



فاعلية برنامج إرشادي

لرفع المرونة النفسية لدى طالبات جامعة العلوم والتكنولوجيا بأمانة العاصمة صنعاء

The Effectiveness of a Mentoring Program to Raise Psychological Resilience among Female Students at the University of Science and Technology in the capital Sana'a

Ahmed Ali Al-Amiri

*Researcher - psychological and educational counseling
Faculty of Education - Taiz University- Yemen*

أحمد علي الأميري

*باحث - قسم علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة تعز - اليمن*

Radhya Ali Muhammad Shamsan

*Researcher - Clinical Psychology - College of Arts - Sana'a
University - Yemen*

رضية علي محمد شمسان

*باحث - قسم علم نفس الإكلينيكي المشارك
كلية الآداب - جامعة صنعاء - اليمن*

Asmaa Jawad Salam Al-Azazi

*Researcher - Psychological and Educational Support
Specialist
Faculty of Education - Sana'a University -Yemen*

أسماء جواد سلام العززي

*باحث - دعم نفسي وتربوي
كلية التربية -جامعة صنعاء - اليمن*

الملخص:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي لرفع المرونة النفسية لدى طالبات جامعة العلوم والتكنولوجيا بأمانة العاصمة صنعاء، ولتحقق من هدف البحث اعتمد على المنهجين: الوصفي والتجريبي، استخدم الباحثون مقياس المرونة النفسية، وبرنامجاً إرشادياً تكون من (15) جلسة، وتكونت عينة البحث من (280) طالبة، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة، وكان عدد اللاتي حصلن على درجات أقل من المتوسط في مقياس المرونة النفسية، (20) طالبة: (10) تجريبية (10) ضابطة، واستخدمت الأساليب الإحصائية المناسبة، وتوصل البحث إلى النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين: القبلي والبعدي، لصالح البعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسط درجات الطالبات للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي تُعزى، لصالح التجريبية، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين: البعدي والتتبعي، أثبتت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي لرفع المرونة النفسية لدى الطالبات واستمراره.

الكلمات المفتاحية: فاعلية برنامج إرشادي، المرونة النفسية، طالبات جامعة العلوم والتكنولوجيا، أمانة العاصمة صنعاء.

Abstract:

The aim of the current research is to reveal the effectiveness of a counseling program in raising psychological flexibility among female students at the University of Science and Technology in Sana'a, the capital. To achieve the aim of the research, it relied on the descriptive and experimental approaches based on the design of the experimental and control groups. The researcher used the following tools: a psychological flexibility scale, and its psychometric efficiency was confirmed, and a counseling program consisting of (15) sessions prepared by it. The research sample consisted of (280) female students who were selected by a simple random method, and after applying the scale, those who obtained scores below the average on the scale were selected. Psychological flexibility: Their number was (20) female students who were distributed into two groups: (10) experimental group and (10) control group. The researcher used appropriate statistical methods and the research reached the following results: There were statistically significant differences at the level of (0.05). The average scores of the female students of the experimental group in the pre- and post-measurements are in favor of the post-measurement. There are statistically significant differences at the (0.05) level between the average scores of the female students of the experimental and control groups in the post-measurement due to the benefit of the experimental group in the measurement. The non presence of statistically significant differences at the level of (0.05) between the average scores of the female students of the experimental group on the post and follow-up measurements, which means that the effect of the effectiveness of the counseling program among the female students remain. The results proved the effectiveness of the counseling program to increase psychological resilience and its continuity.

Keywords: effectiveness of a counseling program, psychological resilience, female students at the University of Science and Technology, Sana'a Municipality.

المقدمة

يتميز العصر الحالي بجملة متغيرات سريعة متلاحقة بسبب التقدم العلمي السريع والتطور التكنولوجي، أدت إلى العديد من الآثار السلبية والمشكلات والصراعات النفسية التي تواجه الفرد وتؤثر على تواصله مع نفسه ومع الآخرين، فقد كثر التنازع بين عوامل الشر والخير، وازدادت الحروب، وكثر الفساد وتوعدت الأمراض الجسدية والنفسية على حد سواء، مما يتحتم أن يكون الفرد على قدر عالٍ من الكفاءة لمواجهة هذه الصراعات، ويسمو بشخصيته ليحقق أكبر قدر من التوافق والسعادة والصحة النفسية مما دفع الإنسان لدراسة علم النفس الذي يعنى بدراسة سلوك الإنسان، أن يتعدى طور الوصف والتحليل إلى ما بعده من التدخل بكل مستوياته، سواء المستوى العلاجي أو المستوى الوقائي أو المستوى النمائي، بحيث يشمل نشاطه في تفاعله مع بيئته تعديلاً لها، حتى يصبح أكثر ملاءمة له وتكيف ذاتي معه، وحتى يحقق لنفسه أكبر توافق معها. (رياض، 2008).

ومن المعلوم أن الإرشاد النفسي هو أحد فروع علم النفس التطبيقية ويقدم خدماته الإرشادية في كل الجهات والمؤسسات التي تعنى بالإنسان مثل وحدات الإرشاد النفسي والمدارس على اختلاف مراحلها الدراسية ومراكز الإرشاد النفسي في الجامعات والمصانع والمستشفيات ومراكز الرعاية وغير ذلك من المؤسسات. (الخالدي وآخرون، 2008: 73).

ويُعدُّ مفهوم المرونة النفسية من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، ومن المجالات الرئيسة للبحوث في أدبيات علم النفس المعاصر خاصة في علم النفس الإيجابي التطبيقي، الذي يهتم بدراسة وتنمية القوى

والسمات الإيجابية عند الإنسان، بدلاً من التركيز على الاضطرابات النفسية، كما تعد المرونة النفسية مكوناً أساسياً بعين الفرد على مواجهة الضغوط النفسية وتحقيق السعادة والصحة النفسية، تعبر عن مدى قدرته على التفاعل مع بيئته أثناء مواجهته لمواقف الحياة الضاغطة والصادمة، وبالرغم من تمتع معظم الناس بمستوى معين من المرونة النفسية، إلا أن الشباب الجامعي يحتاجون إليها أكثر لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة في ظل التوترات والمشكلات اليومية التي يمرون بها في سعيهم إلى التكيف وتحقيق حياة أكثر صحة وسعادة (الزعيبي، 2016: 69).

وتم تناول مفهوم المرونة النفسية في الدراسات باعتبارها أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي، وقد اعتبر (Onwukwe, 2010) المرونة النفسية أحد الظواهر النفسية المهمة التي نتج عنها آثار جيدة وإيجابية على الفرد، بالرغم من وجود عوامل تهديد معيقة للتكيف أو النمو التي يمكن أن يمر بها الفرد خلال مراحل حياته، كما أضاف أيضاً أنّ المرونة النفسية تعكس الفروق بين الأفراد في الاستجابة لعوامل التهديد والتوتر؛ فهناك من يستجيب بطريقة إيجابية لظروفه الصعبة، وهناك من تؤثر فيه هذه الظروف، وتتعاكس بشكل سلبي على حياته، وهذا ما يفسر وجود أشخاص أصحاء نفسياً بالرغم من معاناة الظروف القاسية. (Onwukwe, 2010: 245)

وتعد المرونة النفسية من الجوانب المهمة في بناء الشخصية السوية، حيث يشير إدوارد ووارلو (2005 Edward & Warelow)، إليها على أنها القدرة على تحسين الطبيعة الشخصية والاجتماعية، مما يعني أن نجاح الفرد في حياته يعتمد بشكل كبير على ما يمتلكه من مرونة نفسية تؤهله للتكيف مع مواقف ومشكلات

مشكلة البحث:

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الفرد التي تحدد شكل حياته المستقبلية، ولكي يستطيع الفرد تجاوز هذه المرحلة، لا بد من بذل الجهد والمثابرة، وتحمل الأعباء الدراسية؛ إذ يكون الفرد في هذه المرحلة بحاجة ماسة إلى مستوى عالٍ من المرونة النفسية بهدف تجاوز هذه المرحلة بسهولة ويسر (جودة وآخرون، 2009).

ونظرًا لما تعانيه الطالبة الجامعية في اليمن من ضغوط نفسية واجتماعية أغرقتها وسط أمواج متلاطمة من التحديات والتغيرات يجد الباحثون أنه من الضروري أن تتمتع أولئك الطالبات بقدر وافر من المرونة النفسية لتخطي الأزمات التي تعصف بهن؛ فالمرونة النفسية تعتبر قوة دافعة لسلوك الإنسان في تكيفه مع نفسه ومجتمعه، مما يدفع إلى ضرورة بناء برامج إرشادية تساعد الطالبات على امتلاك المرونة النفسية؛ إذ إنه بقدر ما يكون الفرد متمتعًا بالمرونة بقدر ما تكون شخصيته قوية، ويستطيع تحقيق أهدافه الدينية والدنيوية، والتعامل مع الضغوطات بكل إيجابية، فقد لمست الباحثة من خلال فترة عملها لعدة سنوات كأخصائية نفسية واجتماعية في مدارس طالبات الثانوية وبعض مراكز الشؤون الاجتماعية، وحاليًا كمرشدة طلابية في جامعة العلوم والتكنولوجيا فرع الطالبات، معاناة الطالبات من صلابة الرأي وعدم المرونة النفسية عند وضع الحلول لهن والنظرة التشاؤمية للحياة بسبب التحديات والضغوطات النفسية، وكذلك وضع اليمن الراهن وما تخلله من عدوان وحروب، الذي من شأنه أحدث خللًا في توازنهن النفسي وسلوكياتهن الاجتماعية.

الحياة المختلفة، وتتضمن المرونة النفسية العديد من الخصائص النفسية والحيوية في تشكل جوهر خصائص الفرد، وهي قابلة للتعديل وتمنح الحماية ضد الإجهاد، والضغط كما تسهم في تطوير النفس، وترفع من القدرة على العمل والإنتاج في أصعب الظروف، فضلًا عن مساهمتها في المقدرّة على إقامة العلاقات الناجحة. (Elizabeth., A et al,) (2007).

فإمكانية تدريب منخضبي المرونة النفسية على رفعها يحتاج إلى التدريب والمران، وهذا ما دفع الباحثين إلى المضي قدماً في تصميم برنامج إرشادي لرفع المرونة النفسية لدى طالبات جامعة العلوم والتكنولوجيا في امانة العاصمة صنعاء، ناهيك عن رغبة الباحثين في تخطي مرحلة الوصف والتحليل إلى ما فيه فائدة أكبر، واكتساب خبرات عملية من خلال التفكير في آلية يتمكن الباحثون من خلالها مساعدة الطالبات لإدارة ذواتهن والتمتع بدرجة عالية من المرونة النفسية، من خلال أساليب وفتيات وإجراءات تتضمنها جلسات إرشادية، ضمن برنامج إرشادي قام الباحثون بإعداده وتصميم جلساته بعد المطالعة والبحث الدؤوب، كذلك توجيه أنظار المختصين إلى أهمية المرونة النفسية في التكيف مع ظروف وأحداث الحياة المتغيرة في حياتنا، وفي تحقيق الأهداف التي نصبو إليها، إضافة إلى تصميم برنامج إرشادي قد يفيد العاملين في مجال الإرشاد، حيث ندرة الدراسات السابقة على حد - علم الباحثين- والتي تعنى برفع المرونة النفسية خاصة في إعداد البرامج الإرشادية. وفي ضوء ما سبق فإن البحث الحالي يُعد محاولة لرفع المرونة النفسية لدى طالبات الجامعة بإعداد برنامج إرشادي مناسب.

أهمية البحث:

الجامعة مؤسسة اجتماعية تمثل المجتمع من خلال ما تنتجه من كوادرات متخصصة والتي تباشر بدورها عملية التنمية في المجتمع، وإن الاهتمام بشريحة الطلبة الجامعيين يعني الاهتمام بالمجتمع؛ إذ يمثل شباب الجامعة شريحة مهمة من شرائح المجتمع؛ فهم عصب التنمية في مختلف مجالات الحياة، ولا تنمية من دون قوة فاعلة متوازنة نفسياً وفعالياً (معرس، 2010).

أهمية المرونة النفسية: تكمن في كونها مؤشر على الصحة النفسية في قدرة الفرد على ضبط نفسه، وإدارة المواقف والأزمات غير الاعتيادية بعدم إدراكها، بحيث يكون لديه القدرة على تغيير مجرياتها ووضع الخطط (صالح، 2018).

وتتمثل أهمية البحث بجانبين: أهمية نظرية، وأهمية تطبيقية، وفيما يلي توضح ذلك:

أولاً: الأهمية النظرية: وتتمثل في الآتي:

1. تسليط الضوء على متغير حديث مهم في علم النفس الإيجابي، وهو متغير المرونة النفسية.
2. بناء برنامج إرشادي لرفع المرونة النفسية.
3. ندرة الدراسات اليمينية - في حدود اطلاع الباحثين - التي تناولت متغير المرونة النفسية.
4. إعداد برنامج إرشادي لرفع المرونة النفسية لطالبات الجامعة.
5. إثراء المكتبة البحثية بالمعلومات النظرية والمعرفية عن متغير المرونة النفسية والبرنامج الإرشادي.
6. استهداف البحث لشريحة حساسة ومهمة في المجتمع (فئة الشباب) الذي لهم دور كبير تنمية ونهضة المجتمع.

لما سبق يرى الباحثون الحاجة الملحة لعمل دراسة لمعرفة مستوى المرونة النفسية للطلبة الجامعية، ثم إعداد برنامج إرشادي لرفع المرونة النفسية، وذلك لتعزيز المفاهيم الإيجابية لديهن والتي من شأنها إحداث التوازن النفسي والاجتماعي، وتجعلهن أكثر مرونة وتكيف بالحياة متمتعين بصحة نفسية متوازنة. ويمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في السؤال الآتي:

- ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي لرفع المرونة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة العلوم والتكنولوجيا بأمانة العاصمة صنعاء؟

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لرفع المرونة النفسية لدى طالبات جامعة العلوم والتكنولوجيا بأمانة العاصمة صنعاء.

فرضيات البحث:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس المرونة النفسية في القياسين: القبلي والبعدي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط درجات الطالبات للمجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس المرونة النفسية في القياس البعدي تعزى لصالح المجموعة التجريبية.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس المرونة النفسية في القياسين: البعدي والتتبعي.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- من المأمول أن تساعد نتائج البحث الحالية في تقديم عدد من الفوائد البحثية للجهات التربوية والإرشادية في هذا المجال، ومن أهم الفوائد التطبيقية ما يأتي:
1. من المتوقع أن تسهم نتائج هذا البحث في إعداد الخطط والبرامج الإرشادية والدورات التدريبية والتي من شأنها أن تؤدي إلى زيادة مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا.
 2. مساعدة أعضاء هيئة التدريس، والطلبة، الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين وأولياء الأمور في التعرف على أهمية متغير المرونة النفسية.
 3. توجيه أنظار المختصين وشئون الطلبة إلى أهمية الإرشاد النفسي ودوره في تنمية جوانب الشخصية.
 4. تزويد الطالبات ببعض الأسس والمهارات التي تساعدهم على الاستمرار في حالة من الاستقرار النفسي.
 5. تزويد مكتبة الإرشاد النفسي والتربوي بالجامعة بقسم الإرشاد الطلابي لتنظيم العديد من الدورات واللقاءات التي تدعم المرونة النفسية لدى الطالبات.
 6. استفادة أفراد العينة أنفسهم من معرفة بعض المهارات والوسائل التي من شأنها ترفع من مستوى المرونة النفسية لديهم من خلال البرنامج الإرشادي.
 7. استفادة المرشدين النفسيين العاملين في مجال الإرشاد النفسي من البرنامج الإرشادي والمقياس والاستشارة به في التخطيط واتخاذ القرارات فيما يتعلق ببرامج التنمية البشرية بشكل عام.

حدود البحث:

تحدد البحث بالحدود والمحددات الآتية:

- **الحدود الموضوعية:** فاعلية برنامج إرشادي - المرونة النفسية.
- **الحدود البشرية والمكانية:** طالبات جامعة العلوم والتكنولوجيا -أمانة العاصمة صنعاء.
- **الحدود الزمانية:** خلال العام الدراسي (2023-1444هـ).

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

اشتمل البحث على المصطلحات الآتية:

الإرشاد: (كمصطلح)

يعرفه (زهران، 2002:12) بأنه " عملية واعية مستمرة وبناءة ومخططة، تهدف إلى مساعدة الفرد وتشجيعه لكي يعرف نفسه، ويفهم ذاته، ويدرس شخصيته جسمياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً، ويفهم خبرته، ويحدد مشكلاته وحاجاته، ويعرف الفرص المتاحة له، وأن يستخدم وينمي إمكاناته بنكاء إلى أقصى حد مستطاع، وأن يحدد اختياراته، ويتخذ قراراته، ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته بنفسه، بالإضافة إلى التعليم والتدريب الخاص، الذي يحصل عليه عن طريق المرشدين والمربين والوالدين، في مراكز التوجيه والإرشاد وفي المدارس، وفي الأسرة لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهداف واضحة تكفل له تحقيق ذاته، وتحقيق الصحة النفسية، والسعادة مع نفسه ومع الآخرين في المجتمع، والتوافق شخصياً وتربوياً ومهنياً وزواجياً وأسريراً".

البرنامج الإرشادي:

عرفه حسين (2004: 283): بأنه "مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أسسها على نظريات الإرشاد النفسي وفنياته ومبادئه، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة

وعرفها نيل: أنّ المرونة عنصر أساسي في قدرة الأفراد على التواصل مع الحياة ومواجهة الشدائد. (Neill : 2006 ,P.1)

تعريف كروتبرج (1 : P. 2003 , Grotberg) ويمكن القول: إن المرونة النفسية هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة.

وعرفها سيلجمان وآخرون (Seligman et al, 1995): "المرونة مرتبطة باختزال السلوك السلبي وغير المرغوب فيه وتقديم السلوك الصحي والمنتج، وحتى تحت التعرض للظروف الصعبة". وأشار ليفتون (Lifton, 1993): " إلى أنها إعادة التشكيل والتغيير في الشخصية".

وذكر فيرنر وسميث (Werner & Smith, 1992): " أنها المقدرة الشخصية على انتهاج الطريق الشخصي الصحيح في الحياة ". ويرى فيرنر (Werner, 1989. P. 72): " بأنها التكيف الناجح الذي يتبع التعرض للأحداث الحياتية المؤلمة ".

ويرى ماسلو: أنّ صاحب الشخصية السوية المرنة هو الشخص الذي يحقق ذاته. (كفافي: 1990، 34) من خلال ما سبق:

يُعرف الباحثون المرونة النفسية نظرياً: بأنها "استعداد الفرد وقدرته على التفاعل الإيجابي مع ظروف الحياة المتغيرة الضاغطة ومواجهة التحديات التي تنعكس على استجاباته السلوكية للمواقف الحياتية وعلاقاته الاجتماعية بكل مرونة".

ويُعرف الباحثون المرونة النفسية اجرائياً: بأنها الدرجة التي تحصل عليها الطالبات في مقياس المرونة النفسية المعد لهذا البحث الحالي.

المختلفة والتي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدتهم في التغلب على مشكلاتهم الحياتية".

أما الينبعاوي (2010 : 794) فقد عرفه بأنه: مجموعة من الأنشطة والخبرات المخططة مسبقاً وفقاً لهيكل معين تتبع فيه القواعد التعليمية".

ويُعرف الباحثون البرنامج الإرشادي الحالي نظرياً بأنه: مجموعة الإجراءات والأنشطة التفاعلية الإرشادية التي تقوم بها المرشدة مع المسترشدات وفق ما هو مخطط له بغرض إكسابه المعلومات والمهارات اللازمة وصولاً إلى تحقيق أهداف معينة.

ويُعرف الباحثون البرنامج الإرشادي الحالي إجرائياً بأنه: عدد من الجلسات الإرشادية التي هي عبارة عن مجموعة من الإجراءات والأنشطة، والخطوات، والسلوكيات المنظمة بهدف رفع المرونة النفسية لدى طالبات جامعة العلوم والتكنولوجيا بأمانة العاصمة صنعاء.

المرونة النفسية:

لقد طرح المربون عدداً من التعريفات كالتالي:

عرفها كشدن: (Kashdan & Rottenberg , P 866 , 2010) بأنها أحد المكونات الرئيسية المتممة للصحة النفسية؛ فهي تصنع مساهمة رئيسية لرفاهية يومية وصحة نفسية دائمة، وتتمثل بقدرة الفرد على مقاومة الضغوطات وعدم إظهار الخلل الوظيفي النفسي، أو المزاج السلبي الدائم مثل المرض العقلي، النظرة السائدة للمرونة النفسية من حيث قدرة الشخص على تجنب الأمراض النفسية على الرغم من الظروف الصعبة .

دراسات سابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

سعت دراسة القلبي، (2013) إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي لرفع المرونة النفسية لدى طلبة جامعة دمياط، ولتحقيق الهدف قام الباحث باختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية تكونت من (60) طالب من طلبة الجامعة، تم تقسيمهم للمجموعتين: (30) ضابطة و(30) تجريبية، وقد استخدم الباحث أداتين، وهما: مقياس المرونة النفسية، والبرنامج الإرشادي، واعتمد الباحث على المنهج التجريبي، وللإجابة عن الفروض والتحقق من صحتها استخدم الباحث عدد من الأساليب الإحصائية المناسبة، وبعد التحليل الإحصائي توصل البحث إلى النتائج التالية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية، في الاختبار القبلي والبعدي لصالح البعدي، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية، في الاختبار التتبعي، مما يعني فعالية البرنامج الإرشادي في رفع المرونة النفسية لدى عينة الدراسة.

هدفت دراسة المالكي (2012) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة لزيادة المرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى، وبلغت عينة الدراسة (189) طالبة من طالبات المستوى الأول والثامن من كلية الآداب والعلوم الإدارية بجامعة أم القرى، وتم اختيار (33) طالبة من الحاصلات على أدنى الدرجات على استبانة مرونة الأنا ليطبق عليهن البرنامج، كما تم استخدام أداتين من إعداد الباحثة وهما: استبانة مرونة الأنا الإيجابية، والبرنامج الإرشادي لزيادة مرونة الأنا، واعتمدت

الباحثة على المنهج التجريبي، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بمتوسط درجات الطالبات على مقياس المرونة الإيجابية بمجال واحد فقط، هو مجال الاعتناء بالنفس لصالح تخصص العربي بالنسبة لمتغير (التخصص الدراسي)، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في المجالات التالية: مجال تقبل التغيير، اكتشاف الذات، اتخاذ القرارات الحاسمة لصالح المستوى الثامن بالنسبة لمتغير (المستوى الأكاديمي)، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة مرونة الأنا في الاختبار القبلي والبعدي في صالح درجات الاختبار البعدي؛ مما يعني قدرة البرنامج الإرشادي وفاعليته في زيادة مرونة الأنا لدى عينة الدراسة.

وكشفت دراسة حسان (2009) عن فعالية برنامج إرشادي لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، ولتحقيق هدف البحث قامت الباحثة باختيار عينة للدراسة تكونت من (116) طالبة من طالبات المستوى الأول من كلية التربية، كما اختارت الباحثة (12) طالبة من الحاصلات على أدنى الدرجات على استبانة مرونة الأنا، وقد استخدمت الباحثة أداتين من إعدادها، وهما: استبانة مرونة الأنا، والبرنامج الإرشادي لزيادة مرونة الأنا، واعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي، وللإجابة عن تساؤل البحث والتحقق من صحة الفروض استخدمت الباحثة عددًا من الأساليب الإحصائية تمثلت في اختبار ولكوكسون، وبعد التحليل الإحصائي توصل البحث إلى النتائج التالية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة مرونة الأنا، في الاختبار القبلي والبعدي لصالح البعدي، توجد فروق

النفسية، وللإجابة عن تساؤلات البحث والتحقق من صحة الفروض استخدمت الباحثة عددًا من الأساليب الإحصائية تمثلت في اختبار مان - وينتي، وولكوكسون، وبعد التحليل الإحصائي توصل البحث إلى النتائج التالية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في الاختبار القبلي والبعدي لصالح البعدي، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في الاختبار البعدي والاختبار التتبعي، مما يعني فاعلية البرنامج الإرشادي لتحسين المرونة النفسية لدى معلمين التربية الخاصة.

2. الدراسات الأجنبية:

قيم دراسة (Segerstrom, A et al:2010) أثر برنامج MBSR (شمل البرنامج على ممارسات لتمرين قائمة على اليقظة العقلية وتقنيات لتطوير الوعي والتأمل ولخفض الضغوط والتوتر وتحسين الرفاهية) لمدة 8 أسابيع على المرونة النفسية لدى طلاب الجامعات، وكانت العينة (80) تم تقسيمهم على مجموعتين: (40) تجريبية (40) ضابطة، تم استخدام أداتين: مقياس المرونة (Resilience Scale) والبرنامج، ثم استخدام تصميم شبه تجريبي ذي مجموعتين، وتم استخدام تحليل التباين ذي القياسين: القبلي والبعدي. وجد الباحثون فروقًا دالة إحصائيًا بين المجموعتين لصالح الطلاب الذين شاركوا في برنامج (MBSR) أظهروا زيادة في المرونة النفسية، مقارنة بالطلاب الذين لم يشاركوا في البرنامج، وكذلك وجود فروق لصالح القياس البعدي، وخلص الباحثون إلى أن برنامج (MBSR) يمكن أن

ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة مرونة الأنا، في الاختبار التتبعي، مما يعني قدرة البرنامج الإرشادي وفعاليتها واستمرار تأثيره في زيادة مرونة الأنا لدى عينة البحث.

وهدفت دراسة خرابشة، (2013) إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي انتقائي في رفع المرونة النفسية للطلبة ذوي الجفاف العاطفي في المرحلة الإعدادية، وتكونت عينة الدراسة من (54) طالبًا وطالبة من الذين حصلوا على أدنى الدرجات على مقياس المرونة النفسية، وحصلوا على أعلى الدرجات في مقياس الجفاف العاطفي، واعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي، وكانت الأدوات المستخدمة أداتين من إعدادها، وهما: مقياس المرونة النفسية ومقياس الجفاف العاطفي، واستخدمت الباحثة عددًا من الأساليب الإحصائية كانت متكونة من الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والاختبار التائي لعينتين مترابطتين، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل ارتباط الفاكرونباخ، وتحليل التباين الأحادي، واختبار شيفيه واختبار مربع كاي، وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها: بيان فاعلية وكفاءة البرنامج؛ حيث انخفض مستوى الجفاف العاطفي، وارتفعت مستويات المرونة النفسية لدى المجموعة لتجريبية، كما أشارت النتائج إلى استمرار أثر البرنامج الإرشادي الانتقائي بعد فترة المتابعة.

وأعدت دراسة عبد الحافظ (2021) برنامجًا إرشاديًا، والتحقق من فاعليته في تحسين المرونة النفسية لدى معلمين التربية الخاصة، وقد تكونت عينة البحث من (16) معلمة تم تقسيمها إلى عينتين: ضابطة وتجريبية، كل مجموعة (8) معلمات. وقد استخدمت الباحثة أداتين من إعدادها وهما: مقياس المرونة النفسية، والبرنامج الإرشادي لتحسين المرونة

يكون أداة فعالة لتعزيز المرونة النفسية لدى طلاب الجامعات.

تعقيب على الدراسات السابقة:

هدفت الدراسات السابقة إلى الكشف عن فعالية برامج إرشادية في رفع المرونة النفسية للطلبة أو المعلمين، ودراسات أخرى لقياس مستوى المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى الطالبات، بينما هدف البحث الحالي إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي انتقائي في رفع المرونة النفسية للطالبات الجامعيات، وهذا ما يميز هذه البحث عن الدراسات السابقة، ويتفق البحث الحالي مع الدراسات السابقة من حيث استخدام المنهج التجريبي، كما يتفق معها في استخدام المقاييس لقياس المرونة النفسية، وقد استفاد البحث الحالي من الدراسات السابقة من حيث تحديد المنهج المستخدم، وبناء مقياس البحث، وتحديد الأساليب الإحصائية المناسبة، ومناقشة نتائج البحث.

منهجية البحث وإجراءاتها:

منهج البحث:

استخدم البحث المنهج التجريبي، واتبع الباحثون في البحث الحالي نموذج التصميم التجريبي ذا المجموعتين: الضابطة والتجريبية، بعد أن روعي التكافؤ بين أفراد المجموعتين حسب إجراءات الضبط الأساسية، ثم قاما بإجراء القياس القبلي للمجموعتين، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية فقط، ثم قاما بإجراء القياس البعدي للمجموعتين/ الضابطة والتجريبية لمعرفة مدى فاعلية البرنامج لدى المجموعة التجريبية، ثم قاما بإجراء القياس التبعي للمجموعة التجريبية، وذلك بعد مضي شهرين من تطبيق البرنامج الإرشادي لمعرفة مدى بقاء الأثر من عدمه.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من جميع طالبات كلية العلوم الإدارية بجامعة العلوم والتكنولوجيا بأمانة العاصمة بجميع التخصصات في الكلية قوامها (739) طالبة.

عينة البحث:

تم تطبيق البرنامج على الطالبات اللاتي حصلن على درجات أقل من المتوسط في مقياس المرونة النفسية وكان عددهن (20) طالبة: (10) طالبات تجريبية و(10) طالبات ضابطة شكلن عينة البحث الحالية.

أداتا البحث:

قام الباحثون بتطبيق أداتين على عينة البحث للتحقق من فروض البحث، وهما:

أولاً: مقياس المرونة النفسية:

وصف المقياس:

اطلع الباحثون على الأطر النظرية وعدد من الدراسات، منها: دراسة الصانع (2023)، دراسة حمدي (2022)، دراسة الدروبي (2022) ودراسة عيسى، (2019)، ودراسة الشيخ (2017)، دراسة العمري (2018)، دراسة العزري (2016)، دراسة (جراسي، 2010)، دراسة القلبي (2013)، دراسة الخرابشة (2013) ودراسة شقورة (2012)، دراسة المالكي (2012)، دراسة حسان (2009) والخطيب (2007)، ودراسة آل غازل (2008)، رأى الباحثون أن يستفيدوا من الدراسات السابقة ويقوما بإعداد مقياس يناسب العينة وملائم للبيئة اليمنية، لندرة الدراسات التي تناولت المرونة النفسية وإعداد برنامج إرشادي لرفع المرونة النفسية لطالبات الجامعة تحديداً في اليمن، حسب علم الباحثين.

جدول (2)

جدول يوضح صدق الاتساق الداخلي لفقرات بُعد المرونة الاجتماعية ومعامل ارتباطها مع درجة البعد والمقياس الكلي

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع مقياس ككل	مستوى الدلالة
1	**0.764	**0.610	0.00
2	**0.828	**0.710	0.00
3	**0.505	**0.528	0.00
4	**0.680	**0.437	0.00
5	**0.605	*0.314	0.00
6	**0.581	**0.507	0.00
7	**0.808	**0.724	0.00
8	**0.602	**0.538	0.00
9	**0.670	**0.437	0.00
10	**0.581	**0.507	0.00
11	**0.505	**0.528	0.00
12	**0.680	**0.437	0.00
13	**0.602	**0.538	0.00
14	**0.670	**0.437	0.00
15	**0.670	**0.437	0.00
16	**0.602	**0.538	0.00
17	**0.670	**0.437	0.00
18	**0.603	**0.539	0.00
19	**0.671	**0.438	0.00

** تعني عند مستوى دلالة (0.01)

* تعني مستوى الدلالة (0.05)

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن فقرات بُعد المرونة الاجتماعية تتمتع بمعامل ارتباط مناسب، حيث تراوح معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية للبعد (0.505-0.828)، وكذلك معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية تراوحت بين

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق الأداة: قد قام الباحثون بالتحقق من مدى صدق المقياس باستخدام أنواع الصدق التالية:

أ- صدق المحكمين:

هو تمثيل العناصر التي تضمنتها أداة القياس للأبعاد المكونة للأداة، مع تمثيل هذه الأبعاد للسمة أو الخاصية، أو الظاهرة التي يراد قياسها (الأعا وآخرون، 1999: 105).

ويتم التأكد من هذا النوع من الصدق عن طريق عرضها للمحكمين، أي: إجماع الخبراء أو المحكمين، فهو صدق بشهادة الخبراء؛ لذا فإن هذا النوع من الصدق عادة ما يسمى بصدق المحكمين. وقد عرض الباحثون المقياس على (7) من المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في جامعة صنعاء من كلية التربية والآداب وجامعة العلوم والتكنولوجيا بصنعاء وجامعة إب، وكانوا من المختصين بعلم النفس والصحة النفسية، وقد تم اتخاذ معيار للاتفاق من الخبراء (80%) للحذف أو التعديل أو الإبقاء على الفقرة، وبناءً عليه أصبح المقياس في صورته النهائية يحتوي على (64) فقرة.

ب- صدق الاتساق الداخلي:

وقد تم استخراج معاملات الاتساق الداخلي للأداة من خلال حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية، وتم اتخاذ معيار (0.02) للإبقاء على الفقرات، في حين أن الفقرات التي يكون ارتباطها أقل من هذه القيمة تحذف، وبعد إجراء الارتباط تبين أن جميع العبارات كان معامل ارتباطها قوياً، أي: معامل الارتباط للفقرات يزيد عن (0.02)، فبقيت الفقرات (64) فقرة، كما هو مبين بالجدول الاتية (2)، (3)، (4):

(0.314-0.724)، وهذا يدل على أن هذا البعد يتمتع بصدق اتساق داخلي مناسب للبحث.

جدول (3)

جدول يوضح صدق الاتساق الداخلي لفقرات بُعد المرونة الانفعالية ومعامل ارتباطها مع درجة البعد والمقياس الكلي

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع المقياس الكلي	مستوى الدلالة
1	**0.529	**0.533	0.00
2	**0.544	**0.450	0.00
3	**0.619	**0.511	0.00
4	**0.623	**0.359	0.00
5	**0.817	**0.633	0.00
6	**0.707	**0.610	0.00
7	**0.746	**0.533	0.00
8	**0.489	**0.513	0.00
9	**0.444	**0.412	0.00
10	**0.619	**0.518	0.00
11	**0.623	**0.333	0.00
12	**0.423	**0.353	0.00
13	**0.523	**0.363	0.00
14	**0.723	**0.343	0.00
15	**0.518	**0.559	0.00
16	**0.599	**0.489	0.00
17	**0.420	**0.459	0.00
18	**0.721	**0.638	0.00
19	**0.551	**0.363	0.00
20	**0.610	**0.469	0.00
21	**0.541	**0.389	0.00
22	**0.646	**0.631	0.00
23	**0.509	**0.499	0.00
24	**0.556	**0.521	0.00
25	**0.499	**0.389	0.00

** تعني عند مستوى دلالة (0.01)

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن فقرات بُعد المرونة الانفعالية تتمتع بمعامل ارتباط مناسب حيث تراوح معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية للبعد (0.544-0.817)، وكذلك معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية تراوحت بين (0.359-0.670)، ومستوى دلالة (الف = 0.01) وهذا يدل على أن هذا البعد يتمتع بصدق اتساق داخلي مناسب للبحث.

جدول (4)

جدول يوضح صدق الاتساق الداخلي لفقرات بُعد المرونة العقلية ومعامل ارتباطها مع درجة الكلية والمقياس الكلي

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع المقياس الكلي	مستوى الدلالة
1	**0.480	**0.459	0.00
2	**0.713	**0.648	0.00
3	**0.501	**0.364	0.00
4	**0.620	**0.499	0.00
5	**0.501	**0.395	0.00
6	**0.626	**0.621	0.00
7	**0.549	**0.489	0.00
8	**0.460	**0.459	0.00
9	**0.731	**0.648	0.00
10	**0.541	**0.364	0.00
11	**0.620	**0.499	0.00
12	**0.501	**0.335	0.00
13	**0.656	**0.621	0.00
14	**0.599	**0.489	0.00
15	**0.420	**0.459	0.00
16	**0.731	**0.648	0.00
17	**0.541	**0.364	0.00
18	**0.610	**0.479	0.00

2	بُعد المرونة الانفعالية	25	.627
3	بُعد المرونة العقلية	20	.877
	مقياس المرونة النفسية ككل	64	903

من الجدول (5) نلاحظ أن معامل الثبات لالفاكرونباخ لأبعاد مقياس المرونة النفسية تراوحت بين (0.627-0.877)، وللمقياس ككل (0.903)، وهي قيم ثبات عالية يمكننا من خلالها القول بأن مقياس المرونة النفسية يتمتع بدرجة ثبات يمكن الاعتماد عليها.

2- التجزئة النصفية:

قام الباحثون بتقسيم الأداة إلى قسمين: الأول يشمل العبارات الفردية، وعددها (32)، والقسم الثاني يشمل على العبارات الزوجية، وعددها (32) واستخرجوا معامل ارتباط بيرسون بين الطرفين، وبلغت قيمة القسم الأول (0.378). والقسم الثاني (0.768)، ومعامل الارتباط بينهما حسب سيبرمان بلغ (0.722)، وهي قيم مرتفعة.

مما سبق وبعد عرض الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية تبين أنه يتمتع بصدق وثبات عالٍ مما يشير إلى قوة وصلاحيته المقياس للتطبيق.

ثانياً: برنامج إرشادي لرفع المرونة النفسية:

ذلك من خلال الأطر النظرية والاستفادة من الدراسات السابقة، ويتضمن الآتي:

الملاحح الرئيسية للبرنامج:

اشتمل البرنامج على (15) جلسة، تضمنت فعاليات إرشادية فردية وجماعية بهدف التدريب على بعض المهارات التي تساعد في رفع المرونة النفسية، وكان زمن الجلسة (60 - 90) دقيقة، استغرق تنفيذها ثمانية أسابيع، في نهاية الجلسة الخامسة عشر تم التطبيق البعدي لمقياس المرونة النفسية، وتقييم

19	**0.551	**0.325	0.00
20	**0.656	**0.621	0.00

** تعني عند مستوى دلالة (0.01)

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن فقرات بُعد المرونة العقلية تتمتع بمعامل ارتباط مناسب حيث تراوح معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية للبعد (0.420-0.731)، وكذلك معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية تراوحت بين (0.325-0.689)، وهذا يدل على أن هذا البُعد يتمتع بصدق اتساق داخلي مناسب للبحث، وبذلك تم التأكد من صدق المقياس، وأنه يقيس لما أُعد له.

ثانياً: ثبات الأداة:

يعتبر الثبات صفة من صفات الاختبار الجيد، ومعنى ثبات الاختبار أن مركز الطالب النسبي لا يتغير فيما إذا كرر الاختبار على نفس المجموعة أو أن مركزه النسبي لا يتغير في الاختبار المكافئ له. (عبيدات، 1988: 172).

وللتأكد من ثبات المقياس قام الباحثون باستخدام طريقتين، وهما:

1- معامل الثبات ألفا كرونباخ:

لزيادة الثقة بثبات مقياس المرونة النفسية قام الباحثون بحساب معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ لإبعاد المقياس، وكذلك للمقياس ككل، وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (5)

جدول يوضح معامل الثبات لالفاكرونباخ لمقياس المرونة النفسية

م	البُعد	عدد الفقرات	معامل الفاكرونباخ
1	بُعد المرونة الاجتماعية	19	.759

مخطط منظم في ضوء الأسس العلمية لتقديم الخدمات الإرشادية لرفع المرونة النفسية لدى طالبات الجامعة. **أهمية البرنامج:**

تكمن أهمية البرنامج في أنه يساعد العينة لرفع المرونة النفسية لا سيما شريحة الشباب؛ إذ إنها الفئة المستهدفة بهذا البرنامج.

ويساعد هذا البرنامج على خفض مستوى الإحساس بالضغط النفسي والتكيف مع الضغوط من خلال رفع المرونة النفسية لدى عينة البحث.

الأهداف العامة للبرنامج:

1. يهدف البرنامج إلى رفع مستوى رفع المرونة النفسية عند طالبات العينة.
2. تفعيل العوامل المكونة لرفع المرونة النفسية توظيفاً إيجابياً في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
3. الوقاية من الوقوع في بعض المشكلات الناتجة عن عدم المرونة في التعامل مع الأحداث.
4. تطوير مفهوم الذات لدى عينة البحث.

مكونات البرنامج:

استخدم الباحثون العديد من الفنيات الإرشادية التي تساعد على تحقيق أهداف البرنامج، ومن هذه الفنيات: المحاضرة: حيث تم تقديم معلومات للمشاركات في المجموعة الإرشادية عن بعض المفاهيم كالحديث عن أحداث الحياة الضاغطة من حيث: مفهومها، أسبابها، أنواعها.

النقاش والحوار: حيث تمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تبادل الرأي والتحاور حول موضوع المحاضرة؛ مما أدى إلى تغيير وتعديل الأفكار الخاطئة للمشاركات في المجموعة الإرشادية، وتعزيز التواصل معهن.

البرنامج بشكل نهائي، وتمت الجلسات في مكتب الإرشاد الطلابي بفرع الطالبات بجامعة العلوم والتكنولوجيا وقاعة رقم (4-5) بالدور السادس.

تحكيم البرنامج الإرشادي:

تم عرض البرنامج في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية، وذلك بهدف التحقق من ملاءمة البرنامج لأفراد العينة، وصحة الإجراءات التطبيقية للبرنامج، ووفقاً لتعليمات المحكمين، أجريت التعديلات المطلوبة على ضوء تلك الملاحظات، ومن ثم أعدت الصورة النهائية للبرنامج الإرشادي، والذي تم تطبيقه على عينة طالبات الجامعة.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

اعتمد الباحثون الإطار العام للبرنامج الإرشادي وفنياته ومحتوى الجلسات بعد الاطلاع على أساليب وفنيات الإرشاد النفسي، كذلك بعد الاطلاع على مجموعة من البرامج الإرشادية الأخرى، وكذلك ومن خلال الاطلاع على ما كتب عن موضوع المرونة النفسية، كذا من الخبرة العملية في الميدان في مشاريع التدخل النفسي والتربوي، والعمل في المدارس والجامعة، وأيضاً الاستفادة من الدورات التدريبية وجلسات الدعم النفسي، وقد اختار الباحثون النظرية الانتقائية ليستندا إليها، والتي أسسها فردريك ثورن سنة 1950، وهو يؤمن باستخدام أساليب متنوعة في العملية الإرشادية، وذلك حسب الحاجة الشخصية للمنتفعين.

البرنامج الإرشادي هو من إعداد الباحثين. يعد هذا البرنامج من الأدوات الأساسية التي تم إعدادها لتحقيق أهداف البحث الأساسية، وهو برنامج

من خلالها تنشيط عمليات الشفاء الذاتي للجسم.
(الغباشي، 2022).

التخيل: حيث يساعد التخيل على حل المشكلات المحيرة، فبالتمثيل يمكن أن نحصل على أفكار جديدة وحلول مبتكرة يمكن للشخص التحقق من صدق هذه الأفكار والحلول بإمكانية تطبيقها.

الألعاب الحركية الجماعية: وهي عبارة عن مجموعة من الألعاب الحركية التي تشكل فيها المجموعات.

تقييم البرنامج:

التقييم التكويني: قيم الباحثون كل جلسة من جلسات البرنامج من خلال سؤال المشاركات عن رأيهن، ومن خلال بطاقات التقييم، وعمل تغذية راجعة لما تم خلال كل الجلسة.

التقييم الختامي: طبق الباحثون مقياس المرونة النفسية في نهاية الجلسة الأخيرة من جلسات البرنامج الإرشادي، وتم معالجتها إحصائياً للتأكد من تحقيق البرنامج لأهدافه العامة والخاصة.

التقييم التتبعي: طبق الباحثون مقياس رفع المرونة النفسية بعد الانتهاء من جلسات البرنامج الإرشادي بشهرين، وعالجاها إحصائياً للتأكد من استمرار تحقيق البرنامج لأهدافه العامة والخاصة.

الصعوبات التي مر بها البحث:

- صعوبة إيجاد مراجع ودراسات حول برامج إرشادية للمرونة النفسية نظراً لقلتها في المكتبات.

- جمع طالبات العينة التجريبية، وإقناع العينة بالمشاركة بالبرنامج؛ إذ هناك ثقافة عامة في المجتمع اليمني تنتظر للجانب النفسي نظرة سلبية.

- بذل جهد كبير في إعداد البرنامج الإرشادي الانتقائي لتعدد الأنشطة فيه.

الأحاديث الذاتية: حيث تم كتنشجيع المشاركة على التفكير بنفسها كأحد الأسباب المهمة للتخلص من الأفكار اللاعقلانية إزاء بعض المواقف والأحداث والتدريب على استبدالها بالأفكار الإيجابية.

التفريغ الانفعالي: حيث تم إفساح المجال لأفراد المجموعة للتعبير عن مشاعرهم السلبية، وتقديم الدعم الاجتماعي لهم من خلال أفراد المجموعة، ومن خلال التفريغ الانفعالي: الكتابي واللفظي.

لعب الأدوار: حيث عملت هذه الفنية على التدريب في مواجهة المواقف والأحداث غير التوافقية التي تولدت في الفرد عن طريق الأشخاص الآخرين أثناء العلاقات المباشرة معهم؛ ومن ثم ساعدت هذه الفنية على التعبير عن اتجاهات ومعتقدات جديدة، مما ساعدهن على الدخول في المواقف الجديدة بثقة أكبر، بالإضافة إلى المشاعر الإيجابية التي سيطرت على البعض ممن أتقنت تمثيل الدور بطريقة انفعالية وسلوكية مناسبة.

النشاطات المنزلية: حيث تعمل هذه الفنية على توجيه وتشجيع المشاركة على تنفيذ بعض الواجبات الخارجية؛ مما يمكنهن من تطبيق التغيرات الإيجابية التي أنجزنها خلال الجلسات الإرشادية، حيث يتم تكليف المشاركات بواجبات منزلية تسعى من خلالها إلى ممارسة المهارات التي اكتسبها في مواقف حية من المواقف الحياتية.

الاسترخاء: ويقصد به التوقف الكامل لكل الانقباضات العضلية المصاحبة للتوتر. والاسترخاء بهذا المعنى يختلف عن الهدوء الظاهري أو النوم، وهو يعني أن إرخاء العضلات والتقليل من توترها وتدريبات للجسم والعقل في مرحلة الوعي يستطيعان

الأساليب الإحصائية:

قام الباحثون باستخدام برنامج (SPSS)، اختصاراً لـ (Statistical Package for Social Science)، وبعد استبعاد أخطاء الإدخال تم إجراء مجموعة من الاختبارات هي:

1- معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) لمعرفة صدق البناء (صدق الاتساق الداخلي).

2- معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha Coefficient) للتحقق من الثبات.

3- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

4- النسب المئوية والتكرارات.

5- اختبار سبيرمان (Spearman) للتحقق من الثبات في التجزئة النصفية.

6- اختبار مان - وتني (Mann -Whitney) لعينتين مستقلتين وللتحقق من تكافؤ المجموعتين: التجريبية والضابطة، وكذلك لمعرفة الصدق التمييزي للمقياسين، لاختبار الفرضية الثانية لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين: التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمقياس.

7- اختبار ويلكوكسن (Wilcoxon) لعينتين مترابطتين لاختبار الفروض (1,3) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي والبعدي، والقياس البعدي والتتبعي للمقياس.

8- معادلة معامل الارتباط الثنائي بين الأزواج المرتبطة.

9- كوهين (Cohen's d) لمعرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي.

خطوات البحث:

1. الاطلاع على التراث النفسي والدراسات السابقة ذات الاهتمام بموضوع المرونة النفسية والبرامج الإرشادية.

2. إعداد أدوات البحث وتصميمها، وهي مقياس المرونة النفسية والبرنامج الإرشادي.

3. تطبيق أدوات البحث على العينة الاستطلاعية للتأكد من الصدق والثبات.

4. اختيار العينة الفعلية للدراسة بشكل عشوائي بسيط، بحيث تكون ممثلة لمجتمع البحث بشكل كامل.

5. تحليل البيانات.

6. استخراج العينة التجريبية، والتي تمثل الطالبات الحاصلات على أقل الدرجات على مقياس المرونة النفسية.

7. تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي على العينة التجريبية.

8. تطبيق المقياس البعدي على العينة التجريبية للتأكد من مدى فاعلية البرنامج.

9. إجراء التحليلات الإحصائية اللازمة، واستخلاص النتائج، ثم تفسيرها وتحليلها، والتعرف على مدى فاعلية البرنامج.

10. القيام بتطبيق المقياس التتبعي بعد شهرين على العينة التجريبية للتأكد من فاعلية البرنامج على المدى البعيد.

نتائج البحث ومناقشتها:**الفرضية الأولى وتفسيرها:**

التي تنص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسط رتب

المجموعة التجريبية على مقياس المرونة النفسية في القياسين: القبلي والبعدي، لصالح البعدي، أي: أنه يوجد فروق جوهرية بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين: القبلي والبعدي لاختبار المرونة النفسية ولأبعاد الاختبار الثلاثة باتجاه القياس البعدي، بعد تطبيق البرنامج على العينة.

والجدول (7) يوضح متوسط الرتب بالتفصيل بين الاختبار القبلي والبعدي للأبعاد الثلاثة.

جدول رقم (7)

متوسط الرتب القياسين القبلي والبعدي للأبعاد الثلاثة للمجموعة التجريبية

الْبُعد	المقياس	متوسط الرتب
الاجتماعي	القبلي	9.25
	البعدي	11.75
الانفعالي	القبلي	10.15
	البعدي	10.85
العقلي	القبلي	8.65
	البعدي	12.35
الإجمالي	القبلي	7.55
	البعدي	13.45

يتضح من الجدول (7) متوسطات الرتب للمقياسين: القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وأن متوسطات الرتب في الاختبار البعدي في الأبعاد الثلاثة، وكذلك في الإجمالي، كانت مرتفعة، وهذا يدل على أن الفروق كانت لصالح الاختبار البعدي في مقياس المرونة النفسية للمجموعة التجريبية، كما هو موضح في الشكل (1)

درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس المرونة النفسية في القياسين: القبلي والبعدي. وللتحقق من الفرضية الصفرية تم استخدام اختبار ويلكوكس (Wilcoxon) لعينتين مترابطتين، كما في الجدول رقم (6):

جدول رقم (6)

يوضح دلالة الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس المرونة النفسية

النوع القياسي	متوسط الرتب	Z	مستوى الدلالة
قبلي - بعدي	10.5	-1.35	0.02
قبلي - بعدي	10	-0.820	0.01
قبلي - بعدي	10	820.-	0.01
قبلي - بعدي	10.50	-1.346	0.02

يتضح من الجدول (6) أن مستوى الدلالة جميعها أقل من (0.05)، أي: أنها دالة إحصائية، وبذلك يتم رفض الفرضية الصفرية، ويتم قبول الفرضية البديلة التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسط رتب درجات طالبات

الأنشطة والفعاليات والنقاشات المتعمقة والقائمة على أسس علمية مدروسة لرفع المرونة النفسية. تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (المالكي، 2012) ودراسة (حسان 2009) ودراسة (عبد الحافظ، 2021)، ودراسة (الخاريشة، 2013)، ودراسة (القلبي، 2013)، دراسة (A et al:2010) (Segerstrom,).

نتيجة الفرضية الثانية وتفسيرها:

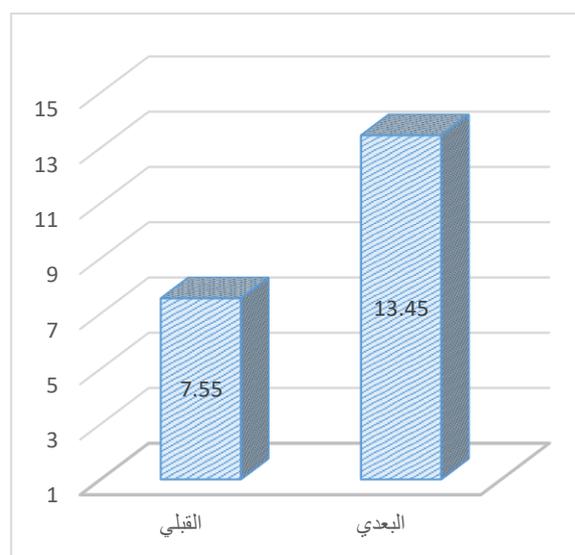
التي تنص على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط درجات طالبات المجموعتين: التجريبية والضابطة لمقياس المرونة النفسية في القياس البعدي تعزى لصالح المجموعة التجريبية.

ولتحقق من الفرضية الصفرية تم استخدام اختبار مان - وتني (mann - whitney) لعينتين مستقلتين، كما في الجدول (8):

جدول رقم (8)

يوضح دلالة الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس المرونة النفسية وأبعاده في القياس البعدي

الْبُعد	المجموعة	متوسط الرتب	قيمة U	قيمة z
الاجتماعي	التجريبية	2.20	0.00	-1.342
	الضابطة	1.98		
الانفعالي	التجريبية	2.10	0.02	-1.302
	الضابطة	2.03		
العقلي	التجريبية	2.33	0.02	-2.016
	الضابطة	2.15		
الإجمالي	التجريبية	2.18	0.03	-1.452
	الضابطة	2.00		



شكل (1): يوضح الفروق بين متوسطي الرتب للمقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس المرونة النفسية

يظهر من الشكل (1) ارتفاع عمود القياس البعدي أكثر من عمود القياس القبلي، وهذا يدل على أن الفروق كانت باتجاه المقياس البعدي، تم احتساب حجم الأثر باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة، فوجد أنه يتراوح بين 0.98 - 1 لكل من الأبعاد الثلاثة (الاجتماعي، العقلي، الانفعالي) وللإجمالي، وهي درجات مرتفعة، وهذا يدل على أن حجم الأثر للبرنامج الإرشادي كان له تأثير في رفع مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة العلوم والتكنولوجيا، أي: أن أثر البرنامج كان إيجابياً على المجموعة التجريبية.

وبالتالي يتحقق من صحة الفرض: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الرتب الخاصة بكل من التطبيقين: القبلي والبعدي، وذلك لصالح التطبيق البعدي، مما يعني فعالية البرنامج الإرشادي. ويعزو الباحثون هذه الفروق إلى أن المجموعة التجريبية قد تلقت جلسات إرشادية جماعية فيها العديد من

التجريبية أفضل من درجات طالبات المجموعة الضابطة.

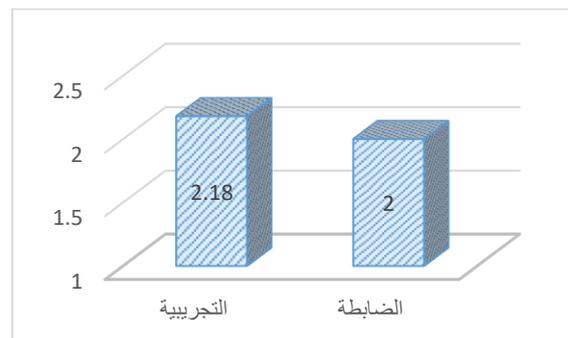
وتم احتساب حجم الأثر باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة، فوجد أنه يتراوح بين 0.96- 0.99 لكل من الأبعاد الثلاثة (الاجتماعي، العقلي، الانفعالي) والإجمالي، وهي درجات مرتفعة جداً، وهذا يدل على أن حجم الأثر للبرنامج الإرشادي كان قوياً جداً في رفع مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة العلوم والتكنولوجيا في الاختبار البعدي، أي: أن أثر البرنامج كان إيجابياً على المجموعة التجريبية وأن للبرنامج أثراً بعدئياً على المجموعة التجريبية، وأن المهارات التي تم اكتسابها خلال البرنامج لم تكن ذات فاعلية وقتية، لا سيما أنها تمس العديد من الجوانب التي تمارس يومياً من خلال التعامل مع الناس، ومن خلال النشاطات اليومية التي تقوم بها المسترشدات في البيت والجامعة، إضافة إلى أنها تساعد على فهم أعمق للذات، وللبيئة المحيطة والظروف الخاصة بكل مسترشدة، وقد اتضح ذلك جلياً في استجابات المسترشدات للأنشطة.

تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (عبد الحافظ، 2021) و(حسان، 2009)، و(الخرابشة، 2013)، دراسة (A et al:2010) و(Segerstrom,).

نتيجة الفرضية الثالثة وتفسيرها:

التي تنص على: أنه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسط رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس المرونة النفسية في القياسين: البعدي والتتبعي). وللتحقق من الفرضية الصفرية تم استخدام

يظهر من الجدول (8) أن مستوى الدلالة لقيم u جميعها أقل من (0.05)، أي: أنها دالة إحصائياً، وبذلك يتم رفض الفرضية الصفرية، ويتم قبول الفرضية البديلة التي تنص على: أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسط رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس المرونة النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، أي: أنه يوجد فروق جوهرية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لاختبار المرونة النفسية ولأبعاد الاختبار الثلاثة باتجاه المجموعة التجريبية تُعزى لفاعلية البرنامج، بعد تطبيق البرنامج على العينتين. وأن متوسطات الرتب في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في الأبعاد الثلاثة، وكذلك في الإجمالي، كانت مرتفعة أكثر من المجموعة الضابطة، وهذا يدل على أن الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في مقياس المرونة النفسية كما هو موضح في الشكل (2):



شكل رقم (2): يوضح الفروق بين متوسط رتب درجات الطالبات للمجموعتين: التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المرونة النفسية

وهذا يدل على أن الفروق كانت باتجاه المجموعة التجريبية، أي: أن درجات الطالبات في المجموعة

متوسط الرتب بالتفصيل بين الاختبار القبلي والبعدي للأبعاد الثلاثة:

جدول رقم (10)

يوضح متوسط الرتب القياسين البعدي والتتبعي للأبعاد الثلاثة للمجموعة التجريبية

الْبُعد	المقياس	متوسط الرتب
الاجتماعي	البعدي	11.80
	التتبعي	11.75
الانفعالي	البعدي	10.95
	التتبعي	10.85
العقلي	البعدي	12.37
	التتبعي	12.35
الإجمالي	البعدي	11.70
	التتبعي	11.65

يتضح من الجدول (10) متوسطات الرتب للمقياسين: البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية، وأن متوسطات الرتب في الاختبار البعدي في الأبعاد الثلاثة وكذلك في الإجمالي كانت مقاربة لمتوسطات رتب الاختبار التتبعي وهذا يدل على أنه لا يوجد فروق في درجات الاختبارين: البعدي والتتبعي في مقياس المرونة النفسية للمجموعة التجريبية

اختبار ويلكوكسن (Wilcoxon) لعينتين مترابطتين، كما في الجدول رقم (9).

جدول رقم (9)

يوضح دلالة الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس المرونة النفسية

الْبُعد	نوع القياس	متوسط الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الاجتماعي	بعدي-تتبعي	11.90	-1.236	0.2
الانفعالي	بعدي-تتبعي	13.90	-5.155	0.06
العقلي	بعدي-تتبعي	12.10	-1.663	0.1
الإجمالي	بعدي-تتبعي	13.90	-2.793	0.1

يتضح من الجدول (9) أن مستوى الدلالة جميعها أكبر من (0,05)، أي: أنها غير دالة إحصائية، وبذلك قبول الفرضية الصفرية التي تنص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسط رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس المرونة النفسية في القياسين: البعدي والتتبعي، أي: أنه لا يوجد فروق جوهرية بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين: البعدي والتتبعي لاختبار المرونة النفسية ولأبعاد الاختبار الثلاثة بعد تطبيق البرنامج على العينة وإعادة الاختبار بعد مرور فترة من الزمن. والجدول (10) يوضح

الإرشادي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي والتواصل المستمر من المرشدة مع المسترشدات. تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (عبد الحافظ، 2021) و(حسان، 2009)، و(الخرابشة، 2013)، ودراسة (القلي، 2013) ودراسة (Segerstrom, A et al (2010).

ومن ثمَّ يتحقق صحة الفرض؛ إذ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بعد تطبيق المقياس التتبعي، مما يعني استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي والتواصل المستمر من المرشدة مع المسترشدات، وأن البرنامج الإرشادي المُعد لرفع المرونة النفسية لازال أثره الإيجابي مستمرًا على الطالبات حتى بعد مرور فترة زمنية. بعد استعراض نتائج الفرضيات، والتحقق من صحة الفرضيات، تم الإجابة عن سؤال المشكلة:

- ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي لرفع مستوى المرونة النفسية بأبعادها المختلفة لدى طالبات جامعة العلوم والتكنولوجيا بأمانة العاصمة صنعاء؟

لمعرفة مدى أثر البرنامج الإرشادي لرفع المرونة النفسية بأبعادها المختلفة لدى الطالبات، تم استخدام اختبار كوهين والتي معادلته على النحو التالي:

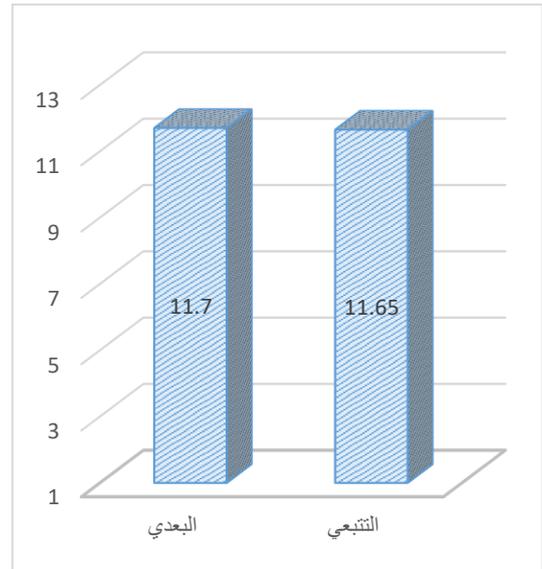
(cohen's d)

$$d = (\mu_1 - \mu_2) / \sigma$$

جدول (11)

جدول يوضح قيمة اختبار كوهين لحساب فاعلية البرنامج الإرشادي.

الانحراف المعياري	قيمة كوهين (cohen's d)	الدلالة اللفظية
5.9870	0.98	مرتفع



شكل (3): متوسط نتائج الرتب للقياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس المرونة النفسية

يظهر من الشكل (3) تساوي عمود القياس البعدي مع عمود القياس التتبعي، أي: أن درجات الطالبات في كلا القياسين متساوية.

وتم احتساب حجم الأثر باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة، فوجد أنه يساوي (1) لكل من الأبعاد الثلاثة (الاجتماعي، العقلي، الانفعالي) وللإجمالي، وهي درجات مرتفعة، وهذا يدل على أن حجم الأثر للبرنامج الإرشادي كان قويًا في رفع مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة العلوم والتكنولوجيا، لدرجة أن أثره لازال مستمرًا لدى الطالبات حتى بعد مرور فترة زمنية.

والمعادلة المستخدمة لإيجاد الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة هي:

$$r_{\rho_b} = \frac{4(T_1)}{n(n+1)} - 1$$

بالتالي يتحقق صحة الفرض حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التتبعي بعد تطبيق مقياس المرونة النفسية، مما يعني استمرارية فعالية البرنامج

دور كبير في تحقيق فعالية أكبر للبرنامج؛ إذ إنَّها الجوهر في مفهوم المرونة النفسية الذي تبرز من خلاله قدرة الإنسان على التكيف الناجح؛ فقد تناولها البرنامج بشكل نظري، حيث مفهوم الضغوط وأنواعها وأسبابها وفعاليتها الجسدية والنفسية، وبشكل عملي، حيث اختبرت كل مسترشدة من المسترشدات مدى سهولة تعرضها للضغوط من خلال نشاط سهولة التعرض للضغوط، ومن ثم حددت كل مسترشدة مصادر الضغوط الخاصة بها من خلال نشاط مصادر الضغوط الخاصة بها، وبعد ذلك تم تزويد المسترشدات ببعض استراتيجيات التكيف الإيجابي في التعامل مع الضغوط النفسية، وتم تطبيق عدد من هذه الاستراتيجيات عملياً كآلية الاسترخاء، والمساندة الاجتماعية والإفضاء بالمشكلات للآخرين عبر نشاط ساعدني، كذلك ممارسة التمارين الرياضية من خلال تطبيق بعض الأنشطة الحركية والألعاب التنشيطية إضافة إلى الترويح عن النفس من خلال الجلسة الترفيهية، والتي شملت جو المرح والدعابة، الذي يعتبر من أهم محددات المرونة النفسية، كما أن البرنامج تناول عامل تكوين العلاقات الاجتماعية والتواصل الإيجابي مع الآخرين من جميع جوانبه وبشكل نظري وعملي بداية من تحديد مفهوم العلاقات الاجتماعية والذي تضمن التفاهم والتجاوب والتعاون والانسجام والتسامح، ثم التركيز على كيفية إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين وهنا حددت كل مسترشدة ما الذي تريده من الآخرين، وما الذي تهتم به، وما الذي يرضيها وما الذي يغضبها، ومتى تقول نعم ومتى تقول لا؛ لتتطرق من ذلك في تعاملها مع الناس، حيث ما يؤثر فيها يؤثر في الناس، وخروج المسترشدة من حدود ذاتها ومصالحها ورغباتها، حيث المقصود

يتضح من الجدول (11) قيمة كوهين، والتي تساوي 0.98، وهي قيمة مرتفعة، وهذا يدل على أن أثر البرنامج الإرشادي لرفع المرونة النفسية بأبعادها المختلفة لدى الطالبات كان قوياً.

أي: أن البرنامج الإرشادي أثبت مدى فاعليته في رفع المرونة النفسية لدى طالبات جامعة العلوم والتكنولوجيا.

مناقشة النتائج:

من خلال النتائج الموضحة بالجدول السابقة تتضح فاعلية البرنامج الإرشادي، ومدى تأثيره إيجابياً على المسترشدات؛ إذ تم إعداد وبناء البرنامج بشكل علمي متضمن لجميع أبعاد المرونة النفسية، والتي تم قياسها بمقياس المرونة النفسية المعدة لأغراض البحث الحالي، حيث تم توضيح العديد من المحاور الرئيسية لمفهوم المرونة النفسية وعوامل المرونة النفسية وثمراتها في بداية الجلسات، ثم الانتقال إلى فهم الذات وتطويرها كمدخل لباقي الجلسات التي تضمنت تطبيق الأنشطة العملية التي تساعد على تطوير الذات، منها التركيز على أبرز أركان إدارة الذات المتمثلة في معرفة رؤيتها ورسالتها في الحياة وتحديد أهدافها، وكيفية التواصل الإيجابي مع الآخرين، وكيف تتعلم ثم تعمل، ومعرفة قدراتها وكيفية استغلالها مع التركيز على الهمة العالية والمثابرة والتصميم في الوصول إلى هذه الأهداف، مع الأخذ بعين الاعتبار أن حقيقة الاحترام والتقدير تتبع من النفس؛ فالشخص الذي يعتمد على الآخرين في تقديره لذاته، قد يفقد يوماً هذه العوامل الخارجية التي يستمد منها قيمته وتقديره، وبالتالي يفقد معها ذاته، كل هذه المفاهيم تضمنها البرامج في جلسات مفهوم الذات وتطوير الذات، كذلك كان لعامل الضغوط النفسية وآلية التعامل معها

هنا أنها عندما تقول: "أنا أولاً" يكون الرد: بل أنا، وعندما تقول: "أنت أولاً" يكون الرد: وأنت أيضاً، مروراً بالمداخل السهلة للقلوب والعقول، حيث تمثلت في عدد من المداخل منها: الاحترام والتقدير، التسامح والصبر والبحث عن الأعذار، فهم وجهة نظر الآخر، والبحث عن العوامل المشتركة لا على عوامل الاختلاف، الإعجاب والثناء، المحافظة على الابتسامة الصادقة، الاستماع الجيد للآخر وبهذا شمل البرنامج أهم المحاور الرئيسة في عامل تكوين العلاقات الاجتماعية والتواصل الإيجابي مع الآخرين. ومن ناحية أخرى تضمن البرنامج عامل التعامل مع المشاعر والاندفاعات القوية، وفيها تم الحديث عن مفهوم المشاعر وأنواعها وأهمية التعبير عنها من الناحية النظرية والتطبيقية، وتم إكساب المسترشدات آليات التحكم في انفعال الغضب كأحد الاندفاعات القوية وأكثرها شيوعاً وظهوراً في التقييم القبلي لمقياس المرونة النفسية لدى المسترشدات، وتم ذلك من خلال تطبيق الأنشطة التالية: منها مثل الإدراك، وبذلك تغيير السلوك والأفكار والمشاعر، وتم التطبيق عملياً، وكيفية التخلص من المشاعر الحزينة، وتطبيق تقنية التفرغ الانفعالي: الكتابي واللفظي، والاحتفاظ بالمواقف السعيدة بكتابتها والاحتفاظ بها في مذكرتها الخاصة لوقت الاحتياج لها، وتذكر المشاعر السعيدة، كذلك اشتمل البرنامج على التدريب على مهارات التخطيط الجيد ووضع الأهداف التي تعتبر من أهم عوامل المرونة، حيث تم تطبيق الأنشطة التي تجعل المسترشدة قادرة على التخطيط فيما بعد، وقمنا بعمل نشاط رحلة إلى دار الأيتام، للتطبيق العملي لما أخذ، ونشاط حدد أهدافك الشخصية وضعي خطة لتحقيق هذه الأهداف، ومناقشة ذلك مع المسترشدات، متصلاً

ذلك بجلسة حل المشكلات ومهارات حل المشكلات، ولتحقيق الهدف من ذلك تم تطبيق الأنشطة التي تحتاج إلى العصف الذهني، ونشاط تخيل الرجل الحكيم للاعتماد على الذات في الوصول لحل العقبات التي تعترض المسترشدة في حياتها، ولقد توج البرنامج بعامل القيم الموجبة التي كان لها دور في إثراء البرنامج الإرشادي من حيث الفاعلية، حيث تناول الباحثون قيمة الصبر والتسامح لاتصالهما المباشر بكل العوامل؛ فالتواصل الإيجابي مع الآخرين يحتاج إلى الصبر والتسامح معاً نظراً للمواقف اليومية بين الأشخاص، كذلك التعبير عن المشاعر الاندفاعات يحتاج إلى الصبر من ناحية ضبط المشاعر وتفهم المواقف، وتحتاج إلى قدر من التسامح؛ لأن الفرد إذا امتلك قيمة التسامح أصبح أكثر قدرة على ضبط انفعالاته، كما أن التخطيط الجيد ووضع الأهداف يحتاج إلى الصبر والتأني وعدم التسرع في إصدار الأحكام، أو الإحباط عند أول عائق يواجه الفرد، وبالتالي تم الحديث عن قيمتي الصبر والتسامح وفوائد كل منهما في الدنيا والآخرة، تبع ذلك التدريب العملي متمثلاً في التدريب الذاتي والنشاطات المنزلية التي مارستها المسترشدات، والتي كانت عبارة عن تطبيق عملي في المواقف الحياتية، وفي نهاية البرنامج تم توضيح ما للعبادات من أهمية بالغة في إكساب الفرد المرونة النفسية، بالتركيز على عبادة الصلاة والتأمل والتدبر عند قراءة القرآن والأذكار، وتم من خلالها تطبيق تقنية اليقظة الذهنية (هنا والآن) كنموذج لذلك، هذا البناء المتكامل للبرنامج كان من أهم ما الأسباب التي أدت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي، وأن للبرنامج أثراً بعيداً و تتبعياً على المجموعة التجريبية، وأن المهارات التي تم اكتسابها

التكيف، والانسجام، والتوافق والتأقلم مع النفس والواقع والضغط.

تم التوصل إلى النتائج المهمة التالية:

- مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة العلوم والتكنولوجيا بصفة عامة كان متوسطاً.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في المقياسين: القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، ولصالح الاختبار البعدي.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعتين: الضابطة والتجريبية للمقياس البعدي، ولصالح المجموعة التجريبية.
- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في المقياسين: البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية.
- أثبت البرنامج الإرشادي مدى فاعليته في رفع المرونة النفسية لدى طالبات جامعة العلوم والتكنولوجيا.

توصيات البحث: Recommendation Study

يوصي الباحثون بما يأتي:

1. على الجامعات تقديم الخدمة النفسية، بتنظيم فعاليات وأنشطة يتم من خلالها توعية أفراد المجتمع خاصة الشباب والطلبة الجامعيين حول كيفية التكيف في مواجهة الضغوط النفسية لا سيما الناتجة عن وضعنا الحالي باليمن.
2. إيجاد نوادٍ خاصة وعامة (ترفيهية، رياضية، ثقافية، اجتماعية) لتنمية جوانب المرونة النفسية عند الفتاة، ولتعزيز الانفتاح في العلاقات الاجتماعية بما يراعي القيم الدينية والعادات الخاصة بالمجتمع.
3. إظهار القيم الإسلامية التي تعزز المرونة النفسية في مواد الثقافة الإسلامية في متطلبات الجامعة، في

خلال البرنامج لم تكن ذات فاعلية وقتية، لا سيما أنها تمس العديد من الجوانب التي تمارس يومياً من خلال التعامل مع الناس، ومن خلال النشاطات اليومية التي تقوم بها الطالبة في البيت والجامعة، إضافة إلى أنها تساعد على فهم أعمق للذات، وللبيئة المحيطة والظروف الخاصة بكل مسترشدة، وقد اتضح ذلك جلياً في استجابات المسترشدات للأنشطة.

ومن الأنشطة على سبيل المثال : نشاط نقاط القوة والضعف الذي ساعد المسترشدة في تقييم ذاتها؛ فمن خلال مناقشة المسترشدات في نشاط نقاط القوة والضعف (اكتشاف نقاط القوة وكتابتها في ورق وتعليقها بغرفتها وتعزيزها) تمثلت نقاط القوة لدى أغلب المسترشدات في النقاط التالية: الصدق، الطيبة، التركيز على الأهداف، المظهر الجيد، السعي للتطوير الذاتي والنجاح، الإيجابية، الإيثار، القدرة على مواصلة العمل، مساعدة الآخرين، حب الغير. وتمثلت نقاط الضعف في عدم القدرة على التفاعل الجيد مع الناس، عدم القدرة على التحكم بالانفعالات، عدم القدرة على اتخاذ القرارات، عدم القدرة على حل المشكلات، الشعور بالوحدة، الحساسية الزائدة، عدم القدرة على مواجهة الواقع، الغيرة وكيف يتم التخلص منها وتعديلها. وهكذا كانت الأنشطة مبنية بشكل مترابط، حيث كل نشاط كان عبارة عن مفتاح للنشاط الذي يليه، ويلتمس احتياجات أفراد العينة.

الاستنتاجات:

اهتم البحث الحالي بموضوع (فاعلية برنامج إرشادي لرفع المرونة النفسية لدى طالبات جامعة العلوم والتكنولوجيا بأمانة العاصمة صنعاء)، وذلك باعتبار عينة البحث فئة مهمة تحتاج إلى دعم من أجل تحقيق

- أنموذجاً)، مجلة المعيار، جامعة أحمد داديه أرار،
867-848، (62)25
- [4] جودة، وآخرون (2009): علم النفس الإيجابي، مكتبة الصيرفي، فلسطين.
- [5] حسان، ولاء (2009): فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة المرونة النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، الجامعة الإسلامية، غزة، عمادة الدراسات العليا كلية التربية، قسم علم النفس، إرشاد نفسي.
- [6] حسين، فايد (2004): وجهة الضبط وعلاقتها بتقدير الذات وقوة الأنا لدى متعاطي المواد المخدرة، مجلة علم النفس، السنة الحادية عشر، العدد 42.
- [7] الخالدي، وآخرون (2008): الإرشاد المدرسي والجامعي، النظرية والتطبيق، دار صفا للنشر والتوزيع، عمان.
- [8] خرايشة، سهى (2013): فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المرونة النفسية للطلبة ذوي الجفاف العاطفي في المرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- [9] الخطيب، محمد (2007): تقييم عوامل المرونة النفسية لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، المجلد 15، العدد 2.
- [10] رياض، سعد، (2008): موسوعة علم النفس والعلاج النفسي من منظور إسلامي. دار ابن الجوزي.
- [11] الزعبي، احمد (2016): المرونة كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدي الطلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق، المجلد 32، جامعة دمشق، العدد الثاني، ص (67,68,69).
- [12] زهران، حامد (2002): التوجيه والإرشاد النفسي، الطبعة الثالثة، عالم الكتب، القاهرة.
- [13] الزهراني، احمد (2018): الضغوط النفسي المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة العربية للعلوم ونشر والأبحاث، (3399-2522) رقم ص 99-129، ص (103,102).

- كيفية التعامل مع الآخرين واحترام التنوع والتعدد في التفكير والرؤى وتوظيفها توظيفاً إيجابياً وعملياً.
4. الإعداد لدورات إرشادية لطالبات الجامعة بصورة مستمرة تتضمن العديد من الموضوعات الخاصة بمشكلاتهن النفسية والانفعالية لتعزيز المرونة النفسية ولإكسابهن أساليب الاتصال والتواصل الناجح والفعال.
5. تبني البرنامج الإرشادي الحالي وتطبيقه والاستفادة منه على عينات أخرى من طلاب وطالبات الجامعات في اليمن.

مقترحات البحث: Study Proposals

- إجراء دراسة فاعلية برنامج إرشادي لرفع وتعزيز المرونة النفسية لدى طلاب الجامعات.
- إجراء الدراسة نفسها في مؤسسات أخرى مثل: دور الأيتام، والمؤسسات الاجتماعية غير التعليمية في تعزيز مستوى (المرونة النفسية) لدى الشباب.
- إجراء دراسة مقارنة لعينات مختلفة من العاملين في الخدمات النفسية والاجتماعية في أساليب وفتيات رفع المرونة النفسية.
- إجراء دراسة فعالية برامج إرشادية مقارنة بين الجامعات الأهلية والحكومية في مستوى المرونة النفسية.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- [1] الأغا، وآخرون (1999): تصميم البحث التربوي النظرية والتطبيقية، الطبعة الأولى، الجامعة الإسلامية، غزة.
- [2] بادسي، أسماء (2019): مستوى المرونة النفسية لدي الطالبة الجامعية العاملة، (ص 6,23) جامعة محمد خيضر، بحث ماجستير.
- [3] بن سالم، خديجة (2021): آليات تعزيز المرونة النفسية وتنشيط التفكير الإيجابي وقت الأزمات (أزمة كورونا

والمفتوقين، الجزء الأول، يوليو، عمان، الأردن، ص
ص:397-446.

ثانياً: المراجع باللغة الانجليزية:

- [1] Cacioppo, J. L., Reis, H. T., Diener, E., & Norgate, P. (2011). The effects of a cognitive-behavioral therapy (CBT) program on psychological resilience in military veterans with post-traumatic stress disorder (PTSD). *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(1), 17-32. <https://doi.org/10.1037/a0022336>.
- [2] Elizabeth, Cleghorn, (2007) was a British novelist and short story writer during the Victorian era. Her novels offer a detailed portrait of the lives of .
- [3] Grotberg , E.H. (2003) : Resilience For Today : Gaining Strength From Adversity, Westport , Greenwood publishing Group Inc
- [4] Hart, et al. (2007). A contractions discourse on resilience: multiple context, multiple realities among Atrisk children and youth. *Youth & society*, 33 (3), 341-365.
- [5] Kashdan , T.B. & others. (2010) : Psychological Flexibility As A Fundamental Aspect Of Health , In *Clinical psychology Review* 30:865-878
- [6] Lifton (1993). Global perspectives on flexibility in children and youth. *Child Development*, 85 (1), 6-20.
- [7] Neil , J. (2006) : What Is Psychological Resilience , last updated : 16 Apr 2006 , P.
- [8] Onwukwe.y (2010). the Relationship between positive Emotions And psychological Resilience in persons Experiencing Traumatic crisis A. Quantitative Approach .
- [9] Segerstrom, T. M., Solberg Nes, L., Evans, D. R., & Sephton, S. E. (2010). Effects of a brief mindfulness-based stress reduction (MBSR) program on psychological resilience in college students. *Behavior Therapy*, 41(3), 335-348. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.11.001>

[14] شعبان، نسمة (2020): المرونة النفسية وعلاقتها بالاكئاب لدى عينة من المراهقين المعاقين بصرياً، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، 35(2)، 41-57.

[15] صالح، عبدالله (2018): المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى معلمي التربية الاجتماعية والوطنية في المرحلة الأساسية العليا في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة آل البيت.

[16] صديق، محمد (2005): دليل المرشد النفسي، مطبعة كلية العلوم ببني سويف، مصر.

[17] عبد الحافظ، نور (2021): فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة النفسية لدى معلمين التربية الخاصة، مجلة العلوم التربوية، جامعة الملك فهد كلية التربية، بحث منشور مجلة 33 عدد2.

[18] عبد الهادي، جودت وآخرون (1999): مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.

[19] عبيدات، سليمان (1988): القياس والتقييم التربوي، اللجنة الإعلامية في الجامعة الإسلامية، غزة.

[20] العمري، نادية (2018): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، مجلة الإرشاد النفسي، 50، 2.

[21] الغباشي، مختار (2022). الاسترخاء النفسي. دار النهضة العربية.

[22] كفاقي، علاء الدين (1990): الصحة النفسية، ط3، دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع والاعلان، القاهرة.

[23] لعزري، سالم (2016): المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى.

[24] المالكي، حنان (2012). فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى طالبات جامعة أم القرى، مجلة رابطة التربويين العرب، 23(135)، 153-167.

[25] الينبعاي، (2010): العلمية لدى الطلاب الموهوبين، المؤتمر العلمي العربي السابع لرعاية الموهوبين

- [10] Seligman et al, (1995). Perceived life satisfaction of workplace specialist faculty and monitors participating in a first-year STEM teachers training project. The journal of technology studies, Vol.36 (2), 41-45.
- [11] Ungar, (2004). What Do We Mean by 'Community Resilience' A Systematic Literature Review of How It Is Defined in the Literature, PLOS One journal, Retrieved on 9 Jan2021 from.
- [12] Werner & others, (1992.). flexibility attributes among university students: a comparative study of psychological distress, sleep disturbances and mindfulness. European Scientific Journal, 11 (5), 33-48.
- [13] Werner., (1989). Editorial commentary: Flexibility in child development— Interconnected pathways to wellbeing. The Journal of Child Psychology and Psychiatry, P. 72