

اثر برنامج ارشادي في تنمية المرونة النفسية لدى طلبة جامعة ديالى



م. منتهى صبار عباس
كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

Corresponding author : basicpsyc_14tc@uodiyala.edu.iq

<https://orcid.org/0009-0007-7626-5864>

تاريخ استلام البحث : 2025/2/19

تاريخ قبول النشر : 2025/3/20 - تاريخ النشر 2025/9/28



FA/202509/29C/11/655

[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

<https://alfatehjournel.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/copyright>

<https://alfatehjournel.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/index>

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي الى ما يأتي :-

1. قياس مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى.
2. بناء برنامج ارشادي لتنمية المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية/جامعة ديالى .
3. التعرف على اثر البرنامج الارشادي في تنمية المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية من خلال اختبار الفرضيات الاتية :-
أ - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في تنمية المرونة النفسية عند مستوى (0.05) للمجموعة الضابطة في الاختبار (القبلي — البعدي) .
ب - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في تنمية المرونة النفسية عند مستوى (0.05) للمجموعة التجريبية في الاختبار (القبلي — البعدي) .
ج - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في تنمية المرونة النفسية عند مستوى (0.05) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي .
تكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعة ديالى/ كلية التربية الاساسية ، وتكونت عينة البحث من (300) طالباً وطالبة، وعينة البرنامج الارشادي (24) طالباً وطالبة ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام أداتين، هما: (مقياس المرونة النفسية , برنامج ارشادي من اعداد الباحثة) و تم التأكد من صدق المقياس وثباته , وبلغ مجموع فقرات مقياس المرونة النفسية (20) فقرة, وتم بناء برنامج إرشادي على وفق احتساب الوسط المرجح والنسبة المئوية ، وتم تحديد الحاجات والموضوعات والأنشطة والاستراتيجيات للبرنامج الإرشادي وتكون البرنامج من (7) جلسات

إرشادية ، وتم عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس لاستخراج صدق البرنامج .
وتوصل البحث الى النتائج الآتية :-
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة في الاختبار (القبلي - البعدي) بالنسبة للمجموعة الضابطة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة في الاختبار (القبلي - البعدي) بالنسبة للمجموعة التجريبية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .
كما وضعت الباحثة عددا من التوصيات والمقترحات
الكلمة المفتاحية : برنامج ارشادي , المرونة النفسية

The Impact of a Counseling Program on Developing Psychological Resilience Among Students of University of Diyala

Muntaha Sabar Abbas

College of Basic Education / University of Diyala

Corresponding author : basicpsyc_14tc@uodiyala.edu.iq

<https://orcid.org/0009-0007-7626-5864>

Date of research submission :19/2/2025

Date of publication acceptance : 20/3/2025

Date of publication :28/9/2025

FA/202509/29C/11/655



[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

<https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/copyright>

<https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/index>

Abstract

The current research aims at:

1. Measuring the level of psychological resilience among students at the College of Basic Education at the University of Diyala.
2. Designing a counseling program to enhance psychological resilience among students at the College of Basic Education at the University of Diyala.

3. Investigating the effect of the counseling program on enhancing psychological resilience among students of the College of Basic Education by testing the following hypotheses:

- **H1:** There are no statistically significant differences at the level of (0.05) in the development of psychological resilience for the control group between the pre-test and post-test.
- **H2:** There are no statistically significant differences at the level of (0.05) in the development of psychological resilience for the experimental group between the pre-test and post-test.
- **H3:** There are no statistically significant differences at the level of (0.05) in the development of psychological resilience between the control and experimental groups in the post-test.

The study population consists of students from the College of Basic Education at the University of Diyala, with a research sample of **300 students**, while the sample for the counseling program includes **24 students**. To achieve the research objectives, two tools are used:

- A **psychological resilience scale**
- A **counseling program** is designed by the researcher

The validity and reliability of the psychological resilience scale are verified, and it consists of **20 items**. The counseling program is designed based on weighted mean calculations and percentage ratios, with specific needs, topics, activities, and strategies are identified. The program consists of **7 counseling sessions** and is reviewed by a panel of experts in education and psychology to ensure its validity.

Findings:

- No statistically significant differences are found in the development of psychological resilience in the control group between the pre-test and post-test.
- Statistically significant differences are found in the development of psychological resilience in the experimental group between the pre-test and post-test.
- Statistically significant differences are found between the control and experimental groups in the post-test, favoring the experimental group.

Additionally, the researcher provides a set of recommendations and suggestions for further studies.

Keywords: Counseling Program, Psychological Resilience

مشكلة البحث

يعيش الإنسان اليوم في عالم سمته التغيير السريع حيث يواجه متغيرات ومواقف لا حصر لها وفي مختلف مجالات الحياة , مما يولد الصراع والضغط ويؤثر في حياته النفسية والاجتماعية والفكرية , وقد ادى هذا التطور السريع الى مشكلات كثيرة للفرد من أبرزها, شعوره بالقلق وقلة الاستقرار النفسي .(العبيدي,1991: 3) ويرتبط تكيف الإنسان وتوافقه مع نفسه ومجتمعه ارتباطاً وثيقاً بالمرونة النفسية , كي يعيش الفرد وضعاً مناسباً من التوازن النفسي والبدني والعاطفي , وفي مختلف مراحل التطور الاجتماعي, وينبغي له المحافظة على هذا التوازن في حدود معقولة ومألوفة في البيئة الاجتماعية الجديدة , إذ يؤدي به هذا التوازن الى حياة مستقرة ومثمرة ومفيدة, اما فشله في المحافظة على التوازن النفسي يؤدي به الى الاضطراب النفسي . (العظماوي , 1984 : 6)

واظهرت دراسة (Lucas & Moore,2020) "التي تناولت العلاقة بين المرونة النفسية والصحة العقلية, اهمية المرونة النفسية للصحة العقلية للفرد وأن كليهما جزء لا يتجزأ من الرضا عن الحياة", وتوصلت دراسة (العنزي, 2018) إلى فعالية برنامج إرشادي تكاملي مستند إلى التفكير الإيجابي في تحسين الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

والفرد الذي يتمتع بالمرونة النفسية ينظر الى مشكلاته نظرة موضوعية , ويكون لديه استبصار بنفسه وبسلوكه وتعلم استجابات متزنة تجاه مشكلاته , والمرونة النفسية من المعايير التي يقاس بها تقدم الأمم وتطورها, وتأسيساً على ما سبق تعتقد الباحثة أن المرونة النفسية تستدعي الدراسة والبحث , مما دفعها لدراسة الموضوع بشكل علمي وميداني والتحقق من مدى انتشارها بين طلبة الجامعة وبناء برنامج إرشادي لتنميتها , لذا فان مشكلة البحث الحالي تتحدد من خلال السؤال الاتي (هل للبرنامج الارشادي اثر في تنمية المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة)

الاهمية

تنبع أهمية الدراسة الحالية من أهمية دراسة شخصية الطالب الجامعي الذي يعد غاية ووسيلة التربية التي استحوذت على جانب كبير من اهتمام وعناية دول العالم , فالطالب الجامعي له الدور البارز والأساسي في نمو وتقدم الشعوب. وبرز مفهوم المرونة النفسية مع ظهور علم النفس الإيجابي الذي انصب اهتمامه على دراسة وتنمية الشخصية والقدرات والسمات الإيجابية, وذلك عبر تعزيز وتفعيل إدراك الفرد لنقاط القوة لديه بدلا من التركيز على جوانب القصور . (أبو حلاوة , 2013 : 4)

وتعد المرونة النفسية إحدى مؤشرات الصحة النفسية والتي تميز الفرد بصفات تميزه عن غيره وتجعله متزن ومتصالح مع نفسه والبيئة المحيطة مما يحقق الاستقرار النفسي والرضا مع النفس والمجتمع , و تساعد المرونة النفسية الفرد على تجاوز ما يعترضه من مشكلات سواء أكانت تربوية ام اجتماعية كالإحباط وانخفاض الدافعية والضغوط النفسية , إذ تمكنه من التكيف، والتغلب على المشكلات والعقبات التي يتعرض لها، كما وتساعد على التحكم في التوتر الذي قد يصاحب هذه العقبات (المواجهه ، ٢٠٠٤ : 2) وإن المجتمع السليم هو الذي يتكيف افراده نفسياً على وفق متطلبات البيئة الاجتماعية والاقتصادية والتربوية فتكون انماط السلوك لديهم متلائمة مع هذه المتطلبات , وإتباع الأسلوب العلمي في حل المشكلات التي تواجه الإنسان من خلال تفاعله مع بيئته ، (الشابندر ، 1968 : 132).

أن الاهتمام بطلبة الجامعة واضح إذ انهم يعدون الفئة الامثل للمجتمع، ولابد من إعداد وتنشئة هذه الفئة حسب متطلبات العصر كي يكون باستطاعتهم بناء المستقبل والمساهمة فيه لان بهم يرتقي ويتقدم المجتمع في كل الجوانب التربوية والاجتماعية والاقتصادية (سعيد، 2006 : 2).

وان الهدف الاكبر لعملية التوجيه والارشاد هو ضمان الصحة النفسية للفرد من خلال تعزيز المرونة النفسية ليكون قادرا على مواجهة الحياة ومواقفها بكل ما فيها من انفعال وتفكير وسلوك وعلاقات وان الصحة النفسية السليمة تؤدي الى تماسك الاسرة والمجتمع والتكيف الاجتماعي والعلاقات الانسانية السوية , والاهتمام بالسلوكيات الاجتماعية المقبولة والابتعاد عن السلوكيات الخاطئة (احمد، 2010 : 170)

ومما زاد الحياة تعقيداً وصراعاً، التقدم العلمي الحديث ، وهنا دعت الضرورة الى زيادة العناية بالصحة النفسية ، والعمل على إعادة التوازن الى الفرد بنشر قواعد الصحة النفسية والتي من ضمنها المرونة النفسية والعمل على تطبيقها في الحياة , وان اعداد البرامج الارشادية والمتمثلة باستخدام اساليب الارشاد التنموي والوقائي لها الاثر الكبير في تعزيز وتنمية المرونة النفسية .

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي تحقيق ما يأتي:-

1. قياس مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى .
2. بناء برنامج ارشادي لتنمية المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى .
3. التعرف على اثر برنامج ارشادي في تنمية المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية من خلال اختبار الفرضيات الاتية :-
أ - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في تنمية المرونة النفسية عند مستوى (0.05) للمجموعة الضابطة في الاختبار (القبلي — البعدي) .
ب - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في تنمية المرونة النفسية عند مستوى (0.05) للمجموعة التجريبية في الاختبار (القبلي — البعدي) .

ج - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في تنمية المرونة النفسية عند مستوى (0.05) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي .

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية للعام الدراسي (2024 - 2025) .

تحديد المصطلحات

اولاً :- الأثر (تجريبياً) عرفه الحنفي (1991) بأنه مقدار التغير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه للمتغير المستقل (الحنفي، 1991 : 253)
الاثـر (اجرائياً) هو مقدار التغير الذي يحدث جراء القيام لبعض الاستراتيجيات في متغير ما وقد يكون هذا التغير نمو أو خفض أو تعديل

ثانياً:- البرنامج الارشادي

1. تعريف روبرت (Ropert,2004) " خطة منظمة تحوي مجموعة من العناصر الاساسية التي تسهم في تغيير جوانب من سلوك وشخصيات الافراد قصد استثمار طاقاتهم وامكانياتهم وتحقيق اهدافهم وتطلعاتهم " (Ropert,2004 : 245)
2 .عبد العظيم (2012) " مجموعة من الاجراءات المنظمة المخطط لها , في ضوء اسس علمية وتربوية تستند الى مبادئ وفنيات معينة تهدف الى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يستطيع حل المشكلات التي يقابلها في حياته او التوافق معها." (عبد العظيم, 2012: 48)

التعريف الاجرائي :- هو مجموعة من الإجراءات الإرشادية المترابطة ، والمنظمة ، والتي تتمثل في الفنيات الإرشادية التي اتخذتها الباحثة في البرنامج الارشادي وفق نظرية العلاج العقلاني الانفعالي (اليس) بهدف رفع كفاءة الطلبة من خلال تنمية المرونة النفسية.

ثالثاً:- المرونة النفسية :

عرفتها جمعية علم النفس الأمريكية : "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات النفسية، والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر كالمشكلات الأسرية ومشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة وضغوط العمل والمشكلات المالية. (1 : Comas Dias, 2004)

التعريف النظري :- قامت الباحثة باستنتاج التعريف الاتي وفقاً للنظرية المعرفية المتبنية في هذا البحث ("هي القدرة على التعامل مع المثيرات بقدر من الانتباه والادراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وتنظيمها وفقاً لانفعالات الآخرين للاندماج معهم في علاقات انفعالية واجتماعية ايجابية تساعد الفرد على الرقي الفكري والنفسي ") (أبو اسعد, 2009 : 207).

التعريف الاجرائي :- هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على مقياس المرونة النفسية في البحث الحالي .

المحور الاول: الاطار النظري اولاً:- المرونة النفسية

تعرف المرونة في علم النفس على انها " القدرة الايجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية وتمكنه من اداء وظائفه بشكل جيد" وأن الأفراد الذين يتميزون بالمرونة النفسية لديهم توازن في انفعالاتهم ولديهم القدرة على التفكير والتوافق والمواجهة الناجحة للمشكلات والمواقف المختلفة في المنافسات. (أسامة راتب ، 2004 : 73)

واشارت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA,2010) إلى بعض الطرق لبناء المرونة النفسية وهي :

1. العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين وأعضاء الأسرة والأصدقاء.
2. تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.
3. القدرة على أفعال حاسمة في المواقف الصعبة.
4. تنمية الثقة بالذات.
5. الحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل.
6. التعلم والاستفادة من الخبرات السابقة، والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة.

ثانياً:- النظريات التي فسرت المرونة النفسية

1 : مدرسة التحليل النفسي (Psychological Analytic School)

أكد العالم سيجمون فرويد (Sigmund Froud) مؤسس مدرسة التحليل النفسي على أن الشخصية تتكون من ثلاثة أنظمة رئيسية هي (الهو Id) وهي تمثل الطاقة الاساسية للسلوك عند الانسان وتدفعه الى النشاط لإشباع الدوافع، أما (الانا Ego) فهي الوظيفة العاقلة ومركز الاتصال بالواقع أو العالم الخارجي وهي تقوم بمهمة كبت مطالب الهو اذا كانت هذه المطالب غير مشروعة الى جانب دورها بالدفاع عن الشخصية والعمل على توافقها مع البيئة وهو النظام الاكثر صلة بالمرونة النفسية ، والنظام الثالث (الانا الاعلى Super Ego) تعد الممثل الداخلي لقيم المجتمع ومثله وعاداته (شلتز، 1983: 69).

2: نظرية السمات ألبرت (Allport 1897-1967)

عمل ألبرت على صياغة مصطلح جديد بدلاً من الذات هو مجال الجوهر Proprium, ويحتوي مجال الجوهر على مظاهر في الفرد يعدها ذات أهمية كبرى , وتسهم في شعوره بالتماسك الداخلي .ومن خصائص الجوهر تكامل الحاجات الداخلية مع الواقع , والحاجة إلى تقدير الذات , والإحساس بالاستمرارية , والتوحد مع الآخرين, وهو إذ يشبع هذه الحاجات يكون مهياً للنمو النفسي السليم ومن المعايير الدالة على المرونة النفسية لدى ألبرت ارتباط الفرد بعلاقات ايجابية مع الآخرين, وقدرته على الاستبصار الذاتي, وإدراكه لمهاراته وامكاناته الواقعية.

(Allport, 1971 : 299).

3 : نظرية العلاج العقلاني الانفعالي (اليس)

يؤكد اليس في جوهر نظريته إلى أن الافراد هم نتاج التفاعل بين العوامل الفطرية والبيولوجية والنمائية والبيئية ويؤكد على دور الافكار والمعتقدات في نمو

المشكلات النفسية ويرى أن ردود الفعل الانفعالية ليست استجابات مباشرة للمثير الخارجي ، وإنما يكون هناك تحليل للمثيرات وتفسير لها من خلال النظام المعرفي الداخلي ، وقد ينتج عن عدم الاتفاق بين النظام الداخلي والمثيرات الخارجية وجود الاضطرابات النفسية . (الشناوي ، 1994 : 145-148) ، وبناءً على ذلك فإن الفرد الذي يمتلك مرونة نفسية من وجهة نظر اليس لديه القدرة على التعامل بعقلانية مع خبراته وتغيير انماط تفكيره وطبيعته ادراكه للأمور وهذه العملية تعرف بـ(التحقق من الدافع).

المحور الثاني : الدراسات السابقة

1. دراسة آل غزال 2008(التشاؤم الدفاعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة)هدفت الدراسة التعرف على مستوى ودلالة الفروق في المرونة النفسية على وفق متغيري التخصص والنوع ، وإيجاد العلاقة الارتباطية بين التشاؤم الدفاعي والمرونة النفسية ولتحقيق هذه الاهداف قامت الباحثة ببناء مقياسين احدهما لقياس التشاؤم الدفاعي والآخر لقياس المرونة النفسية وقد طبق المقياسان على عينة بلغت (500) طالب وطالبة من جامعة بغداد والجامعة وبعد جمع المعلومات ومعالجتها إحصائياً باستعمال الاختبار التائي ، ومعامل ارتباط بيرسون ، ومعادلة التصحيح لسبيرمان براون ، وتحليل التباين التائي ، توصلت الدراسة الى النتائج الآتية (يتمتع طلبة الجامعة بمستوى عال من المرونة النفسية ، ان الطلبة اصحاب التخصص العلمي أعلى من أقرانهم اصحاب التخصص الانساني في المرونة النفسية ، وليست هناك فروق في المرونة النفسية بين الذكور والاناث ، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشاؤم الدفاعي والمرونة النفسية) . (ال غزال، 2008: 299)

2. دراسة العازمي (2022)(المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين) هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية بأبعادها المتمثلة في الاتزان الانفعالي، فعالية الذات، العلاقات الاجتماعية، وحل المشكلات، لدى عينة من المراهقين من طلبة المرحلة الإعدادية، والتفكير الإيجابي عند نفس العينة، تكونت عينة الدراسة من (50) من طلبة المرحلة الإعدادية بمدرسة الجابر الأهلية التابعة لإدارة الفروانية التعليمية وقد تم اختيارهم من المرحلة العمرية (13، 14، 15) بنسبة متساوية، واستخدمت الباحثة أداتين للدراسة وهما: مقياس المرونة النفسية من إعداد الباحثة، ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحثة. وقد أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية ككل وأبعادها الفرعية و التفكير الإيجابي عند المراهقين. (العازمي، 2022: 133)

منهج البحث واجراءاته

يتضمن هذا الفصل عرضاً للمنهجية المتبعة في اعداد هذه الدراسة ، فضلاً عن الاجراءات البحثية من حيث تحديد التصميم التجريبي ، ومجتمع البحث وعينته ، والادوات المستخدمة والتي تتصف بالصدق والثبات والموضوعية ، وخطوات بناء البرنامج الارشادي ، وتطبيقه ، وعلى النحو الآتي :-

مجتمع البحث: Research Population

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة كلية التربية الاساسية /جامعة ديالى للعام الدراسي (2024-2025).

عينة البحث Sample of Research من الخطوات المهمة في إجراء معظم البحوث النفسية اختيار أفراد العينة التي يجب أن تكون ممثلة للمجتمع بشكل صحيح، (Lefrancois,2000: 14) أجريت هذه الدراسة على عينة بلغ عددها (300) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى وتم اختيارها بالطريقة العشوائية التطبيقية .

الجدول (1)

عينة البحث موزعة بحسب الجنس والنسب المئوية

عينة البحث	عدد البنين	عدد البنات	العدد الكلي
300	155	145	300
النسبة المئوية	%52	%48	%100

عينة الاسلوب الارشادي: لاختيار عينة البرنامج الارشادي , قامت الباحثة بالخطوات الاتية :- تطبيق مقياس المرونة النفسية على عينة البحث والبالغ عددهم (300) طالب وطالبة , وبعد تطبيق المقياس رتبت درجات الطلبة تنازلياً , واختير (24) طالب وطالبة من اللذين حصلوا على درجات كلية اقل من درجة الوسط الفرضي , ثم قسمت العينة عشوائيا على مجموعتين , المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة التي تعد معيارا للحكم على أثر الأسلوب , وبذلك بلغ عدد المجموعة التجريبية (12) طالب وطالبة والمجموعة الضابطة (12) .

التصميم التجريبي : Experimental Design

اعتمدت الباحثة على التصميم التجريبي "(المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) مع الاختبار (القبلي والبعدى)، إن هذا التصميم يمنح الباحث قدراً مقبولاً من الثقة إذ أن الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق الأسلوب الإرشادي ينجم عن تأثير الأسلوب وحده ." (نيل، 1982، ص75) .

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة :

ان توفر التكافؤ بين المجموعتين امر ضروري لتصميم البحث , اذ تسعى الباحثة الى ان تكون مجموعتا البحث متكافئة لكي لا يكون الفرق في ادائها ناجماً عن الفرق بين المجموعتين , حيث اجرت الباحثة التكافؤ بين المجموعتين في متغير (الاختبار القبلي لمتغير المرونة النفسية , العمر) والتي يمكن ان تؤثر في نتائج التجربة , ولتوفير شروط السلامة الداخلية تم التكافؤ بين المجموعتين وعلى النحو الاتي :

1. درجات المجموعتين (الضابطة والتجريبية) على مقياس المرونة النفسية للتأكد من تكافؤ المجموعتين استخدمت الباحثة الاختبار التائي (T.test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي , إذ تبين أن القيمة المحسوبة (1.118) وهي اقل من القيمة الجدولية (2.074) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (22) وبذلك لم يظهر فرق دال احصائياً بين

المجموعتين مما يدل ان المجموعتين متكافئتان واجابتهما متجانسة ، والجدول (2)
يبين ذلك

الجدول (2)
درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار القبلي

العدد	المجموعتان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيم التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
				المحسوبة	الجدولية			
12	المجموعة الضابطة	45.667	2.462	1.118	2.074	22	0.05	غير دالة
12	المجموعة التجريبية	46.917	3.147					

2. العمر: تم حساب اعمار الطلبة بالأشهر واستخراج متوسط الاعمار والانحراف المعياري والقيمة التائية وكما مبين في جدول (3)

جدول (3)
تكافؤ مجموعتي البحث في العمر الزمني (بالأشهر)

المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	12	274,8	5.076	1.139	2.074	0.05
الضابطة	12	276,18	3.605			

ويتبين من الجدول اعلاه عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث في متغير العمر، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (1.139) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (2.074) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (22).

أداتا البحث (Research of tools): بما ان البحث الحالي يرمي الى معرفة اثر البرنامج الارشادي في تنمية المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى ، لذا توجب توفر اداتين لقياس متغيرات البحث ، حيث قامت الباحثة ببناء مقياس المرونة النفسية ، وبناء برنامج ارشادي.

اولاً : مقياس المرونة النفسية

تحديد المفهوم : في ضوء المنطلقات النظرية والمفاهيم الاساسية للبحث الحالي يشير المتخصصون في القياس النفسي الى ضرورة تحديد المفاهيم البنائية والنظرية التي يعتمد عليها الباحث في بناء المقياس ، (Cronbach , 1970 , p.404) لأنها تقوم بإعطاء الباحث رؤية في الاجراءات والاسس التي ينبغي ان يعتمدها في بناء مقياسه وقد قامت الباحثة باعتماد التعريف الاتي لتحديد مفهوم المرونة النفسية (هي القدرة على التعامل مع المثيرات بقدر من الانتباه والادراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وتنظيمها وفقاً لانفعالات الاخرين للاندماج معهم في علاقات انفعالية واجتماعية ايجابية تساعد الفرد على الرقي الفكري والنفسي).

صياغة فقرات المقياس: تم صياغة عدد من الفقرات بلغت (20) فقرة , ولكل فقرة (4) بدائل هي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً ، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي أبداً).

التطبيق الاستطلاعي: لأجل التأكد من وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته وملاءمتها والمدة التي يستغرقها الاختبار ، قامت الباحثة بتطبيقه بتاريخ (15/10/2024) على عينة استطلاعية مكونة من (100) طالباً وطالبة اختيروا بصورة عشوائية من كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى , وإثناء اشراف الباحثة على التطبيق وجدت أن فقرات المقياس كانت مفهومة ، وتعليمات الاجابة واضحة, وقامت الباحثة بتسجيل وقت انتهاء أول إجابة عن المقياس وآخر إجابة، فكانت (29, 20) دقيقة ، وبذلك فأن معدل الوقت الزمني المستغرق للإجابة عن المقياس (24.5) دقيقة.

الصدق الظاهري: تم عرض فقرات المقياس مع تعريف المرونة النفسية على مجموعة من الخبراء في الارشاد النفسي والتربية وعلم النفس , ملحق (1) لبيان رأيهم في مدى صلاحية الفقرات في قياس ما وضعت لأجله , فضلاً عن وضوح التعليمات وبدائل الاجابة , حيث تبين ان جميع الفقرات صالحة ولم يتم استبعاد أي فقرة .

صدق البناء: القوة التمييزية لفقرات مقياس المرونة النفسية

تم حساب القوة التمييزية بطريقة المقارنة المتطرفة، بهدف تحليل فقرات المرونة النفسية ، تم أخذ استجابات عينة البحث التي طبق عليها المقياس والتي بلغت (300) طالباً وطالبة، وبعد جمع درجات إجابات المفحوصين على هذا المقياس وترتيبها تنازلياً، واستخراج نسبة (27%) من الاستثمارات الحاصلة على أعلى الدرجات والتي بلغ عدد أفرادها (81) طالباً وطالبة، ومن الاستثمارات الحاصلة على أدنى الدرجات، التي بلغ أفرادها (81) طالباً وطالبة، واستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين , تبين أن جميع الفقرات كانت مميزة، وذلك لان القيم التائية المحسوبة كانت أكبر من القيمة الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (160)

الجدول (4)

القوة التمييزية لفقرات مقياس المرونة النفسية عند طلبة كلية التربية الأساسية

ت	القيمة التائية	الدلالة	ت	القيمة التائية	الدلالة
1	11.55	دالة	12	9,887	دالة
2	7,986	دالة	13	10.33	دالة
3	8,386	دالة	14	6,082	دالة
4	5.77	دالة	15	5,504	دالة
5	7,864	دالة	16	13.12	دالة
6	9,371	دالة	17	8.881	دالة
7	7,131	دالة	18	4.230	دالة
8	8,769	دالة	19	7.284	دالة

9	9,977	دالة	20	6.918	دالة
10	9.66	دالة			
11	9,637	دالة			

عند مستوى جدولية 1,96

الثبات:

طريقة ألفاكرونباخ

تم حساب معامل ألفا (معامل الاتساق الداخلي) للمقياس بعد تطبيقه بتاريخ (15/10/2024) على عينة استطلاعية مكونة من (100) طالباً وطالبة اختيروا بصورة عشوائية من كلية التربية الاساسية ، وحسب معامل ارتباط ألفاكرونباخ ، إذ بلغ معامل ألفا (0,81) ويعد معامل الثبات هذا جيداً. (عودة ، 1998، ص 366)

ثانياً: البرنامج الارشادي : اتبعت الباحثة عدة خطوات لبناء البرنامج وهي بحسب ما يشير اليه Broders : ("تحديد الحاجات ,تحديد الاولويات, تحديد اهداف البرنامج وغاياته, اختيار الانشطة وتنفيذها ,تقويم البرنامج"). (Broders & Drury , 1992, p.487)

1. تحديد الحاجات : وتعد حجر الاساس في عملية التخطيط ، حيث بعد ان طبقت الباحثة مقياس المرونة النفسية على الطلبة ووفقا لإجاباتهم تم احتساب اوساطهم المرجحة وأوزانهم المئوية .

2. تحديد الأولويات : حددت الاولويات من خلال ترتيب فقرات المقياس تنازلياً إذ اعتبرت الفقرة التي حازت على وسط مرجح اقل من (2) بمثابة مشكلة تؤدي الى انخفاض المرونة النفسية وقد تبين ان هناك (14) فقرة (مشكلة).

3. تحديد الاهداف : حدد الهدف العام من البرنامج الارشادي هو تنمية المرونة النفسية لدى طلبة جامعة ديالى/ كلية التربية الاساسية .

4 . اختيار الانشطة لتنفيذ البرنامج الارشادي: لقد تم استخدام عدد من الانشطة والاستراتيجيات منها :- (المناقشة والحوار , التقنيد والاقناع , التقليد والمحاكاة, بالإضافة الى التعزيز الاجتماعي , التغذية الراجعة , التقويم , التدريب البيئي)

صدق البرنامج : عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء المتخصصين في الارشاد النفسي والعلوم النفسية والتربوية (ملحق 1) .

تنفيذ البرنامج : تم تطبيق البرنامج في يوم الاثنين الموافق 2024/10/28 , وحدد عدد الجلسات الارشادية بـ (7) جلسة و بواقع جلستين في الاسبوع , كذلك تم تحديد مكان وزمان الجلسات الارشادية, وانتهى البرنامج يوم الاثنين الموافق 2024/11/18 واستغرقت كل جلسة (45) دقيقة والجدول (5) يوضح ذلك .

الجدول (5) الجلسات الارشادية وموضوعها وتاريخ انعقادها

ت	الجلسات الإرشادية	يوم وتاريخ انعقادها	موضوع الجلسة
1	الجلسة الأولى	الاثنين 2024/10/28	الافتتاحية
2	الجلسة الثانية	الاربعاء 2024/10/30	الثقة بالنفس
3	الجلسة الثالثة	الاثنين 2024/11/4	الاتزان الانفعالي
4	الجلسة الرابعة	الاربعاء 2024/11/6	ضبط النفس
5	الجلسة الخامسة	الاثنين 2024/11/11	التسامح مع الآخرين
6	الجلسة السادسة	الاربعاء 2024/11/13	المناقشة والحوار الايجابي
7	الجلسة السابعة	الاثنين 2024/11/18	الختامية

وفيما يلي عرض لثلاث جلسات من البرنامج الارشادي :

مدة الجلسة: 45 دقيقة

الجلسة الثالثة

موضوع الجلسة	الاتزان الانفعالي
الحاجة المرتبطة بالموضوع	تنمية قدرة المسترشدين على الاتزان الانفعالي التخلص من الافكار التي تثير الانفعال.
هدف الجلسة	معرفة المسترشد كيفية تحقيق الاتزان الانفعالي والسيطرة على سلوكه.
الأهداف السلوكية	-إن يتعرف المسترشد معنى الاتزان الانفعالي -إن يتخلص المسترشد من الأفكار غير العقلانية -أن يتعرف المسترشد قواعد السيطرة على الانفعال.
فنية التنفيذ	التفنيد والاقناع
الأنشطة	"متابعة التدريب البيئي وتقديم الشكر والثناء للطلبة الذين أنجزوا التدريب بشكل جيد." - تقوم الباحثة بتقديم موضوع الجلسة وهو (الاتزان الانفعالي) . - توضيح قواعد السيطرة على الانفعال. - مناقشة أفراد المجموعة الموضوع -توجيه السؤال الآتي: لكي يتجنب الفرد الأفكار السلبية ماذا عليه أن يفعل ؟ -نقد الأفكار غير العقلانية من خلال إظهار سلبياتها واثارها الضارة - تقديم التعزيز اللفظي للمسترشدين المشاركين بالمناقشة.
التقويم	- تقوم الباحثة بتلخيص ما دار في الجلسة وتحديد الايجابيات والسلبيات.
التدريبي البيئي	- تطلب الباحثة من الطلبة التعامل مع المواقف او الخبرات الغير سارة باستخدام ماذا لو بدلا من استخدام عبارات مأساوية.

ادارة الجلسة الثالثة :- مدة الجلسة : 45 دقيقة

موضوع الجلسة : الاتزان الانفعالي

- "تقوم الباحثة بمتابعة التدريب البيتي وتقديم الشكر والثناء للطلبة الذين أنجزوا التدريب بشكل جيد."

- تقدم الباحثة موضوع الجلسة الإرشادية وهو (الاتزان الانفعالي)، والذي يعني (حالة من الاستقرار النفسي والثقة بالنفس التي يستطيع فيها الشخص ادراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه ويأتي سلوكه متكيفاً مع الواقع الاجتماعي) .

--تناقش الباحثة الموضوع مع المسترشدين وتوضح لهم بأن عدم القدرة على الاتزان الانفعالي هو نتيجة حتمية لتفكير سلبي ولرؤية سلبية للأمور والمواقف وهذا ما يؤدي إلى ترك اثر بالغ وجوهري في حياة الشخص ونظرته لنفسه وللآخرين ولعلاقته معهم وعدم الثقة بالنفس والتردد في مواجهه المواقف يؤدي به إلى الاضطراب الانفعالي ، وايضاً توضح الباحثة الآثار السلبية للانفعال وهي (التعب الجسدي ،إساءات الحكم على الآخرين أي لا يرى المنفعل الا سلبيات خصمه) تطلب الباحثة من افراد المجموعة الإرشادي باستبدال تلك الأفكار بأفكار أكثر عقلانية بدل من تلك الأفكار التي تجعل الفرد غير قادر على التعامل مع خبرات الحياة وتعطل التناغم الداخلي للفرد وينتج عنها ردود انفعالية زائدة وغير ملائمة ، وزيادة وعي وادراك المسترشدين بها لكي يتخلصوا منها.

- ثم تسال الباحثة : (كي يتجنب الفرد الأفكار السلبية ماذا عليه أن يفعل ؟) .

تناقش الباحثة إجابات المسترشدين ، وتقدم بعض النصائح العلاجية ومنها (نفس عن انفعالاتك بأعمال مفيدة مثل (ممارسة الرياضة ، قراءات متنوعة) ، تحدي ما هو مطلق (ابدأ ، دائماً) ، استخدام الموازنة في المواقف والأشياء أي تحديد الايجابيات والسلبيات والمقارنة بينها ، تجنب المواقف التي تثير انفعالاتك

-تقدم الباحثة التعزيز المعنوي للمسترشدين المشاركين بالنقاش في الجلسة الإرشادية. التقويم : تقوم الباحثة بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية وتحديد الايجابيات والسلبيات.

الواجب البيتي : تطلب الباحثة من المسترشدين التعامل مع المواقف او الخبرات الغير سارة باستخدام ماذا لو بدلا من استخدام عبارات مأساوية مثلاً عندما يحصل الطالب على علامة منخفضة في الامتحان بدلا من الافكار المدمرة والتي تثير الاضطراب عليه استخدام ماذا لو حصلت على علامة منخفضة (شنو يعني).

مدة الجلسة: 45 دقيقة

الجلسة الخامسة

موضوع الجلسة	ضبط النفس
الحاجة المرتبطة بالموضوع	مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على ضبط النفس
هدف الجلسة	- معرفة المسترشد معنى ضبط النفس - معرفة المسترشد كيفية ضبط النفس والتصرف في المواقف المثيرة .
الأهداف السلوكية	- أن يتعرف أفراد المجموعة على معنى ضبط النفس - أن يتعرف أفراد المجموعة الآثار السلبية للعنف - أن يتعرف أفراد المجموعة التحكم بالانفعالات الشديدة.
فنية التنفيذ	الواجبات والمهام
الأنشطة	- ترحب الباحثة بالمسترشدين ومتابعة التدريب البيئي وتقديم الشكر والثناء للذين أنجزوا . - تقوم الباحثة بتقديم موضوع الجلسة وهو (ضبط النفس) - تناقش موضوع ضبط النفس مع أفراد المجموعة الإرشادية وتتعرف على أهم الأفكار السلبية لدى المجموعة - تطلب الباحثة من المسترشدين تنفيذ بعض الواجبات والمهام التي تساعد على ضبط النفس.
التقويم	- تلخيص أهم ما دار في الجلسة من إيجابيات وسلبيات - تطلب المرشدة من أفراد المجموعة كتابة موقف تعرضوا له يبينوا فيه ضبط النفس .
التدريبي البيئي	

ادارة الجلسة الخامسة :- مدة الجلسة : 45 دقيقة

موضوع الجلسة : ضبط النفس

- تلقي الباحثة التحية على أفراد المجموعة الإرشادية وتبدأ بمناقشة التدريب البيئي للجلسة السابقة وتقديم الشكر والامتنان للمسترشدين الذين أنجزوا التدريب البيئي.

- تقوم الباحثة بكتابة التعريف (ضبط النفس) على اللوحة (القدرة على التحكم بالانفعالات الشديدة والمحافظة على الأسلوب المتوازن والابتعاد عن التهور الذي يلحق الأذى بنفسه والآخرين)

-تناقش الباحثة موضوع ضبط النفس مع أفراد المجموعة الإرشادية وتتعرف على أهم الأفكار السلبية لدى المجموعة والتي من شأنها أن تثير الغضب والتي تدفعهم الى عدم ضبط النفس وتبصيرهم بها ثم تطلب من المسترشدين التركيز على المشاعر السلبية والتي هي (استخدام العنف في سبيل الحصول على ما اريد , لا يمكنني فرض رأيي الا بالقوة او الصوت المرتفع , او ان لم تكن ذنباً اكلتك الذئاب, وهكذا من الافكار الغير واقعية والغير عقلانية) ثم تبين لهم ان هذه الافكار والمشاعر السلبية لا جدوى منها وتؤدي بنا الى سوء التوافق وعدم الاستقرار النفسي وجلب الكثير الكثير من المتاعب والتعقيدات الحياتية بالإضافة الى العزلة الاجتماعية باعتبار العنف ظاهرة مرفوضة من قبل الآخرين .

- تقدم الباحثة بعض المهارات التي تساعد على ضبط النفس ومنها (الوقوف الهادئ او الجلوس المناسب عند الحديث مع الآخرين , الاسترخاء وخفض الصوت قدر الامكان , التفكير بطريقة جيدة, التعرف على الافكار التي ادت الى الانفعال) .
- تقدم الباحثة التعزيز اللفظي كالمدح والثناء للمسترشدين المشاركين في الجلسة.
- التقويم:- تلخيص ابرز ما دار في الجلسة من ايجابيات وسلبيات
- التدريب البيتي :- تطلب الباحثة من افراد المجموعة كتابة موقف تعرضوا له يبينوا فيه ضبط النفس .
- الجلسة السادسة
- مدة الجلسة: 45 دقيقة

موضوع الجلسة	المناقشة والحوار الايجابي
الحاجة المرتبطة بالموضوع	حاجة أفراد المجموعة الإرشادية الى - معرفة معنى المناقشة والحوار الايجابي - معرفة الاساليب المناسبة للمحادثة مع الآخرين.
هدف الجلسة	مساعدة افراد المجموعة على تعلم اساليب المناقشة الصحيحة والتدريب عليها .
الأهداف السلوكية	جعل المسترشدين قادرين على ان:- -يعرفوا معنى الحوار الايجابي مع الآخرين والاستماع الى ارائهم. -يعرفوا اساليب المحادثة الصحيحة مع الآخرين
فنية التنفيذ	اعادة البناء المعرفي
الأنشطة	ترحب الباحثة بالمسترشدين وتناقش معهم التدريب البيتي وتشكر الذين أنجزوه. -توضح الباحثة مفهوم المناقشة والحوار الايجابي. -تناقش الموضوع مع المسترشدين وتحدد الأفكار غير الواقعية. -تنتقد الأفكار غير الواقعية وتقدم بعض النصائح والاساليب الصحيحة للحديث والحوار مع الآخرين . - تقدم الباحثة التعزيز اللفظي للمسترشدين الذين شاركوا في المناقشة .
التقويم	-تلخيص اهم ما دار في الجلسة من ايجابيات وسلبيات
التدريبي البيتي	-اجب عن السؤال الاتي:- عند الحوار والمناقشة مع الزملاء هل تتقبل الآراء المعارضة مع ارائك تجاه موضوع معين ام لا مع توضيح السبب في كلا الحالتين.

ادارة الجلسة السادسة :- مدة الجلسة : 45 دقيقة

- موضوع الجلسة : المناقشة والحوار الايجابي
- ترحب الباحثة بالمسترشدين في الجلسة وتناقش معهم التدريب البيتي وتقدم الشكر والثناء على الذين أنجزوه.
- تقدم الباحثة موضوع الجلسة الارشادية وهو (المناقشة و الحوار الايجابي) وهو:-
- التناقش عن طريق الكلام المباشر بين شخصين او اكثر بطريقة هادئة ومنظمة حول موضوع او فكرة معينة وتقبل آراء الآخرين دون انزعاج او غضب.

- تناقش الباحثة الموضوع مع المسترشدين بعد ذلك تسلط الضوء على الافكار السلبية وتبصيرهم بها من خلال السؤال الآتي: / ماذا لو زميلك خالفك الراي وكانت لديه وجهة نظر اخرى؟ وهل نستطيع فرض آرائنا على الآخرين عن طريق الصوت المرتفع والانفعال والعصية .

-تناقش الباحثة أجوبة المسترشدين ونقد الافكار السلبية وهل ان الدخول في مناقشات متعصبة وغير مرنة وربطها بمشاعر الآخرين يعني هذا الشخص عدوي هذا الشخص يريد ازعاجي ومضايقتي وفرض مبادئه علي وغيرها من الافكار السلبية المدمر والمؤدية الى الاضطرابات النفسية والتباعد والعزلة عن الآخرين لذلك يجب تغيير هذه الافكار وتحويلها الى افكار ايجابية صحيحة وواقعية اختلافنا في وجهات النظر لا يعني العداوة او الحرب بيننا .

تقدم الباحثة للمسترشدين بعضاً من ادأب واساليب الحوار الايجابي والتي منها (الحديث باللهجة او اللغة المؤدبة ذات الكلمات المهذبة ، اعطاء الآخرين الوقت الكافي للحديث ، حسن الاستماع ، طرح الافكار ووجهات النظر بأسلوب مهذب لبق ، الحديث بنبرة صوت واضحة تنم عن ثقة المحاور بنفسه ويجب مراعاة عدم رفع الصوت ، واخيرا يجب ان يؤخذ بنظر الاعتبار الا يكون اختلاف وجهات النظر سببا للتباعد والتنافر بل يجب محاولة تقريب وجهات النظر والبحث عن قواسم مشتركة بين اطراف الحوار لنصل الى تقارب بالأراء ليكون حوار مثالي ومثمر .

-تقدم الباحثة التعزيز اللفظي للمسترشدين المشاركين بالنقاش في الجلسة الإرشادية. التقويم : تقوم الباحثة بتلخيص مادار في الجلسة الإرشادية وتحديد الايجابيات والسلبيات.

الواجب البيتي : اجب عن السؤال الاتي:- عند الحوار والمناقشة مع الزملاء هل تتقبل الآراء المعارضة مع ارائك تجاه موضوع معين ام لا مع توضيح السبب في كلا الحالتين.

عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج البحث ومناقشتها في ضوء الاهداف والفرضيات
الهدف الاول : " قياس المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى " .

استخدم الاختبار التائي T.Test لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الفرضي البالغ (50) والمتوسط الحسابي (56,468) وبانحراف معياري قدره (12,420) وقد بينت النتائج ان هناك فرقاً ذو دلالة إحصائية إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (8.66) وهي اكبر من الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (299) ، أي إن العينة تتمتع نوعاً ما بالمرونة النفسية، وكما موضح في الجدول ادناه .

الجدول (6)

نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي لعينة البحث على مقياس المرونة النفسية والمتوسط النظري للمقياس

الوسيط الفرضي	المتوسط الحسابي	العينة	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		الدالة الاحصائية
					المحسوبة	الجدولية	
50	56,468	300	12,420	299	8.66	1.96	دالة

الهدف الثاني: للتحقق من الهدف الثاني بفرضيته التي تنص " لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية (0,05) بين درجات الطلبة في تنمية المرونة النفسية للمجموعة الضابطة في الاختبار (القبلي - البعدي)"

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام الاختبار التائي (T.test) للمجموعات المتزاوجة , وعند تطبيق معادلة الاختبار عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) , تبين أن القيمة التائية المحسوبة (0.971) وهي غير دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (2.201) وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية أي ليس هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والجدول (7) يبين ذلك.

الجدول (7)

الاختبار التائي للتعرف على الفروق في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة وفق متغير الاختبار (القبلي — البعدي) للمجموعة الضابطة

العدد	المجموعة الضابطة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
				المحسوبة	الجدولية			
12	الاختبار القبلي	45.667	2.462	0.971	2.201	11	0.05	غير دالة
12	الاختبار البعدي	47.167	4.877					

الهدف الثالث: تحقيقاً للهدف الثالث بفرضيته التي تنص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة في الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية"

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام الاختبار التائي (T.test) للمجموعات المتزاوجة لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي ، إذ تبين أن القيمة التائية المحسوبة (9.365) وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (2.201) عند مستوى دلالة (0.05) أي هناك فروق بين درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح الاختبار البعدي وهذا يدل على اثر البرنامج في تنمية المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة . والجدول (8) يبين ذلك.

الجدول (8)

الاختبار التائي للتعرف على الفروق في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة وفق
متغير الاختبار (القبلي — البعدي) للمجموعة التجريبية

العدد	المجموعة التجريبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
				المحسوبة	الجدولية			
12	الاختبار القبلي	46.917	3.147	9.365	2.201	11	0.05	دالة احصائياً
12	الاختبار البعدي	60.333	3.200					

الهدف الرابع : للتحقق من الهدف الرابع بفرضيته التي تنص "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة على وفق متغير المجموعة (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي " .

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام الاختبار التائي (T.test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ تبين أن القيمة المحسوبة (7.819) وهي دالة احصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (2.074) عند مستوى (0.05) أي هناك فروق بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ، والجدول (9) يبين ذلك.

الجدول (9)

درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي والقيمة التائية
المحسوبة والجدولية

العدد	المجموعتان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيم التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
				المحسوبة	الجدولية			
12	المجموعة الضابطة	47.167	4.877	7.819	2.074	22	0.05	دالة احصائياً
12	المجموعة التجريبية	60.333	3.200					

الاستنتاجات

1. أن افراد عينة البحث بشكل عام لديهم مستوى متوسط من المرونة النفسية.
2. إن للأنشطة والفعاليات والاستراتيجيات التي تضمنها الأسلوب الإرشادي أثر واضح وفاعلية عالية في تنمية المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.

التوصيات

- من خلال نتائج البحث الحالي يمكن للباحثة ان توصي بالاتي:
1. تعزيز المرونة النفسية للطلاب الجامعي وكافة شرائح المجتمع من خلال اعداد برامج لمقاومة الضغط بتطوير مهارات التعامل بالتعرف على مصادر الضغط التي

تواجههم في الحياة وتدريبهم على ادارة الوقت والتخطيط , تعديل نمط المحادثة الداخلية مع الذات , تحديد الاهداف لتمييز ما يجب تجنبه وما يجب تحمله
2. زيادة الاهتمام بشريحة الطلبة وخاصة طلبة الجامعة ومحاولة تذليل العقبات التي تواجههم.

المقترحات

- استكمالا لنتائج البحث الحالي تقترح الباحثة الاتي:
1. اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية ولمراحل دراسية اخرى ولكلا الجنسين.
 2. دراسة العلاقة بين المرونة النفسية ومتغيرات اخرى مثل الكفاءة الذاتية ,لمسؤولية الاجتماعية, المستوى الثقافي والاجتماعي والاقتصادي للأسرة .
 3. العمل على اجراء دراسات تشمل متغيرات نفسية اخرى على عينة البحث الحالي لأهميتها الكبيرة في مختلف جوانب الحياة .

المصادر

- 1- أبو حلاوة, محمد السعيد (2013) : المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. ط (2), مؤسسة العلوم النفسية العربية.
- 2- ابو اسعد , احمد عبد اللطيف (2020): علم النفس الارشادي, كلية العلوم التربوية , جامعة مؤتة , دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع.
- 3- ابو اسعد , احمد , احمد عربيات (2009) : نظريات الارشاد النفسي والتربوي, ط1 , دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة , عمان , الاردن .
- 4- احمد, صالح حسن, 2010, مبادئ الصحة النفسية , ط2, دار غريب , القاهرة .
- 5- أسامة كامل راتب (2004) : النشاط البدني و الاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة , دار الفكر العربي , القاهرة .
- 6- آل غزال , ياسمين سامي : (2008) التشاؤم الدفاعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة , رسالة ماجستير , كلية الآداب , جامعة بغداد
- 7- الحنفي ,عبدالمعزم(1991) : موسوعة التحليل النفسي، المجلد الاول ، مكتبة مدبولي، القاهرة.
- 8- سعيد، ناسو صالح،(2006): أثر توكيد الذات في تنمية الذات للطلبة ذوي القلق الاجتماعي في المرحلة الجامعية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- 9- الشابندر ، معمر خالد (1968) : الامراض النفسية الشائعة . بغداد ، مطبعة المعارف .
- 10- شلتز , دوان (1983) : نظريات الشخصية , ترجمة حمد دلي الكوبولي وعبد الرحمن القيسي , وزارة التعليم العالي والبحث العلمي , مطبعة جامعة بغداد.
- 11- الشناوي ، محمد محروس (1994) ، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ط1 , القاهرة، دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع.

- 12- العازمي , عائشة عبيد الله مبارك (2022): *المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين*, مجلة كلية التربية, جامعة عين شمس .
- 13- العظموي , إبراهيم كاظم (1984): *مبادئ الطب النفسي*. ط1 , وزارة الصحة , العراق.
- 14- العبيدي, محمد إبراهيم محمود (1991): *قياس الاتزان الانفعالي عند أبناء الشهداء وأقرانهم الذين يعيشون مع والديهم*, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية, جامعة بغداد.
- 15- عبد العظيم , حمدي عبدالله (2012) : *البرامج الارشادية للأخصائيين النفسيين وطرق تصميمها*, الجيزة , مكتبة اولاد الشيخ للتراث.
- 16- عودة, احمد سليمان (1998): *القياس والتقويم في العملية التدريبية* , ط2, دار الامل للنشر والتوزيع, أربد.
- 17- نيل, جون , و. لوبرت (1982) , *التجريب في العلوم السلوكية* , مقدمة في البحث العلمي , ترجمة الحمداني , موفق والشيخ عبد العزيز , مطبعة بغداد .

ترجمة المصادر والمراجع العربية: Arabic sources:

- 1- Abu Halawa, M. A. (2013). *Psychological resilience: Its nature, determinants, and preventive value* (2nd ed.). Arab Psychological Sciences Foundation.
- 2- Abu As'ad, A. A. (2020). *Counseling psychology*. Al-Maseera Publishing, Printing, and Distribution.
- 3- Abu As'ad, A. & Arabiyat, A. (2009). *Theories of psychological and educational counseling* (1st ed.). Al-Maseera Publishing, Printing, and Distribution.
- 4- Ahmed, S. H. (2010). *Principles of mental health* (2nd ed.). Gharib Publishing.
- 5-Osama, K. R. (2004). *Physical activity and relaxation as an approach to dealing with stress and improving the quality of life*, Dar Al Fikr Al Arabi, Cairo.
- 6-Al-Ghazal, Y. S. (2008). *Defensive pessimism and its relationship to psychological resilience among university students* (Master's thesis). University of Baghdad, College of Arts.
- 7- Al-Hanfi, A. M. (1991). *Encyclopedia of Psychoanalysis*, Volume One, Madbouly Library, Cairo.
- 8- Saeed, N, S, (2006). *The effect of self-affirmation on the self-development of students with social anxiety at the university*

level, unpublished doctoral dissertation, College of Education, Al-Mustansiriya University.

9- Al-Shabandar , M. K. (1968). *Common psychological disorders*. Al-Ma'arif Printing Press.

10- Schultz, D. (1983). *Personality Theories*, translated by Hamad Dali Al-Kubuli and Abdul Rahman Al-Qaisi, Ministry of Higher Education and Scientific Research, Baghdad University Press.

11- Al-Shanawi, M. M. (1994). *Theories of counseling and psychotherapy* (1st ed.). Gharib Publishing, Printing, and Distribution.

12-Al-Azmi, A.O.(2022). *Psychological flexibility and its relationship to positive thinking among adolescents*, Journal of the Faculty of Education, Ain Shams University.

13- Al-Azmawi, I. K. (1984). *Principles of Psychiatry* (1st ed.), Ministry of Health, Iraq.

14-Al-Obaidi, M. I. M. (1991). *Measuring emotional stability among children of martyrs and their peers living with their parents* (Unpublished master's thesis). University of Baghdad, College of Education.

15-Abdel-Azim, H. A. (2012). *Guidance programs for psychologists and methods of designing them*, Giza, Awlad Al-Sheikh Library for Heritage.

16-Awda , A. S. (1998). *Measurement and Evaluation in the Training Process*, 2nd ed., Dar Al-Amal for Publishing and Distribution, Irbid.

17-Neil, J. & W. Liebert (1982). *Experimentation in the Behavioral Sciences*, An Introduction to Scientific Research, translated by Al-Hamdani, Muwaffaq, and Sheikh Abdul Aziz, Baghdad Printing Press.

المصادر والمراجع الاجنبية: References

1. -Ropert, J . Sternbery (2004). "*parapsychology*" U.S.A Thomson Wals worth .
2. -Comas – Diaz , L. & Luthar . S.S. & Maddi . R.S. & O'Neill ,H.K. & Saakviten , K.W. & Tedeschi , G.R. (2004) . *The Road To Resilience , The American Psychological Association*, APA Help Center.

ملحق (1)

أسماء السادة الخبراء الذين استعانت بهم الباحثة في إجراءات البحث

ت	أسماء السادة الخبراء	التخصص العلمي	مكان العمل
1	أ. د مهند محمد عبد الستار	علم النفس التجريبي	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية
2	أ. د موفق ايوب محسن	فلسفة التربية	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية
3	أ.م. د خليل عبدالله حسين	علم النفس الشخصية	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية
4	أ.م. د جنان صالح محمد	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية
5	م.د صاحب عبدالله حمود	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية

ملحق (2)

جامعة ديالى

كلية التربية الاساسية

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

م/ استبانة آراء الخبراء في صلاحية فقرات مقياس المرونة النفسية لدى طلبة
جامعة ديالى/ كلية التربية الاساسية

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة :-

تروم الباحثة اجراء دراستها الموسومة بـ(اثر برنامج ارشادي في تنمية المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة) ولتحقيق اهداف البحث تم بناء مقياساً للمرونة النفسية من خلال مراجعة الأدبيات والبحوث السابقة في هذا المجال ، حيث تبنت الباحثة النظرية المعرفية وتم اشتقاق التعريف الاتي (هي القدرة على التعامل مع المثيرات بقدر من الانتباه والادراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وتنظيمها وفقاً لانفعالات الآخرين للاندماج معهم في علاقات انفعالية واجتماعية تساعد الفرد على الرقي الفكري والنفسي).

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ومعرفة في هذا المجال نرجو التفضل با بداء آرائكم في مدى صلاحية

الفقرات مع تعديل وازافة وحذف ما ترونه مناسباً.

بدائل الاستجابة	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي ابداً
--------------------	------------------	------------------	------------------	--------------------

مع فائق التقدير والاحترام ...

الباحثة

م. منتهى صبار عباس

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	اغضب لأبسط الاسباب مع الآخرين دون مبرر حقيقي			
2	اجد اني غير قادر على ايجاد الكلمات المناسبة عند الحديث مع الآخرين			
3	اجد نفسي مكلفاً بواجبات لا تتناسب مع قدراتي			
4	أبذل قصارى جهدي لتنمية قدراتي العلمية			
5	قادر على التكيف مع ضغوطات الحياة			
6	استطيع التغلب على مشكلاتي دون انفعال .			
7	اعتقد ان لدي القدرة على فهم مشاعر الآخرين			
8	اشعر بان علاقتي الانسانية جيدة وطيبة مع الآخرين			
9	تفاؤلي يشعرنى بالسعادة دائماً.			
10	اراجع نفسي لا جعل منها شخصية متكاملة			
11	اتسامح مع من يسئ اليه لكن بعيداً عن المبالغة			
12	احافظ دائماً على سلامة جسمي.			
13	امتاز بالدقة والتنظيم في كل مجالات حياتي			
14	أتعاطف مع أحزان الآخرين وأفراحهم .			
15	اجد نفسي اراجع الواجبات التي قمت بها مراراً دون سبب.			
16	أتحدى المحن ولا أفقد الثقة بنفسي			
17	ألتزم بأخلاقيات المجتمع مهما كلفني الأمر			
18	ارفض القيام بالأعمال التي تتصف بالتنوع والتغيير			
19	ارفض كشف مشاعري الشخصية مهما كانت			
20	تتناوبني مشاعر الغضب عندما تتعارض ارائي مع اراء الآخرين.			