ذوي الصمود النفسي يتصفون بالصبر والمثابرة والالتزان الانفعالي، وعدم التسرع أو التهيج أو شدة الغضب، فضلاً عن

التميز بخصائص قوة الإرادة والدافعية والمرونة والتسامح والاعتدال والقدرة على الصبح والعفو، وتجاوز أخطاء الآخرين ويكون لديهم القدرة على حل مشكلاتهم المختلفة التي تواجههم في مواقف الحياة المدرسية والمجتمعية ( Salimon, 2015؛ Ahern, 2017؛ Ali, 2018). وقد أشار وليام وزملائه (William,et.al,2011) إلى أن الطلبة الصامدين نفسياً يتميزون عن غيرهم ببعض السمات هي: مستوى مرتفع من القدرة على مواجهة الشدائد والصعوبات، ومستويات مرتفعة من دافعية الإنجاز، ومستويات عالية من السلامة النفسية، وفاعلية الذات، والثقة في مهاراتهم المعرفية.

وأن هناك عوامل أساسية تكون الصمود النفسي هي: الكفاءة الاجتماعية والذكاء والضبط الداخلي، وحاسة الدعاية وتقدير الذات المرتفع، والقدرة على ترويض أو إدارة الانفعالات القوية، والاندفاعات والقدرة على حل المشكلات، ومواجهة الأزمات والكوارث الطبيعية، والعنف ومختلف مخاطر البيئة، والفشل في العلاقات الأسرية والاجتماعية داخل الأسرة وخارجها، وفي المواقف التعليمية (Beadel et al, 2016).

والمتتبع للأدب السابق يجد العديد من الأطر النظرية التي بذل روادها جهودهم العلمي لتفسير الصمود النفسي كل حسب اتجاهه المعرفي والمنهجي، والعرض لأهم هذه النظريات كآتي:

- النظرية الوجودية (Existential Theory): من الأفكار التي تؤكد على الوجودية فكرة (الوحدة غير القابلة للتفكك) وهي ما طلق عليها الوجوديون مصطلح (الوجود في العالم). وتتفق النظريات الوجودية على مجموعة من الأسس الفلسفية استندت إليها الكثير من الدراسات التي تناولت موضوع الصمود النفسي واتفقت هذه النظريات على أن الانسان يسعى دائماً للبحث عن وجوده في الحياة، لذا تركز هذه النظريات على تحليل وجود الفرد في عالم معقد. ويرى فرانكل (Frankl, 2006) في نظريته في العلاج بالمعنى (Logo Therapy) الداعية إلى أن الوجودية تعني محاولات الشخص للتعرف على وجوده من خلال إيجاد معنى لهذا الوجود، ثم يتولى أعماله الخاصة طبقاً لقيمه ومبادئه، لهذا فإن الفرد الذي يحتمل الضغوط بدرجة مرتفعة دون أن يصاب بمرض يكون له بناء شخصية يختلف نوعياً عن الفرد لا يستطيع تحمل الضغوط بنفس الدرجة. إذن مفهوم الصمود النفسي طبقاً للنظرية الوجودية يعني قدرة الفرد على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات بتعقل، وقدرة على تحمل الأحداث الضاغطة ومواجهتها من خلال وجود هدف في الحياة.

- نظرية ريتشاردسون (Richardson, 2002): ومن أوائل النظريات لتفسير مفهوم الصمود النفسي الذي وضع صياغة مفاهيمية للصمود النفسي بأنه القوة التي توجد داخل كل فرد والتي تدفعه إلى تحقيق الذات والإيثار والحكمة،

وأن يكون على تناغم تام مع المصدر الروحي للقوة، ويكمن الفرض الأساسي لهذه النظرية في فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي، وهو الذي يسمح بالتكيف الجسمي والعقلي والروحي مع ظروف الحياة الحالية، فالصمود النفسي وفق هذه النظرية هو قدرة الفرد على إعادة التكيف مع الظروف والأحداث الضاغطة المتوقعة وغير المتوقعة، والتكيف مع الضغوط النفسية اليومية. وتؤدي هذه العملية بالفرد إلى أربع نتائج هي: إعادة تكامل الصمود حيث يؤدي التكيف إلى مستوى أعلى من التوازن، والعودة إلى توازن الجهد الذي يبذل لتجاوز التمزق، والشفاء مما يرسخ مستوى أدنى للتوازن، وحالة مختلفة وظيفياً حيث يمكن استخدام استراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية، ومن ثم يمكن اعتبار أن الصمود يتجه نحو قدرات مواجهة الضغوط بنجاح (Richardson, 2002).

- **نظرية مايكل روتر (Rutter):** أجرى روتر بحثاً كثيرة حول القدرة على الصمود منذ أواخر السبعينيات وحتى اليوم الحالي، وعرف روتر الصمود النفسي بأنه "مفهوم تفاعلي يهتم بجمع الخبرات الخطيرة ويعطي نتائج نفسية إيجابية نسبياً على الرغم من تلك التجارب" (Rutter, 2006, 12)، وأوضح أن المرونة أكثر أهمية من الكفاءة الاجتماعية أو الصحة العقلية الإيجابية، ويجب أن توجد الكفاءة مع الخطر وأن تكون القدرة على الصمود، وقد أشار روتر (Rutter, 2013, 476) في دراسة له إلى أن بعض الأفراد لديهم قدرة جيدة على الصمود النفسي نسبياً على الرغم من تعرضهم لضغوط خطيرة فتكون نتائجهم أفضل من نتائج الأفراد الآخرين الذين عانوا من نفس التجارب. ومن المبادئ الأساسية لنظرية روتر في الصمود النفسي: القدرة على التوافق، وأن القدرة على الصمود ليس ذات صلة بالسمات النفسية الفردية أو الأداء المتفوق، وإنما هو التوافق العادي نظراً للمصادر المناسبة، وأشار إلى أن الفروق في القدرة على الصمود النفسي قد تكون راجعة إلى تأثيرات وراثية تجعل بعض الأفراد أكثر عرضة للتغيير البيئي أو الاستجابات الفسيولوجية للأخطار البيئية (Rutter, 2007). وبالتالي فالمخاطر المختلفة والتغيرات البيئية يمكن أن يؤدي بالفرد إلى أن يظهر المرونة أو عدم القدرة على التكيف مع المخاطر.

- **نظرية النماء الذاتي (Saakvatine):** قدم ساكفاتين (Saakvatine, 2002) نظريته النماء الذاتي بطريقة منهجية نقدية للنمو ما بعد الصدمة، و آلية الازدهار، وكيف يمكن للفرد لمواجهة الخطر بالإيمان، والأمل والقدرة على حل المشكلات، لذلك فهي طريقة بنائية متكاملة ما بين الحدث والسياق والنتائج، وتركز على التكيف مع الصدمات النفسية التي تؤثر على جوانب مختلفة من الذات. وتتمحور النظرية حول كيفية النمو ما بعد الصدمة وتأثيرها على الأحداث

الصادمة ضمن مجالات الذات، وهناك عدد من المفاهيم الواضحة في النظرية منها: مفهوم الإطار المرجعي: وهي طريقة الفرد العادية في فهم الذات والعالم والروحانية، والقدرات الذاتية: وتعني القدرة على الإدراك والتواصل مع الذات والآخرين، وموارد الأنا: وهي ضرورية لتنمية الحاجات النفسية وطرق طبيعية للقدرة على الملاحظة الذاتية، واستخدام المهارات المعرفية والاجتماعية والحفاظ على العلاقات وحماية الفرد لنفسه، والحاجات النفسية: وترجع إلى المخططات المعرفية والتي تتمثل في خمس مناطق هي: السلامة، والثقة، والسيطرة، والاحترام، والعلاقات الحميمة، والإدراك الحسي والذاكرة: وتتضمن التجربة الحسية والتكيف البيولوجي، وفي ظل هذه المفاهيم يرى ساكفاتين أن استجابة الفرد للحدث الصادمة لا بد أن تعتمد على التكامل مع الحدث والسياق والنتائج، بشكل يؤدي إلى عدم انفصال الذات والآخرين، وقوة المكونات الجسمية والانفعالية، ذلك المكونات الأساسية للصبود النفسي.

- نظرية مارزيك ومارزيك (Mrazek & Mrazek 1987): وتهتم هذه النظرية لتفسير الصمود النفسي بمجموعة من المهارات الحياتية التي تقلل من المخاطر المحيطة بالفرد، ومن هذه المهارات: الاستجابة السريعة للخطر: وذلك من خلال التعرف إلى متطلبات الوضع الاجتماعي ومحاولة التكيف معه بغرض تجنب الخطر، والنضج المبكر: وهي تشتمل على القيام بمهام ومسؤوليات تفوق العمر، والبعد عن المثيرات المؤلمة: من خلال إبعاد الفرد لذاته عن الانفعالات الحادة، والبحث عن المعلومات: وذلك عن طريق تنمية الرغبة في التعلم لدى الفرد، واستخدام العلاقات: وتعني قدرة الفرد على تكوين علاقات جديدة، والتوقع الإيجابي: من خلال تصور الفرد لنفسه بعد مرور الأزمة، والمخاطرة المؤثرة والمحسوبة: وتتضمن قدرة الفرد على اتخاذ قرارات حاسمة مع تحمل مسؤوليتها بشكل شخصي، واقتناع الفرد بأنه محبوب: وتعني إيمان الفرد بأنه يستحق الحب من الآخرين، وإعادة البناء المعرفي للأحداث المؤلمة: من خلال معالجتها لتصب أكثر قبولاً من الفرد نفسه، والإيجابية: وتعني تفضيل الفرد للآخرين على نفسه والشعور بالسرور جراء ذلك، والأمل والتفاؤل: وتتضمن النظر إلى المستقبل بنظرة إيجابية.

- نظرية التحليل النفسي (Frued): ارتبط نشوء التحليل النفسي في بداية القرن العشرين على يد فرويد في محاولته تحليل وتفسير مضمون الواقع النفسي، والظواهر النفسية للفرد، ومن خلال تقديم تحليلاً لمفهوم قوة التحمل النفسي من خلال طرحه لمفهوم الأنا، الذي يعتبره فرويد أنه جهاز السيطرة الإداري لتنظيم الشخصية (Monson, 2006). والشخصية بالنسبة لفرويد مكونة من ثلاثة مكونات تتمثل في الأنا، والهو، والأنا الأعلى، فالهو يعتبر الأكبر والأقدم بين

هذه المفاهيم، ويتضمن موروثاً بيولوجياً، أما الأنا فهو يتطور من أجل أن يحقق الرغبات التي يظهرها الهو بطريقة عقلانية، والأنا الأعلى يتكون من الضمير والذات المثالية ويبحث عن الكمال، وهذه المكونات تندمج مع بعضها البعض وتكمل بعضها البعض لتكون بناء الشخصية الناضجة والمتوافقة يكون الأنا فيها هو المنفذ الذي يتحكم ويسيطر على الهو والأنا الأعلى يعمل كوسيط بين طلبات الهو والأنا والعوامل الخارجية. ويرى فرويد أن بتقوية الأنا يستطيع الإنسان أن يصبح أكثر وعياً لدوافعه ويتعامل معها بفاعلية أكثر، أي كلما كانت الأنا قوية كلما تحققت سوية الشخصية، ومن هنا ومن هذا التشریح للشخصية يقدم فرويد نظريته في التحليل النفسي تأثيراً ديناميكياً للصمود النفسي ( Jeseph, 2014).

- **نظرية المجال لكوت ليفين (Lewin):** اهتم ليفين بالمشيريات في تفسير الشخصية، فالمثير في نظر ليفين هو مجال معقد يتضمن حاجات الفرد ومكوناته الشخصية وإدراكه امكانياته المتاحة للفعل، ويتضمن هذا التحليل المعقد التفاعل المتميز المتبادل بين التنظيم الداخلي للفرد وبين العامل الموضوعي، ويطلق على هذه البيئة السيكولوجية مفهوم حيز الحياة مفهوماً ديناميكياً يتغير باستمرار نتيجة التغيرات الحادثة في البيئة، وقدرة الفرد على السيطرة على هذا التوتر الناتج عن هذه التغيرات يمثل قدرته على قوة التحمل والصمود النفسي (Smith, 2013).

- **نظرية التوسع والبناء (Fredrikson):** لقد وصف فريدريكسون النظرية في أي العواطف التي تخزن وتستخدم لبناء الشخصية للفرد، وهو يعتبرها من المصادر الأساسية للشخصية ويسمها نظرية التوسع والبناء (Brooden and Buildthory) وتبعاً لهذه النظرية فالمصادر المخزونة للشخصية تتمثل في الأمل، والتفاؤل، والسعادة، والمتعة، والبهجة، وأن هذه المصادر تعمل لاحقاً للموائمة الناجحة مع الظروف السلبية، وتساعد العواطف الإيجابية البناء الفردي للصمود النفسي، وتلك العواطف الإيجابية قد تنير فروق فردية في الصمود النفسي، كما يزيد الانفعال الإيجابي من موائمة مصادر الأفراد من خلال توسيع انتباههم وإدراكهم وزيادة المرونة والتفكير الناقد (Fredrikson, 2004).

- **نظرية الارشاد الانتقائي (Thoren):** يعود الاهتمام بنظرية الانتقائية التكاملية في الإرشاد إلى العالم فريدريك ثورن وهو في عمر الخامسة عشر نتيجة إصابته بالتأتأة، وبالتالي اختار الدراسة الجامعية في قسم علم النفس بجامعة كولومبيا عام (1926)، ولكن نتيجة فشله في المعالجة الإكلينيكية فقد دخل كلية الطب، وأعجب بالعلوم الطبية وتكاملها ونظامها الانتقائي القائم على الممارسة العلمية مقارنةً مع الفوضى الفكرية للعلوم الإنسانية، لذا صمم على أن يعمل



على جمع وتوحيد مناهج الإرشاد والعلاج النفسي بأسلوب انتقائي تكاملي (Leiman & Stiles, 2002). وهذا الاتجاه يُعد نوعاً من الإرشاد القائم على الانتقاء من مختلف النظريات يتضمن التعامل مع الشخص كله جسمه وعقله وانفعالاته وروحه ومحيطه، وقد بدء في عام (1950) على يد فريدريك ثورن، ثم محاولات دولارد وميلر، وفي عام (1965) قدم لازاروس محاولة انتقائية لعلاج الادمان (Lazarus, 2002). وهكذا بحلول عام (1975) أصبح حوالي (50%) من العلماء انتقائيين. والنظرية الانتقائية التكاملية ترى أن سلوك الإنسان يتأثر بعوامل داخلية وبيئية، وأن التكوين البيولوجي الوراثي والتعلم الذي يتم بالتفاعل مع الآخرين تشكل الإنسان الفلسفة التي بنى عليها "ثورن" الاتجاه الانتقائي وهي: اعتبار أن الاتجاه الانتقائي عبارة عن مزيج من الحقائق غير المترابطة، وذو رؤية ثابتة، وليس عبارة عن نماذج فكرية ثابتة أو جامدة، وذو منهجية علمية فيها أسس البحث العلمي (Sufyan, 2018). أما المفاهيم الأساسية للاتجاه الانتقائي (Capuzzi, 2000) هي: مفهوم التحديد: ويعني تحديد العناصر الصالحة من كل نظرية ودمجها بتناسق، ومفهوم كل النظريات (إن كل النظريات لها دوراً في جمع المعلومات بما فيها القياس والتقويم)، ومفهوم الأخذ والتجريب، ومفهوم مراعاة شعور المسترشد وأحاسيسه، وعدم الاهتمام بنظرية واحدة بل على المرشد ذو الشخصية المتميزة الاعتماد على أكثر من نظرية. وهناك مراحل خمسة محددة للعملية الإرشادية في الاتجاه الانتقائي (Norcross, 2005؛ Abdul Sattar, 2011؛ Al-Zahrani, 2017) وهي:

١. **مرحلة الاستكشاف:** تعتبر هذه المرحلة أولى مراحل العمل الإرشادي عند "ثورن" بحيث يقوم بها المرشد النفسي من خلال (الإصغاء) لاهتمامات المسترشد، وهنا على المرشد أن يكون متعاطفاً ومتقبلاً للمسترشد.
٢. **مرحلة تحديد المشكلة:** تعتبر هذه المرحلة تؤدي إلى الوصول للمشكلة الحقيقية، ومنها يتوصل الطرفان إلى تعريف المشكلة وأسبابها وتحديدها.
٣. **مرحلة تحديد البدائل:** يكون دور المرشد هو التعرف إلى البدائل المتوفرة بجمع الخيارات المعقولة وعليه التأكد من تلك البدائل بشكل جيد.
٤. **مرحلة الإجرائية الإلزامية:** فيها يلتزم المسترشد بالخطوات الأكثر مناسبة له، وتعتبر هذه الخطوة هدفاً أولياً، وفيها يقوم المرشد بالموافقة على الخطوات التي اتخذها المسترشد والإجراءات التي سيتبعها مع التزامه بها.

٥. مرحلة التقييم والتغذية الراجعة: في هذه المرحلة يقوم المرشد بتلخيص التقدم الذي حصل وتلخيص الخطة والالتزام بها من قبل المسترشد قبل إنهاء المقابلة.

ويتصف المرشد وفق النظرية الانتقائية بعدة خصائص هي (Shendi, 2015؛ Monson, 2016): الاهتمام بسلوك المسترشد الراهن، وأن يجعل من عملية الإرشاد رحلة ممتعة للمسترشد في اكتشاف ذاته ومساعدته على تنمية ذاته وخبراته، وألا يتبنى المرشد أدواراً سلطوية للتأثير على المسترشد، وتأسيس علاقة إيجابية مفتوحة تتضمن الحضور والتقبل والعناية وتنمية الثقة بنفس المسترشد، ولا يكون التدخل من قبل المرشد في شؤون حياة المسترشد إلا بالحد الأدنى لحماية صحته، وأن يكون مؤهلاً تأهيلاً كاملاً في المجال الإرشادي وأن يكون عارفاً لطرق العلاج المختلفة بشكل جيد، ويستخدم المنهج العلمي في القياس وتحليل البيانات، ويهتم المرشد أساساً على إقامة علاقة إيجابية مع المسترشد من خلال خلق جو إرشادي فعال وحيوي، واستخدام مهارات العلاقة الإرشادية الإيجابية المفتوحة والتي تتضمن الحضور، والإصغاء، والاحترام، والتقبل، والفهم، واستخدام مهارات الاتصال (اللفظي - غير اللفظي) والانتباه للرسائل اللفظية وغير اللفظية مع تفسيرها جيداً.

ويرى "ثورن" أن هناك عدة أنماط مختلفة من التشخيص يمكن استخدامها في الإرشاد هي (Lazarus, 2002؛ Leiman & Stiles, 2002؛ Smith, 2013): التشخيص التبايني (الفارقي): وهو دراسة الأسباب المحتملة لحالة نفسية، وفي الغالب فإن أبسط منهج لاكتشاف ما ينظم الحالة النفسية هو أن نسأل الشخص ماذا يفعل؟ ولماذا؟، والتشخيص الإكلينيكي: وهو يشير إلى التشخيص من لحظة إلى لحظة وهو يتم خلال عملية تناول الحالة وعلى أساس هذا التشخيص يتم اتخاذ الأحكام الإكلينيكية المتعلقة بالأعراض، ويعتبر "ثورن" أن هذا النمط هو محور الاتجاه الانتقائي، وتشخيص المركز الوجودي: ويهتم بالديناميات التكاملية للذات أثناء قيامها بوظائفها مع الانتباه إلى مفهوم الذات والاتصالات الواقعية، وتشخيص تدبير أو إدارة الحياة: ويعني به "ثورن" عملية تقويم السلوك في ضوء متطلبات الوضع الاجتماعي، وذلك بقصد تحديد مستوى التكيف في المجالات التربوية أو المهنية أو الزوجية والمالية، والتشخيص التنبؤي: إن سجل حياة المرء هو أكثر المتنبئات صلاحية لأدائه المستقبلي وعلى المرشد أو المعالج أن يأخذ في اعتباره العوامل الخارجية في الحساب.

وتعتبر هذه النظرية في الإرشاد هي الإطار النظري التي تم اعتمادها في الدراسة الحالية في بناء البرنامج التدريبي في إرشاد الطلبة نحو تنمية الصمود النفسي، وذلك للإيجابيات العديدة لهذا البرنامج الانتقائي التي يمكن تلخيصها كالآتي :

يهدف إلى تحقيق أكبر فائدة علاجية بأي طريقة، ويثمل الانفتاح العقلي دون أي تحيز أو جمود فكري، ويجعل المعالج أو المرشد النفسي موضوعياً يحترم كل طرق العلاج وأساليبه، ويأخذ ما هو مفيد من كل نظرية، ويتجنب السلبيات في كل نظرية حتى تتحقق الفائدة المرجوة، ويمكن المرشد من تقديم خدمات علاجية بطريقة أكثر فعالية، وبزبل الملل والروتين، وهذا يعتمد على خبرات المرشد، ويحرص المرشد على كل مستجدات العالج النفسي وتقنياته، ويتبع منهج يجمع شتاتاً متناثرة من الطرق العلاجية المختلفة دون وجود رابط منطقي يحكمها بعد تنظيمها، والإلمام بكل الأساليب العلاجية المختلفة بإتقان (Norcross, 2005).

هذا من الناحية النظرية، أما من الناحية الإمبريقية الميدانية فقد أجريت دراسات وبحوث عديدة للكشف عن تطور مفهوم الصمود النفسي وتنميته لدى الأفراد، ومن هذه الدراسات ما قام به شاهين (Shaheen, 2013) بهدف التحقق من فعالية برنامج قائم على التفاؤل والأمل في تنمية الصمود النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي مكونة من (60) طالباً وطالبة، وكشفت النتائج عن وجود علاقة إيجابية تنبؤية بين البرنامج الإنمائي القائم على الأمل والتفاؤل في تنمية الصمود النفسي.

وهدف دراسة عبد السميع (Abdul Samee, 2014) الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة، وكذلك الكشف عن علاقة الصمود النفسي بالأداء الأكاديمي لدى طالبات الجامعة، وكذلك الكشف عن علاقة الصمود النفسي بالمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة، تكونت العينة من (250) طالبة وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والأداء الأكاديمي لدى طالبات الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والمستوى الاجتماعي والثقافي لدى طالبات الجامعة.

وهدف دراسة صيدم (Sidam, 2014) معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الصلابة النفسية لدى مدمني المخدرات لدى عينة مكونة من (30) فرداً. وكانت أهم النتائج: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في كل من الصلابة النفسية والرضا عن الحياة، وأنه توجد فروق ذات

دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في كل من الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لصالح المجموعة التجريبية. وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي في كل من الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لصالح القياس البعدي. وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والقياس البعدي في كل من الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لصالح القياس البعدي.

وهدف دراسة إسماعيل (Ismail, 2014) بناء برنامج تدريبي لتعليم مهارات الصمود النفسي وبيان أثره على التوافق، تكونت العينة من (300) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، وقد اختار الباحث مجموعتين وفق نتائجهم على اختبار تشخيصي للصمود النفسي: واحدة تجريبية (30) طالباً وطالبة، وأخرى ضابطة (30) طالباً وطالبة. وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج في زيادة مستوى الصمود النفسي والتوافق للطلبة.

أما دراسة ساندرز وآخرون (Sanders et al, 2015) فقد هدفت إلى معرفة دور الصمود النفسي في تطوير قدرة المراهقين على التكيف وتحقيق الهناء، وشملت الدراسة على عينة مكونة من (605) طال وطالبة. وأظهرت النتائج أن الصمود النفسي له دور وسيط بين عوامل الخطر والهناء، وأن التداخلات المبنية على الصمود النفسي تساعد بشكل كبير في الهناء للمراهقين المعرضين للخطر.

وهدف دراسة ماكول (McCool, 2015) التعرف إلى الأمل ووجهة الضبط كمصادر للصمود النفسي لدى عينة من الأمهات مكونة من (31) أم، وأظهرت النتائج أن مستوى الأمل والصمود النفسي لدى الأمهات كان مرتفعاً، كما كشفت نتائج الدراسة عن دور الأمل كمصدر للصمود النفسي لدى أمهات الأطفال.

وهدف دراسة الوكيل (Al Wakeel, 2015) الكشف عن العلاقة التنبؤية بين بعض العوامل بالصمود النفسي، وأظهرت أنه يمكن التنبؤ بمتغيرات: تقدير الذات، والمساندة الاجتماعية ووجهة الضبط بالصمود النفسي، ولم تظهر النتائج وجود علاقة جوهرية بين الصمود النفسي ومتغير الجنس.

وهدف دراسة المنشاوي (Al-Minshawi, 2016) نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم، وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين الصمود الأكاديمي وكل من الشفقة الذاتية والإرهاق الأكاديمي، وعدم وجود فرق بين الجنسين في هذه العلاقة.

وهدفت دراسة بيديل وآخرون (Beadel et al. 2016) الكشف عن مدى استخدام التحيز المعرفي لتعزيز الصمود النفسي لدى الأشخاص المعرضين للإصابة بالخوف وعددهم (50) شخصاً، وتوصلت النتائج أن زيادة الصمود النفسي بعد التدريب على التحيز المعرفي، وانخفاض مستوى الخوف والقلق، وأن هناك علاقة سلبية بين التحيز المعرفي والصمود النفسي دون فرق جوهري بين الجنسين.

وهدفت دراسة أبو غالي (Abu Ghali, 2017) إلى التحقق من فعالية برنامج المشورة في تحسين الصمود النفسي للتعامل مع الضغوط لدى المراهقات من الأسر المكسورة. تكونت عينة الدراسة من (28) طالبة من الصف العاشر حصلن على أعلى الدرجات على مقياس الضغوط النفسية وأقل الدرجات في مقياس الصمود النفسي. تم تقسيم المشاركات عشوائياً إلى مجموعتين بالتساوي: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية وتلك الموجودة في المجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية مع زيادة درجة صمودهن النفسي، وانخفاض درجة التوتر مما يدل على فعالية البرنامج الذي يدار بعد شهرين المتابعة.

وهدفت دراسة غيث (Ghaith, 2017) إلى بناء نموذج نظري مقترح للعلاقة السببية بين متغيرات الصمود النفسي والضغوط النفسية، من أجل التحقق من صحة النموذج من خلال فحص التأثير المباشر وغير المباشر للنموذج في تنمية الصمود النفسي. وتكونت عينة الدراسة من (100) فرد وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي وأبعاده المختلفة وسمة الأمل، وأن هناك أثر لمساهمة الضغوط النفسية والشعور بالأمل في الصمود النفسي وأن هذه العلاقة بينهما ذات دلالة إحصائية.

هدفت خليل (Khalil, 2017) التعرف إلى الصمود النفسي لدى الطلبة تعزى للمتغيرات الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، والمرحلة الدراسية. وطبقت الدراسة على العينة مقياس الصمود النفسي (240) طالباً وطالبة من جامعة بغداد، أسفرت الدراسة على النتائج الآتية: توجد فروق في مستوى الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، ووجود فروق في مستوى الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية لصالح المرحلة الرابعة.

هدفت دراسة البجاح (Al-Bahbah, 2017) إلى تنمية الصمود النفسي لدى طالبات الجامعة من خلال بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، تكونت عينة الدراسة من (60) طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة أسيوط في ليبيا

موزعة بالتساوي إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة. وبعد استخدام برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، أظهرت النتائج فعالية البرنامج المستخدم في التدريب في تنمية الصمود النفسي لدى الطالبات.

ومن الدراسات التي تناولت دراسة التحيز المعرفي و الصمود دراسة بينج وآخرون (Peng et al, 2017) عن الصمود والتحيز المعرفي وهدفت الدراسة إلي استكشاف التحيز المعرفي على عينة مكونة (312) طالباً وطالبة في إحدى الجامعات الصينية من مستويات مختلفة من الصمود النفسي. وتوصلت الدراسة إلى نتائج عدة أهمها: أن المجموعة عالية الصمود النفسي كان تحيزها المعرفي قليلاً، وكان لها وقت استجابة أطول نحو الصور العاطفية الإيجابية، في حين أن المجموعة منخفضة الصمود كان تحيزها المعرفي كبيراً.

وهدفت دراسة مصطفى (Mostafa, 2018) معرفة التحيز المعرفي والامتنان كمنبئات بالصمود الأكاديمي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، تكونت عينة الدراسة من (115) طالباً وطالبة، وأظهرت الدراسة نتائج عدة كان أهمها وجود معاملات ارتباط مرتفعة وموجبة بين الصمود الأكاديمي والتحيز المعرفي ومجالاته الفرعية المختلفة.

وهدفت دراسة يونغ (Young, 2018) التعرف إلى العلاقة الارتباطية التنبؤية بين المشاعر الإيجابية وتنمية الصمود النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة مكونة من (159) طالباً وطالبة. وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة منبئة بين المشاعر الإيجابية والصمود النفسي.

وهدفت دراسة قرني وأحمد (Qarni, & Ahmed, 2018) معرفة مدى التنبؤ بالصمود الأكاديمي من خلال التوجه الإيجابي نحو المستقبل وتنظيم الذات، وتوصلت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الصمود الأكاديمي وكلٍ من التنظيم الذاتي والتوجه الإيجابي، كما حددت الدراسة أربعة أبعاد للصمود الأكاديمي هي: الدافعية الأكاديمية، والتوجه نحو الهدف، وتحمل المسؤولية، والمثابرة الأكاديمية.

أما دراسة علي (Ali, 2018) فقد هدفت إلى تحليل العلاقة بين الصمود النفسي والأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة، شملت العينة (200) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة بين الصمود النفسي والأمل والتفاؤل لدى عينة الدراسة، والمرونة والأمل والتفاؤل.

وهدفت دراسة غولي والعيكلي (Ghouli, & Al-Aikali, 2019) معرفة علاقة الأمن الفكري بالصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، ومدى إسهام متغير الصمود النفسي بمتغير الأمن الفكري، تألفت عينة الدراسة من (420) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية في مديرية تربية بغداد، وأظهرت النتائج يتمتع أفراد العينة بالأمن الفكري والصمود النفسي بمستوى متوسط، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متغيري البحث. بالرغم من دراسة متغيرات البحث الحالي في البحوث والدراسات المختلفة المحلية والعربية والأجنبية، إذ اعتمدت هذه الدراسات غالباً برامج إرشادية جمعية أو برامج تتبنى اتجاهات مختلفة كالمعرفي العقلي أو السلوكي أو الانساني في الإرشاد لتنمية الصمود النفسي لدى الطلبة، لكن لم يجد الباحث - في حدود اطلاعه - دراسة تستخدم البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي لتنمية الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة، وهذا يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في تنبئها برنامج إرشادي انتقائي تكاملي ليس محدداً بنظرية واحدة وإنما يركز على أسس ومبادئ تكاملية من إيجابيات النظريات المختلفة.

### مشكلة الدراسة وأسئلتها

نظراً لأهمية مفهوم الصمود النفسي في بناء الشخصية المستقلة، ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة في البيئة الفلسطينية، تبين أن هناك نقص في الدراسات التي تناولت هذا الموضوع في حدود علم الباحث، كما تبين للباحث افتقار ومحدودية في الاهتمام في الدراسات السابقة باستخدام البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي سواء أكانت بالبيئة المحلية أم العربية، إذ ركزت معظم الدراسات السابقة على استخدام المنهج الوصفي أو برامج تقوم على النظرية السلوكية أو المعرفية والانسانية، ولا توجد أي دراسة في البيئة الفلسطينية في حدود علم الباحث تناولت متغيرات الدراسة الحالية، وفي ضوء ذلك فقد تمخضت مشكلة الدراسة الحالية وتبلورت بالسؤال الآتي: ما فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية الصمود النفسي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بطولكرم؟

وينبثق عن السؤال الرئيس السؤالين الآتيين هما:

1. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة من طلبة جامعة القدس المفتوحة على القياسين القبلي والبعدي لمقياس الصمود النفسي يُعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي؟

٢. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية من طلبة جامعة القدس المفتوحة على المقياس الصمود النفسي قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي؟

### أهمية الدراسة

يتمثل الهدف الرئيس لعلم النفس الإيجابي وفقاً لتصورات مؤسسيه والمهتمين به إحداث تغيرات نوعية في التيار الرئيسي لعلم النفس، ليدخل في اهتماماته دراسة مكامن القوة والسمات الإيجابية والانفعالات الإيجابية والشخصية الإيجابية والمؤسسات الإيجابية، بنفس الاهتمام لدراسة ظواهر الاضطراب والخلل النفسي. لذا فإن أهمية الدراسة الحالية تتبع من الناحيتين النظرية والتطبيقية كآتي:

### الأهمية النظرية:

تبرز أهمية الدراسة النظرية في الجوانب الآتية:

- تتجلى في توصيف مفهوم الصمود النفسي ومكوناته من وجهة نظر علم النفس الإيجابي، وتطبيق ذلك على طلبة الجامعة.
- تناولت الدراسة الراهنة استراتيجيات وفنيات مهمة قد تسهم في تنمية الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة، وهي استراتيجيات وفنيات نظرية الارشاد الانتقائي التكاملي.
- تزويد المكتبة العربية والمحلية بدراسة قد تكون مرجعاً للباحثين المهتمين بمكونات الصمود النفسي وتنميته باستخدام باستراتيجيات وفنيات الإرشاد الانتقائي.
- تُعتبر هذه الدراسة في حدود اطلاع الباحث من الدراسات الحديثة في المجتمع الفلسطيني التي تستخدم برنامج ارشادي انتقائي تكاملي في تنمية الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة.

### الأهمية التطبيقية:

تكمن الأهمية التطبيقية في الآتي:

- الاستفادة من البرنامج التدريبي الارشادي الانتقائي المعد في الدراسة الحالية وتطبيقه على نطاق واسع في الدراسات المحلية والعربية.



- تنمية الصمود النفسي باعتباره مفهوم رئيس لشخصية الطالب الجامعي وذلك من خلال استخدام برنامج ارشادي انتقائي، ويمكن الاستفادة منها في دراسات مستقبلية.
- قد تسهم نتائج هذه الدراسة في زيادة الفهم والوعي بمدى أهمية استخدام برامج ارشادية في تنمية الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة، بحيث تكون هذه النتائج نقطة انطلاق جديدة لإجراء الباحثين مزيد من الدراسات حول هذا الموضوع في مراحل تعليمية أخرى في ضوء متغيرات شخصية ونفسية وتربوية مختلفة.
- قد تفيد من خلال نتائجها وتوصياتها عمليات التعميم والتدريب والتحصين لفئات مختلفة ومن بيانات متباينة، واستخدامها في مجال الإرشاد والعلاج للحالات التي تتمتع بمثل هذه الخصائص الإيجابية.
- يمكن التوصل لبعض المقترحات التي من شأنها أن تساعد الجهات المعنية الحكومية أو الأهلية في مجال العلاج والإرشاد النفسي، من أجل إيجاد منحي إرشادي جديد وفعال.

### أهداف الدراسة

انبثقت الدراسة الحالية للإجابة عن الأسئلة المنبثقة عن مشكلة الدراسة وذلك بتحقيق الأهداف الآتية:

١. التعرف إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي يستند إلى نظرية "ثورن" في تنمية الصمود النفسي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بطولكرم.
٢. التحقق من دلالة الفروق الإحصائية في مستوى الصمود النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي والقياس البعدي تُعزى إلى تطبيق البرنامج الإرشادي المعد لهذا الغرض.
٣. التحقق من دلالة الفروق الإحصائية في مستوى الصمود النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي تُعزى إلى تطبيق البرنامج الإرشادي المعد لهذا الغرض.

### فرضيات الدراسة

بناءً على العرض السابق لمفاهيم الدراسة والدراسات السابقة حول المتغيرات الأساسية للدراسة (الصمود النفسي، وبرنامج الارشاد الانتقائي التكاملي)، يمكن صياغة فرضيتي الدراسة المتجهتين على النحو الآتي:

١. توجد فروق دالة إحصائياً ( $0.05 \leq$ ) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة من طلبة جامعة القدس المفتوحة على مقياس الصمود النفسي في القياسين القبلي والبعدي يُعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي لصالح المجموعة التجريبية.

٢. توجد فروق ذات دالة إحصائياً ( $0.05 \leq$ ) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية من طلبة جامعة القدس المفتوحة على مقياس الصمود النفسي في القياسين القبلي والبعدي تُعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي وذلك لصالح القياس البعدي.

### المفاهيم الإجرائية

- **الصمود النفسي (Psychological Resilience):** يعرف بيديل وآخرون (Beadel et al, 2016, 403) الصمود النفسي بأنه "استجابات الفرد إزاء مثيرات تتصف بالتعاطف، والتواصل، والتقبل بما يساعده على حل المشكلات بمرونة وكفاءة مع القدرة على الحفاظ على الإيمان والمرونة في اتخاذ القرارات والقدرة على حل المشكلات مع وجود عوامل تساعد على تحقيق الهدف كالكفاءة الشخصية، وحل المشكلات، والمرونة، وإدارة العواطف، والتفاوض، وعلاقات اجتماعية، والإيمان". وتعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA, 2010) الصمود النفسي بأنه مجموعة من السمات الإيجابية في الشخصية، والتي تساعد على مقاومة الضغوط من ناحية، واستخدام الأساليب الأكثر فاعلية عند مواجهة هذه الضغوط من ناحية أخرى، فأصحاب الشخصية الصامدة هم هؤلاء الأفراد الذين يتعرضون لدرجة عالية من الضغوط، ولا يظهرون ما يشير إلى التأثر بها، لأنهم أكثر قدرة على التكيف معها، ويستخدمون استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة. أما دافي وسدلاك (Duffy & Sedlack, 2010, 28) فيعرفا الصمود النفسي بأنه "تلك السمة التي تكشف عن نفسها في مدى السهولة أو الصعوبة التي يلقاها الشخص في إحداث تأثيرات في مجرى سلوكه في الاتجاه المناسب والوقت المناسب". ويعرف الباحث الصمود النفسي بأنه تمتع الطالب بالصلابة النفسية في مواجهة الضغوط والأزمات التي تواجهه بفعالية وإيجابية، وأنه مصدر من مصادر الذات لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة، وتحقيق مستوى من الصحة النفسية والجسمية، وهو قدرة على التكيف مع ضغوط الحياة وإيجاد الحلول لها، وهذا يدل على قوة الفرد النفسية التي تزداد بازدياد خبرات الفرد الخاصة حول مواقف المحن التي يتعرض إليها. وإجرائياً يقاس الصمود النفسي بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الصمود النفسي المعد لهذا الغرض.

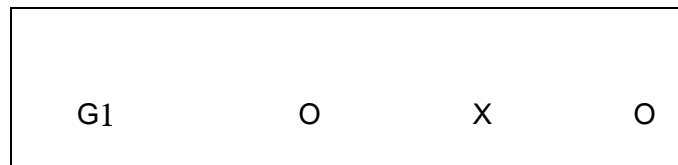
- البرنامج الإرشادي ( Counseling Program ): هو عملية مخططة ومنظمة في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، فردياً، أو جمعياً للأفراد المستهدفين بعملية الإرشاد بهدف مساعدتهم على النمو السليم (Zahran, 2003).

- البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي (Integrated Selective Counseling Program): البرنامج التدريبي الذي تتبناه الدراسة الحالية هو برنامج قائم على استراتيجيات الإرشاد الانتقائي التكاملي، وهو عبارة عن مجموعة من الإجراءات التي بنيت في ضوء أسس العملية الإرشادية التربوية والنفسية وفق نظرية "ثورن" ( Anthony & Krirsonis, 2017) وذلك من أجل تنمية الصمود النفسي لدى أفراد العينة. ويعرف البرنامج الإرشادي إجرائياً بمجموعة الأساليب والإجراءات الإرشادية القائمة على أساس استخدام فنيات الإرشاد الانتقائي بهدف رفع مستوى الصمود النفسي لدى الطلبة الخاضعين للبرنامج.

- الطالب الجامعي: هو الطالب الملتحق للدراسة في جامعة القدس المفتوحة في فرع طولكرم وذلك في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2019\2020) وهو الفصل الذي تم خلاله تطبيق الدراسة.

### إجراءات الدراسة

أولاً: منهج الدراسة وتصميمها: تم الاستعانة بالمنهج التجريبي طبقاً لطبيعة الدراسة وما يشمله من تطبيق البرنامج المعد لهذه الدراسة، فالباحث في هذا المنهج لا يتعامل مع الواقع كما هو بل يتدخل فيه ويعدله ليتمكن من معرفة النتائج، وبذلك فإن المنهج التجريبي يستخدم التجربة من أجل اثبات الفروض عن طريق التجريب باستخدام سلسلة من الإجراءات اللازمة لضبط مدى تأثير المتغيرات المستقلة في المتغير التابع، وفي الدراسة الحالية تم تطبيق برنامج تدريبي إرشادي انتقائي تكاملي على أفراد المجموعة التجريبية ومن ثم القيام بالقياس القبلي والبعدي لمعرفة مدى تأثيره في تنمية الصمود النفسي. ولتحقيق غرض الدراسة اعتمد المنهج التجريبي بشكله شبه التجريبي ( Quasi-Experimental Designs)، باستخدام التصميم المجموعات التجريبية والضابطة غير المتكافئة ( The Nonequivalent Control Group)، ويمكن تمثيله رمزياً كآلاتي (Barakat, 2019):



G2	O	-	O
----	---	---	---

حيث: G = المجموعة تجريبية أو ضابطة

O = الاختبار القبلي أو البعدي

x = المعالجة أو البرنامج

وبذلك، فقد استخدم الباحث هذا التصميم في دارسته ضمن الإجراءات الآتية:

1. المقارنة بين المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج والمجموعة الضابطة التي لم تخضع لهذا البرنامج وذلك في القياس البعدي بعد أن تم التأكد من التجانس بين المجموعتين قبلياً، أي قبل إدخال المتغير المستقل وهو البرنامج القائم على أساس الارشاد الانتقائي التكاملي لمعرفة تأثيره في المتغير التابع وهو الصمود النفسي.
2. القياس القبلي والبعدي على نفس مجموعة الدارسة المتمثلة في المقارنة بين المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وذات المجموعة بعد تطبيق البرنامج.
3. القياس القبلي والبعدي على المجموعة الضابطة ولكن دون تطبيق البرنامج التدريبي عليه بهدف المقارنة النتائج مع المجموعة التجريبية فقط لفحص فعالية البرنامج.
4. بذلك يمكن توصيف شكل التصميم شبه التجريبي للدارسة الحالية كما هو في الجدول (1) الآتي:

جدول(1): تصميم الدارسة

المعالجة	القياس القبلي	البرنامج	القياس البعدي
المجموعة	√	√	√
التجريبية	√	√	√
الضابطة	√	-	√

ثانياً: مجتمع الدارسة: تكون مجتمع الدارسة الأصلي من طلبة جامعة القدس المفتوحة بفرعها في طولكرم والبالغ

عددهم (2992) طالباً وطالبة، والملتحقين في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2019\2020).

ثالثاً: عينة الدراسة: استخدم ثلاثة أنواع من العينات لغرض الدراسة الحالية هي:

١. العينة الاستطلاعية (Exploratory Sample): تكونت من (50) طالباً وطالبة لم تدخل ضمن العينة الفعلية ولكن تحرى الباحث أن يكون لها نفس الخصائص الديمغرافية، وذلك من أجل التحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأدوات الدراسة.

٢. العينة الميدانية (Field Sample): تكونت من (150) طالباً وطالبة، وهم يمثلون ما نسبته (5%) من مجتمع الدراسة الأصلي المتمثل في طلبة جامعة القدس المفتوحة - فرع طولكرم- والملتحقين للدراسة في الفصل الأول من العام الدراسي (2019\2020)، تم اختيار أفراد هذه العينة بطريقة طوعية (Voluntary Sample)، وذلك لصعوبة الحصول على عينة عشوائية بشكل دقيق ومحدد، طبق عليهم مقياس الصمود النفسي بعد التحقق من خصائصه السيكومترية باستخدام العينة الاستطلاعية السابقة من أجل تحديد العينة التجريبية الفعلية ممن حصلوا على أدنى الدرجات على هذا المقياس.

٣. العينة الفعلية (Experimental Sample): تكونت من (40) طالباً وطالبة نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث، وذلك ما نسبته (27%) من العينة الميدانية، وهي النسبة الأفضل اختيارها كمجموعة متطرفة كما تؤكد الدراسات الإحصائية (Rest, 1986). وهم ممن حصلوا على أدنى الدرجات على مقياس الصمود النفسي، وأظهروا رغبة في المشاركة بالدراسة التجريبية، وقد تم توزيعهم بالتساوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، بالتوزيع العشوائي بالمزاوجة وفق درجاتهم على المقياس الصمود النفسي ووفق متغير الجنس والعمر والمستوى الدراسي.

رابعاً: أدوات الدراسة: استخدمت في هذه الدراسة أداتان هما:

أولاً: مقياس الصمود النفسي ( Psychological Resilience Scale): بعد اطلاع الباحث على الدراسات السابقة والأدب التربوي وعدد من المقاييس ذات العلاقة بموضوع الدراسة (Smith ؛ Connor, & Davidson, 2003؛ Abu Ghali, 2017؛ Salimon, 2015؛ Saleh, 2014؛ Mokrane, 2014؛ Ismail, 2014؛ et al, 2008؛ Khalil, 2017؛ Alawiya, 2017؛ Ashour, 2017؛ Dabousa, 2019)، قام الباحث ببناء مقياس الصمود النفسي وتكون المقياس في صورته الأولية من (48) فقرة تقيس بمجملها المكونات الأساسية للصمود النفسي. وقد مرت عملية بناء المقياس بالخطوات الإجرائية الآتية:

١. تحديد الهدف الأساسي للمقياس وهو التعرف إلى مستوى الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة.
٢. الاطلاع على الأدب النظري وتفحص الأطر النظرية ذات الصلة بمفهوم الصمود النفسي، ومراجعة الدراسات السابقة والمقياس المستخدمة فيها، إذ وجد أن جميع المقاييس المستخدمة بهذه الدراسات تستخدم أسلوب التقدير الذاتي وهذا ما تم نهجه في اعداد المقياس لغرض الدراسة الحالية.
٣. تحديد المؤشرات الرئيسة على مفهوم الصمود النفسي التي تمثل مكوناته الأساسية وهي: التنظيم الانفعالي، والكفاءة الشخصية، والقدرة على حل المشكلات، والصلابة في التعامل مع الضغوط الاجتماعية والانفعالية، والمرونة، والإيجابية في التعامل مع الحياة، والكفاءة الاجتماعية، والتوجه نحو المستقبل، وإدارة الذات، والتفاؤل، والإيمان.
٤. عرض المقياس على لجنة من المحكمين المتخصصين في مجالات نفسية وتربوية مختلفة بلغ عددهم (9) محكمين؛ للحكم على دقة الصياغة، ومدى وضوح فقرات المقياس، ومدى ملاءمتها للبيئة الفلسطينية بشكل عام، للتأكد من قابلية المقياس للتطبيق.
٥. تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من طلبة الجامعة من تخصصات مختلفة، وعددها (50) طالباً وطالبة، للتأكد من سلامة الفقرات ووضوحها وتحديد الزمن اللازم للتطبيق، واستخراج معاملات الصدق والثبات كالاتي:
  - أ. الصدق: تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين هما:
    ١. طريقة صدق المحكمين (Trusties Validity): تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجالات نفسية وتربوية مختلفة بلغ عددهم (٩) محكمين، بهدف التحقق من مناسبة المقياس لما أعد من أجله، وسلامة صياغة الفقرات، وفي ضوء ملاحظات المحكمين تم إجراء التعديلات المناسبة، سواء بالحذف أو إضافة بعد الكلمات أو العبارات، حيث تم حذف فقرتين بسبب تكرار موضوعهما كما أشار أغلب هؤلاء المحكمين، وبذلك أصبح المقياس بصورته المبدئية مكون من (46) فقرة.
    ٢. طريقة صدق البناء (Construct Validity): تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معادلة بيرسون ( Persons Correlation Coefficient) بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية للدراسة وحجمها (50) طالباً وطالبة لم يدخلوا في عينة الدراسة الفعلية على فقرات المقياس والمتوسط الكلي له، فكانت نتيجة ذلك كما هو مبين في الجدول (2) الآتي:

جدول (2): قيم معاملات ارتباط بيرسون بين الفقرات والمتوسط الكلي لمقياس الصمود النفسي

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	.45**	٩	.55**	١٧	.64**	٢٥	.81**	٣٣	.31*	٤١	.84**
٢	.56**	١٠	.68**	١٨	.24***	٢٦	.64**	٣٤	.62**	٤٢	.67**
٣	.45**	١١	.30*	١٩	.58**	٢٧	.38*	٣٥	.28***	٤٣	.68**
٤	.69**	١٢	.79**	٢٠	.58**	٢٨	.58**	٣٦	.67**	٤٤	.19***
٥	.32*	١٣	.52**	٢١	.45**	٢٩	.21***	٣٧	.32*	٤٥	.45**
٦	.81**	١٤	.83**	٢٢	.61**	٣٠	.31**	٣٨	.71**	٤٦	.39*
٧	.34*	١٥	.54**	٢٣	.64**	٣١	.54**	٣٩	.62**		
٨	.58**	١٦	.78**	٢٤	.48**	٣٢	.37*	٤٠	.68**		

• دال عند مستوى الدلالة ( $0.05 \leq \alpha$ ) \*\* دال عند مستوى الدلالة ( $0.01 \leq \alpha$ ) \*\*\* غير دال

تظهر معطيات الجدول (3) السابق، أن معاملات الارتباط بين فقرات المقياس وبين المتوسط الكلي للمقياس قد تراوحت ما بين (0.19 - 0.84)، وقد حدد جاريسيا (Garcia,2012) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (0.30) تعتبر ضعيفة، والتي تقع ما بين (0.30 - 0.70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (0.70) تعتبر قوية، وبناءً عليه فقد كانت جميع هذه المعاملات دالة إحصائياً باستثناء أربع فقرات هي (18، 29، 35، 44) تم حذفها من المقياس في صورته النهائية، أما باقي معاملات الارتباط فكانت دالة إحصائياً ( $0.05 \leq \alpha$ ) أو ( $0.01 \leq \alpha$ )؛ وبذلك أصبح المقياس يشتمل بصورته النهائية على (42) فقرة.

ب. ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس باعتماد طريقتين هما:

١. طريقة التجزئة النصفية (Split- Half Reliability): وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على الفقرات الفردية والفقرات الزوجية، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة بعد تعديله باستخدام معادلة سبيرمان - بروان (Spearman Brawn Coefficient) (0.89).

٢. طريقة الاتساق الداخلي (Internal Consistency): باستخدام معادل كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) بين كل فقرة من الفقرات والمتوسط الكلي على المقياس، وذلك بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية السابقة والمكونة من (50) طالباً وطالبة، فكانت قيم معاملات الثبات وفق هذه الطريقة كما هو مبين في الجدول (3) الآتي:

الجدول (3): قيم معاملات الثبات كرونباخ ألفا لفقرات مقياس الصمود النفسي

الرقم الفقرة	الرقم الفقرة	الرقم الفقرة	الرقم الفقرة	الرقم الفقرة	الرقم الفقرة	الرقم الفقرة	الرقم الفقرة	الرقم الفقرة	الرقم الفقرة	الرقم الفقرة	الرقم الفقرة
١	٠.٧٨*	٨	٠.٦٩	١٥	٠.٦٧	٢٢	٠.٦٧	٢٩	٠.٧٥	٣٦	٠.٧٣
٢	٠.٧١	٩	٠.٨٦	١٦	٠.٧٢	٢٣	٠.٧٢	٣٠	٠.٦٩	٣٧	٠.٧٧
٣	٠.٦٧	١٠	٠.٦٥	١٧	٠.٧١	٢٤	٠.٨١	٣١	٠.٧٦	٣٨	٠.٦٧
٤	٠.٦٨	١١	٠.٧٤	١٨	٠.٦٥	٢٥	٠.٩٤	٣٢	٠.٧٧	٣٩	٠.٩١
٥	٠.٧٧	١٢	٠.٨٤	١٩	٠.٦٧	٢٦	٠.٩١	٣٣	٠.٨٢	٤٠	٠.٦١
٦	٠.٨٥	١٣	٠.٦٦	٢٠	٠.٦٨	٢٧	٠.٦٨	٣٤	٠.٦٨	٤١	٠.٦٧
٧	٠.٧٧	١٤	٠.٧٧	٢١	٠.٧٧	٢٨	٠.٦٧	٣٥	٠.٦٧	٤٢	٠.٦٧

٠ دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.01 \leq \alpha$ )

يوضح الجدول (3) السابق، أن معاملات الثبات لفقرات المقياس قد تراوحت ما بين (0.61 - 0.94)، وهي قيم أعلى من الحد الأدنى المقبول للثبات وهو (0.60) كما حدده كامبل وستانلي (Campell & Stanley, 1993)، وهذا مؤشر على أن المقياس يتمتع بمستوى معقول من الثبات، ويمكن الاعتماد عليه في التطبيق النهائي ولتحقيق أهداف الدراسة. وبذلك أصبح المقياس بصورته النهائية يشتمل على (42) فقرة، يجيب عليها المفحوص وفق مقياس ليكرت (Likert) الخماسي (دائماً غالباً أحياناً نادراً أبداً)، إذ تتراوح الدرجة على فقرات المقياس ما بين (5-1)، بحيث تشير الدرجة المرتفعة عليه إلى ارتفاع مستوى الصمود النفسي، بينما تشير الدرجة المنخفضة عليه إلى انخفاض



مستوى الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة، وتفسير استجابات المفحوصين على هذا المقياس اعتمد المعيار الوسطي الآتي:

مستوى صمود نفسي منخفض	- (2. 33) فأقل
مستوى صمود نفسي متوسط	- (2 .34 - 3 .66)
مستوى صمود نفسي مرتفع	- أكثر من (3 .66)

### ثانياً: البرنامج ارشادي انتقائي تكاملي (Integrated Selective Counseling Program):

يعتمد هذا البرنامج على الأسلوب الإرشادي الانتقائي التكاملي الذي طوره فريدريك ثورن في عام (1973)، وهو نظام ارشادي وعلاجي يقوم على تحديد المبادئ والاستراتيجيات الأساسية الفعالة في البرامج الارشادية والعلاجات النفسية الأخرى وتلاؤم حاجة المسترشد، والتي ثبت فعاليتها في علاج المشكلات والاضطرابات النفسية، وهو على اتصال نظري مع أنواع الارشاد الأخرى كالإرشاد السلوكي، والوجودي، والإنساني، والتحليلي، والمعرفي، والديني، Capuzzi, (2000). والذي يتضمن التعامل مع الشخص طالب الخدمة الارشادية ككل: الروح، والانفعال، والعقل، والجسد، ويؤكد هذا النوع من الارشاد على الوصول إلى أعلى مستويات تحقيق الذات، كما يقوم هذا العلاج على انتقاء الفنيات الارشادية والعلاجية والعوامل المشتركة بين النظريات المختلفة للوصول إلى شكل منسجم ومتناسق يسعى لزيادة استبصار المسترشد بحيله الدفاعية (التحليل النفسي)، وأن يدرك كل ما حوله ويعيش الحاضر من حوله في اللحظة التي يتم فيها الارشاد والعلاج (الجشطالتي)، ويدعم كل سلوك إيجابي يقوم به المسترشد (السلوكية)، ويعدل أنماط التفكير السلبي (المعرفي)، وينمي المهارات الاجتماعية وتحسين التفاعل البين شخصي ويركز على الجانب الأسرى (العلاج الأسرى)، ويرعى وجود فردانية الفرد وحتمية الاختيار (الوجودية) (Leiman, & Stiles, 2002). ومن الفنيات التي يستخدمها البرنامج التدريبي على المهارات الاجتماعية، والاحتفاظ باليوميات، والتخيل الموجه، ولعب الدور. كما تكمن استراتيجيات هذا المدخل الإرشادي في: استراتيجيات العلاقة، واستراتيجيات المقابلة، واستراتيجيات القياس، واستراتيجيات توليد الأفكار، واستراتيجيات إدارة السلوك، واستراتيجيات التقييم والانتقاء (Monson, 2016). وبعد عرض النماذج الارشادية الأكثر انتشاراً واهتماماً لدى الباحثين والمرشدين في علاج الاضطرابات السلوكية والنفسية، وخلص الباحث

إلى أن التدخل الإرشادي لا بد وأن يكون تدخلًا متكاملًا يعتمد على العوامل الشخصية والاجتماعية والنفسية من خلال الدمج بين الأساليب المعرفية والسلوكية والتحليلية والعقلانية، باعتبار أن تطور الصمود النفسي وتنميته يجمع ما بين عوامل البينشخصية (Interpersonal) وعوامل سلوكية وعوامل اجتماعية وفق التفسيرات النظرية للاضطرابات النفسية.

### الفنيات الإرشادية وفق البرنامج الانتقائي التكاملية:

لكل اتجاه نظري نفسي أو نموذج إرشادي العديد من الأساليب والفنيات والاستراتيجيات الإرشادية، وإن الباحث قد تبني تدخل إرشادي نفسي يعتمد على تكامل الشخصية ومتطلبات المشكلة التي يسعى لمعالجتها، قام بتبني بعض الفنيات الإرشادية لتكون أساساً في اختيار ما يناسب أهداف البرنامج الإرشادي محل الدراسة وهي (Capuzzi, 2000؛ Lazarus, 2002؛ Leiman & Stiles, 2002؛ Abdul Sattar, 2011؛ Anthony & Knitsonis, 2017؛ Sufyan, 2018):

١. فنية المحاضرة والمناقشة الجماعية: من الفنيات الإرشادية المهمة في كل النظريات النفسية وتأخذ طابع التفاعل اللفظي المنظم في موقف إرشادي وتعليمي تعاوني مشترك، يتيح لأعضاء المجموعة الإرشادية فرصة للتعبير عن ذواتهم ومشاعرهم وأفكارهم ومشكلاتهم، حيث تعتمد هذه الفنية على إلقاء قائد المجموعة لمحاضرة محددة المحتوى واضحة الهدف سهلة العبارة مقيدة الزمن متسلسلة العرض، ويتبادل فيها أعضاء المجموعة الإرشادية الأدوار ويتداولون الآراء والمناقشات، ويكتسبون فيها مزيداً من المعارف والأفكار بهدف تغيير الاتجاهات وتعديل الأفكار والمشاعر والسلوك نحو الذات ونحو الآخرين ونحو المجتمع، من خلال تضمينها للمشكلات المشتركة لأعضاء المجموعة التي يتم طرحها في شكل نشاط جماعي بأسلوب يستثير الأعضاء للمشاركة والتفاعل الإيجابي وتبادل الأدوار.

٢. فنية التفريغ الانفعالي: يعتبر من الفنيات التي تنتمي للاتجاه التحليلي وتكتسب أهمية خاصة في نظرية فرويد التحليلية النفسية. والتنفيس الانفعالي هو تطهير داخلي للتراكبات والصراعات المكبوتة ولذلك يطلق عليه "التفريغ الانفعالي" أو "التطهير الانفعالي"، حيث يذهب كاشدان (Cashdan) إلى اعتبار التطهير الانفعالي بمثابة المحاولة الأولى المنظمة لعلاج الأعراض عن طريق الوسائل النفسية، كما يعتبر الباحث التداعي الحر وسيلة لإخراج خبرات متراكمة مكبوتة تهدد تماسك الشخصية وفعاليتها، ويمكن التعرف من خلالها على الدلالات النفسية للمخرجات اللفظية

وغير اللفظية، والتي تشكل أهمية إرشادية لتحقيق الأهداف، في التخفيف النفسي من التوتر والتأزم، من أجل عدم تفاقم مشاعر الحزن والخوف والقلق من خلال تفريغ الشحنات السلبية واحلال الشحنات الإيجابية مكانها.

٣. **فنية التحصين ضد الضغوط:** تعتبر من الفنيات الارشادية التي تعود للاتجاه المعرفي وتحديدًا لنظرية العلاج السلوكي المعرفي التي وضع أسسها "ميكينبوم" (Meichenbaum)، حيث أن هذا الأسلوب يقوم على أساس أن الضغط يحدث عندما يدرك الفرد وجود تفاوت بين الأشياء المطلوبة وموارده الشخصية، ويركز على تزويد الفرد بأكثر قدر من المعلومات والوسائل التي يستطيع بها مواجهة الموقف الضاغط. أن هذه الطريقة تشبه عملية التحصين البيولوجي ضد الأمراض العامة، وتبني على أساس مقاومة الضغوط عن طريق برنامج يعلم المسترشد كيف يتعامل مع مواقف متدرجة بالانضغاط، وأسلوب التدريب ذو طبيعة متعددة لما يحتاجه من مرونة في مواجهة المواقف المتنوعة للضغوط، ووجود الفروق الفردية والحضارية. وتتفق رؤية "ميكينبوم" مع ما أشار إليه "إليس" (Ellis) و"بيك" (Beck) من أن المشكلات محصلة لإدراكات مشوهة وتفكير غير منطقي، وأن ما يفكر به الفرد وما يحدث به نفسه وما يتبناه من اتجاهات وما يمتلكه من إرادة وقيم تحدد نوعية سلوكه في إشارة واضحة إلى الارتباط والتأثير بين الجانب العقلي المعرفي والجانب الانفعالي والاجتماعي والسلوك الخارجي للفرد. ويرى الباحث أن هذه الفنية تتفق مع كل الفنيات الإرشادية التي تنتمي للاتجاه السلوكي المعرفي والتي تحاول مساعدة المسترشد في تحسين طريقة التفكير والإدراك الواعي للذات والآخرين والعالم الخارجي.

٤. **فنية تحمل المسؤولية:** تعتبر من الفنيات الإرشادية التي تنتمي للإرشاد الجشطالتي حيث يؤكد "فريدريك بيرلز" (Perls) على أن تكوين المسؤولية لدى المسترشد من أهم الأساليب الإرشادية التي يقوم عليها الإرشاد الجشطالتي، وهو بذلك يتفق مع الاتجاه الإنساني الذي يتزعمه "روجرز" (Rogers) إرشادياً، ومع النظرية الواقعية "جلاسر" (Glasser)، وكذلك في العلاج المتمركز حول المسترشد لروجرز، من حيث التركيز على أهمية شعور المسترشد بالمسؤولية وتحملها. وتعتمد هذه الفنية الإرشادية على مساعدة المسترشد للوصول إلى مستوى عال من الوعي والقوة الذاتية التي تمكنه من الانتباه المقصود الناقد لأفكاره ومشاعره وسلوكه وتؤهله لتحمل مسؤولية ذلك بأعلى درجة ممكنة.

٥. **فنية التقويم الذاتي للسلوك:** من الأساليب الفنية التي تنتمي للنظرية الواقعية لجلاسر وتتخلص في مساعدة عضو المجموعة الإرشادية ودعوته الواعية والمنظمة لإجراء تقويم لسلوكه الشخصي والحكم عليه وتبرز أهمية هذه الاستراتيجية الواقعية لكونها تمثل نقطة انطلاق المسترشد الفعلية نحو تغيير أنماط سلوكه التي يقرر هو بنفسه أنها غير مناسبة. ويرى الباحث أن هذه الفنية تعتمد على تعليم المسترشدين أسس تقييم السلوك للوصول إلى النقد المحايد، ليتمكن بذلك من النظر لسلوكياته ما اذا كانت مثلاً يحتذى بها في التعاملات المستقبلية، أم هي هروب من المسؤولية من نتائج السلوكيات المقصودة أو العفوية

٦. **فنية التخطيط للسلوك المسئول:** من الأساليب الفنية التي تنتمي للنظرية الواقعية ويعتبر جلاسر التخطيط للسلوك المسئول من أهم الاستراتيجيات الفنية والقواعد التي يقوم عليها الإرشاد الواقعي، ويأتي هذا الأسلوب مكملاً لأسلوب الحكم الذاتي على السلوك. ويركز على أن المسترشد هو من يقرر أن سلوكه سيء وأنه يرغب في أن يكون سلوكه أكثر مسئولية، ويعمل المعالج أو المرشد على أن يساعده في وضع خطة واقعية لتغيير سلوكياته إلى سلوكيات أكثر مسؤولية، ويجب أن يتأكد المرشد أن هذه الخطة لا تفوق إمكانيات وقدرات المسترشد بحيث يؤدي إلى فشله. ويرى الباحث أن المضمون التطبيقي لهذه الفنية يعتمد على مشاركة المسترشد في وضع خطة واقعية، تهدف إلى تعديل وتنمية سلوكه واكسابه خبرات إيجابية تنمي الثقة بنفسه.

٧. **فنية التخيل العاطفي العقلاني:** تعود هذه الفنية للعلاج الانفعالي العقلاني وتعتبر عملية عقلية تساعد المسترشد على تأسيس أنماط من المشاعر من خلال مساعدته على تخيل التفكير المنطقي والسلوك والمشاعر ثم محاولة تطبيق ذلك واقعياً، وأنه كلما مارس الإنسان التخيل العاطفي العقلاني عدة مرات في الأسبوع سوف يصل إلى حالة من التوافق النفسي والاجتماعي تجعله يتجاوز الأحداث والمواقف غير المريحة التي يمكن أن تواجهه. ويخلص الباحث بأنه يمكن تنفيذ هذه الفنية من خلال الطلب من المسترشدين تخيل الموقف الذي يبعث على الخوف والتوتر وذلك خلافاً لتقليل الحساسية التدريجي، وربط الاستجابة الناتجة عنه الأفكار التي تنتج استجابات انفعالية سلبية وحتم على استبدالها بأفكار إيجابية.

٨. **فنية التطابق بين القناع والسمة:** إن تطابق القناع مع السمة تدفع الفرد للتعامل مع نفسه ومع الآخرين كما هو وليس كما يتوقع الآخرون منه، حيث يشمل ذلك على تحويل السمة إلى أسلوب حياة يسير عليها الفرد مما يشعره ذلك

بالكفاءة والأهمية والثقة، فعندما يستثمر الفرد طاقه هائلة من الوقت والاهتمام بغير قصد بقناع شخصي، فإن ذلك القناع يصبح أساس السمة الشخصية. ومع ذلك إذا رفض الفرد هذا القناع بسبب تناقص المكافآت الخارجية أو الداخلية، فإن ذلك يسبب له رفض الواقع والذات.

٩. **فنية تنطيق المشاعر:** وهي من الأساليب اللفظية والتي من شأنها أن تعلم المريض أن يزيد من حريته الانفعالية وقدرته على تأكيد الذات، ومن أهم الأساليب فعالية في هذا الصدد تعويد المريض وتشجيعه على التعبير المتعمد عن انفعالاته بطريقة تلقائية، والتي تعنى التعبير المتعمد والتلقائي عن الانفعالات بكلمات صريحة ومنطوقة أي تحويل المشاعر والانفعالات الداخلية إلى كلمات صريحة وبالطبع يجب أن يكون ذلك في حالات الانفعالات المختلفة سواء كانت تتعلق بإبداء الحب أو الرغبة أو التوقع أو الأسف، بعبارة أخرى فإن الحديث عن المشاعر بصوت عالٍ يشمل كل التنوعات الانفعالية المختلفة، والقاعدة الذهبية في ذلك هي الصدق والأمانة مع الشكل الانفعالي السائد والشعور المسيطر على الشخص.

١٠. **فنية إظهار المشاعر وإزالة القناع الظاهر:** إن هذه الفنية على تأكيد الذات والحرية الانفعالية، والتي تهدف إلى أن تكون الاستجابات البدنية ملائمة للحالة الانفعالية للفرد، والمتمثلة في التعبيرات الوجهية وأساليب الحركة والكلام والمشى، حيث تؤكد هذه الفنية على التنبيه إلى عدد من الاستجابات مثل: نبرة الصوت، ونظرة العيون، وتشكيل الجسم وحركاته، وتعبيرات الوجه. ويلخص الباحث أهمية هذه الفنية في أنها تعتمد على اختصار المشاعر الداخلية مع إزال القناع الظاهري وجعلهما متطابقين.

١١. **فنية إيقاف التفكير القهري:** من خلال تدريب المسترشدين على إتقان كيفية وقف تدفق وتزايد الأفكار الخاطئة ذات التأثير المتزايد، والتي تستدعي فكرة أخرى من نفس النمط إذا ما استمرت، والتي قد تؤدي إلى ضعف الاستجابة لهذه الأفكار بشكل مؤثر نتيجة لأن ظهور تلك الأفكار قد تكون أسرع من قدرته على إظهار استجابات تجاهها، والتي يتم إيقافها بواسطة منبه مفاجئ سواءً أكان هذا المنبه حقيقي أو خيالي، ثم بعد ذلك يتحول إلى أفكار أخرى قبل أن يعود هذا التيار من الأفكار مرة أخرى عبر الحث المتكرر.

١٢. **فنية الواجبات المنزلية:** تعد الواجبات المنزلية من الفنيات الإرشادية المهمة المستخدمة في معظم النظريات النفسية، وإذا كانت الواجبات والوظائف الإرشادية المنزلية قد حظيت باهتمام كبير في نظريات الاتجاه السلوكي

والمعرفي وفي الإرشاد الجشطالتي والإرشاد المتمركز حول الذات؛ إلا أنها لا تقل أهمية في باقي النظريات، وينظر إلى الواجبات المنزلية باعتبارها مجموعة من المهارات والأنماط السلوكية في صورة تعيينات، يتم تحديدها عقب كل جلسة في ضوء أهداف الجلسة، ويكلف المسترشد بتنفيذها في المنزل أو في العمل بعد التدريب عليها في الجلسة الإرشادية. ويعتبر الباحث أن الواجبات المنزلية من المكونات الرئيسة للبرامج الإرشادية الجماعية وتمثل الرابط بين كل جلسة وما يسبقها وما يتبعها، وتتمثل الواجبات المنزلية في مجموعة من الأنشطة العقلية والانفعالية والاجتماعية على شكل وظائف إرشادية منزلية يتم تحديدها في كل جلسة إرشادية ومراجعتها في بداية كل جلسة لتحقيق التقدم في العملية الإرشادية.

١٣. **فنية العصف الذهني:** هو عبارة عن أسلوب تعليمي مبني على استقلالية وحرية التفكير، وذلك بهدف جمع أكبر قدر من الاقتراحات والأفكار الخلاقة والجديدة من قبل مجموعة من المشاركين في الجلسة الإرشادية، لحل مشكلة ما أو معالجة أمر معين. وبصورة أخرى فإن العصف الذهني يعرف بأنه تنشيط للذهن وذلك عن طريق التفكير السريع لحل قضية معينة، عن طريق التقيب عن آراء وأفكار وحلول خلاقة وإيجابية اتجاه موضوع معين.

**الخدمات التي يقدمها البرنامج الإرشادي:** يقدم البرنامج الخدمات الآتية:

١. **خدمات إرشادية (نفسية):** تتمثل هذه الخدمة في أن يكتسب الطالب الجامعي المهارة العامة الاستبصار بمفهوم الصمود النفسي وتعميم هذه الخبرة في مواقف أخرى مشابهة في الحياة بالإضافة إلي اكتساب المهارات.
  ٢. **خدمات مهنية:** وتتمثل في تحسين التوافق الدراسي والاجتماعي والمهني لأفراد المجموعة الإرشادية.
- جلسات البرنامج:** قام الباحث باستخدام البرنامج الإرشادي الانتقائي وفق الأسس النظرية السابقة في جلسات محددة باستخدام أسلوب الإرشاد الجمعي كما هو مبين في الجدول (4) الآتي:

**جدول (4): جلسات البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملية**

الجلسة	موضوع الجلسة	الوقت بالدقيقة	الأهداف	الفنيات
١	التعارف وبناء الثقة بين الباحث والطلبة	٩٠	التعارف بين الباحث والمشاركين في البرنامج، والتعريف بالبرنامج وأهدافه،	الحوار والمناقشة، والاسترخاء

	وتحديد مواعيد الجلسات			
٢	مفهوم الصمود النفسي، الأعراض والآثار السلبية الناتجة	٦٠	التعرف إلى مفهوم الصمود النفسي والأعراض التي يشعر بها عندما يسلك سلوك يدل على ارتفاع الصمود النفسي أو انخفاضه	التمذجة، ونشرات ومطويات، واجب منزلي، الحوار الذاتي
٣	الكفاءة الشخصية	٦٠	تعرف أفراد المجموعة إلى مفهوم الكفاءة الشخصية وكيفية الاعتماد على النفس	الحوار والمناقشة، العصف الذهني
٤	التنظيم الانفعالي	٦٠	التعرف إلى معنى التنظيم الانفعالي، والطرق المستخدمة للوصول للتعبير عن الانفعالات والتحكم بها	الحوار والمناقشة، الاسترخاء، ولعب الأدوار، واجب منزلي
٥	حل المشكلات	٦٠	تعريف أفراد المجموعة بمعنى المشكلة والطرق والأساليب المستخدمة لإيجاد الحلول بالطريقة العلمية الصحيحة	الحوار والمناقشة، استرخاء، واجب منزلي
٦	الكفاءة الاجتماعية	٦٠	تعريف أفراد المجموعة بمفهوم الكفاءة الاجتماعية وكيفية بناء شبكات تواصل مع الآخرين	الحوار والمناقشة، الاسترخاء، ولعب الأدوار، واجب منزلي
٧	التوجه الإيجابي نحو المستقبل	٦٠	تعريف أفراد المجموعة على كيفية خلق جو من التفاؤل، والعوامل المؤثرة على التفاؤل والتشاؤم وانعكاسها على الفرد	الحوار والمناقشة، الاسترخاء، التمذجة، واجب منزلي

٨	التفكير الإيجابي من أجل تحقيق الصمود والتفاعل مع الآخرين	٦٠	تعريف أفراد المجموعة على مفهوم التفكير الإيجابي، ومعرفة تأثير التفكير الإيجابي على شخصية الفرد وتوافقه مع الآخرين والزملاء	الحوار والمناقشة، الاسترخاء، ولعب الأدوار، واجب منزلي
٩	الصلابة وخصائصها وتدعيم أبعادها النفسية	٦٠	التعرف على أهمية الصلابة النفسية وخصائصها وصفات الفرد الذي يتصف بالصلابة، والتعرف على أبعاد الصلابة والنفسية وهي: الثقة والالتزام والتحدي	الحوار والمناقشة، الاسترخاء، النمذجة، واجب منزلي، تغذية راجعة
١٠	مرونة الذات	٦٠	تعرف أفراد المجموعة إلى معنى ومفهوم المرونة والتعرف أيضاً على محددات وأبعاد المرونة وهي: الاستبصار، والاستقلال، والتواصل، وروح الدعابة، والتقبل، والسيادة، وتكوين علاقات، والتعاطف، والقيم الموجبة، والإبداع، والتسامح، والواقعية	الحوار والمناقشة، الاسترخاء، واجب منزلي
١١	الشجاعة والتحدي	٦٠	تعريف أفراد المجموعة إلى مفهوم الشجاعة والتحدي، وأهمية ذلك في تنمية الصمود النفسي	الحوار والمناقشة، والنمذجة، والتغذية الراجعة، وواجب منزلي
١٢	التماسك وقوة الذات	٦٠	التعرف إلى مفهوم قوة الذات والتماسك النفسي، والعوامل المؤدية إلى ذلك	الحوار والمناقشة، لعب الأدوار، واجب والاسترخاء، واجب



منزلي				
الحوار والمناقشة، لعب الأدوار، والعصف الذهني واجب منزلي	التعرف إلى مفهوم الالتزام وتحمل المسؤولية، وعلاقة ذلك بالصمود النفسي	٦٠	الالتزام والمسؤولية	١٣
الحوار والمناقشة، لعب الأدوار، والعصف الذهني واجب منزلي	التعرف إلى مفهومي الاستقلالية في اتخاذ القرارات، والاستقرار النفسي وأهميتهما في تنمية روح الصمود النفسي	٦٠	الاستقلالية والاستقرار النفسي	١٤
الحوار والمناقشة وتغذية راجعة	مناقشة المشاركين في الصعوبات والمعوقات التي واجهتهم أثناء تنفيذ البرنامج وكيفية التغلب عليها وتطبيق المقياس وشكر أفراد المجموعة على المشاركة في البرنامج	٩٠	إنهاء البرنامج وتقييم جلسة ختامية	١٥

إجراءات تحكيم البرنامج: تم عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين المختصين وعددهم (9) من ذوي الاختصاص في علوم نفسية وتربوية مختلفة، لإبداء آرائهم حول مدى تنظيم البرنامج بالصورة الظاهر عليها، ومكوناته وأهدافه ومحتوى ومدى خدمتها لتحقيق الأهداف والفنيات المستخدمة لتحقيق الأهداف، وكذلك مدى صلاحية البرنامج لتطبيقه على العينة المستهدفة، حيث قام الباحث بتعديل كافة الملاحظات والتي تمثلت جميعها بالشكل العام للبرنامج، وعلى بعض في الفنيات الإرشادية والتي تم اختصارها، أو دمج بعضها مع بعض، دون أن يؤثر ذلك على البرنامج الإرشادي، ودون أن يخل ذلك بأهداف البرنامج الإرشادي، علماً أنه لم تسجل ملاحظات جوهرية حول فحوى البرنامج أو عدد الجلسات وموضوعاتها وتنظيمها.

## خطوات الدراسة:

نفذت الدراسة وفق الخطوات الإجرائية الآتية:

- تحديد مشكلة الدراسة وأهدافها ومبرراتها.
- تحديد أسئلة الدراسة وفرضياتها.
- الاطلاع على التراث النظري السيكولوجي والميداني المحلي والعربي والأجنبي في مجال الصمود النفس.
- الاطلاع على البرامج الإرشادية المختلفة للاستفادة منها في تحديد البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي لتطبيقه في الدراسة الحالية لتحقيق أهدافها.
- اعداد أدوات الدراسة: مقياس الصمود النفسي والبرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي للسير في إجراءات التحقق من صلاحيتهما للتطبيق على عينة الدراسة.
- اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية والميدانية والفعالية أو التجريبية، وتحديد المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام أسلوب المزوجة.
- تطبيق مقياس الصمود النفسي على عينة الدراسة الاستطلاعية للتأكد من خصائصه السيكومترية من خلال استخراج معاملات الثبات والصدق بالطرق المناسبة وإخراجه بالصورة النهائية.
- تطبيق مقياس الصمود النفسي على العينة الميدانية لتحديد فئة الطلبة الذين يظهرون درجات منخفضة على المقياس، ليتم بعد ذلك اختيار عينة الدراسة التجريبية من خلالها، وتحديد درجات التطبيق القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي على العينة التجريبية، بواقع (١٥) جلسة إرشادي، تتراوح مدة كل ما بين (90-60) دقيقة، بحيث تشمل كل جلسة أهداف خاصة، ومجموعة من الفنيات والمهارات والأنشطة والأساليب الإرشادية وفقاً للبرنامج الإرشاد الانتقائي.
- تطبيق مقياس الصمود النفسي على أفراد الدراسة في المجموعتين التجريبية والضابطة للمرة الثانية خلال الجلسة النهائية للبرنامج لتحديد درجات الاختبار البعدي لمعرفة مدى فعالية البرنامج

• إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات وتحليلها وتفسيرها والوصول إلى نتائج تطبيق البرنامج الإرشادي ومن ثم مناقشتها.

#### خامساً: المعالجات الإحصائية:

بغرض تحليل البيانات والتحقق من فرضيات الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية الوصفية والتحليلية الآتية:

• المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتعرف على الخصائص العامة للدرجات الكمية للاختبارات القبالية والبعدي.

• معادلة بيرسون ( Correlation Person Coefficient ) لحساب صدق البناء لمقياس الصمود النفسي.

• معامل الاتساق الداخلي ( Internal Consistency ) باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach Alhpa)،

والطريقة التجزئة النصفية ( Split Half Method ) باستخدام معادلة سبيرما - بروان ( Spearman - Brown Coefficient ) لحساب ثبات مقياس الدراسة.

• لفحص التوزيع الطبيعي للمجموعتين التجريبية والضابطة استخدم اختبارين هما: كولمجراف - سميرنوف (

Kolmogorov- Smirnov Test) وشيبيرويلك ( Shapiro - Wilk Test ).

• لفحص تكافؤ المجموعات استخدم اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent Sample t-test).

• لمعرفة الفروق في مستوى الصمود النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياسين القبلي والبعدي

(الفرضية الأولى) استخدم اختبار تحليل التباين المصاحب ( ANCOVA ).

• لمعرفة الفروق بين دلالة الفروق بين نتائج التطبيق القبلي والبعدي على مقياس الصمود النفسي على أفراد

المجموعة التجريبية (الفرضية الثانية) استخدم اختبار "ت" للعينات المرتبطة ( Paired ( Samples Statistics ).

• لقياس حجم أثر ( Effect Size ) البرنامج استخدم اختبار مربع إيتا ( Eta squared-  $\eta^2$  )

#### النتائج ومناقشتها

قبل فحص فرضيات الدراسة كان لا بد من إجراء بعض المعالجات الإحصائية تمهيداً لتحليل النتائج وعرضها كالاتي:

• اختبار التوزيع الطبيعي:

للتأكد من اتباع البيانات للتوزيع الطبيعي (Normal Distribution) استخدم اختبار كولموجوروف- سميرنوف (Kolmogorov- Smirnov) وشبيرو- وليك (Shapiro- Wilk)، وهما اختباران ضروريان بهدف تحديد الطرق الإحصائية التي تستخدم عادة لاختبار فرضيات الدراسة، هل هي اختبارات معلمية (Parametric Test) أم اختبارات لا معلمية (Non Parametric Test)؛ إذ إن معظم الاختبارات المعلمية تشترط أن يكون توزيع البيانات طبيعياً (Dunlop, 1996)، والجدول (5) يبين اختبار التوزيع الطبيعي للمتغيرات على النحو الآتي

جدول (5) نتائج اختبار كولموجوروف- سميرنوف (K-S test) وشبيرو- وليك (Sh-W test)

المجموعة	د.ح	(K-S test)	مستوى الدلالة	(Sh-W test)	مستوى الدلالة
التجريبية	قبلي	19	0.21	0.914	0.085
	بعدي	19	0.26	0.935	0.079
الضابطة	قبلي	19	0.33	0.891	0.355
	بعدي	19	0.17	0.911	0.178

يوضح من الجدول (5) السابق، أن جميع قيم القياسات القبلية والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبارين: كولمو جوروف - سميرنوف وشبيرو وليك أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية ( $0.05 \geq \alpha$ )، وهذا مؤشر على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، وعليه ستتبع الدراسة الاختبارات المعلمية.

#### • تكافؤ المجموعات

للتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي تم صياغة الفرضية الآتية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ( $0.05 \leq$ ) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الصمود النفسي في القياسين قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي.

لفحص الفرضية السابقة استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الصمود النفسي القبلي، وللتحقق من دلالة الفروق بين هذه المتوسطات استخدم اختبار (ت) لعينتين مستقلتين كما هو مبين نتائجه في الجدول (6) الآتي:

الجدول (6): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد المجموعتين

التجريبية والضابطة على القياس القبلي

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
التجريبية	20	3.11	0.21	0.444	0.976
الضابطة	20	2.96	0.26		

يوضح الجدول (6) السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد

المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس القبلي على مقياس الصمود النفسي، وهذا مؤشر على تكافؤ المجموعتين.

• قياس حجم الأثر للبرنامج (Effect Size):

لتحديد فعالية البرنامج لدى أفراد المجموعة التجريبية، حسب حجم التأثير باستخدام مربع إيتا، وذلك باعتماد المحكات

الآتية للحكم على قوة أثر البرنامج وهي (Cohen, 1988):

• إذا كان مربع إيتا يساوي أو أقل من (0.01) يكون حجم الأثر صغير.

• إذا كان مربع إيتا أكبر من (0.01) وأقل من (0.14) يكون حجم الأثر متوسط.

• إذا كان مربع إيتا يساوي أو أكبر (0.14) يكون حجم الأثر مرتفع.

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى وهي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية ( $\leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات أفراد

المجموعة التجريبية والضابطة من طلبة جامعة القدس المفتوحة على مقياس الصمود النفسي في القياسين القبلي

والبعدي يُعزى إلى تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي لصالح المجموعة التجريبية.

لفحص هذه الفرضية حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد المجموعتين التجريبية

والضابطة على مقياس الصمود النفسي في القياسين القبلي والبعدي، كما هو مبين في الجدول (7) الآتي:

الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

على مقياس الصمود النفسي في القياسين القبلي و البعدي

القياس		العدد	
القبلي	البعدي	المتوسط	الانحراف
المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف

0.23	3.61	0.21	3.11	20	التجريبية
0.25	3.02	0.26	2.96	20	الضابطة
0.21	3.32	0.19	3.04	40	الكلية

يوضح الجدول (8) السابق، وجود فروق ظاهرية بين متوسطات استجابات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصمود النفسي على القياس البعدي، إذ بلغ متوسط أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي (3.61) في حين بلغ متوسط أفراد المجموعة الضابطة (3.02)، وهذا يشير إلى وجود فروق بين المتوسطين. وللتحقق من دلالة الفروق الظاهرية بين هذه المتوسطات؛ استخدم تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) على القياس البعدي لمقياس الصمود النفسي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة يُعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملية بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهم، وذلك كما هو مبين في الجدول (8) الآتي:

الجدول (8): نتائج اختبار تحليل التباين المصاحب لمتوسطات لاستجابات أفراد الدراسة للقياس البعدي للصمود

النفسية لدى وفقاً للبرنامج الإرشادي بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهم

حجم الأثر	مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠.٥٤٧	*٠.٠٠٠٠	٥٥.٠٠٠٠	٠.٠١١	١	٠.٠١١	القبلي (المصاحب)
٠.٩٤١	*٠.٠٠٠٠	٢٣٥.٠٠٠٠	٠.٠٤٧	١	٠.٠٤٧	المجموعة
			٠.٠٠٠٢	٣٧	٠.٠٠٩	الخطأ
			٠.١٠٤	٣٩	٤٣.٣٤٧	المجموع

٠ دال عند مستوى الدلالة ( $0.01 \geq \alpha$ )

يوضح الجدول (8) السابق، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.01 \geq \alpha$ ) تعزى للمجموعة؛ أي أنه توجد فروق بين استجابات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصمود النفسي البعدي لصالح المجموعة التجريبية، بمعنى أن هناك تأثير إيجابي للبرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملية في تنمية مستوى الصمود النفسي لدى

أفراد المجموعة التجريبية، وبالنظر إلى حجم الأثر البالغ (0.941) وهو حجم أثر مرتفع لأنه أكبر من (0.14) كما حدد سابقاً كمحك لحجم الأثر .

ولتحديد اتجاه هذه الفروق، هل هي لمصلحة المجموعة التجريبية أم الضابطة، فقد حسبت المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس الصمود النفسي تبعاً للبرنامج الإرشادي المستخدم والأخطاء المعيارية لها، وذلك كما هو مبين في الجدول (9) الآتي:

الجدول (9) الأوساط الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس الصمود النفسي تبعاً للبرنامج الإرشادي

الانتقائي والاختلاف المعيارية لها

المجموعة	الوسط الحسابي المعدل	الأخطاء المعيارية
التجريبية	٣.٥١١	٠.٠٤٧
الضابطة	٣.٠٤٧	٠.٠٤٧

بالنظر إلى المتوسطات الحسابية المعدلة في الجدول (9) السابق يتبين أن هذه الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية؛ إذ بلغ متوسط الصمود النفسي لدى المجموعة التجريبية (٣.٥١١)، في حين بلغ لدى المجموعة الضابطة (٣.٠٤٧)، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في رفع مستوى الصمود النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما تشير النتائج إلى أن حجم الأثر للبرنامج الإرشادي المطبق قد بلغ قيمته (٠.٩٤١)، مما يعني وجود أثر مرتفع وجوهري للبرنامج الإرشادي في رفع مستوى الصمود النفسي لدى عينة أفراد الدراسة.

ويفسر الباحث الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بأن المجموعة الضابطة لم تخضع للبرنامج الإرشادي المطبق، ولم تسفيد من المهارات والتقنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي الانتقائي مثل: الكفاءة الشخصية وما لها من أثر لإكساب الطلبة مهارات التنظيم الذاتي والانفعالي، وكيفية ضبط الانفعالات في مختلف المواقف، واعتماد على القدرات الذاتية وكذلك مهارة حل المشكلات بطريقة علمية صحيحة، وكذلك مهارة الكفاءة الاجتماعية وكيفية التعامل مع المواقف، ومساعدة الآخرين، وكيفية التصرف بمرونة وصلابة نفسية، والصمود في كثير من المواقف والمحن الصعبة،

وكذلك مهارة النظرة الإيجابية إلى المستقبل والتفاؤل. كل ذلك أدى إلى وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسي نتيجة لاستخدام البرنامج الإرشادي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما تضمنه البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملية من أنشطة وممارسات قد ساهمت في رفع مستوى الصمود النفسي، ورفع مستوى المشاعر الإيجابية، والأفكار، والمعارف والمهارات والسلوكيات الإيجابية نحو الحياة، وتجنب الاتجاهات السلبية لدى الطلبة. ومن هنا تكمن أهمية اكساب أفراد المجموعة التجريبية الأساليب والمهارات والسلوكيات، للوصول إلى درجة من الكفاءة الشخصية والاجتماعية التي تساعد على التفاعل مع مواقف الحياة المختلفة، كما أدى ذلك إلى رفع جودة الحياة النفسية لدى الطلبة وبالتالي إلى الإقبال على الحياة والرضا عنها، مما ينعكس على سلوكيات الطلبة في شتى مناحي الحياة، وعلى اتجاهاتهم ومواقفهم من الحياة الحاضرة والمستقبلية.

كما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن التدريب على الفنيات المختلفة معرفية وسلوكية وانسانية واجتماعية المتبعة في البرنامج الإرشادي الانتقائي، وما تخلل ذلك من أنشطة وتمارين ساعدت الطلبة على تعلم مداخل منطقية وذاتية للتعامل مع المواقف والأحداث التي تواجههم. وعند مقارنة هذه النتيجة مع الدراسات السابقة تبين أنها انفتحت مع مجمل نتائج هذه الدراسات (Shaheen, 2013؛ Abdul Samee, 2014؛ Sidam, 2014؛ McCool, 2015؛ Beadel et al, 2016؛ Al-Bahbah, 2017)؛ التي أظهرت تحسناً في مستوى الصمود النفسي نتيجة استخدام برنامج إرشادي فعال.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية وهي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية ( $\leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية من طلبة جامعة القدس المفتوحة على مقياس الصمود النفسي في القياسين القبلي والبعدي تُعزى إلى تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملية وذلك لصالح القياس البعدي.

لاختبار صحة هذه الفرضية، حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد المجموع التجريبية على القياسين القبلي والبعدي لمقياس الصمود النفسي، وللتحقق من دلالة الفروق بين هذه المتوسطات تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة، وذلك للكشف عن مدى فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملية المطبق لرفع مستوى الصمود النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وجاءت النتائج على النحو المبين في الجدول (10) الآتي:



الجدول (10): نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لاستجابات أفراد

المجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسي تبعاً لتطبيق البرنامج الإرشادي

القياس	العدد	المتوسط	الانحراف	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
قبلي	20	3.11	0.21	19	7.21	0.000*
بعدي	20	3.61	0.23			

• دال عند مستوى الدلالة ( $0.01 \geq \alpha$ )

يوضح الجدول (10) السابق، أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب قد بلغ (0.000) وهذه القيمة أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $0.05 \geq \alpha$ ) وبالتالي وجود فروق في مستوى الصمود النفسي لدى أفراد الدراسة بين القياس القبلي والبعدي، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية بالجدول (7) يظهر أن متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي (3.11) وعلى المقياس البعدي (3.61) وهذا يؤكد وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي المطبق في تحسين مستوى الصمود النفسي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.

وعليه ومن خلال تحقق الفروض السابقة فيما يتعلق بأثر البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي على تدعيم الصمود النفسي، يمكن استنتاج أن البرنامج الإرشادي المطبق قد أثبت مستوى عالية من الفعالية في تدعيم وتنمية الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة. بمعنى أن البرنامج الإرشادي المطبق أثبت فعالية مرتفعة في تدعيم الصمود النفسي لدى أفراد الدارسة من طلبة الجامعة، وذلك من خلال ارتفاع درجاتهم على مقياس الصمود النفسي بعد التدخل الإرشادي.

وقد جاءت هذه النتائج المتعلقة بتدعيم الصمود النفسي متفقة مع الدراسات التي أشارت نتائجها أن الأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات كالتى استخدمت في البرنامج التدريبي في هذه الدراسة؛ فقد اتفقت مع دراسة ( McCool, 2015؛ Al- Wakeel, 2015) التي بينت أهمية التدريب على وجه الضبط، وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية في تنمية الصمود النفسي. كما اتفقت مع دراسات (Shaheen, 2013؛ Ali, 2018) التي أظهرت نتائجها العلاقة التنبؤية بين الأمل والتفاؤل والصمود النفسي. واتفقت مع دراسات (Al-Bahbah, 2017؛ Qarni & Ahmed, 2018) التي توصلت إلى وجود علاقة جوهرية وتنبؤية بين التنظيم الذاتي والتوجه الإيجابي نحو المستقبل.

هذا، وقد انسجمت مع النتائج التي توصلت إليها دراسات (Ismail, Ismail, 2014؛ Ghaith, 2017) بوجود علاقة وثيقة بين التخلص من الضغوط النفسية والتوتر واستخدام مهارات التوافق الاجتماعي في الحياة والصمود النفسي. كما اتفقت كلياً أو جزئياً مع دراسات (Abdul Samee, 2014؛ Ghoul & Al-Aikali, 2019)؛ التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ما بين الأداء الأكاديمي والاجتماعي والأمن الفكري والصمود النفسي. وتفتت أيضاً مع دراسات (Sidam, 2014؛ Abu Ghali, 2017)؛ التي أظهرت اتقان مهارات الصلابة النفسية والتخلص من التوتر وتنمية الصمود النفسي. كما اتفقت مع دراسات (Sanders et al, 2015؛ Al-Minshawi, 2016)؛ التي أظهرت نتائجها أهمية الشعور بالسعادة والهناء في الحياة والشفقة بالذات في رفع مستوى الصمود النفسي.

وبناءً على ما سبق، فإن الفنيات التي استخدمت في الدراسة الحالية لتسهيل تطبيق البرنامج الإرشادي كالكفاءة الشخصية والانفعالية، والتنظيم الذاتي، وأساليب حل المشكلات، والتوجه الإيجابي للحياة، والصلابة النفسية، والمرونة الذاتية، والتحمدي، والتماسك وقوة الذات، والاستقلالية والاستقرار النفسي، المصاعب التي تواجههم بالحياة؛ والتي قدمت لأفراد المجموعة التجريبية للتدريب عليها باستخدام فنيات تربوية ونفسية ساعدتهم على بناء خبرات خاصة أسهمت في تقوية مشاعرهم واحساسهم بالحياة، وتعزيز وتدعيم نظام الصمود النفسي لديهم الذي يعتمد على مثل هذه الاستراتيجيات والفنيات في بناءه. ونتائج الدراسة الإيجابية التي جاءت لصالح المجموعة التجريبية ما هو إلا تدعيم لهذا التوجه، وينسجم مع الأدبيات النظرية والميدانية في هذا المجال.

ومن خلال مناقشات الطلبة في الجلسة الأخيرة للبرنامج الإرشادي المطبق التي حددت لإغلاق البرنامج ومناقشة الصعوبات التي واجهت الطلبة المشاركين في تطبيق البرنامج والفوائد التي اكتسبها هؤلاء الأفراد من هذه الخبرة؛ فقد تلقى الباحث تغذية راجعة إيجابية من أفراد الدراسة تفيد بأهمية البرنامج الإرشادي ومكوناته وفنياته، وظهر ذلك جلياً من اتقان الطلبة لاستراتيجيات وفنيات هذا برنامج الإرشادي الانتقائي التكامل المطبق وظهر أثره على نتائج التطبيق البعدي لمقياس الصمود النفسي، وذلك من حيث:

١. تحول الطاقة لدى المشاركين للإيجابية بدلاً من السلبية بعد تدعيم نظام الصمود النفسي لديهم.
٢. قدرة على ضبط الانفعالات السلبية وتنظيم الذات وإدارتها بمسؤولية.
٣. النظر للذات نظرة إيجابية وثقة بالنفس.

٤. قدرة على تحديد المتطلبات الشخصية ومحاولة تحقيق هذه المتطلبات بأساليب فعالة.
  ٥. الانسجام مع متطلبات السياق الاجتماعي، وفهم الذات والقدرات الشخصية.
  ٦. الشعور بالمسؤولية الشخصية عن كل تفكير وسلوك ومشاعر يختص بالذات والآخرين.
  ٧. الإيمان بأن الأحداث التي يخضع لها الفرد ما هي إلا قدر ويتطلب منه الصمود والصبر، وأن لديه الإيمان بقدرته على تجاوز الصعاب والمحن.
  ٨. إدراك الأحداث الضاغطة بصورة إيجابية والتعامل معها كنوع من أنواع طبيعة الحياة التي يعيشها المواطن الفلسطيني تحت الاحتلال.
  ٩. تماسك في الشخصية واتخاذ القرارات بمسؤولية تامة.
  ١٠. الشعور بالسعادة والإيجابية الانفعالية والتعامل مع شؤون الحياة المختلفة بكفاءة شخصية وانفعالية والاجتماعية على مستوى عالٍ من الاتزان والاستقرار.
  ١١. تحدي الصعاب والشجاعة في التعاطي مع مشكلات الأكاديمية والحياتية اليومية.
  ١٢. المرونة الذهنية وتجنب الجمود والتعصب في التعامل مع القضايا المختلفة دنما استفزاز أو انفعال متطرف.
- هذه النتائج التي اعتبرها الباحث مخرجات متوقعة لأهداف البرنامج الإرشادي التي نفذ باستخدام مجموعة متنوعة من الأساليب والفنيات لاكتساب هذه القدرات المنشودة، ويُعزي الباحث نجاح البرنامج للجوانب المهمة الآتية:
- التعاون بين الباحث وأفراد المجموعة الإرشادية والحرص الشديد من الأطراف المختلفة على الاستفادة من خبرة تطبيق البرنامج الإرشادي.
  - الحاجة الظاهرة لدى أفراد المجموعة الإرشادية بالمهارات المكتسبة من البرنامج في إغناء حياتهم النفسية والاجتماعية.
  - إدارة الجلسات الفاعلة من أجل تبادل الخبرات بين المسترشدين أنفسهم ومع الباحث من جانب آخر.
  - المحتوى الإرشادي المتعلق بالفنيات الإرشادية والأساليب المتبعة في اكتساب الخبرة التي استفادت من جميع النظريات والاتجاهات المتبعة في الإرشاد التربوي والنفسى بدلاً من التمحور في نظرية أو اتجاه محدد.

• العمل بشكل متكامل للوصول لمستوى من الإتقان واكتساب القدرات والمهارات للطلبة بطرق وأساليب واقعية وبسيطة.

• التأكد من وصول أهداف كل جلسة من جلسات البرنامج إلى المخرجات المتوقعة وترجمة ذلك لخبرات مهارية تنثري حياة الطالب انفعالياً ومعرفياً واجتماعياً تفيد في المواقف الحياتية المختلفة.

• الالتزام بتسهيل إدارة المواقف الارشادية والتعامل مع الأحداث الجارية بما يتماشى مع أفكار الطلبة الجامعيين ومعتقداتهم وقيمهم والتي انطلقت استراتيجيات البرنامج الارشادي وأهدافه المتوقعة منها.

• الدخول بعمل مجموعات حوارية ومناقشات جانبية بعد الانتهاء من جلسات البرنامج الارشادي التي عززت الاستفادة من البرنامج، وتحويله إلى مجموعة قواعد حياتية تعتمد على رؤية وخبرة واقعية للحياة، تطبيقاً لمبدأ انتقال أثر التدريب (Transfer of Training).

• إتاحة الفرصة أمام الطلبة المشاركين في البرنامج بتقديم كل منهم رأيه الخاص حول الفائدة من البرنامج وسبل ممارسته الفعلية لعناصره في حياته اليومية، وتحديد المشكلات والصعاب التي وجهته أو ستواجهه في ترجمة ذلك في حياته المستقبلية، بهدف مساعدة الجميع والتكاتف في تخطي هذه المشكلات عبر بيان خصائصها والحصول على مقترحات وأفكار من المجموعة الإرشادية التي تتماثل اهتماماتها بهذا الموضوع.

• التأكيد على أهمية مخرجات هذه الجلسات الارشادية والتغذية الراجعة لها من خلال إدراجها كمدخلات لبرامج أخرى يقترحها الباحث ويوصي بها لدراسات مماثلة لاحقة.

### التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن اقتراح التوصيات الآتية:

• استخدام أدوات الدراسة المتعلقة بتنمية الصمود النفسي ومدى التكيف مع الواقع المضطرب

• استمرار استخدام الأنشطة والتدريبات التي يحتويها البرنامج الإرشادي الانتقائي بالدراسة الذي أثبتت فعالية ارشادية ميدانية.

• الاهتمام بتنظيم مثل هذه البرامج الإرشادية لمن يحتاجها في المدارس والجامعات، وخصوصاً للمراحل الدراسية في مرحلة المراهقة والشباب.

## مقترحات

- كما يقدم الباحث المقترحات الآتية للاستفادة منها في دراسات لاحقة:
- إجراء دراسات مماثلة على عينات وفئات عمرية مختلفة.
  - إجراء دراسة العلاقات السببية بين الصمود النفسي واضطرابات نفسية وانفعالية مختلفة.
  - إجراء دراسات للعلاقة بين الصمود النفسي وسمات الشخصية وبعض المتغيرات النفسية الإيجابية.
  - إجراء دراسة حول تنمية مفهوم الصمود النفسي لدى الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة باستخدام البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملية.
  - إجراء دراسة اكلينيكية تستخدم البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملية بالأسلوب الفردي لتشخيص بعض الاضطرابات وسبل علاجها.

## المراجع

1. أبو غالي، عطاق (2017). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الصمود النفسي لمواجهة الضغوط لدى المراهقات المتصدعات أسرياً. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 18(1)، 407 - 444.
2. إسماعيل، عبد الكريم (2014). فعالية برنامج تدريبي لتعليم مهارات الصمود وأثره على التوافق لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية في غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، غزة.
3. البجراح، نوهه (2017). تنمية الصمود النفسي من خلال بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لدى عينة من طالبات جامعة أسمره بليبيا. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، مصر.
4. بركات، زياد (2019). *تصميم البحث وأساليبه الإحصائية*. عمان: دار الوراق للتوزيع والنشر.
5. خليل، إبراهيم (2017). الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة الأستاذ*، (5)، 5-25.
6. دبوسة، نسرين (2019). فعالية برنامج إرشادي قائم على الصمود النفسي لتحسين التوافق المهني لدى المرأة العاملة بجامعة الأقصى رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، غزة.

٧. زهران، حامد. (2003). *دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي*. القاهرة: عالم الكتب للطباعة والتوزيع والنشر.
٨. الزهراني، فيصل (2017). *فعالية برنامج ارشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية*. *مجلة الارشاد النفسي*. جامعة عين شمس، (49)، 260-333.
٩. سليمان، ريم (2015). *الصمود النفسي ومعنى الحياة والتدفق من وجهة نظر عمم النفس الإيجابي: دراسة تحليلية*. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية (سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية)*، 37(4)، 61-47.
١٠. سفيان، نبيل (2018). *الارشاد والعلاج النفسي*. جدة: دار جمال العلمية للتوزيع والنشر.
١١. صالح، عايدة (2014). *الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدى النساء الأرامل بقطاع غزة*. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية*، 50(2)، 72-55.
١٢. شاهين، هيام (2013). *فعالية برنامج قائم على التفاؤل والأمل في تنمية الصمود النفسي لدى عينة الشباب الجامعي*. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 14(4)، 613-653.
١٣. شندي، سميرة (2015). *فعالية برنامج ارشادي انتقائي تكاملي في تنمية مكونات الإيجابية لدى عينة من المراهقين*. *مجلة علم النفس*، (76)، 84-54.
١٤. صيدم، محمد (2014). *فاعلية برنامج ارشادي نفسي لتنمية الصلابة النفسية لدى مدمني المخدرات: دراسة شبه تجريبية*. أطروحة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
١٥. طه، منال (2013). *الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة ودرجة التعرض للضغط لدى طلبة الجامعة، دراسة تنبؤية*. القاهرة: حليات مركز البحوث والدراسات النفسية، الحولية التاسعة، الرسالة الثالثة.
١٦. عاشور، باسل (2017). *الصمود النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
١٧. عبد الستار، إبراهيم (2011). *العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث*. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
١٨. عبد السميع، وردة (2014). *الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي لدى طالبة الجامعة*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، مصر.

١٩. علوية، سهام (2017). فعالية برنامج ارشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، 68(4)، 122-148.
٢٠. علي، شيماء (2018). الأمل والتفاؤل محددان للصمود النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، 19(1)، 307-335.
٢١. غولي، حسن والعيكلي، جبار (2019). الأمن الفكري وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية. مجلة البحوث التربوية والنفسية، 16(61)، 291-232.
٢٢. غيث، أزهار (2017). الشعور بالأمل كمتغير وسيط بين الصمود النفسي والضغط النفسية لدى أمهات الأطفال بعد العدوان على غزة. رسالة غير منشورة، جامعة الأقصى، غزة.
٢٣. فرانكل، فيكتور (ترجمة طلعت منصور) (١٩٨٢). الإنسان يبحث عن المعنى، مقدمة في العلاج بالمعنى والتسامي بالنفس. الكويت: دار القلم للتوزيع والنشر.
٢٤. قرني، سعاد وأحمد، أحمد (2018). الاسهام النسبي للتوجه الإيجابي نحو المستقبل وتنظيم الذات في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى الطببة المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة المنيا: دراسة من منظور علم النفس الإيجابي. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 1، 185-225.
٢٥. لازاروس، ارنولد (ترجمة محمد الحجار) (2002). العالج النفسي الشامل الحديث: الأسلوب المتعدد الأشكال والمختصر. بيروت: مؤسسة للطباعة والنشر والتوزيع.
٢٦. مصطفى، منال (2018). التحيز المعرفي والامتنان كمنبئات بالصمود الأكاديمي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، 180(2)، 649-709.
٢٧. مقران، معاذ (2014). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في الصمود النفسي لتخفيف الاكتئاب لدى المراهقين اليمنيين. اطروحة دكتوراه غير منشورة كلية التربية، جامعة المنوفية.
٢٨. المنشاوي، عادل (2016). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكلٍ من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم. مجلة كلية التربية جامعة الاسكندرية، 26(2)، 153-125.

٢٩. الوكيل، هبة (2015). بعض العوامل المنبئة بالصمود النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنوفية، مصر.

### المراجع الأجنبية

1. Ahern, N. (2017). Resiliency in adolescent college Students. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Central Florida, USA.
2. Anthony, D.; Edwards, L. & Bargeman, C. (2016). Hope as a source of resilience in later adulthood. *Personality & Individual Differences*, 41(7), 1263 – 1273.
3. Anthony, D & Kritsonis, V. (2017). A mixed methods assessment of the effectiveness of strategy. *National Journal of Publishing*, 4(1), 33–48. [www.nationalform.com](http://www.nationalform.com).
4. APA, (2010) Resilience factors & strategies, apahelpcenter. Org. <http://www.apahelpcenter.org// featured topics/ feature. Php? Id= 6 &ch =3> Retrieved.
5. Beadel, J.; Mathews, A.; Borman, G. & Teachman, B. (2016). Cognitive bias modification to enhance resilience to a panic challenge. *Cognitive Therapy and Research*, 40(6), 799–812.
6. Brooks, J. (2008). Strengthening resilience in children & youths: maximizing opportunities through the schools. *Children & Schools*, 28(2), 69 – 76.
7. Campell, D. & Stanley, J. (1993). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. 6<sup>th</sup> ed, Chicago: Rand McNally & Company.
8. Capuzzi, D. (2000) Counseling and Psychotherapy and Integrative Perspective. *Cognitive Therapy and Research*, 34(2), 199–212.



9. Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. (2<sup>ed</sup> ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
10. Connor, K. & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale CD–RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76–82.
11. Dunlop, W.; Cortina, J.; Vaslow, J. & Burke, M. (1996). Meta–analysis of experiments with matched groups or repeated measures designs. *Psychological Methods*, 1, 170–177.
12. Duffy, D & Sedlack, W. (2010). The resilience of career calling among college students: Exploring group differences and links to religiousness, life meaning and life satisfaction. *Career Development Quarterly*, 59(1), 27–41.
13. Frankl, F. (2006). *An Introduction to Logo therapy*. Boston: Press, Boston, MA,.
14. Fredrickson, B. (2004). [Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences](#). *Journal of Personality & Social Psychology*. 86 (2), 320–333.
15. Garcia, E.(2012). A tutorial on correlation coefficients, information–retrieval18/7/2018.[https://pdfs.semanticscholar.org/c3e1/095209d3f72ff66e07b8f3b152fab099 edea.pdf](https://pdfs.semanticscholar.org/c3e1/095209d3f72ff66e07b8f3b152fab099edea.pdf).
16. Joseph. C.(2014) Resilience theory and the practice of positive psychology from individuals to societies. *Journal of Personality and Social Psychology* , 10(18), 773–786.
17. Karaman, E. & Efiltili, E. (2019) .Investigation of social support perception and self–esteem as predictors of psychological resilience of parents who have children with special educational needs. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 112–120.

18. Leiman, M. & Stiles, W. (2002). *Integration of theory: Methodological issues*. New York : Wiley .
19. Mrazek, P. & Mrazek, D. (1987). Resilience in child maltreatment victims: A conceptual exploration. *Child Abuse & Neglect*, 11(3), 357–366.
20. Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 20(1), 85–94.
21. McCool, L. (2015). Resilience factors in parents of children with an intellectual disability: hope and locus of control. Doctoral dissertation, University of Edinburgh.
22. Monson, C. (2016). Changes in social adjustment with cognitive processing theory. *Journal of Traumatic Stress*, 25(3), 519–526.
23. Norcross, J. (2005). *A Primer on psychotherapy integration*. New York: Oxford University Press.
24. Peng, L.; Cao, H., Yu, Y. & Li, M. (2017). Resilience and cognitive bias in Chinese male medical freshmen. *Frontiers in Psychiatry*, 8. 640–664.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00158>
25. Rest, J. (1986). *Moral development: Advances in research and theory*. New York: Prager.
26. Richardson, G. E. (2002). The met theory of resilience and the wellbeing of widowed women. *Clinical Psychology*. 58, 307–321.
27. Richardson, E. (2002). The met at theory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307–321.

28. Rutter, M. (2006). *Implications of resilience concepts for scientific understanding*. New York: Academy of Sciences,
29. Rutter, M. (2007). Resilience, competence, and coping. *Child Abuse and Neglect*, 31, 205–209.
30. Rutter, M. (2013). Annual research review: Resilience – clinical implications. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54, 474–487.
31. Saakvitne, K.W. (2002). Shared trauma: The therapists increased vulnerability. *Psychoanalytic Dialogues*, 12(3), 443–449.
32. Sanders, J.; Munford, R.; Anwar, W.; Liebenberg, L. & Ungar, M. (2015). The role of positive youth development practices in building resilience and enhancing wellbeing for at-risk youth. *Child Abuse & Neglect*, 42, 40–53.
33. Smith, M. (2013). [Kurt Lewin, groups, experiential learning and action research](#). *The Encyclopedia of Informal Education*.
34. Smith, B.; Dalen, J.; Wiggins, K.; Tooley, E.; Christopher, P. & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200.
35. William ,H .David ,N. Hahn ,E.(2011) Use and well-Being in order widows: Adaptation and Resilience's. *Journal of Women & Aging*, 23, 149–159.
36. Young, O. (2018). The relationship between positive emotions and psychological resilience in persons experiencing traumatic crisis. Unpublished Ph. D. Capella University, U.S .