

أثر الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين مستوى المرونة الإيجابية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي
(دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الأولى جذع مشترك علوم وتكنولوجيا باحدى ثانويات ولاية الوادي)
**The effect of cognitive-behavioral counseling in improving the level of positive resilience
among secondary school students.**

(A field study on a sample of first-year students in a common science and technology course at one of EL- Oued State high schools)

أسماء لشهب *

مخبر القياس والارشاد النفسي، جامعة الجزائر2

جامعة حمه لخضر بالوادي(الجزائر)

lacheheb-asma@univ-eloued.dz

تاريخ القبول : 2024-09-16

تاريخ الاستلام: 2024-02-15

ملخص: هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين مستوى المرونة الإيجابية لدى عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي جذع مشترك علوم وتكنولوجيا باحدى ثانويات ولاية الوادي(الجزائر). من خلال دراسة ميدانية على عينة قوامها (20) تلميذا وتلميذة من السنة الأولى ثانوي جذع مشترك علوم وتكنولوجيا، تم تقسيمهم مناصفة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية. وذلك بإتباع خطوات المنهج التجريبي وباستخدام مقياس المرونة الإيجابية لمروان نعمات ابراهيم وافي (2016). وبعد تحليل البيانات باستخدام الاختبار "ت" لمتوسطين مرتبطتين، واختبار "ت" لعينتين متساويتين ومتوسطين غير مرتبطتين لدراسة دلالة الفروق بين المتوسطات، أظهرت نتائج الدراسة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرونة الإيجابية للقياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرونة الإيجابية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: فاعلية. برنامج ارشادي، المرونة الإيجابية. تلميذ السنة الأولى ثانوي، جذع مشترك علوم وتكنولوجيا.

Abstract: This study aimed to reveal the effect of a cognitive-behavioral counseling program in improving the level of positive resilience among a sample of first-year secondary school students in a common science and technology stream at a high school in the state of El Oued (Algeria). Through a field study on a sample of (20) male and female students from the first year of secondary school in the common science and technology section, they were divided equally between the control and experimental groups. This is done by following the steps of the experimental method and using the positive resilience scale prepared by Marwan Nemat Ibrahim Wafi (2016). After analyzing the data using the "t" test for two related means, and the "t" test for two equal samples and two unrelated means to study the significance of the differences between the means, the results of the study showed the following: There are statistically significant differences between the average scores of positive resilience for the pre- and post-measurements among members of the experimental group, in favor of the post-measurement. There are statistically significant differences between the average scores of positive resilience among members of the experimental and control groups in the post-measurement, in favor of the members of the experimental group.

Keywords: Effectiveness ; counseling program ; positive flexibility ; first-year secondary school student ; the common science and technology section

مقدمة:

تسعى خدمات الارشاد النفسي في الوسط المدرسي الى مساعدة التلاميذ على تحقيق توافقهم النفسي والدراسي لبلوغ أقصى ما تمكنهم امكانياتهم من مراحل بناء وتنفيذ مشروعاتهم الشخصية؛ مما ينعكس بشكل ايجابي على مخرجات المدرسة الجزائرية. ولأن شخصيات التلاميذ تختلف تبعاً للفروق الفردية بينهم كما تتنوع مشكلاتهم من حيث طبيعتها وأسبابها وتتعدها، فإن القائمين على تقديم هذه الخدمات الارشادية ملزمون باعتماد نظريات ووسائل واستراتيجيات متنوعة لضمان فاعليتها في التعامل مع هذه المشكلات.

وقد أثبت الإرشاد المعرفي السلوكي نجاعته في التعامل مع الأفكار غير المنطقية والانفعالات غير المنضبطة والسلوكيات غير السوية عبر تصحيح أفكار المسترشد ومشاعره وربطه بالواقع إضافة إلى العمل على تعديل سلوكه؛ الأمر الذي جعله الأكثر اعتماداً للتعامل مع مشكلات التلاميذ في وسطهم المدرسي. وتعتبر نظرية الإرشاد أو العلاج المعرفي السلوكي نتاج تداخل ثلاث مدارس وهي: العلاج السلوكي والعلاج المعرفي وعلم النفس الاجتماعي المعرفي وترتكز على إطار نظرية التعلم الاجتماعي ل: (باندورا)، والذي يرى أن عملية التعليم تتم من خلال إدراك الناس لمواقف حياتهم ومن خلال تصرفاتهم التي تنتج عن الأحوال البيئية التي تؤثر على سلوكهم بطريقة تبادلية (السيد، 2009، 712).

1. اشكالية الدراسة:

يركز علم النفس الايجابي والذي يعد اتجاها حديثا في علم النفس على الخبرات الذاتية الإيجابية وجوانب القوة في الشخصية الانسانية القادرة على مساعدة الانسان في مواجهة ضغوط الحياة والتعقيدات والتغيرات السريعة والمتلاحقة التي فرضها ريثم حياتنا العصرية وحل مشكلاته، كما تدفع الفرد الى السعي المستمر لإجراء التعديلات الضرورية على سلوكه من اجل الاستجابة لمتطلبات الحياة والانسجام معها لتحقيق الوجود الأفضل مثل السعادة والرفاهية النفسية والأمل والمرونة النفسية ومفاهيم أخرى إيجابية يركز على دراستها علم النفس الايجابي (يوسف، 2014، 383).

ويهتم علم النفس الايجابي بدراسة المرونة الإيجابية كأحد السمات الايجابية والصفات الشخصية الفعالة، باعتبارها تمثل قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة، ومواجهة الأزمات والشدائد والمحن بفاعلية والتصدي لها، وقدرته على استعادة الوضع النفسي السابق بعد الأزمة التي يمر بها، وهي تتضمن القدرة الانفعالية، والقدرة الاجتماعية، والتوجه الإيجابي للمستقبل، والايثار والتفاؤل (الخاقاني، 2021، 67). حيث تؤكد الدراسات أن الأشخاص من ذوي المرونة الإيجابية يتسمون بالعديد من السمات كالقدرة على المواجهة، والمهارات الاجتماعية والتوافق الاجتماعي، وروح

التسامح، والالتزام الأخلاقي، والأمل في الحياة، وإعادة البناء المعرفي للأحداث الأليمة، والايثار....(عثمان، 2010، 545)؛ وهو ما يساعد هؤلاء الأفراد على مواجهة مشكلاتهم واختيار الحلول الأفضل لها ضمن البدائل المتاحة وتجنب أسوء تداعياتها والتعامل بإيجابية معها؛ مما يجعلهم الأكثر قدرة على تحقيق الصحة النفسية.

وفي النظام التربوي الجزائري يضطر التلميذ بداية من نهاية مرحلة التعليم المتوسط إلى اتخاذ قرار الاختيار الدراسي، والذي يتم عبر مرحلتين خلال السنتين الرابعة متوسط والاولى ثانوي، وتحدد الشعبة التي يختارها التلميذ لمواصلة دراسته في السنة الثانية ثانوي وإلى حد كبير ملامح مشروعه المستقبلي مما يجعله عرضة للكثير من القلق والإحباط خاصة إن لم يتمكن من الالتحاق بالشعبة التي تحتل المرتبة الأولى ضمن تفضيلاته الدراسية، حيث توصلت دراسة وردة بلحسيني (2002) التي أجرتها على (140) تلميذا وتلميذة من تلاميذ التعليم الثانوي، إلى وجود فروق في مستوى الإحباط بين التلاميذ الموجهين برضاهم والموجهين بغير رضاهم، لصالح الفئة الثانية (بلحسيني، 2002). الأمر الذي يجعل من مساعدة التلميذ على اكتساب مرونة التعامل مع دراسة بدائل اختيارات الشعب الدراسية والمفاضلة بينها بشكل ايجابي ومنطقي أمرا ضروريا. وذلك من خلال الأخذ بعين الاعتبار قدراته واستعداداته وميولاته من جهة ومتطلبات الشعب الدراسية ومنافذها الجامعية والمهنية من جهة ثانية.

بالمقابل، تتضمن العناية بالصحة النفسية للأفراد تقديم خدمات نفسية تساعدهم على حل مشكلاتهم المختلفة التي قد تفرضها مطالب النمو لمراحل حياتهم المتعاقبة وتهيأ لهم حياة مستقرة يشعرون فيها بالرضا والإشباع وتجنبهم الفشل والإحباط، وتتكفل خدمات التوجيه والإرشاد بتوفير هذه الرعاية في الوسط المدرسي، الذي أصبح لا غنى له عنها، خاصة في ظل ما أثبتته الدراسات من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الفشل الأكاديمي والاضطراب النفسي والسلوك المضاد للمجتمع (فايد، 2004، 249).

على ضوء هذه المعطيات صيغت إشكالية الدراسة على النحو التالي: هل بإمكان برنامج إرشادي معرفي سلوكي تحسين مستوى المرونة الإيجابية لدى تلميذ السنة الأولى ثانوي جذع مشترك علوم وتكنولوجيا؟

1.1. فرضيات الدراسة:

بناء على إشكالية الدراسة وإطارها النظري، تمت صياغة فرضيات تعتبر حلولاً مؤقتة تسعى الدراسة لاختبارها:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي لدرجات المرونة الإيجابية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدرجات المرونة الإيجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدرجات المرونة الإيجابية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في درجات القياس البعدي للمرونة الإيجابية لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

2.1. أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- الكشف عن مستوى المرونة الإيجابية لدى عينة من تلاميذ الجذع المشترك علوم وتكنولوجيا بمرحلة التعليم الثانوي.

- بناء برنامج إرشادي لتحسين مستوى المرونة الإيجابية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي .

- تحسين مستوى المرونة الإيجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

3.1. أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة أهميتها من:

- الفئة المستهدفة المتمثلة في التلاميذ السنة الأولى جذع مشترك علوم وتكنولوجيا والمقبلين على اتخاذ قرار الاختيار الدراسي لأحد الشعب الدراسية للسنة الثانية ثانوي، وما تعانيه هذه الفئة من ضغوطات وقلق وما ينجر عنها من تداعيات نفسية واجتماعية.

- كون موضوع المرونة الإيجابية والمتغيرات المرتبطة بها كمهارة اتخاذ القرار الدراسي والرضا عن التخصص والتكيف مع الشعب الدراسية... تعد موضع اهتمام الكثير من الباحثين والمهتمين بالصحة النفسية، ودور الإرشاد النفسي في الحفاظ عليها.

- أنها تلفت نظر المسؤولين عن العملية التربوية إلى أهمية خدمات التوجيه والإرشاد المدرسي في الحفاظ على الصحة النفسية للتلميذ عامة والمقبل على اتخاذ قرار مصيري كاختيار شعبته الدراسية تحديداً؛ وبالتالي الرفع من كفاءة مخرجات المدرسة بشكل عام والتكفل الأفضل بالتلميذ خاصة.

4.1. حدود الدراسة:

- لكل دراسة حدود زمنية و مكانية تحددها حيث كانت حدود دراستنا الحالية كما يلي:
- الحدود البشرية: طبقت الدراسة على عينة حجمها (20) تلميذا وتلميذة مقسمة بين مجموعتين ضابطة وتجريبية.
- الحدود الزمنية: تم تطبيق هذه الدراسة أثناء الثلاثي الثاني من الموسم الدراسي 2022/2023.
- الحدود المكانية: تم إجراء هذه الدراسة في متقن عبد القادر الياجوري بمدينة قمار- ولاية الوادي
- كما وتحدد الدراسة بالأدوات المعتمدة فيها وخصائصها السيكمومترية، والمنهج المعتمد.

5.1. التعاريف الإجرائية للمفاهيم الأساسية للدراسة:

- للفهم الصحيح والدقيق لمفاهيم الدراسة يتم إعطاء تعاريفاً إجرائية لأهم المصطلحات الواردة فيها:
- المرونة الإيجابية: تعرف في هذه الدراسة على أنها عملية دينامية تتضمن التوافق والتكيف الإيجابي في التعامل مع الأزمات والتهديدات ومصادر الاجهاد كالمشكلات الدراسية والتوافق الدراسي بفاعلية عالية بما يمتلكه تلميذ السنة الأولى جذع مشترك علوم وتكنولوجيا عينة الدراسة من امكانيات ومقومات ذاتية واجتماعية تمكنه من اعادة التشكل من جديد، بل والتعافي من آثار المحن والضغوط المختلفة. ويستدل عليها بالدرجة المتحصل عليها على المقياس المعتمد في هذه الدراسة .
- البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي: يقصد به تلك المجموعة من الخطوات المنظمة التي تهدف الى تحسين مستوى المرونة الإيجابية لدى تلميذ السنة الأولى ثانوي جذع مشترك علوم وتكنولوجيا عينة الدراسة، باستخدام فنيات ووسائل واستراتيجيات معدة سلفاً بحيث تضمن تحقيق الأهداف المسطرة لهذا البرنامج الإرشادي المستند الى النظرية المعرفية السلوكية وفق جدول زمني موزع على عشر جلسات.

2. الاطار النظري:

1.2. المرونة الايجابية:

1.1.2. تعريف المرونة الإيجابية:

تعرف المرونة النفسية على أنها وعي الفرد بما يمتلكه من مهارات مرتبطة بقدرته وكفاءته في تجاوز ما يواجهه من صعوبات ومحن باستخدام مصادر دعم داخلي كمهارات التكيف النفسي، ودعم خارجي والذي يتمثل في الدعم النفسي والاجتماعي .

وتعرفها جمعية علم النفس الأمريكية بأنها: عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد، والصدمات النفسية، والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر كالمشكلات الاسرية ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة وضغوط العمل والمشكلات المالية(العازمي، 2022، 143).

ويعرف عثمان(2010) المرونة الايجابية على أنها "عملية دينامية ذات طراز فريد تتسم بكونها متعددة الابعاد، ويتميز من يتصف بها ب: القدرة على التوافق النفسي أو التكيف الجيد مع كافة التهديدات والضغوط بشتى صورها، القدرة على استعادة الفاعلية والتعافي مرة أخرى بعد الانكسار أو الانهيار"(جابر وعلي، 2016، 406)، وتلك السمات كان يعتقد أنها استثنائية ومقتصرة على أناس بعينهم؛ الا أن علم النفس الايجابي قد اعتبرها نقاط قوة في شخصيات الافراد ويعبرها البعض عوامل وقائية تشمل كل ما من شأنه مساعدتهم على التوافق النفسي الجيد.

ويرى الأحمدى (2009) بأن المرونة الايجابية تمثل الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة؛ سواء كان التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول.

رغم تعدد التعاريف التي اوردها المختصون للمرونة الايجابية، الا أنها تتمحور في مجملها على أهمية المرونة الايجابية في تكيف الفرد مع مجريات حياته النفسية والاجتماعية كونها عملية حيوية ودينامية يعي عبرها الفرد بما يمتلكه من قدرات ومهارات يستطيع من خلال استثمارها بالشكل الايجابي من التكيف النفسي، كما تشير هذه التعاريف الى اهمية الدعم النفسي والاجتماعي للفرد سواء كان داخليا أو خارجيا.

2.1.2. أبعاد المرونة الإيجابية:

يرى بعض الباحثين أن للمرونة الايجابية ثلاثة أبعاد، وهي: المرونة الاجتماعية: وتتمثل في القدرة على المشاركة في المناسبات الاجتماعية والتفاعل الايجابي مع الآخرين، والقدرة على تكوين صداقات مع

الآخرين، والمرونة الانفعالية: وتظهر من خلال القدرة على ادارة الغضب والتعامل باتزان مع التحديات التي يواجهها الفرد. والمرونة العقلية: وتتمثل في الانصات الجيد والاستفادة من خبرات الآخرين، وتقبل الآراء المختلفة لتجاوز الأخطاء وتغيير القرارات لتتناسب مع المشكلات والمواقف الحالية(النجار والمهدي، 2021، 184).

في حين يذهب البعض الآخر الى تقسيم أبعاد المرونة الإيجابية الى ستة أبعاد: الكفاءة الذاتية، والتعاطف، والتقبل، والأمل والتفاؤل، والفكاهة وروح الدعابة، والانفعالات الايجابية (السيد، 2023، 39).

غير أنه وبالرغم من الاختلاف في تصنيفات هذه الابعاد وعددها الا أن الجميع يتفق على أن الأبعاد الرئيسية للمرونة الايجابية تتمثل في: الرؤية الشخصية وتتمثل في أهداف وقيم الفرد، حل المشكلة ويبدو في الاستجابة للخطر والبحث عن الحل، اللفة الاجتماعية وتظهر في وجود شبكة علاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين، ميكانيزمات دفاع وحي عبارة عن استراتيجيات يستخدمها الفرد بشكل سوي لمواجهة الضغوط والتعامل معها بإيجابية. وقد يندرج تحت كل بعد من هذه الأبعاد عدة عوامل .

3.1.2. خصائص وسمات ذوي المرونة الإيجابية:

وقد قام فان جالين بتجميع (vangalen) مجموعة من السمات التي يتصف بها الأفراد من ذوي المرونة الإيجابية من خلال تحليله للعديد من الآراء والنظريات المتعددة المفسرة للمرونة الإيجابية، يتم استعراضها على النحو التالي:

• علاقات جيدة والقدرة على استقبال المساندة الاجتماعية.

• مهارات تواصلية ومعرفية جيدة.

• تقدير الفرد لمواهبه وإنجازاته وكذلك تقديرها بالنسبة للآخرين.

• كفاءة الذات، التوقع بالكفاءة الأصل، تقدير الذات.

• الإحساس بالهدف من الحياة.

• التدين، والشعور بالانتماء.

• المساهمات في الحياة الاجتماعية.

• تعزيز الذات .

• أساليب المواجهة، متوافقة مع الموقف والفرد.

• الانفعال الإيجابي، وروح الدعابة.

• المهارات الفعالة في حل المشكلة.

- الإيمان بأن الضغوط يمكن أن تزيد الفرد.
- المرونة؛ وهي القدرة على تكيف مع التغير.
- قبول المشاعر السلبية، والنمو خلال الخبرات.
- التعامل الجيد مع الضغوط السلبية رؤية الضغوط على أنها تحديات.
- محاولة الاقتراب واستخدام العمليات الوقائية.

2.2. البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:

أثبتت الدراسات فاعلية البرامج الإرشادية على اختلاف الخلفية النظرية المستندة عليها في حل العديد من المشكلات النفسية والسلوكية، وقد تبنت هذه الدراسة النظرية المعرفية السلوكية في برنامجها.

1.2.2. تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي:

يؤمن المعرفيون بأن السلوك الإنساني ليس مجرد استجابة مباشرة لخبرات محيطة، إنما هو عبارة عن إطار عام تظهر من خلاله أفكار الفرد واعتقاداته وتنبؤاته وتفسيرات للمثيرات، وقد أثبت العلاج المعرفي السلوكي فعاليته في التعامل مع الأفكار غير المنطقية والانفعالات غير المنضبطة والسلوكيات غير السوية، من خلال تصحيح أفكار العميل ومشاعره وربطه بالواقع، بالإضافة إلى العمل على تعديل سلوكه وتعتبر نظرية العلاج المعرفي السلوكي نتاج تداخل ثلاث مدارس وهي: "العلاج السلوكي والعلاج المعرفي وعلم النفس الاجتماعي المعرفي وترتكز على إطار نظرية التعلم الاجتماعي ل: (باندورا)، حيث يرى أن عملية التعليم تتم من خلال إدراك الناس لمواقف حياتهم ومن خلال تصرفاتهم التي تنتج عن الأحوال البيئية التي تؤثر على سلوكهم بطريقة تبادلية" (السيد، 2009، 712).

ويعرف (كندال) الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه "محاولة دمج الفنيات المستخدمة في الإرشاد السلوكي التي أثبتت نجاحها في التعامل مع السلوك مع الجوانب المعرفية لطالب المساعدة بهدف إحداث تغييرات مطلوبة في سلوكه" (السواط، 2008، 22). وعليه فالإرشاد المعرفي السلوكي يهتم بالجوانب المعرفية الانفعالية للفرد في سياقه الاجتماعي، مستخدماً في ذلك استراتيجيات معرفية سلوكية انفعالية اجتماعية بيئية لإحداث التغييرات المستهدفة .

2.2.2. تعريف البرنامج الإرشادي:

يعرفه زهران بأنه "برنامج مخطط منظم في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة (المدرسة مثلاً) بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو" (السواط، 2008، 14).

مما سبق فالبرنامج الإرشادي عبارة عن خطة إرشادية منظمة وبناءة تتضمن أنشطة متنوعة تهدف إلى إكساب الأفراد المحتاجين للمساعدة مهارات وأساليب واستراتيجيات فعالة لمواجهة صعوبات أو مشكلات نفسية أو انفعالية أو اجتماعية أو نمائية، مما يحقق لهم النمو السوي والتوافق النفسي والاجتماعي.

تبنت هذه الدراسة النظرية المعرفية السلوكية، كما استند برنامجها إلى المنهج النمائي والذي يعمل على حماية الطلبة من الوقوع في المشكلات والاستفادة من الفرص التعليمية المتاحة، بهدف مساعدتهم على الحفاظ على توافقهم النفسي والاجتماعي، ورفع كفاءتهم إلى أقصى حد تسمح لهم به إمكانياتهم. وحتى يمثل البرنامج الإرشادي إستراتيجية منظمة ذات أهداف واضحة وخطوات عملية يتوقع منها نتائج إيجابية عليه أن يتمتع بمجموعة من الخصائص تجعل من هذه الأهداف إجرائية وقابلة للتحقق والقياس. وقد حددت أهداف برنامج هذه الدراسة كالتالي:

الهدف العام للبرنامج:

تنمية استعدادات وقدرات تلميذ السنة الأولى جذع مشترك علوم وتكنولوجيا وإكسابه جملة من المهارات بهدف التوافق والتكيف الايجابي في التعامل مع الأزمات والتهديدات بفاعلية عالية، وإكسابه مهارة مرونة التصدي للصعوبات والمشاكل التي قد تواجهه والتغلب على الضغوطات الناجمة عنها، والتدرب على التفكير العلمي وتحليل المواقف المعقدة واتخاذ القرارات الصحيحة، إلى جانب تنمية مهارات تساعد على إنشاء علاقات سليمة مع المحيطين به والتواصل الفعال معهم، بالاعتماد على مناهج الإرشاد الثلاث النمائي والوقائي والعلاجي.

ولغرض الدراسة تم تقسيم هذا الهدف إلى أهداف فرعية، على النحو التالي:

- 1- تعريف التلميذ بمفهوم المرونة الإيجابية وعلاقتها بالنجاح الدراسي واتخاذ قرار الاختيار الدراسي وتحقيق المشروع المستقبلي.
- 2- تدريب التلميذ على مهارة جمع المعلومات والتحقق من صحتها، وتزويده بمعلومات حول سوق العمل وفرص الالتحاق بمختلف الأعمال.
- 4- تنمية مهارة التفكير لدى تلميذ السنة الأولى جذع مشترك علوم وتكنولوجيا، وإعطاءه فكرة حول العلاقة التبادلية بين التفكير والانفعال والسلوك.
- 5- تنمية مهارة تحديد المشكلة واقتراح الحلول والمفاضلة بينها.
- 6- تنمية الثقة بالنفس لدى التلميذ.
- 7- تنمية القدرة على التركيز لدى المتعلم، ومساعدته على اكتساب مهارة إدارة الوقت.

8- مساعدة التلميذ على تنمية قدرته على التعامل مع قلق الامتحان، وتدريبه على مواجهة المواقف الضاغطة.

9- مساعدة التلميذ على إدراك أهمية شعوره بالطمأنينة والاستقرار النفسي والاجتماعي.

10- مساعدة التلميذ على تنمية قدرته على التواصل مع الآخر، وتعديل حواراته الذاتي.

11- تدريب التلميذ على أسلوب حل المشكلات واتخاذ القرار.

12- إكساب التلميذ بعض مهارات تحديد الأهداف واتخاذ قرار اختيار الأنشطة المناسبة لتحقيقها.

13- توفير مناخ ايجابي يساعد التلميذ على تنمية روح المبادرة ويشجعه على طرح ومناقشة مشكلاته.

3.2.2. مراحل بناء وتنفيذ البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:

لبناء هذا البرنامج وإلى جانب الخلفية النظرية المعتمدة على الإرشاد المعرفي السلوكي المختصر، تم الاستعانة بعدد من البرامج الإرشادية والدراسات التي تناولت الموضوع أو أحد جوانبه، كدراسة حيدوسي(2017) التي هدفت إلى تصميم وتطبيق برنامج إرشادي معرفي سلوكي والكشف عن فعاليته في تنمية تقدير الذات لدى المتأخرين دراسيا والتعرف على مدى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد انتهاء جلساته وأثناء فترة المتابعة، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم الشبه تجريبي (المجموعة الواحدة) بقياس قبلي وبعدي، حيث عمد الباحث إلى التعيين العمدى والقصدى للعينة، وتمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ السنة الأولى ثانوي جذع مشترك(علوم، آداب) ودراسة لشهب(2018) التي هدفت إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية مستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى عينة من تلاميذ التقني الرياضي بالسنة الثانية ثانوي، وذلك بالاعتماد على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة وبالاعتماد على القياسات: القبلي والبعدي والتتبعي.

تنفيذ وتقييم البرنامج:

يتضمن تنفيذ البرنامج عنصرين أساسيين وهما محتواه وطريقة تقييمه.

- **محتوى البرنامج:** تضمن البرنامج عشر جلسات سعت إلى تحقيق أهدافه بالاعتماد على فنيات وأساليب الإرشاد المعرفي (كالحوار والعصف الذهني والمناقشة...) والإرشاد السلوكي (كالواجبات المنزلية والتعزيز...)، وباستخدام الوسائل المناسبة كجهاز العرض الانشائي data show والسبورة والاقلام والمطويات.... وتراوح مدة الجلسات بين (60 و90) دقيقة.

- تقييم البرنامج: يمر تقييم البرنامج بثلاثة مراحل:

- تقييم أفراد المجموعة التجريبية الذي يكون آخر كل جلسة إرشادية والذي يتم وفق استمارة تسلم لهم من قبل الباحثة؛ والتي توفر فائدتين الأولى ترتبط بتنمية الشعور بالانتماء والمسؤولية لدى أفراد العينة نظرا لكون آرائهم وملاحظاتهم ذات أثر على سير الجلسات والثانية أن هذه الاستمارات تشكل تغذية راجعة للباحثة.

- تقييم الباحثة للجلسة والذي يتم بدوره وفق استمارة معدة سلفا وتحليلها لاستمارات المسترشدين.

- التقييم البعدي للبرنامج الإرشادي الذي يتم بعد تطبيق الجلسات العشر وتطبيق القياس البعدي؛ والذي يحدد مدى تحقيق هذا البرنامج للأهداف الإجرائية المحددة له.

3. الطريقة والجراءات:

1.3. منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي كونه المنهج الذي يهدف إلى إقامة العلاقة التي تربط السبب بالنتيجة بين الظواهر أو المتغيرات، حيث تمثل المتغير المستقل في البرنامج الإرشادي الذي رصد أثره في تنمية مستوى المرونة الإيجابية التي تمثل المتغير التابع.

2.3. مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ الجذع المشترك علوم وتكنولوجيا المتدرسين بمتقن عبد القادر الياجوري ببلدية قمار (ولاية الوادي) للموسم الدراسي 2022/2023، والبلغ عددهم 280 تلميذا وتلميذة موزعين على 7 أقسام. من بين هذه الأقسام تم اختيار ثلاثة أقسام بشكل عشوائي، طبق على تلاميذ هذه الأقسام الثلاث مقياس المرونة الإيجابية، وحدد التلاميذ العشرون ذوو الدرجات الأدنى على هذا المقياس كعينة للدراسة الحالية، بحيث تم تقسيمهم بشكل عشوائي إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية.

3.3. عينة الدراسة:

تم تطبيق الدراسة الأساسية على 20 تلميذا (10 تلميذات و10 تلاميذ) غير معيدين للسنة الأولى ثانوي، تم اختيارهم بالطريقة السالفة الذكر، مقسمين مناصفة وبطريقة عشوائية بين مجموعتين إحداها ضابطة والأخرى تجريبية. وتم التأكد من تجانس المجموعتين عبر دراسة الفروق بينهما فيما يخص: درجات القياس القبلي لمستوى المرونة الإيجابية، الجنس، التحصيل الدراسي، السن، المستوى الاقتصادي والثقافي للأسرة، منطقة السكن.

4.3. أدوات جمع البيانات:

لغرض جمع بيانات الدراسة تم استخدام مقياس المرونة الإيجابية الذي أعده مروان نعمات ابراهيم وافي (2016) كونه يتماشى مع التعريف الإجرائي المعتمد في الدراسة الحالية إضافة إلى أنه قد طبق على عينات وفي بيئات مشابهة، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المعد للدراسة. -مقياس المرونة الإيجابية: يتكون من (55) بنداً تغطي بعدي المقياس وهما: الكفاءة الذاتية ويشمل (31) عبارة، والكفاءة الاجتماعية ويضم (24) عبارة. يتم تصحيح المقياس وفقاً لمعايير التصحيح المعتمد في مدرج ليكارت الخماسي حيث لكل عبارة خمسة خيارات تقابلها الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) بالنسبة للعبارات الإيجابية والعكس بالنسبة للعبارات السلبية (وافي، 2016، 111). وقد تم التحقق من خصائصه السيكمومترية بالاعتماد على صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.41) و (0.89)، أما الثبات فقد اعتمد صاحب المقياس طريقي ألفا كرونباخ والتي تراوحت قيمها بالنسبة للبعدين وللمقياس ككل بين (0.84-0.92)، وطريقة التجزئة النصفية والتي تراوحت قيمها بعد تصحيح الطول بين (0.83-0.92). وقد تم إعادة التحقق من الخصائص السيكمومترية للمقياس، حيث استخدمت طريقة المقارنة لأجل الصدق، أما الثبات فتم التأكد منه باستخدام طريقي التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ وجاءت قيم معاملات الارتباط بدورها ضمن المجال [0.72 . 0.86].

-البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي: من خلال مراجعة الأدبيات النظرية والبرامج الإرشادية المتوفرة في البيئة العربية، تم بناء برنامجاً إرشادياً مستنداً إلى فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي الجماعي، وللتأكد من ملائمة تم تقديمه لـ 09 محكمين، من أساتذة علم النفس ومستشاري الإرشاد والتوجيه المدرسي ذوي الخبرة، وتكون البرنامج من 10 جلسات مدة كل منها ساعة كاملة، عدا الحصة الأخيرة والتي دامت 90 دقيقة.

5.3. الأساليب الإحصائية:

اعتمدت الدراسة اختبار "ت" لمتوسطين مرتبطتين، واختبار "ت" لعينتين متساويتين ومتوسطين غير مرتبطتين لدراسة دلالة الفروق بين درجات أفراد العينة، لكونهما الأنسب لمعالجة بيانات الدراسة الكمية والتحقق من فرضياتها.

4. نتائج الدراسة ومناقشتها:

1.4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجات القياس القبلي لمستوى المرونة الإيجابية ". ومن أجل اختبار الفرضية الأولى للدراسة إحصائياً تم تطبيق الاختبار " ت " لدراسة الفروق بين المتوسطات؛ وذلك باستخدام اختبار "ت" لعينتين بمتوسطين غير مرتبطين ومتساويتين في الحجم. والجدول الموالي يلخص النتائج المتوصل إليها.

الجدول 01: يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات المرونة الإيجابية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي.

درجات المرونة الإيجابية في القياس القبلي	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	ن	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة عند 0.05	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	10	10	20	1.5	2.1	غير دال	/
المتوسط الحسابي (م)	171.7	187.9					
الانحراف المعياري (ع)	20.31	27.29					

المصدر: اعداد الباحث

تبين النتائج الموجزة في الجدول رقم (01)، أن قيمة (ت) المحسوبة (1.5) أصغر من قيمة (ت) الجدولة (2.1) وبالتالي فهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)؛ مما يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي، كما يقيسها مقياس المرونة الإيجابية. ورغم وجود فروق ظاهرية بين متوسطي المجموعتين (171.7) مقابل (187.9) إلا أنها غير دالة إحصائياً. كما يتضح من الجدول أن مستوى المرونة الإيجابية لدى التلاميذ عينة الدراسة متوسطاً إذ يقدر المتوسط الفرضي للمقياس بـ (165).

وتتشابه هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة جعفر (2015) بعنوان أثر النزوح في المرونة لدى المراهقين النازحين وأقرانهم غير النازحين، والتي أجراها على (160) مراهقاً ومراهقة من النازحين اختيروا من المجمعات ومخيمات النازحين في محافظة بغداد، و(160) مراهقاً ومراهقة من غير النازحين اختيروا من المدارس الاعدادية والثانوية بذات المنطقة. وقد أظهرت هذه الدراسة أن المراهقين من كلا الفئتين يتمتعون بمستوى متوسط أو أعلى قليلاً من المرونة الإيجابية (جعفر، 2015، 64-66).

ويمكن تفسير هذه النتيجة الى أنه ورغم اختلاف اوضاع فئات عينات الدراستين(مراهقين متمدرسين بوضع مستقر، مراهقين نازحين، مراهقين غير نازحين) الا أن الأسر والمجتمعات العربية والاسلامية تولي اهمية كبيرة للتكفل بالمراهقين والسهر على تقديم كل الدعم النفسي والاجتماعي الممكنين لأفراد هذه الفئة لقناعتهم بحساسية وخطورة هذه المرحلة. حيث توصلت العديد من الدراسات الى أن هناك عدة عوامل ثبت دورها في تعديل التأثيرات السلبية لمواقف الحياة السلبية والتي تعاكس في مجرياتها أهداف الافراد وطموحاتهم، وقد أوضحت العديد من الدراسات أن العامل الاساسي يرتبط بوجود الرعاية والدعم اللذان يخلقان جوا من الحب والثقة ويمنحان الشجاعة والمبادأة للأفراد داخل الاسرة وخارجها، وترتبط هذه العوامل بالمرونة(جابر وعلي، 2016، 410).

2.4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى المرونة الايجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي". وللتأكد من دلالة هذه الفروق في أداء التلاميذ على الاختبارين، تم إخضاعها للمعالجة الإحصائية بتطبيق الاختبار " ت " لدراسة الفروق بين متوسطات هذه الدرجات؛ وذلك باستخدام اختبار "ت" لمتوسطين مرتبطين. الجدول 02: يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المرونة الايجابية.

المجموعة التجريبية	القياس القبلي	القياس البعدي	ن	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة عند 0.01	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	10	10	10	4.7-	2.8	دال	لصالح القياس البعدي
المتوسط الحسابي(م)	171.7	223.7					
الانحراف المعياري(ع)	20.31	18.82					

المصدر: اعداد الباحث

نقرا من الجدول اعلاه أن القيمة الجبرية المحسوبة لـ"ت" (4.7) أكبر من القيمة الجدولة(2.8)، وعليه ترفض الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق وتقبل بديلها التي نصها "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى المرونة الايجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي"؛ وذلك يعني أن تلاميذ المجموعة التجريبية الذين استفادوا من جلسات البرنامج الارشادي قد تحسن مستوى المرونة الايجابية لديهم بفارق ذو دلالة احصائية (52).

وتتفق هذه النتائج مع دراسة قيسي (2021) التي هدفت الى الكشف عن فاعلية برنامج ارشادي لتحقيق المرونة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس ادارة تعليم جازان، بالاعتماد على المنهج التجريبي طبقت الدراسة على عينة مكونة من (26) طالب وطالبة مقسمة مناصفة بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وتوصلت الى وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى طلبة المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، وبين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة الثانية.

ويمكن تفسير هذا التحسن في مستوى المرونة الايجابية بين القياسين القبلي والبعدي الى كون الانشطة المتضمنة في البرنامج الارشادي الذي تعرض له أفراد المجموعة التجريبية قد ساعد التلاميذ على تحسين مهاراتهم في التواصل مع من حولهم، كما رفع من شعورهم بالانتماء، وجعلهم يدركون أهمية استكشاف الأفكار التلقائية، وفهم علاقة تلك الأفكار بالانفعال والسلوك، كما أن البرنامج من خلال أنشطته والاستراتيجيات والفنيات المعتمدة فيه قد سعى الى تدريب التلاميذ على الحوار الذاتي الايجابي، والرفع من تقدير الذات لديهم وتعزيزها، ومساعدتهم على اكتساب مهارة حل المشكلات، والتعامل الجيد مع الضغوط. وكلها مهارات وسمات ذات ارتباط وثيق بالمرونة الايجابية التي تعرف بأنها الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة؛ سواء كان هذا التكيف عبر اختيار البديل الأكثر توفراً والأخذ بأيسر الحلول أو من خلال المرونة والقابلية للتغير والتعديل والمسيرة ولولحين من الوقت اذا اقتضت الضرورة ذلك.

3.4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى المرونة الايجابية لدى أفراد المجموعة الضابطة . ولغرض التأكد من دلالة هذه الفروق في أداء التلاميذ على الاختبارين، تم إخضاعها للمعالجة الإحصائية بتطبيق الاختبار " ت " لدراسة الفروق بين متوسطات هذه الدرجات؛ وذلك باستخدام اختبار "ت" لمتوسطين مرتبطين.

الجدول 03: يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي المرونة الإيجابية

المجموعة الضابطة	القياس القبلي	القياس البعدي	ن	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.05	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	10	8	10	0.157	2.3	غير دال	/
المتوسط الحسابي (م)	187.9	186.4					
الانحراف المعياري (ع)	27.29	21.98					

المصدر: اعداد الباحث

يوضح الجدول رقم (03) بأن القيمة المحسوبة ل(ت) لم تتجاوز (0.157) وهي أقل من القيمة المجدولة عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يؤدي الى قبول الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى المرونة الإيجابية لدى أفراد المجموعة الضابطة؛ وبالتالي فإن أي فروق ملاحظة ليست لها دلالة إحصائية وقد تعود للصدفة. أي أن مستوى المرونة الإيجابية لدى تلاميذ المجموعة الضابطة بقي ذاته تقريبا بين القياسين القبلي والبعدي.

وتتقاطع هذه النتائج مع ما أشارت اليه دراسة موريس وآخرون (2016) التي أجريت في دولة البرازيل على (69) فردا من الذين تعرضوا إلى العجز الجسدي حديثا (منذ سنة) ونتج عنه إعاقة جسدية دائمة، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة الإيجابية وبعض المتغيرات الديموغرافية، وكشفت نتائجها عن عدم وجود فروق بين متوسطات المرونة الإيجابية تعزى إلى المتغيرات التالية: الحالة الاجتماعية (متزوج- أعزب)، العمل، المستوى الاقتصادي، مستوى التعليم. وتدل هذه النتائج أن مستوى المرونة الإيجابية قد لا يرتبط بمتغيرات كالمستوى التعليمي أو الحالة الاقتصادية بقدر ارتباطه بمتغيرات شخصية، ويمكن تفسير ثبات مستوى المرونة الإيجابية لدى التلاميذ أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي عكس تلاميذ المجموعة التجريبية الذين تحسن مستوى المرونة الإيجابية لديهم، الى أن عزل أفراد المجموعة الضابطة عن البرنامج الإرشادي قد أدى الى عدم استفادتهم من التدريب على مهارات مثل الحوار الذاتي الإيجابي وحل المشكلات والتعامل الجيد مع الضغوط مما حرمهم من تطوير ذواتهم وتحسين مستوى المرونة الإيجابية لديهم.

فالمنافس النفسي الاجتماعي الذي توفره جلسات البرنامج الإرشادي تشكل نوعا من المساندة النفسية والاجتماعية التي يحتاجها المراهق المتمدرس للشعور بالأمان والانتماء لوسطه المدرسي فيدفعه ذلك الى التطور والنمو السليم كما تشير اليه دراسة شاهين ومصري (2022) التي هدفت الى التعرف على القدرة التنبؤية للمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية في تحقيق الأمن النفسي لدى أمهات أطفال متلازمة داون في فلسطين. وشملت الدراسة (100) أما في المراكز الخاصة التي ترعى أطفال متلازمة داون، وتوصلت الدراسة الى وجود أثر دال احصائيا لكل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية في التنبؤ بالأمن النفسي بنسبة (80.7%) من نسبة التباين في الأمن النفسي (بوروقة وقشي، 2023، 808).

4.4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في درجات القياس البعدي لمستوى المرونة الإيجابية لصالح أفراد المجموعة التجريبية ". وللكشف عن دلالة هذه الفروق تم اختبار الفرضية باستخدام اختبار "ت". لعينتين بمتوسطين غير مرتبطتين ومتساويتين في الحجم. والجدول الموالي يلخص هذه النتائج.

الجدول 04: يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات المرونة الإيجابية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

درجات المرونة الإيجابية في القياس البعدي	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	ن	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.01	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	10	10	20	4.07	2.5	دال	لصالح المجموعة التجريبية
المتوسط الحسابي (م)	223.7	186.4					
الانحراف المعياري (ع)	18.82	21.98					

المصدر: اعداد الباحث

يوضح الجدول اعلاه أن قيمة "ت" المحسوبة (4.07) أكبر من القيمة المجدولة عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يؤدي الى رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في درجات القياس البعدي لمستوى المرونة الإيجابية ولصالح أفراد المجموعة التجريبية بفارق جبري بين المتوسطين بلغ (37.3) درجة .

وقد جاءت هذه النتيجة متفقة مع العديد من الدراسة التي اجريت للتأكد من فعالية البرامج الارشادية المختلفة، كدراسة محمود وآخرون (2009) التي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية، وقد ارجعوا ظهور تلك الفروق الى كون أفراد المجموعة التجريبية قد تلقوا برنامجا ارشاديا في حين عزل أفراد المجموعة الضابطة عنه (محمود وآخرون، 2009، 14). ودراسة (Luestein 1982) التي أجريت على (20) طالبا من مرحلة التعليم الثانوي، بهدف الكشف عن فاعلية برنامج ارشادي لتنمية المسؤولية الاجتماعية، وتوصلت الى وجود أثر ايجابي للبرنامج الارشادي على تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى التلاميذ واتضح أن هناك فروقا ذات دلالة احصائية في درجات المسؤولية الاجتماعية لصالح تلاميذ المجموعة التجريبية (لشهب، 2018، 221).

وفي الدراسة الحالية أدى تعريض تلاميذ المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي إلى مساعدتهم على إدراك فوائد الحوار الذاتي الايجابي، وأهمية التواصل السليم مع الآخرين واستكشاف الافكار التلقائية وعلاقة أفكار الفرد بانفعالاته وسلوكاته وأن تعديل السلوك مرتبط بتعديل الافكار

والانفعالات وأهمية اكتساب مهارة حل المشكلات وعلاقة كل ذلك بتعزيز ذاته وشعوره بالانتماء وتحقيق التكيف والتوافق النفسي والدراسي، والأثر السلبي الذي يحدثه الافتقار لمثل هذه المهارات على حياتهم. كما أفادهم التدريب على فنيات ومهارات الاسترخاء على الاستبصار واتخاذ قرارات واقعية ومنطقية بحيث تتمتع بالمرونة اللازمة للتكيف مع متطلبات المحيط، مما أكسبهم ثقة أكبر بأنفسهم وانعكس بالإيجاب على مستوى المرونة الإيجابية لديهم، وعلى مستوى الرضا عن الحياة لديهم، حيث توصل Denis(2006) في دراسته التي أجراها على (492) طالبا جامعيًا أمريكيًا إلى وجود علاقة قوية بين الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرار والرضا عن الحياة (المدهون، 2009، 06).

5. الخلاصة:

حظيت مفاهيم علم النفس الإيجابي والتي من بينها المرونة الإيجابية في السنوات الأخيرة باهتمام كبير من طرف علماء جميع التخصصات والعلوم فلم تبق حكرًا على علم النفس، بل تجاوزته ليدرسها علماء الاجتماع والاقتصاد والطب وغيرهم كثير، فقد أدرك الجميع أن الحياة لا تقاس بالأرقام والإحصائيات وإنما هي في حقيقتها طريقة النظر للأشياء والحوادث واستجابات ومشاعر الأفراد نحوها، من هذا المنطلق، اتجهت دراسات علماء النفس إلى التركيز على الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد لتحسين جودة حياته ومساعدته على عيشها بأفضل صورة تمكنه منها قدراته واستعداداته بدلالة ظروفه واحتياجاته.

ولأن المرونة النفسية تشكل في مجملها الأبعاد العقلية، والاجتماعية، والنفسية، والانفعالية، والأكاديمية لشخصية الفرد، بحيث تكسبه القدرة على التكيف مع الأحداث غير المواتية، والتي من المتوقع أن تعرقل مسيرة نمو الشخصية في الاتجاه الطبيعي، إذا ما كان هذا الشخص غير قادر على التعامل مع ما يواجهه من أحداث صادمة بنحو إيجابي وفعال (النجار والمهدي، 2021، 184). فإن مساعدة التلميذ على تحسين مستوى المرونة الإيجابية لديه لم تعد رفاهية، بل مطلبًا يفرضه الواقع وظروف العصر الحالي التي تشكل متطلباته وضغوطات متزايدة على الأفراد والمجتمعات.

من هذا المنطلق وفي ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي وما أشارت إليه الدراسات السابقة، تم تحديد بعض الاقتراحات على أمل أن تلفت نظر المسؤولين والباحثين الاهتمام أكثر بهذا المجال:

- التعرف على الحاجات النفسية والاجتماعية للتلاميذ في المدارس مع مراعاة الفروق الفردية بينهم، عن طريق إجراء البحوث والاختبارات عليهم.
- اقتراح برامج إرشادية تركز على استكشاف الجوانب الإيجابية في شخصية المراهق المتمدرس، - والتي تعد المرونة الإيجابية أحداها- والعمل على تنميتها..
- إجراء دراسات مماثلة على جميع المراحل التعليمية ابتداء من دور رياض الأطفال ووصولًا إلى الجامعة.

المراجع:

- الأحمدي، أنس سليم(2009). المرونة. الرياض، المملكة العربية السعودية: مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع.
- بلحسيني، وردة(2002). علاقة الرضا عن التوجيه المدرسي بالإحباط (دراسة مقارنة بين تلاميذ الجذعين المشتركين آداب وتكنولوجيا بورقلة). مذكرة ماجستير غير منشورة. جامعة ورقلة: الجزائر.
- بوروبة، آمال وقشي، مريم(2023). الصلابة النفسية كمتغير دال على الرفاه النفسي لدى الأمهات المرافقات لأطفالهن في المستشفى. مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، جامعة باتنة1: الجزائر. (1)8. 803-828.
- جابر، شريف عادل وعلي، سيد ابراهيم(2016). المرونة الايجابية وعلاقتها بقلق الاختبار والتحصيل الاكاديمي لدى عينة من طلاب قسم التربية الخاصة بجامعة الملك فيصل. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. ASEP العدد 69(الجزء2). 401-434.
- جعفر، غادة علي هادي(2015). أثر التزوح الايجابية لدى المراهقين النازحين وأقرانهم غير النازحين. مجلة كلية التربية الاساسية للعلوم التربوية والانسانية. جامعة بابل: العراق. العدد 24. 55-73.
- السيد، نفين صابر عبد الحكيم (يوليو 2009): "ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتعديل السلوك اللاتوافقي للأطفال المعرضين للانحراف"، مجلة كلية الآداب بجامعة حلوان: مصر. العدد 26.
- السيد، منى رأفت علي(2023). المرونة الايجابية لدى عينة من آباء الأطفال التوحدين وعلاقتها بالتواصل اللفظي وغير اللفظي لدى أطفال ذوي طيف التوحد. مجلة دراسات تربوية واجتماعية. جامعة حلوان: مصر. 29(عدد يناير). 29-67.
- العاظمي، عائشة عبيد الله مبارك قوبيضي(2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى المراهقين. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس: مصر. العدد 46(الجزء3). 133-173.
- عثمان، محمد سعد حامد(2010). الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الايجابية لدى الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس: مصر. العدد 34(الجزء2). 539-573.
- فايد، حسين علي(2005). العلاج النفسي، أصوله، تطبيقاته، أخلاقياته. ط1. مصر: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
- قيسي، علي بن أحمد(2021). فاعلية برنامج ارشادي لتحسين المرونة الايجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس ادارة تعليم جازان. المجلة الدولية للبحوث والدراسات التربوية والنفسية. (12)7. 308-344.
- لشهب، أسماء(2018). أثر الارشاد المعرفي السلوكي في تحسين مستوى الفاعلية الذاتية الاكاديمية للتلميذ. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة الجزائر2: الجزائر.
- محمود، كاظم محمود والعبيدي، مظهر عبد الكريم سليم وسهيل، حسن احمد(2009). أثر برنامج ارشادي وفق أسلوب الفاعلية الذاتية في تنمية الأمانة المهنية والمسؤولية الشخصية لدى موظفي كلية التربية. مجلة ديالي للبحوث الانسانية، جامعة ديالي: العراق. العدد 41. 185-206.
- المدهون، عبد الكريم سعيد(2009). فاعلية برنامج ارشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة فلسطين بغزة. مجلة العلوم التربوية: مصر. (2)17. 323-367.
- النجار، مرفت عاطف والمهدي، سمىة الخليفة(2021). الرأفة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى أمهات ذوي الاعاقة العقلية في محافظات غزة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية: فلسطين. (36)12. 178-198.
- وافي، مروان نعمات ابراهيم(2016). المرونة الايجابية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلبة جامعة الأقصى. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأقصى بغزة: فلسطين.
- يوسف، محمود رامز(2014). العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الطلاب المعلمين. المجلة النفسية للدراسات المصرية. (85)24. 381-431.