



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية للعلوم الإنسانية  
قسم العلوم التربوية والنفسية



# فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة المتوسطة

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية/جامعة ديالى /وهي جزء من  
متطلبات درجة الماجستير في التربية/(الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)

من الطالبة

ندى عبد الكريم عايش العبيدي

بإشراف

الأستاذ المساعد الدكتورة

سميعة علي حسن التميمي

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(وَلَنُبَلِّغَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ <sup>(١٥٥)</sup> الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا  
لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ <sup>(١٥٦)</sup>)

صدق الله العظيم

(سورة البقرة من الآية: ١٥٥ - ١٥٦)

## إقرار المشرف

أشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (فاعلية برنامج ارشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة المتوسطة) المقدمة من طالبة الماجستير (ندى عبد الكريم عايش) قد جرى بإشرافي في كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوي والنفسية وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية / الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي .

المشرف

الأستاذ المساعد الدكتورة

سميعة علي حسن التميمي

٢٠١٩/ /

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة أرشح هذه الرسالة للمناقشة

الأستاذ المساعد الدكتور

اياذ هاشم محمد

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

٢٠١٩/ /

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (فاعلية برنامج ارشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة المتوسطة) المقدمة من طالبة الماجستير (ندى عبد الكريم عايش) قد صُحِّحت من الناحية اللغوية، وأصبح أسلوبها العلمي سليمًا خاليًا من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع :

الاسم :

الاختصاص :

العنوان :

التاريخ : / / ٢٠١٩

## إقرار المقوم العلمي

أشهد أنّ إعداد الرسالة الموسومة بـ (فاعلية برنامج ارشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة المتوسطة) المقدمة من طالبة الماجستير (ندى عبد الكريم عايش) قد جرت مراجعتها من الناحية العلمية من قبلي وبذلك أصبحت مؤهلة للمناقشة قدر تعلق الأمر بالجانب العلمي .

التوقيع :

الاسم :

الاختصاص :

العنوان :

التاريخ : / / ٢٠١٩

## إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم أننا اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ (فاعلية برنامج ارشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة المتوسطة) التي قدّمتها طالبة الماجستير (ندى عبد الكريم عايش) وناقشناها في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونُقِرُّ بأنّها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.

التوقيع:

الأستاذ المساعد الدكتور

خنساء عبد الرزاق عبد

عضوًا

٢٠١٩/ /

التوقيع:

الأستاذ المساعد الدكتور

رحيم هملي معارج

عضوًا

٢٠١٩/ /

التوقيع:

الأستاذة الدكتور

عدنان محمود عباس

رئيساً

٢٠١٩/ /

التوقيع:

الأستاذ المساعد الدكتور

سميعة علي حسن التميمي

عضوًا مشرفاً

٢٠١٩ / /

صدقت الرسالة من مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى بتاريخ / / ٢٠١٩ م

الأستاذ الدكتور

نصيف جاسم الخفاجي

عميد كلية التربية للعلوم الإنسانية

التاريخ / / ٢٠١٩

# الإهداء

إلى...

من تعجر الألسن عن ذكره وملاً القلوب بحبه يامن اضاء الدنيا بنوره  
ويامن عرج الى ربه يامن ينادي امتي امتي ... سيد الخلق شفيعنا محمد  
ﷺ.

وَإِلَى...

الينبوع الذي لا يمل العطاء وَإِلَى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها  
... والدتي العزيزة .

وَإِلَى...

من سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء والذي لم يبخل بشيء من أجل دفعي  
في طريق النجاح الذي علمني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة وصبر ...  
والدي العزيز

وَإِلَى...

من حُبهم يجري في عُروقي وَيُلْهِجُ بذكرهم فؤادي إلى رياحين قلبي ...  
أخوتي وأخواني

وَإِلَى...

من علمني حرفاً ملكني عبداً مشرفتي (أ.م.د. سميرة علي حسن)

الباحثة

## شكر وأمتنان

الحمدُ لله ربَّ العالمينَ والصَّلَاةُ والسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وصحبِهِ وسلَّم تسليمًا كثيرًا، وبعد...، فإنِّي أتقدم بشكري وعرفاني لأصحاب الفضل في إخراج موضوعي المتواضع إلى حيز الوجود، وأولهم أستاذتي الفاضلة المشرفة الأستاذ المساعد الدكتورة سميرة علي حسن التميمي لما بذلته من جهد، وما قدمته من آراء علمية وتوجيهات سديدة، وأتوجه بالشكر والامتنان إلى لجنة السمنار المتمثلة بكل من الأستاذ الدكتور عدنان المهداوي ،و الأستاذ الدكتور سالم نوري صادق ، وشكر خاص الى الاستاذ المساعد الدكتور موفق ايوب حبا واعتزازاً.

وأوجهه جزيل شكري وأمتناني الى الأستاذ الدكتور هيثم احمد علي ، رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية على كل ماقدمه لنا من عطاء وجهد. والشكر موصول أيضاً للأساتذة الخبراء والمحكمين الذين منحوني جزءاً من وقتهم الثمين لإبداء ملاحظاتهم بشأن أداة الدراسة والبرنامج الإرشادي، وقد كانت لتلك الملاحظات الأثر الكبير في تطوير هذه الرسالة وكذلك اقدم جزيل شكري وامتناني لكل من ، والأستاذ عمران حيدر ، والأستاذ حازم ، وزميلاتي ، وزملائي في الدراسة وأخص منهم زينب عبدالله ، ومحمد سبتي ، و احمد زيد ، وشكر خاص إلى العاملة المجاهدة التي منحتنا بكلماتها حبا وعطاء (ام داليا).

ويسعدني أن أتقدم بشكري وأمتناني لوالدي ولأخوتي وأخواتي وصديقتي وتوأم روعي رسل داود جميل ، ويطيب لي أن أشكر كل من مرشحات ست الاء ، وست وصال ، لما قدمته لي من دعم ومساندة في فترة تطبيق البرنامج ، وأشكر كل من ساعدني و من لم اذكره ،ولا أنس أن أشكر كل إدارات المدارس واخص منها ادارة متوسطة الازدهار للبنات وادارة متوسطة الفراقذ للبنات لما قدموه لي من مساعدة في أثناء تطبيقي البرنامج الإرشادي . والله ولي التوفيق .

**الباحثة**



## مستخلص

يستهدف البحث الحالي التعرف على (فاعلية برنامج ارشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة المتوسطة ) وذلك من خلال اختبار الفرضيات الآتية:-

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية الصمود النفسي عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين ( القبلي- البعدي).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية الصمود النفسي عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات رتب المجموعة التجريبية في الاختبارين ( القبلي- البعدي) .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية الصمود النفسي عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية الصمود النفسي عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي والاختبار المرجئ.

تحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة المتوسطة في المدارس الصباحية في مركز قضاء بعقوبة التابعة للمديرية العامة لتربية ديالى للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ ، لتحقيق هدف البحث وفرضياته تم اختيار المنهج التجريبي ذات التصميم ب (مجموعتين التجريبية والضابطة و ذو الأختبار القبلي والبعدي، للمجموعتين التجريبية والضابطة) والمرجئ ، للمجموعة التجريبية فقط ،وقد تكون مجتمع البحث من (٤٠٠) طالبة ، اما عينة تطبيق البرنامج الإرشادي تكون من (٢٠) طالبة من الطالبات المرحلة المتوسطة اللواتي درجاتهن أدنى من الوسط الفرضي البالغ (٦٠) درجة ، وقد تم توزيعهن بطريقة عشوائية على مجموعتين (تجريبية وضابطة) ، بواقع (١٠) طالبات لكل مجموعة وأجريت التكافؤات للمجموعتين بالمتغيرات الآتية : (درجات الطالبات على مقياس الصمود النفسي ، اختبار رافن ، التحصيل الدراسي للأب ، التحصيل الدراسي للأم ، مهنة الأب ، مهنة الأم ، العمر بالأشهر) ، وقد قامت الباحثة ببناء اداتين بناء (مقياس الصمود النفسي: وقد تكون المقياس بصيغته الأولية من (٣٦) فقرة وبعد عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين بالتربية وعلم النفس والقياس والتقويم اصبح المقياس بصيغته النهائية (٣٠ فقرة ) على وفق نظرية (روتر Rutter) وبناء برنامج إرشادي وفق أسلوب الحديث الذاتي (ميكنبوم -Meichenbaum) وبلغ عدد الجلسات (١٢) جلسة بواقع جلستين في كل أسبوع مدة الجلسة (٤٥) دقيقة، كما تم معالجة البيانات الإحصائية وذلك باستخدام (معامل ارتباط بيرسون ، اختبار كولموجروف- سميتر نوف ، اختبار مان وتي ، مربع كأي ، معادلة الفا كرونباخ) وأظهرت النتائج إن البرنامج الإرشادي له فاعلية في تنمية الصمود النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية و خرجت الباحثة في ضوء النتائج بعدد من التوصيات والمقترحات.

## ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	الآية القرآنية
ت	إقرار المشرف
ث	أقرار المقوم اللغوي
ج	أقرار المقوم العلمي
ح	أقرار لجنة المناقشة
خ	الإهداء
د	شكر والامتنان
ذ	مستخلص الرسالة
ر-س	ثبت المحتويات
ش-ص	ثبت الجداول
ض	ثبت الإشكال
ض	ثبت الملاحق
١٣-١	<b>الفصل الأول : التعريف بالبحث</b>
٣-٢	أولاً : مشكلة البحث
٨-٣	ثانياً : أهمية البحث
٩	ثالثاً : هدف البحث
٩	رابعاً : حدود البحث
١٣-٩	خامساً : تحديد المصطلحات
٤٨-١٤	<b>الفصل الثاني : إطار نظري ودراسات سابقه</b>
١٦	أولاً: مفهوم الصمود
١٧-١٦	مكونات الصمود
١٨-١٧	متطلبات الصمود

١٩-١٨	العوامل المؤثرة في الصمود
٢٢-١٩	ثانياً : مفهوم الصمود النفسي
٢٤-٢٣	مفاهيم ذات الصلة بالصمود النفسي
٢٥-٢٤	أنماط الصمود النفسي
٣٠-٢٥	العوامل المؤثرة في الصمود النفسي
٣٩-٣٠	نظريات التي فسرت الصمود النفسي
٣٢-٣٠	• نظريه روتر
٣٤-٣٢	• نظرية التحليل النفسي
٣٥-٣٤	• المنظور الأنساني
٣٦-٣٥	• المنظور الوجودي
٣٨-٣٦	• نظرية التعلم الاجتماعي (باندورا )
٣٩-٣٨	• نظرية ولن ولن
٤٠-٣٩	• مناقشة نظريات الصمود النفسي
٤٨-٤٠	ثالثاً: الدراسات السابقة المحلية والعربية والاجنبية
٤٢-٤١	• دراسة عبد الفتاح ( ٢٠١٤ )
٤٣	• دراسة عبد السميع ( ٢٠١٤ )
٤٣	• دراسة (Halkias:2011)
٤٤-٤٣	• دراسة خليل(٢٠١٧)
٤٥-٤٤	موازنه الدراسات السابقة التي تناولت الصمود النفسي
٤٧-٤٥	ب. دراسات التي تناولت أسلوب الحديث الذاتي
٤٦-٤٥	• دراسة كرم الله ( ٢٠١٠ )
٤٦	• دراسة الكرخي ( ٢٠١٥ )
٤٧-٤٦	• دراسة عباس ( ٢٠١٨ )
٤٨-٤٧	موازنة الدراسات السابقة التي تناولت أسلوب الحديث الذاتي
٤٩	جوانب الإفادة من الدراسات السابقة

٧٨-٥٠	<b>الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته</b>
٥١	منهجية البحث
٥٣-٥١	التصميم التجريبي
٥٤-٥٣	مجتمع البحث
٥٧-٥٥	عينة البحث
٦٢-٥٧	تكافؤ المجموعتين
٧٧-٦٢	أداتا البحث
٧٨-٧٧	الوسائل الإحصائية
١٥١-٧٩	<b>الفصل الرابع : البرنامج الإرشادي</b>
٨٠	• اهداف الارشاد النفسي
٨١	• مناهج واستراتيجيات الإرشاد النفسي
٨٢-٨١	• طرق الإرشاد التربوي
٨٣-٨٢	• اساليب الإرشاد
٨٨-٨٣	• نظرية ميكينبوم (العلاج السلوكي المعرفي )
٩٧-٨٨	• اسلوب الحديث الذاتي
٩٨-٩٧	ب. مفهوم البرنامج الإرشادي
٩٨	• الحاجة الى البرنامج الإرشادي
٩٩-٩٨	• أهداف البرنامج الإرشادي
٩٩	• خصائص البرنامج الإرشادي
٩٩	• الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي
١٠٠-٩٩	• فوائد البرنامج الإرشادي
١٠٠	• نماذج بناء البرنامج الإرشادي
١٠٩-١٠١	• خطوات بناء البرنامج الإرشادي
١٥١-١٠٩	• جلسات البرنامج الإرشادي

١٦٥-١٥٢	<b>الفصل الخامس : عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها</b>
١٥٦-١٥٣	عرض النتائج
١٥٨-١٥٦	تفسير النتائج
١٥٩-١٥٨	التوصيات
١٥٩	المقترحات
١٨٠-١٦٠	المصادر العربية والأجنبية
١٨٠.١٩٥	الملاحق
A-B	الملخص البحث باللغة الانكليزية

### ثبت الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم
١٩	العوامل المساعدة والمدعمة لتشكيل الصمود	١
١٩	العوامل المعيقة لأستمرارية الصمود	٢
٤٤-٤١	دراسات سابقة تناولت الصمود النفسي	٣
٧٤-٤٥	دراسات سابقة تناولت أسلوب الحديث الذاتي	٤
٥٤	مجتمع البحث موزع حسب المدرسة موقعها وعدد طلابها	٥
٥٦	عينة التحليل الأحصائي	٦
٥٧	توزيع عينة البرنامج الارشادي على المجموعتين التجريبية والضابطة	٧
٥٨	القيمة الاحصائية لاختبار مان وتني في التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياس الصمود النفسي	٨
٦٠-٥٩	القيمة الإحصائية لاختبار مان وتني بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير اختبار الذكاء	٩
٦٠	قيمة اختبار كولموجروف- سمير نوف بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير تحصيل الأب	١٠
٦٠	قيمة اختبار كولموجروف- سمير نوف بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير تحصيل إلام	١١

٦١	قيمة اختبار كولموجروف- سميير نوف بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير مهنة الأب	١٢
٦١	قيمة اختبار كولموجروف- سميير نوف بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير مهنة الأم	١٣
٦٢	قيمة مان وتني الجدولية والمحسوبة للتكافؤ في متغير العمر الزمني محسوباً بالأشهر	١٤
٦٥-٦٦	قيمة اختبار (٢كا) لأراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس الصمود النفسي	١٥
٦٦	الفقرات قبل التعديل وبعد التعديل والفقرات المحذوفة	١٦
٦٧	العينة الاستطلاعية لمقياس الصمود النفسي	١٧
٦٩-٧٠	القيمة التائية لفقرات مقياس الصمود النفسي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين	١٨
٧١-٧٢	معامل الارتباط بين درجة الفقرة الواحدة والدرجة الكلية للمقياس	١٩
٧٢	قيمة معامل الفقرات بالمجال الذي ينتمي اليه	٢٠
٧٣	علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس	٢١
٧٣	مصنوفة الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس ومجالات المقياس	٢٢
٧٦	المؤشرات الاحصائية لمقياس الصمود النفسي	٢٣
١٠٢-١٠٣	الأوساط المرجحة والأوزان المئوية مرتبة تنازلياً لكل فقرة من فقرات مقياس الصمود النفسي	٢٤
١٠٤	فقرات مقياس الصمود النفسي التي حولت إلى مواضيع ضمن جلسات الإرشادية البرنامج الإرشادي	٢٥
١٠٨	عناوين الجلسات الإرشادية وتاريخ انعقادها ووقتها	٢٦
١٥٣-١٥٤	القيمة الإحصائية لاختبار ولكوكسن للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي	٢٧
١٥٤	القيمة الإحصائية لاختبار ولكوكسن للمجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده	٢٨
١٥٥	قيمة اختبار مان وتني للمجموعة التجريبية والضابطة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده	٢٩
١٥٦	قيمة اختبار مان وتني للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي والمرجئ	٣٠

## ثبت الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
١٨	متطلبات الصمود النفسي	١
١٩	دورة الصمود النفسي	٢
٢٥	أنماط الصمود النفسي	٣
٥٢	التصميم التجريبي	٤
٧٧	منحنى التوزيع الاعتدالي لأفراد عينة البحث على مقياس الصمود النفسي	٥

## ثبت الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
١٨١	تسهيل مهمة لغرض تطبيق المقياس	١
١٨٢	تسهيل مهمة لغرض تطبيق البرنامج الإرشادي	٢
١٨٣	استبانة استطلاعية موجهة للمرشحات التريويات	٣
١٨٤	استبانة استطلاعية موجهة للطلبات	٤
١٨٧-١٨٥	آراء المحكمين في مدى صلاحية فقرات مقياس الصمود النفسي بصيغته الأولية	٥
١٩٠-١٨٨	مقياس الصمود النفسي بصيغته النهائية	٦
١٩١	فقرات مقياس الصمود النفسي التي حولت الى عناوين الجلسات	٧
١٩٢	البرنامج الإرشادي بأسلوب الحديث الذاتي المعروض على المحكمين	٨
١٩٣	أسماء السادة المحكمين المرتبة أسمائهم حسب اللقب العلمي والحروف الهجائية	٩
١٩٤	أستماره معلومات أولية لأجراء التكافؤ بين المجموعتين	١٠
١٩٥	استمارة الاتفاق على الأشتراك بالبرنامج الإرشادي	١١

# **الفصل الأول**

## **التعريف بالبحث**

**مشكلة البحث**

**أهمية البحث**

**هدف البحث**

**حدود البحث**

**تحديد المصطلحات**



## أولاً : مشكلة البحث - Problem of the Research :

يعدّ الصمود النفسي من المفاهيم التي تؤثر سلباً على الجانب النفسي للطلّبات، إذ يؤثر هذا المفهوم على الحياة اليومية التي تعيشهن بتنوع الأحداث ، وفي ظل تلك المجريات تبدو الحياة أكثر تعقيداً ، وتأثيراً على راحتهن وكذلك في مجال الاتصال والتواصل ، ولكن من جانب آخر زادت معاناتهن مادياً وأجتماعياً و كثير من الوقات ، فقد تتعرض الطلّبات إلى احداث ومثيرات متنوعة ومختلفة ربما تسيطر عليها او يعجز عن ضبطها ، ويعد الصمود النفسي من المفاهيم الحديثة التي ظهرت في الآونة الأخيرة وقد يكون في بعض الأوقات سبباً مهدداً لحياة الأفراد، (عبد الفتاح ، ٢٠١٧) وهذا مايتفق مع دراسة (عبد السميع ، ٢٠١٤) التي توصلت إلى إن الأزمات التي يمرّ بها المجتمع والتي ادت إلى إحداث تفكك وتغير في العلاقات الأجتماعية والثقافية ، وكذلك انعدام التوازن بين المواقف والسلوك ، وعدم القدرة على تحمل الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد (عبد السميع ، ٢٠١٤) وكذلك إن دراسة ( Halkias: 2011) التي تعزز ان طلاق الوالدين يؤثر سلباً على الابناء في مرحلة الطفولة وأثره على الصمود النفسي لدى الأبناء في مرحلة الشباب التي لها علاقة ارتباطية وثيقة بين الصراع الوالدي وانخفاض تماسك الأسرة والصمود النفسي علاقة سلبية بين طلاق الوالدين وعدم الكفاءة في العلاقات العاطفية (Halkias: 2011) ، فقد اصبحت الضغوط النفسية كالانهاك ، والقلق والتوتر ، والخوف والفوبيا جزءاً من مثيرات ثقافة الإنسان المعاصر، ورغم أن الإنسان توفر إليه الكثير من التكنولوجيا ، إلا إنه صار نبهاً للقلق وصريعاً الأحباط واللامبالاة لهذا فان الضغوط تدمر الحياة امام اعيننا (عثمان ، ٢٠٠١: ١٣) .

مما يكسب الصمود النفسي موقعاً مهماً ولاسيما بالنسبة للناس المعرضين للمخاطر الذين يعيشون في حالة فقر او في مناطق الكوارث والحروب او ممن يعانون ظروف مرضية مزمنة لكونه عوناً لهم على المواجهة الفعالة والتعايش الأيجابي مع هذه الظروف. ( ابو حلاوة ، ٢٠١٣: ٢٩ )

حيث يتمكن الفرد من التوافق والمواجهة الأيجابية لهذه الضغوط والمنغصات ، ومن ثم سرعة التعافي والتجاوز السريع للموقف الصادم او الضاغط كفرصة لتقوية الذات وتحسينها ضد الضغوط والمواقف الصادمة مستقبلاً. ( Masten , 2004 :p:11 ) .

وقد أختارت الباحثة طلّبات المرحلة المتوسطة لأنها تعد نسبياً من أكثر (مرحلة المراهقة) ، التي يتعرض الفرد من خلالها للتقلبات الانفعالية والتوتر النفسي والعصبي ، وهذا ناجم عن النمو السريع والتغيرات الجسمية والاضطرابات في الأجهزة الحيوية ، مما يؤدي إلى تغيرات سلوكية وأجتماعية تتوقف اتجاهاتها على البيئة الأجتماعية التي تعيش فيها الطالبة ، فكلما كانت البيئة اقل تعاطفاً كانت الآثار

النفسية للتغيرات الفسيولوجية والجسمية بالغة ، وتعتمد عمق ومقدار هذه التأثيرات النفسية على سرعة النضج وتأثيره في التكوين الجسمي العام للفرد من ناحية ، وعلى معلوماته السابقة والمتوفرة لديه ، والأعداد النفسي لهذه التغيرات ، هذا كله يوضح طبيعة هذه المرحلة ( صادق ، ١٩٩٨ : ١ ) ، ومن خلال اطلاع الباحثة في فترة التطبيق لاحظت بأن هناك مشكلة لدى الطالبات وكذلك ،اطلاعها على الأدبيات والدراسات السابقة ولاحظت ضعف في الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة المتوسطة وانتشار سلوكيات السلبية بين الطالبات مثل قلة التحمل واصدار اصوات عالية عند التعرض للأحداث الصادمة وقلة الثقة بالنفس وهذه السلوكيات تؤثر تأثيراً سلبياً في المجتمع ، لذا قامت الباحثة بتوزيع استبانة استطلاعية (ملحق /٣) إلى (١٠) من المرشدات التربويات اللاتي يعملن في المدارس المتوسطة والثانوية في مركز قضاء بعقوبة وكانت اكثر من (٩٠%) أجاباتهن تؤكد وجود انخفاض في مستوى الصمود النفسي لدى الطالبات ،اما الاستبانة الاستطلاعية (ملحق /٤) فقد اظهرت ان الطالبات لديهن انخفاض في الصمود النفسي مما يفترض اجراء دراسة تجريبية على وفق منهج علمي على وفق اعداد برنامج ارشادي بأسلوباً ارشادياً لتنمية الصمود النفسي ،لذلك برزت مشكلة البحث التي تسعى الباحثة لدراستها ، والتي تكمن في الاجابة عن السؤال الآتي (هل للبرنامج الارشادي بأسلوب الحديث الذاتي فاعلية في تنمية الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة المتوسطة؟) .

### ثانياً: أهمية البحث The Importance of Research :-

الإرشاد عملية فنية منظمة مختصة ومستمرة وعلاقة بين طرفين احدهما المسترشد Client الذي يواجه المشكلات والعوائق ، والآخر المرشد Counselor الذي يقدم المساعدة للمسترشد بحكم خبرته في مجال الارشاد(الحريري والأمامي ، ٢٠١٠ : ٢١).

و الارشاد عملية التي يحاول من خلال المرشد (هو شخص مؤهل تأهيلاً متخصصاً للقيام بأرشاد) ليساعد شخصاً آخر وهو المسترشد في فهم ذاته واتخاذ القرارات وحل المشكلات وتتضمن هذه العلاقة مواجهة انسانية وجها لوجه تتوقف نتيجتها الى حد كبير على العلاقة بين الطرفين (الخفاجي ، ٢٠١٤ : ٧٤)،ومساعدة الأفراد نحو التغلب على عقبات نموهم الشخصي التي تعرضهم ، وكذلك مساعدتهم نحو تحقيق النمو الأفضل لذواتهم ومصادرهم الشخصية عن طريق توفير خبرات نمائية تعليمية ( زعيزع واخرون ، ٢٠٠٩ : ٩) .

تعدّ خدمات الإرشاد النفسي من الوظائف الأساسية في خدمة المجتمع وتطوره ضمن إطار اجتماعي مقبولٍ من غالبية أفراد المجتمع(ملح ، ٢٠٠٢ : ٢٤٢) ، لذا نشأ الإرشاد النفسي لمساعدة الفرد نفسياً، واجتماعياً، وتربوياً، وذلك لأنَّه عملية إنسانية تهدف إلى تحقيق السعادة للفرد ومساعدته تخلصه من

مشكلات، وتحقيق أفضل مستوى ممكن من الصحة النفسية، وتعد العملية الإرشادية عنصراً مهماً وجوهرياً في العملية التربوية، لأنها تستند إلى أسس علمية مخططة، ومنظمة، ومتكاملة مع البرامج والمناهج الدراسية والتربوية (الدوسري ، ١٩٨٥ : ١١) ومن هذا المنطلق أصبح التعليم في الوقت الحاضر بحاجة ماسة إلى خدمات الإرشاد والبرامج الإرشادية، لكثرة التغيرات التي طرأت على الحياة، فالتقدم العلمي والتقني والتغيرات الاجتماعية كُـل ذلك يدفع إلى الحاجة لوجود خدمات برامج إرشادية في المدارس (عبدالعزيز ، ٢٠٠٥ : ٣) .

وقد أكد (Martin, 1995) أنّ بناء برامج إرشادية والتوجيه داخل المؤسسة التربوية أصبح من المهمات الأساسية، لأنّ بنائها قد استند إلى الفاعلية المطلوبة للمهام الإرشادية المقدمة، وأنّ ممارسة هذه البرامج الإرشادية وأساليبها تساعد في حل المشكلات التي تواجه العملية التربوية والإرشادية المدرسة (Martin, 1995: 55-56) .

وقد تنوعت وتعددت الأساليب الإرشادية، وذلك بحسب المعايير المختلفة المعتمدة فيها ومنها ما يتعلق بأعضاء المجموعة الإرشادية ومشكلاتهم، وطريقة تكوينها، ومدى التركيز للدور فيها، ومدى حدود الانفتاح والانغلاق فيها التي يتبعها المرشد والمسترشد في تغيير الظواهر الشخصية والسلوكية للأفراد (أبو أسعد وعريبات، ٢٠١٢ : ١٧)، ولغرض تحقيق أهداف الإرشاد النفسي لا بدّ من استعمال الأساليب الإرشادية، ومن ضمنها الأساليب الإرشادية المعرفية، إذ إنّ لها دوراً مهماً في دراسة الشخصية وتفردتها، وكون لها دور مهم في دراسة جوانب الشخصية المعرفية، والاجتماعية، والانفعالية، ممّا يعطيها القدرة على أن تؤدي دوراً مهماً في تنظيم بيئة الفرد وسلوكه (التميمي ، ٢٠١٤ : ٩٨) .

وقد تنوعت الأساليب الإرشادية المعرفية في معالجة المشكلات التربوية، والمهنية، والنفسية وحلها، وتعد الأساليب الإرشادية المعرفية من الأساليب الحديثة في علم النفس العام، وفي علم النفس المعرفي خاصة، وتؤكد النظريات المعرفية ومنها نظرية بيك (Beck) أنّ أساليب الإرشاد المعرفي تؤكد دور العمليات المعرفية في حل المشكلات الفعلية، ويشير إلى أنّ الناس هم ناتج التفاعل بين العوامل الفطرية، والبيولوجية، والنمائية، والبيئية (Beck and Weisheer, 1989: 115)، ومن هذه الأساليب الإرشادية المعرفية أسلوب الحديث الذاتي، إذ يُعدّ من المفاهيم النفسية الحديثة التي ازدهرت ونمت في سياق البرمجة اللغوية والعصبية، وهو أيضاً من المفاهيم التي احتلت مركز الصدارة في الإرشاد النفسي والصحة النفسية، لما له من دور فعال في حل المشكلات والتخلص منها (العيسوي ، ٢٠٠٢ : ١١) .

ويعد أسلوب الحديث الذاتي عند ميكنبوم (Meichenbaum) هو ما يقوله الفرد لنفسه، ودوره في تحديد سلوكه، ولذلك فإنّ محور الإرشاد يتركز في تغيير الأشياء التي يقولها المسترشد لنفسه، أي التي



## الفصل الأول ..... التعريف بالبحث

يتحدث بها مع نفسه، وذلك على نحو مباشر أو على نحو ضمني، الأمر الذي ينتج السلوك أو الأنفعالات التكيفية بدلاً من السلوك والأنفعالات غير التكيفية، لذلك فإن أسلوب العلاج عند ميكنيوم يقوم على تعديل التعليمات الذاتية التي يتحدث بها المسترشدون عن أنفسهم، بحيث يمكنهم أن يتعاملوا مع المواقف والمشكلات التي يواجهونها والعمل على حلها (الشناوي، ١٩٩٤: ٣٩) وقد أثبت هذا الأسلوب الإرشادي كفاءته في معالجة العديد من المظاهر السلوكية وإرشادها، كما تذكر نتائج دراسة (كرم الله، 2010)، ودراسة (الكرخي، ٢٠١٥)، ودراسة (عباس، ٢٠١٨) .

ويُعد العالم جوليان روتر (Rutter, J, 1993). من الذين أقترح مفهوم الصمود النفسي و يؤكد على بأنه القدرة على التوقع والتحمل و التعافي من الضغوط والصدمات الخارجية سواء كانت مرتبطة بالكوارث او النزاعات بطرق تقي من خسارة الهوية الأساسية والحفاظ على الوظائف الأساسية. ( Rutter ,1993: 126 )

وقد أشار كارنرس ( Karthers, 1998 ) إلى أن تنمية الصمود النفسي لدى الطالبات يتسق مع قابلية التغير في الطبيعة والتعبير الفعلي الإنساني والاجتماعي ومن ثم فإن هذا الوضع يستلزم مهارة وإبداعاً وتحديداً في التفكير وفي السلوك وفي تقدير نتائج الغير ؛ وهذه المهارة تتضمن التكيف اجتماعياً ؛ التكيف المقترن بروح المعاشرة الاجتماعية ، ويتجسد هذا الفكر في العمل الاجتماعي المتجدد (باعلي ، ٢٠١٤ : ٢ ) ، عن جابل وهاديتي ( Gable and hadti ، 2005 ) أن الصمود النفسي يعتبر أحد المفاهيم المرتبطة بما يعرف في الوقت الراهن بعلم النفس الإيجابي الذي يهدف إلى الدراسة العلمية الموضوعية للظروف والعمليات التي تسهم في ازدهار ورفاهية وتمكن الأفراد والجماعات والمؤسسات في الأداء الفعال أو المثالي .

ويعد مفهوم الصمود النفسي من المفاهيم السيكولوجية ذات المضامين الإيجابية التي تنشيط الاهتمام البحثي بالقضايا ذات العلاقة بعلم النفس الإيجابي لتأسيس وإقرار ما يصح تسميته بالتمكن السلوكي للشخصية العربية بالتركيز على الجوانب الإيجابية الخاصة بخبرة الصمود النفسي التي تقتضي مواجهة الحياة وتقبل مصاعبها واعتبارها تحديات كفيفة بأن تستنهض همة المواجهة واغتنامها كفرص أصيلة للتعلم ولتجويد الأداء الإنساني ليرتقي في مسار التميز، ثم الإتقان ، ثم الإحسان ( مقران، ٢٠١٤ : ١ ) فالصمود النفسي ليس مجرد تحمل لمحن الحياة أو حتى التوافق معها فحسب بل هو القدرة على استعادة الشخص لتوازنه بعد فقده القدرة على تحمل التحديات دون استسلم لها والاشخاص الصامدون لديهم احساس بتقدير الذات والثقة بها ولديهم قدرة على حل المشكلات وفاعلية الذات (شاهين، ٢٠١٣: ٦١٧) ، والصمود النفسي ينمو ويدعم عبر مدى واسع من الضغوط البيئية والضغوط المرتبطة بمراحل النمو

والامراض والاحداث الموجعة والاحداث الصادمة وهذه الاستنتاجات تزيد من فهمنا للفروق الفردية في الاستجابة لنفس الضغوط ، إذ تم تحديد بعض العوامل التي تسهم في تشكيل الصمود النفسي الشخصي : عوامل معرفية (قدرات حل المشكلات و التفاؤل والاحساس بالمعنى والتماسك في مواجهة الضغوط ) واخرى بيئية (احداث حياتية سلبية اقل و وجود تاريخ من النجاح و التعلق الامن بين الطفل والوالدين والمشاركة في الانشطة المدرسية واتساع شبكة المساندة الاجتماعية خارج الاسرة ) فضلاً عن العوامل، والصمود النفسي هو القدرة على المحافظة على حالة الإيجابية والتأثير الفعال والتماسك والثبات الانفعالي في الظروف الصعبة أو المتحدية مع الشعور بحالة من الاستبشار والتفائل والأطمئنان إلى المستقبل (محمد السعيد عبد الجواد، ٢٠١٣: ٩).

فالصمود النفسي هو أحد البناءات الكبرى في علم النفس الأيجابي حيث إن القوى هو المنحنى الذي يعظم الإنسانية باعتبارها قوى أصيلة في الإنسان مقابل المناحي السائدة والشائعة والتي تعظم القصور وأوجه الضعف الإنساني وهذا الاختلاف في الرؤية لايتعارض مع وحدة الهدف وهو تحقيق جودة الحياة (الأعسر، ٢٠١٠: ١١).

ويذكر بوردر ( Border, 2009 ) ان الصمود النفسي يمثل جوهر علم النفس الايجابي من خلال تأكيده على كيفية تعبير الإنسان على التجارب المؤلمة ويمثل البنية في علم النفس الأيجابي ، ذلك لمنحى الذي يعظم القوى الإنسانية ويسعى لأكتشافها وتنميتها ، فهي القوى التي تسمح للإنسان ان يتجاوز التحديات وينهض مما تعرض له من عثرات ليحقق النمو والكفاءة ( سام جولدشيتين، وروبرت بروكس ، ٢٠١١ : ١) والصمود النفسي هو القدرة على المحافظة على حالة الإيجابية والتأثير الفعال والتماسك والثبات الانفعالي في الظروف الصعبة أو المتحدية مع الشعور بحالة من الاستبشار والتفائل والأطمئنان إلى المستقبل ( ابو حلاوة ، ٢٠١٣ : ٩).

تعد المراهقة (Adolescence) من المراحل المهمة في حياة الإنسان التي تحدث فيها معظم التغيرات الفسيولوجية والعقلية والاجتماعية ولقد وصفها بعض علماء النفس بأنها مرحلة صراع نفسي (السلطاني ، ٢٠٠٤: ٢) . مرحلة نمو تلي مرحلة الطفولة المتأخرة وتقع بين الطفولة والرشد ،وهي فترة انتقال بين الطفولة والرشد، وتبدأ بالبلوغ الجنسي ،وتبدأ عادة هذه المرحلة بين الثالثة عشرة والثامنة عشرة عند البنين ،والثانية عشرة والسادسة عشرة تقريبا عند البنات، حيث تحدث التغيرات الجسمية لديهم في وقت مبكر وبسرعة اكبر مما يحدث لدى البنين ،وحيث تعد من ادق واهم المراحل التي يمر بها الانسان ، فهي المرحلة التي ينتقل فيها الفرد من طفل غير كامل النضج الى كائن ناضج راشد، كما انها طويلة نسبياً، فهي التي ينتقل الى راشد، كما انها تشمل مرحلة الدراسة المتوسطة والاعدادية وتمتد الى بداية

التعليم العالي، وهي بما يصاحبها من تغيرات جسمية وعقلية تحفز بعض الحاجات والمطالب التي قد تحول التقاليد والعادات وطرق التنشئة دون بلوغها مما يجعل هذه المرحلة دقيقة وحرجة (الداهري ، ٢٠١٢ : ١٥-١٦).

كما وتتبع أهمية مرحلة المراهقة بكونها مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد ومن أجل أن تتم عملية الانتقال بصورة ناجحة فعلى المراهق أن يوفق بين مطالبه العديدة وأن يكتسب معرفة ومهارات جديدة تمكنه من التوافق مع الموقف الجديد (معوض، ١٩٨٥ : ٢٨٦).

ان أهمية وحساسية مرحلة المراهقة من عمر الفرد، يشير الى ضرورة تربيته بالصورة الصحيحة بما يؤهله ليكون عنصراً نشطاً وفعالاً في المجتمع، رغم أن المراهقين لم يقضوا من العمر إلا قليلاً وأن البعض لا ينظر إليهم بعين الاعتبار، لكنه جيل المستقبل وأن إدارة المجتمع والبلاد ستكون على عاتقهم (العلواني، ٢٠٠٣ : ١٣-١٩).

وعموماً إن الشعور بالذات يعدّ من أهم خصائص مرحلة المراهقة، ولأول مرة يكون المراهقات شديد الاهتمام بنفسه وبالناس وبآرائهم (الجسماني، ٢٠٠٣ : ٢٧٣) ، إذ أن سلوك المراهق يرتبط ارتباطاً مباشراً بذاته أكثر من أية مرحلة أخرى (Having & Hurst, 1971, 105) ، ويكون أكثر ميلاً للاستقلال وبحاجة إلى التقدير والاحترام ( علي ، ١٩٩٨ : ١٩٥ ) .

وتأتي أهمية البحث الحالي من أهمية مرحلة الدراسة المتوسطة التي تشمل المراهقين الذين ابتدأوا حياة نفسية جديدة ومرحلة من مراحل نمو الشخصية وحسب تحليل أريكسون هي مرحلة الإحساس بالهوية (جابر ، ١٩٧٨ : ٧٠).

وتعدّ المرحلة المتوسطة مرحلة تعليمية مهمة لأنها تترك أثرها على مستقبل الطالب دراسياً ومهنياً بالإضافة إلى أن المدرسة تعدّ من أهم المؤسسات المسؤولة عن إعداد الطالب للحياة الأسرية والاجتماعية وتحقق له التكيف والصحة النفسية (الرحيم، ١٩٩٦ : ٥).

فالمدرسة في المرحلة المتوسطة بوصفها مؤسسة تربية واجتماعية لها أثراً كبيراً وفاعلاً لتهيئة الجو الملائم للنمو النفسي والاجتماعي للفرد (فهيم، ١٩٨٨ : ٣٦٥) ، كما إن لها الدور الكبير في تعديل السلوكيات غير المرغوب بها والتي يقوم بها الطالب وفي جميع المراحل الدراسية وتكون الحاجة إلى تعديل هذه السلوكيات في المرحلة المتوسطة المتمثلة بمرحلة المراهقة أكثر من بقية المراحل الدراسية الأخرى (حمزة ، ١٩٧٦ : ١٦٤).

ولذلك يخطأ من يعتقد أن المدرسة هي رسالة قاصرة على تلقين الطلاب قدرًا من المعلومات التي تطالبهم بحفظها وأستيعابها، وإنما المدرسة بمعناها الشامل عبارة عن إعداد للحياة وإكساب الفرد للمواطنة

الصالحة ولذلك يتعين على المؤسسات التربوية أن تعمل على تحقيق تكيف الطالب مع بيئته الاجتماعية والفيزيائية المحيطة به، وتكيفه مع نفسه ورضاه عنها، ولهذا فإن المدرسة حين تؤدي رسالتها على الوجه الأكمل فإنها تحمي طلابها من الوقوع ضحية للصراعات والاضطرابات والتوترات النفسية والعقلية والسلوكية (العيسوي، ١٩٩٣: ٣١٠) .

فالطالب بسبب ميوله الجديدة وتقارب وتضارب اتجاهاته المختلفة انعكاساً لثورته الموجهة لذاته أي للداخل وليس للخارج ولذلك فهو بحاجة ماسة للرعاية والإرشاد (بأولي وبرايمر، ١٩٨٤: ٧٢) .

فالإرشاد يعمل على تشجيع الطالب على أن يعرف نفسه ويكتشف قدرته ويصل إلى فهم كامل لذاته بحيث يستطيع أن يعمل شيئاً لنفسه ويتعامل مع فرص الحياة بواقعية (الحريري والأمامي، ٢٠١١: ٥٧) ويقدم المساعدة للطلاب (المسترشد) في ضوء استعداداته وقدراته، ويسعى إلى تنمية قدرة المسترشد على توجيه ذاته وحياته بنفسه وتحديد أهدافه في الحياة وتحقيق مطالبه في ضوء معايير المجتمع وأسسه التشريعية وتحقيق سعادته في ميادين الحياة الشخصية والتربوية والمهنية والاجتماعية (محمود، ١٩٩٨: ٣٦-٣٧) .

ومن هنا ترى الباحثة أنّ أهمية بحثها تتجلى من الناحيتين النظرية والتطبيقية في ضوء المسوغات الآتية:

#### أولاً: الأهمية النظرية: The theoretical Side :-

- يعد البحث الحالي اول بحث تجريبي على حد علم الباحثة .
- يُعدُّ البحث من البحوث التي تدخل في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في ضوء استعمال أسلوب إرشادي (الحديث الذاتي) .
- عينة البحث هن طالبات المرحلة المتوسطة مما يكسب البحث أهمية خاصة، بوصفهن يمثلن شريحة وفئة مهمة في المجتمع.
- القيام بالبحث في متغير الصمود النفسي لغرض تنميته لدى طالبات المرحلة المتوسطة وهو من الموضوعات المدروسة قليلاً بحسب علم الباحثة.
- رفد المكتبة العراقية بدراسة تجريبية حديثة تتناول الصمود النفسي .

#### ثانياً: الأهمية التطبيقية: The Practical Side :-

- يقمُّ البحث الحالي مقياساً للصمود النفسي لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، ويمكن تطبيقه من العاملين في مجال الإرشاد النفسي.
- بناء برنامج إرشادي بأسلوب (الحديث الذاتي) في تنمية الصمود النفسي يمكن استعمالها من قبل المرشدين التربويين في حال نجاح الأسلوب في أثناء تطبيقهما على عينة البحث.



### ثالثاً: هدف البحث وفرضياته :-The Objective Of Research:

- يهدف البحث الحالي إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة المتوسطة من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الآتية :-
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية الصمود النفسي عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط رتب المجموعة الضابطة في الاختبارين ( القبلي - البعدي).
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية الصمود النفسي عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط رتب المجموعة التجريبية في الاختبارين ( القبلي - البعدي) .
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية الصمود النفسي عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط رتب المجموعة التجريبية ورتب المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية الصمود النفسي عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط المجموعة التجريبية في الاختبارين البعدي و المرجئ.

### رابعاً: حدود البحث The Limits of Research :-

يتحدد البحث الحالي : بطالبات المرحلة المتوسطة (الدراسة الصباحية) للمدارس الحكومية في مركز قضاء بعقوبة، والتابعة للمديرية العامة لتربية ديالى للعام الدراسي (٢٠١٨/٢٠١٩) .

### خامساً: تحديد المصطلحات Definition of the terms :-

- أولاً : الفاعلية : عرفها كلٌّ من : -
- الوجيز : (١٩٨٩) : بأنها " مقدرة الشئ على التأثير " ( معجم الوجيز ، ١٩٨٩ : ٤٧٧ ) .
  - عابدين : (٢٠٠١) : بأنها " بأنها عمل الاشياء بشكل صحيح اي تحقيق أهداف الدراسة " (عابدين ، ٢٠٠١ : ٢٢٩ ) .
  - التعريف الإجرائي : -

هي مقدره البرنامج الارشادي على تنمية الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة المتوسط ومن خلال النتائج التي نتوصل اليها بعد تطبيق البرنامج .

### ثانيا : البرنامج الإرشادي (Counseling program) : عرفه كلٌّ من :-

- (بوردرز ودروري) ( Borders& Drury,1992 ) : بأنه " مجموعة من الأنشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكانياتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة وعلاقته الود بينهم وبين المرشد "



( Borders a Dryra,1992:p: 461 ) .

• **عريبات:** (٢٠١١) : بانة : " مجموعة من النشاطات والفعاليات وضعت بشكل مخطط ومنظم يقدم للطلبة بهدف وقيتهم من بعض المشكلات التكيفية ضمن جلسات أرشادية جمعية " (عريبات ، ٢٠٠١ :٤٢ )

• **العبيدي:** (٢٠٠٥) : بانة : سلسلة من الفعاليات والنشاطات مترابطة مع بعضها وتهدف إلى مساعدة المسترشد في التوافق وإكتسابه سلوكيات مرغوبة لتحقيق النمو الاجتماعي السليم " (العبيدي ، ٢٠٠٥ : ١٣ )

• **الغزاوي:** (٢٠٠٧) : بانة : " مجموعة من الجلسات التي تعتمد على عدد من الأنشطة والتقنيات والفعاليات في ضوع أسس وأستراتيجيات علمية (الغزاوي:٢٠٠٧: ٤٢) .

• **التعريف النظري للباحثة :-**

ستبنى الباحثة تعريف بوردر (border a dryra : 1992 ) وذلك لملائمة الاجراءات البحث.

• **التعريف الإجرائي :-**

هو مجموعة من الجلسات التي تشمل مجموعة من أنشطة وفعاليات منتظمة على وفق اسلوب (الحديث الذاتي ) ميكينبوم : (Meichenbaun, 1974) .

**ثانياً : الأسلوب The style : عرفه كُلٌّ مِنْ :-**

• **Flader:** (1969) : بانة : " هي الفنيات التي يستخدمها المرشد داخل الصف ، والتي تهدف إلى توجيه الطالب وضبط سلوكه مع تربيته لاستخدامه لتلك الفنيات " ( Fladers , 1967 :p217 ) .

• **Best:** (1981) : بانة : " هي التكنيكات المتبعة في إيصال معلومة معينة أو محتوى ما إلى الطلبة بغية الحصول على أفضل النتائج الممكنة " ( Best، 1981 : p: 40 ) .

• **قاموس اكسفورد oxford (1984):** : بأنه : " فنية إنموذج للتعامل مع الافراد " ( Hawkins, " 1984 ,p:821 )

• **حمد:** (٢٠١١) : بانة " الفنية او التكنيك الذي يستخدمه الباحث في تنفيذ مجموعة من النشاطات التي تسهم في تحقيق أهداف بحثه " ( حمد ، ٢٠١١ : ٢٢ )

**رابعاً : الأسلوب الإرشادي Counseling technique: عرفه كُلٌّ مِنْ:**

• **ألمان:** (Allamn, 1978) : بانة " نمط خاص لاكتساب الأفراد والمعلومات والسلوك " . (Allamn,1978:569)

• **قاموس أكسفورد (Oxford, 1984):** : بانة " فنية نموذجية للتعامل مع الأفراد " .

(Hawkins, 1984: 821)

- عاقل: (١٩٨٨) :- بانه " التكنيك الذي يستخدمه المرشدون في التعامل مع المسترشدين لتحقيق أهداف معينة ( عاقل ، ١٩٨٨ : ٣٥ ) .

### • التعريف النظري للباحثة:-

مجموعة من النشاطات التي تسهم في تحقيق أهداف بحثها، وتشمل هذه الفنية بأسلوب التحدث

(الذاتي)

### • التعريف الإجرائي :-

هو مجموعة من الفنيات التي تشتمل على الأنشطة والفنيات المنتظمة والمتناسقة والذي يعمل على تحقيق هدف البحث الحالي وهو ( تنمية الصمود النفسي ) .

### خامساً: الحديث الذاتي :Self – Talk :- عَرَفُهَا كُلٌّ مِنْ:

- ميكنبوم (Meichenbaun, 1974): بأنه : " تغير السلوك عن طريق عمليات تفكيرية تأملية متتابعة تتضمن تفاعل التحدث مع الذات الداخلي والتراكيب المعرفية والسلوكيات ثم النتائج التي تحدث من هذا التفاعل الكلي " ( كوري ، ٢٠١١ ، ٣٨٢ ) .

- لانج وجاكو يوسكي (Lung and Gacho Bosky, 1976): بانه " التعبير عن الأفكار والمشاعر والمعتقدات بطرائق مباشرة وصادقة ومناسبة لا تسبب خرقاً لحقوق الآخرين " (Rakos, 1991: 7)

- ألبرت ألس (1994): بانه " مجموعة من الأفكار والسلوك والمتاعب السلبية والإيجابية التي يكون الفرد مهيباً لها من الناحية البيولوجية، إذ يتعلم الفرد أن يتصرف ويشعر بأشياء معينة لنفسه والآخرين " (الشناوي ، ١٩٩٤ : ٩٧ ) .

### • التعريف النظري للباحثة:-

اتفقت الباحثة مع تعريف ميكنبوم (Meichenbaun, 1974) في هذا البحث، لأنه تعريف النظرية

المتنبأة.

### • التعريف الإجرائي:-

هي الإجراءات والأنشطة المستمدة من أسلوب التحدث الذاتي، والتي نفذت في الجلسات الإرشادية لتنمية الصمود النفسي لدى الطالبات.

سادساً: التنمية : -

• عُرفها السيد (٢٠٠٥) : بانها " هي تطوير وتحسين أداء الطالب وتمكينه من اتقان جميع المهارات بدرجة منظمة " ( السيد ، ٢٠٠٥ : ١٨٧ ) .

سابعاً : الصمود النفسي : عُرفه كل من :-

• الصمود في اللغة : -

صمد صمد آ ، ثبت واستمر ، ومنه قول الإمام علي ( صمداً صمداً حتى يتجلى لكم عمود الحق )  
ثباتاً : ثباتاً (مصطفى وآخرون ، ٢٠٠٤ : ٥٢٢ ) .

• الصمود في الاصطلاح : -

• دوريك وآخرون : ( Dowrick et al :2008 ) : بانه " القدرة على التكيف بنتاج واحداث التغيرات  
للأزمة لمواجهة التحديات ( Dowirck et al , : 2008:439 ) .

• جوليان روتر (١٩٩٣) : بانه " القدرة على التوقع والتحمل والتعافي من الضغوط والصدمات  
الخارجية سواء كانت مرتبطة بالكوارث او النزاعات بطرق تقى من خسارة الهوية الأساسية والحفاظ  
على الوظائف الأساسية " ( Rutter : 1993: 126 )

• بونانو: ( 2005. Bonanno ) : بانه " الصمود النفسي بصورة أساسية أولية عن آثار الأحداث  
الصادمة البسيطة التي يعيشها الفرد ، بناءً على ذلك والأخذ بعين الاعتبار بصورة واسعة لاستجابات  
الفرد للأحداث المتشابهة خاصة تلك التي تحدث بعد الصدمة النفسية " (صالح وأبو هديوس ، ٢٠١٤ :  
٣٥٠-٣٥١ )

• ماستن : ( Mastan: 2009: 28 ) : انه " أن الصمود كمصطلح في علم النفس يشير الى القدرة  
الأيجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية التي تمكنه من اداء وظائفه بشكل جيد " ( Mastan ,  
2009: 28 )

• جولدن نشتين ، بروكس : ( 2011 ) : بانه " القدرة على استعادة القوى والحفاظ عليها على الرغم  
من التحديات والمحن انطلاقاً من ان كل انسان لديه قوى كامنة ليكتشفها ويوظفها ، وان الثقافة النفسية  
تمكنة من اكتشاف جوانب القوى لديه ويوظفها لكي يحقق النمو والأزدهار " ( جولدن نشتين ، بروكس  
: ٢٠١١ : ١ ) .

والد وآخرون : ( 2011. Wald et al ) : أن كلمة الصمود النفسي تعني الارتداد مرة أخرى إلى ما  
كان عليه ، وبهذا يعرفونه بأنه : " القدرة على الشفاء أو الارتداد إلى حالة التوافق " ( عبد الجواد  
واخرون ، ٢٠١٣ : ٢٧٧ ) .

- عبد الجواد وعبد الفتاح : (٢٠١٣) : بانه " القدرة على التكيف الناجح للمواقف الضاغطة وقدرة الفرد على التحمل والمواجهة الإيجابية مع المواقف الضاغطة مما يساعد الفرد على تجاوز المحن بكفاءة دون ان ينكسر " ( عبد الجواد ،واخرون، ٢٠١٣: ٢٧٨ ) .
- **التعريف النظري للباحثة:-**  
اعتمدت الباحثة على تعريف جوليان روتر ( Rutter; 1993:p:126 ) في هذا البحث ، لأنه تعريف النظرية المتبناة.
- **التعريف الإجرائي :-**  
هو الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبات عن طريق إجاباتهن عن مقياس الصمود النفسي الذي أعدته الباحثة .
- **ثامناً : المرحلة المتوسطة :-**  
مرحلة دراسية تتوسط بين مرحلتين التعليم الابتدائي والتعليم الأعدادي ، ومدة الدراسة فيها ثلاث سنوات ، وتضم الطلبة الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٢-١٥) سنة(وزارة التربية ، ٢٠١١ : ١٠).