

**فعالية برنامج انتقائي تكاملي قائم على الإرشاد
النفسي في تنمية الصمود النفسي والاجتماعي لدى
عينة من طلاب جامعة المنصورة**

إعداد

د/ هايدي عبد الحميد محمد الغزاوي

حاصلة على درجة دكتوراه في علم الاجتماع

(تخصص فئات خاصة)

كلية الآداب - جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد التاسع - العدد الثالث

يناير ٢٠٢٣

فعالية برنامج انتقائي تكاملي قائم على الإرشاد النفسي
في تنمية الصمود النفسي والاجتماعي لدى عينة
من طلاب جامعة المنصورة

□* د/ هايدي عبد الحميد محمد الغزاوي

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية برنامج انتقائي تكاملي قائم على الإرشاد النفسي في تنمية الصمود النفسي والاجتماعي في رفع معدلات الصمود النفسي والاجتماعي وتحسينها لدى عينة من طلاب جامعة المنصورة، تكونت عينة الدراسة من (١٠) حالات ممن لديهم درجات منخفضة على مقياس الصمود النفسي والاجتماعي (إعداد الباحثة) وبرنامج انتقائي تكاملي قائم على الإرشاد النفسي (إعداد الباحثة)، وأسفرت النتائج عن وجود فروق بين العينة قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه لصالح التطبيق البعدي مما يدل على فاعلية البرنامج الانتقائي التكاملي القائم على الإرشاد النفسي في تحسين مستوى الصمود النفسي والاجتماعي لدى عينة الدراسة.

* حاصلة على درجة دكتوراه في علم الاجتماع (تخصص فئات خاصة) - كلية الآداب - جامعة المنصورة

Abstract:

The current study aimed to reveal the effectiveness of a selective, integrative program based on psychological counseling in developing psychological and social resilience in raising and improving the rates of psychological and social resilience among a sample of Mansoura University students. The study sample consisted of (10) cases who had low scores on the psychological and social resilience scale. (prepared by the researcher) and an integrative selective program based on psychological counseling (prepared by the researcher), and the results revealed that there are differences between the sample before applying the program and after applying it in favor of the post application, which indicates the effectiveness of the selective and integrative program based on psychological counseling in improving the level of psychological and social resilience of a sample the study.

فعالية برنامج انتقائي تكاملي قائم على الإرشاد النفسي في تنمية الصمود النفسي والاجتماعي لدى عينة من طلاب جامعة المنصورة

□ د/ هايدي عبد الحميد محمد الغزاوي

مقدمة:

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

ومن الثمرات الأساسية للصمود النفسي والاجتماعي من وجهة نظر علم النفس والاجتماع الآتي تحقيق الصحة النفسية للأفراد، والنظرة الإيجابية للحياة، والاستمرارية في العطاء، والاتصال الفعال، والتكيف الحسن مع ضغوط الحياة،

* حاصلة على درجة دكتوراه في علم الاجتماع (تخصص فئات خاصة) - كلية الآداب - جامعة المنصورة

وتفهم وجهة نظر الآخر، ومضاعفة المتعة بالأشياء المحيطة، وتقليل حدة التوتر والقلق والاضطراب الناجم عن المشكلات المختلفة، والمساعدة على تحقيق الأهداف والطموحات، والوصول إلى السعادة والراحة النفسية والاستقرار الداخلي، والطمأنينة (Young, 2018; APA, 2010). هناك ثلاثة أنواع للصمود النفسي والاجتماعي تختلف حسب نوع الصدمة أو قوة وشدة العوامل الخطرة التي تواجه الفرد، هي (Connor & Davidson, 2003؛ منال طه، ٢٠١٣):

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

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

٣- النوع الثالث: ويسمى بالتعافي من الصدمة الشديدة، ويشير إلى أن الأفراد يعملون بشكل جيد بعد التعرض للصدمة الشديدة والمرنة أو المتكررة، مثل إساءة المعاملة أو العنف أو التعرض للحروب أو التعرض للكوارث الطبيعية مثل الزلازل والأعاصير. (Karaman & Efiliti, 2019)

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

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

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

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

٤- إن الصمود النفسي والاجتماعي يركز في أغلب الأحيان على سلوك الأفراد ضمن مستويات متعددة الأشكال من الأدوار الوظيفية، وتظهر على شكل أنموذجات معاصرة للصمود النفسي والاجتماعي باعتماد تفاعل الأنظمة بين مستويات التحليل الاجتماعية والحضاري، وعبر الأفراد والمجموعات والمدارس والأسر والثقافات. (Joseph, 2014)

ويتسم الأشخاص ذوو الصمود النفسي والاجتماعي بالتفاؤل والالتزام، وهم أفراد مبدعون غالبًا، ولديهم القدرة على حل المشكلات، وهم يؤمنون بقدرتهم على الوصول إلى نتائج إيجابية وناجحة في مواجهتهم للشدائد والصعاب، وكذلك فإن الأشخاص ذوي الصمود النفسي والاجتماعي يتصفون

بالصبر والمثابرة والالتزان الانفعالي، وعدم التسرع أو التهيج أو شدة الغضب، فضلاً عن التميز بخصائص قوة الإرادة والدافعية والمرونة والتسامح والاعتدال والقدرة على الصفح والعفو، وتجاوز أخطاء الآخرين ويكون لديهم القدرة على حل مشكلاتهم المختلفة التي تواجههم في مواقف الحياة التعليمية والاجتماعية (ريم سليمان، ٢٠١٥؛ Ahem, 2017؛ شيماء علي، ٢٠١٨). وقد أشار وليام وزملائه (William, et al., 2011) أن الطلبة الصامدين نفسياً واجتماعياً يتميزون عن غيرهم ببعض السمات هي مستوى مرتفع من القدرة على مواجهة الشدائد والصعوبات، ومستويات مرتفعة من دافعية الإنجاز، ومستويات عالية من السلامة النفسية والاجتماعية، وفاعلية الذات، والثقة في مهاراتهم المعرفية.

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

مشكلة الدراسة:

نظراً لأهمية مفهوم الصمود النفسي والاجتماعي في بناء الشخصية المستقلة، ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة تبين أن هناك نقص في الدراسات التي تناولت هذا الموضوع في حدود علم الباحثة، كما تبين للباحثة افتقار ومحدودية في الاهتمام في الدراسات السابقة باستخدام البرنامج الانتقائي التكاملي القائم على الإرشاد النفسي سواء أكانت بالبيئة المحلية أم العربية أو

الأجنبية، إذ ركزت معظم الدراسات السابقة على استخدام المنهج الوصفي أو برامج تقوم على النظرية السلوكية أو المعرفية والإنسانية، وفي ضوء ذلك فقد تمخضت مشكلة الدراسة الحالية وتبلورت بالسؤال الآتي: ما فعالية برنامج انتقائي تكاملي قائم على الإرشاد النفسي في تنمية الصمود النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة المنصورة.

أهداف الدراسة:

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

١- التعرف إلى فاعلية البرنامج الانتقائي التكاملي القائم على الإرشاد النفسي يستند إلى نظرية "ثورن" في تنمية الصمود النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة المنصورة.

٢- التحقق من دلالة الفروق في مستوى الصمود النفسي والاجتماعي لدى عينة الدراسة من طلاب جامعة المنصورة في القياس القبلي والقياس البعدي تُعزي إلى تطبيق البرنامج الإرشادي المعد لهذا الغرض.

الأهمية النظرية:

تبرز أهمية الدراسة النظرية في الجوانب الآتية:

• تتجلى في توصيف مفهوم الصمود النفسي والاجتماعي ومكوناته من وجهة نظر علم النفس الاجتماعي وعلم النفس الإيجابي، وتطبيق ذلك على طلبة جامعة المنصورة.

• تناولت الدراسة الراهنة استراتيجيات وفنيات مهمة قد تسهم في تنمية

الصمود النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة المنصورة، وهي استراتيجيات وفتيات نظرية الإرشاد الانتقائي التكاملي.

• تزويد المكتبة العربية والمحلية بدراسة قد تكون مرجعاً للباحثين المهتمين بمكونات الصمود النفسي والاجتماعي وتمييزه باستخدام استراتيجيات وفتيات الإرشاد الانتقائي التكاملي.

• تعتبر هذه الدراسة في حدود اطلاع الباحثة من الدراسات الحديثة التي تستخدم برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية الصمود النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة المنصورة.

الأهمية التطبيقية:

تكمن الأهمية التطبيقية في الآتي:

• الاستفادة من البرنامج التدريبي الانتقائي التكاملي القائم على الإرشاد النفسي المعد في الدراسة الحالية وتطبيقه على نطاق واسع في الدراسات المحلية والعربية.

• تنمية الصمود النفسي والاجتماعي باعتباره مفهوم رئيسي لشخصية الطالب الجامعي وذلك من خلال استخدام برنامج انتقائي تكاملي قائم على الإرشاد النفسي، ويمكن الاستفادة منها في دراسات مستقبلية.

• قد تسهم نتائج هذه الدراسة في زيادة الفهم والوعي بمدى أهمية استخدام برامج إرشادية في تنمية الصمود النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة، بحيث تكون هذه النتائج نقطة انطلاق جديدة لإجراء الباحثين مزيد من الدراسات حول هذا الموضوع في مراحل تعليمية أخرى في ضوء

متغيرات شخصية ونفسية وتربوية مختلفة.

- قد تفيد من خلال نتائجها وتوصياتها عمليات التعميم والتدريب والتحصين لفئات مختلفة ومن بيئات متباينة، واستخدامها في مجال الإرشاد والعلاج للحالات التي تتمتع بمثل هذه الخصائص الإيجابية.
- يمكن التوصل لبعض المقترحات التي من شأنها أن تساعد الجهات المعنية الحكومية أو الأهلية في مجال العلاج والإرشاد النفسي، من أجل إيجاد منحي إرشادي جديد وفعال.

المفاهيم الإجرائية:

الصمود النفسي والاجتماعي (Psychological social Resilience):

يعرف بيديل وآخرون (Beadel et al., 2016, 403) الصمود النفسي والاجتماعي بأنه "استجابات الفرد إزاء مشيرات تتصف بالتعاطف، والتواصل، والتقبل بما يساعده على حل المشكلات بمرونة وكفاءة مع القدرة على الحفاظ على المرونة في اتخاذ القرارات والقدرة على حل المشكلات مع وجود عوامل تساعد على تحقيق الهدف كالكفاءة الشخصية، وحل المشكلات، والمرونة، وإدارة العواطف، والتفاؤل، وعلاقات اجتماعية. وتعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA, 2010) الصمود النفسي والاجتماعي بأنه مجموعة من السمات الإيجابية في الشخصية، والتي تساعد على مقاومة الضغوط من ناحية، واستخدام الأساليب الأكثر فاعلية عند مواجهة هذه الضغوط من ناحية أخرى، فأصحاب الشخصية الصامدة هم هؤلاء الأفراد الذين يتعرضون لدرجة عالية من الضغوط، ولا يظهرون ما يشير إلى التأثر بها، لأنهم أكثر قدرة على التكيف

معها، ويستخدمون استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة. أما دافي وسدلاك (Duffy & Sedlack, 2010, 28) فيعرفا الصمود النفسي والإجماعي بأنه "تلك السمة التي تكشف عن نفسها في مدى السهولة أو الصعوبة التي يلقاها الشخص في إحداث تأثيرات في مجرى سلوكه في الاتجاه المناسب والوقت المناسب". وتعرف الباحثة الصمود النفسي والاجتماعي بأنه تمتع الطالب بالصلابة النفسية في مواجهة الضغوط والأزمات التي تواجهه بفعالية وإيجابية، وأنه مصدر من مصادر الذات لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة، وتحقيق مستوى من الصحة النفسية والاجتماعية والجسمية، وهو قدرة على التكيف مع ضغوط الحياة وإيجاد الحلول لها، وهذا يدل على قوة الفرد النفسية والاجتماعية التي تزداد بازدياد خبرات الفرد الخاصة حول مواقف المحن التي يتعرض لها. وإجرائيًا يقاس الصمود النفسي والاجتماعي بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الصمود النفسي والاجتماعي المعد لهذا الغرض.

البرنامج الإرشادي (Counseling Program):

هو عملية مخططة ومنظمة في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، فرديًا، أو جمعيًا للأفراد المستهدفين بعملية الإرشاد بهدف مساعدتهم على النمو السليم (حامد زهران، ٢٠٠٣)

البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي:

(Integrated Selective Counseling Program):

البرنامج التدريبي الذي تتبناه الدراسة الحالية هو برنامج قائم على استراتيجيات الإرشاد الانتقالي التكاملي، وهو عبارة عن مجموعة من

الإجراءات التي بنيت في ضوء أسس العملية الإرشادية التربوية والنفسية وفق نظرية "ثورن" (Anthony & Krirsonis, 2017) وذلك من أجل تنمية الصمود النفسي والاجتماعي لدى أفراد العينة. ويعرف البرنامج الإرشادي إجرائياً بمجموعة الأساليب والإجراءات الإرشادية القائمة على أساس استخدام فنيات الإرشاد الانتقائي بهدف رفع مستوى الصمود النفسي والاجتماعي لدى الطلبة الخاضعين للبرنامج. كما استخدمت الباحثة جلسات محددة بأسلوب الإرشاد الجمعي.

الإطار النظري:

أولاً: الصمود النفسي والاجتماعي:

الصمود النفسي والاجتماعي من وجهة نظر علم النفس الاجتماعي

وعلم النفس الإيجابي:

١- الاتصال الفعال: يرتبط نجاح الإنسان بمدى قدرته على إقامة علاقات إنسانية فاشلة بفشل هذه العلاقات وبالتالي بمستوى اتصاله الإنساني بالآخرين والإنسان الصامد والمرن يمتلك خاصية الاتصال الفعال، أي لديه القدرة على تقبل الآخرين وعدم الاصطدام بهم.

٢- تحقيق الصحة النفسية: تعني النضج الانفعالي والاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع العالم حوله والقدرة على تحمل مسئوليات الحياة ومواجهة ما يقابله من مشكلات وتقبل الفرد حياته وشعوره بالرضا والسعادة، وأشارت منظمة الصحة العالمية إلى أن هناك الكثير من المشاهد والنماذج حول مفهوم الصحة النفسية الإيجابية ومنها الصمود النفسي والاجتماعي إذ يختلف الأفراد بشدة

في القدرة على مقاومة المحن والصعاب وتجنب الانهيار عند مواجهة الشدائد والتي تعد جميع الاستجابات نحو الشدائد أو الصعاب مرضية وربما تستخدم كآليات مقاومة ولقد تصور "روتر" أن الصمود النفسي والاجتماعي نتاج البيئة أو العرف وأنه عملية متداخلة يمكن أن تعدل العوامل الواقعية من استجابات الشخص للمخاطر البيئية ولذلك فالنتيجة ليست دائماً مضرّة وربما تصبح العوامل الواقعية قابلة للكشف عن مواجهة المحن والشدائد. (علاء ناجح الشويكي، ٢٠١٩: ٤٠)

٣- النظرة الإيجابية للحياة إدراك معنى الحياة: كلما كان الإنسان متحلياً بخاصية الصمود كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فالنظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد أيضاً مكانته وقيّمته الاجتماعية في الحياة لأنها سبب في العمل والحركة وعامل الفاعلية والهرم.

٤- الاستمرارية في العطاء: لا يؤتي العمل المتقطع ثماره ويورث العمل المتكرر الكآبة والإنسان الصامد يكسب استمرارية لا تعرف الانقطاع وعمله لا يعرف الكآبة والملل فهو يوصل العمل بمهمة وحماس وروح وإتقان في عطاء متجدد. (ريم سلمون، ٢٠١٥: ١٠٢)

متطلبات الصمود النفسي والاجتماعي:

- مخاطرة للضغوط والنزوع نحو مواجهة الظروف البيئية والاجتماعية والنفسية.
- التعرض للضغوط ذات الخطورة العالية وذات الأهمية.

- الاستجابة للمؤثرات الداخلية والخارجية.
 - العودة لمستويات الخط القاعدي للوظائف النفسية والأعراض المرتبطة بها.
- (باسل محمد عبد الله عاشور، ٢٠١٧: ١٥)

مكونات الصمود النفسي والاجتماعي:

وكذلك يوضح عرفات حسين أبو مشايخ مكونات الصمود النفسي كما يلي:

- ١- **التواصل:** حيث يمكن للفرد التواصل مع الآخرين من خلال التعبير عن أفكاره ومشاعره.
- ٢- **التعاطف:** الذي يمثل قدرة الفرد على التفاعل مع مشاعر اتجاهات وأفكار الآخرين مما يسهل التواصل والتعاون.
- ٣- **التقبل:** ويمثل تقبل الفرد لذاته وللآخرين، وذلك عن طريق تحديد افتراضات وأهداف ودافعية وفهم الفرد لمشاعره.

(عرفات حسين أبو مشايخ، ٢٠١٨: ٢٩)

مقومات الصمود النفسي والاجتماعي:

- ١- **تنمية الكفاية:** وهي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية، بحيث تصل إلى درجة المهارة والكفاية وتساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.
- ٢- **القدرة على التعامل مع العواطف:** وهو نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة ويعي عواطفه لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك، ويفسح له المجال في التعبير حيثما يتطلب الأمر.

٣- تنمية الاستقلالية الذاتية: بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته وفي نفس الوقت يستمع لنصائح الآخرين وخاصة الوالدين وكل من يخصه ويحاول أن يستخلص منها ما يتمشى مع ذاته.

٤- تبلور الذات: وهو نمو قدرة الفرد على فهم نفسه وذاته وإمكانياته والعمل على تنميتها ويضع ذاته ضمن إطار معين بحيث يتلاءم مع الواقع، والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل ما يحيط به.

٥- نضج العلاقات الشخصية المتبادلة: وهي نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية بحيث تصبح متحررة من الاندفاعات، وزيادة القدرة على التفاعل والاستجابة بطريقة لها علاقة باستجابة الآخرين وتكون بها صمود.

(علاء ناجح الشويكي، ٢٠١٩: ٢٠)

العوامل المؤثرة في الصمود النفسي:

١- عوامل الحماية الداخلية: وتتمثل في سمات الشخصية كالانبساط والتوافق والانفتاح على الخبرة واليقظة، تتضمن تقدير الذات والثقة بالنفس، وفاعلية الذات والتقبل، والضبط الانفعالي، وقوة الأنا، والصحة النفسية والاجتماعية والقدرات على حل المشاكل.

٢- عوامل الحماية الخارجية: وتتمثل في القدرات والمكانات التي تتواجد بالبيئة المحيطة بالفرد، وكذلك الدعم الاجتماعي والمجتمعي والأسري ومساعدة المهنيين من خلال تقديم البرامج والدورات التعليمية والتدريبية التي تساعد الفرد على تجاوز محنته.

(عرفات حسين أبو مشايخ، ٢٠١٨: ١٩)

العوامل المدعمة للصمود النفسي والاجتماعي:

وهناك عدة عوامل أخرى منها أن هناك ثلاث مجموعات من العوامل:

- ١- مجموعة العوامل التي تمثل خصائص الفرد: وهي الكفاءة الاجتماعية، والذكاء، والضبط الداخلي، وحاسة الدعابة، وتقدير الذات المرتفع.
- ٢- مجموعة العوامل المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية والأسرية: وهي العوامل الرئيسية في تكوين أو تنمية الصمود النفسي والاجتماعي خاصة الاجتماعية السوية الدافئة والمساندة داخل الأسرة وخارجها، فالعلاقة التي يتوافر فيها الحب والثقة هي نموذج الدور الإيجابي والتشجيع والمساندة.
- ٣- مجموعة العوامل التي تمثل خصائص المجتمع: وتتمثل في بيئة خالية من الكوارث الطبيعية، ومختلف المخاطر، بيئة آمنة من خلال الصداقة ودور اجتماعي جيد. (فايد فريد، ٢٠١٣: ٧٤)

دور الصمود النفسي والاجتماعي:

المراحل التي يمر بها الفرد عندما يتعرض للضغوطات والأزمات كما

يلي:

- ١- مرحلة التدهور Deteriorating: وهي تبدأ بمشاعر الإحباط وتنمو هذه المشاعر مع الفرد، وتظهر في إلقاء اللوم على الآخرين والتقليل من قيمة الذات وقد تطول أو تقصر هذه الفترة، ويرجع ذلك إلى مكونات الشخصية والخبرات الذاتية للفرد.
- ٢- مرحلة التكيف Adapation: وفي هذه المرحلة والفترة قد يرتد الفرد مرة أخرى عكس مسار التدهور والاختلال بقدر يسمح له بالتكيف من

خلال اتخاذ بعض التدابير والإجراءات للتعامل مع عوامل الخطر.

٣- **مرحلة التعافي Recovering**: وتعد هذه المرحلة استمراراً لمرحلة التكيف ويحاول الفرد فيها أن يصل إلى مستوى الأداء النفسي كما كان عليه قبل التعرض للمحنة.

٤- **مرحلة النمو Growing**: وفي هذه المرحلة يستفيد الفرد ويتعلم من الشدائد والمحن التي يتعرض إليها ويصل بها التعلم إلى مستوى مرتفع من الأداء النفسي ويفوق أدائه قبل التعرض للمحنة وهو يسمى بالاستعادة التوازن الفردي في الاتجاه التصاعدي.

(أزهار المعطي غيث، ٢٠١٧: ٢٥)

السمات التي يتمتع بها الأفراد ذو الصمود النفسي والإجماعي

المرتفع:

إقامة علاقات جيدة مع الآخرين، وامتلاك مهارات تواصلية معرفية جيدة والإيمان بأن الضغوط يمكن أن تزيد الفرد قوة، وامتلاك المهارات الفعالة في حل المشكلات، وبالتالي التعامل الصحيح مع الضغوط واعتبارها تحديات ينبغي مواجهتها، وارتفاع مستوى التقدير والذات وفاعلية الذات، كما أشار إلى أن الأفراد الذين يمتازون بالصمود النفسي يواجهون الضغوط بصورة جيدة، لأنهم يمتلكون مهارات وقدرات خاصة في مواجهة الأحداث الضاغطة. (زينب محمد الرفاعي،

٢٠١٩: ٨٥٠)

وباعتباره ناتجاً إيجابياً يعد الصمود هو مقدار الفعالية التي يحققها أو يستعيدتها الفرد في بيئته بالرغم من وجود محنة ما. (تامر شوقي إبراهيم، ٢٠١٤:

١٤٥)

النظريات المفسرة للصمود النفسي والاجتماعي:

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

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

(٢) نظرية ريتشاردسون (Richardson, 2002): ومن أوائل النظريات

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

(٣) نظرية مايكل روتر (Rutter): أجرى روتر بحثاً كثيرة حول القدرة على الصمود منذ أواخر السبعينيات وحتى اليوم الحالي، وعرف روتر الصمود النفسي والاجتماعي بأنه مفهوم تفاعلي يهتم بجمع الخبرات الخطيرة ويعطي نتائج نفسية إيجابية نسبياً على الرغم من تلك التجارب (Rutter, 2006, 12)، وأوضح أن المرونة أكثر أهمية من الكفاءة الاجتماعية أو الصحة العقلية الإيجابية، ويجب أن توجد الكفاءة مع الخطر وأن تكون القدرة على الصمود، وقد أشار روتر (Rutter, 2013, 476) في دراسة له إلى أن بعض الأفراد لديهم قدرة جيدة على

الصمود النفسي والاجتماعي نسيباً على الرغم من تعرضهم لضغوط خطيرة فتكون نتائجهم أفضل من نتائج الأفراد الآخرين الذين عانوا من نفس التجارب. ومن المبادئ الأساسية لنظرية روتر في الصمود النفسي والاجتماعي القدرة على التوافق، وأن القدرة على الصمود ليس ذات صلة بالسمات النفسية الفردية أو الأداء المتفوق، وإنما هو التوافق العادي نظراً للمصادر المناسبة، وأشار إلى أن الفروق في القدرة على الصمود النفسي والاجتماعي قد تكون راجعة إلى تأثيرات وراثية تجعل بعض الأفراد أكثر عرضة للتغيير البيئي أو الاستجابات الفسيولوجية للأخطار البيئية (Rutter, 2007). وبالتالي فالمخاطر المختلفة والتغيرات البيئية يمكن أن يؤدي بالفرد إلى أن يظهر المرونة أو عدم القدرة على التكيف مع المخاطر.

(٤) نظرية النماء الذاتي (Saakvatine): قدم ساكفاتين (Saakvatine, 2002) نظريته النماء الذاتي بطريقة منهجية نقدية للنمو ما بعد الصدمة، وآلية الازدهار، وكيف يمكن للفرد مواجهة الخطر بالإيمان، والأمل والقدرة على حل المشكلات، لذلك فهي طريقة بنائية متكاملة ما بين الحدث والسياق والنتائج، وتركز على التكيف مع الصدمات النفسية التي تؤثر على جوانب مختلفة من الذات. وتتمحور النظرية حول كيفية النمو ما بعد الصدمة وتأثيرها على الأحداث الصادمة ضمن مجالات الذات، وهناك عدد من المفاهيم الواضحة في النظرية منها: مفهوم الإطار المرجعي وهي طريقة الفرد العادية في فهم الذات والعالم والروحانية، والقدرات الذاتية وتعني القدرة على الإدراك والتواصل مع الذات والآخرين، وموارد الأنا وهي ضرورية لتنمية الحاجات النفسية وطرق

طبيعية للقدرة على الملاحظة الذاتية، واستخدام المهارات المعرفية والاجتماعية والحفاظ على العلاقات وحماية الفرد لنفسه، والحاجات النفسية وترجع إلى المخططات المعرفية والتي تتمثل في خمس مناطق هي السلامة، والثقة، والسيطرة، والاحترام، والعلاقات الحميمة، والإدراك الحسي والذاكرة وتتضمن التجربة الحسية والتكيف البيولوجي، وفي ظل هذه المفاهيم يرى ساكفاتين أن استجابة الفرد للحدث الصادمة لا بد أن تعتمد على التكامل مع الحدث والسياق والنتائج، بشكل يؤدي إلى عدم انفصال الذات والآخرين، وقوة المكونات الجسمية والانفعالية، ذلك المكونات الأساسية للصمود النفسي والاجتماعي.

٥) نظرية مارزيك ومارزيك (Mrazek & Mrazek, 1987): وتهتم هذه النظرية لتفسير الصمود النفسي والاجتماعي بمجموعة من المهارات الحياتية التي تقلل من المخاطر المحيطة بالفرد، ومن هذه المهارات الاستجابة السريعة للخطر وذلك من خلال التعرف إلى متطلبات الوضع الاجتماعي ومحاولة التكيف معه بغرض تجنب الخطر، والنضج المبكر وهي تشتمل على القيام بمهام ومسئوليات تفوق العمر، والبعد عن المثيرات المؤلمة من خلال إبعاد الفرد لذاته عن الانفعالات الحادة، والبحث عن المعلومات وذلك عن طريق تنمية الرغبة في التعلم لدى الفرد، واستخدام العلاقات الاجتماعية وتعني قدرة الفرد على تكوين علاقات جديدة، والتوقع الإيجابي من خلال تصور الفرد لنفسه بعد مرور الأزمة، والمخاطرة المؤثرة والمحسوبة وتتضمن قدرة الفرد على اتخاذ قرارات حاسمة مع تحمل مسؤوليتها بشكل شخصي، واقتناع الفرد بأنه محبوب وتعني إيمان الفرد بأنه يستحق الحب من الآخرين، وإعادة البناء

المعرفي للأحداث المؤلمة من خلال معالجتها لتصب أكثر قبولاً من الفرد لنفسه، والإيثارية وتعني تفضيل الفرد للآخرين على نفسه والشعور بالسرور جراء ذلك، والأمل والتفاؤل وتتضمن النظر إلى المستقبل بنظرة إيجابية.

(٦) نظرية التحليل النفسي والاجتماعي (Fruod): ارتبط نشوء التحليل النفسي والاجتماعي في بداية القرن العشرين على يد فرويد في محاولته تحليل وتفسير مضمون الواقع النفسي والاجتماعي، والظواهر النفسية للفرد، ومن خلال تقديم تحليلاً لمفهوم قوة التحمل النفسي والاجتماعي من خلال طرحه لمفهوم الأنا، الذي يعتبره فرويد أنه جهاز السيطرة الإداري لتنظيم الشخصية (Monson, 2006). والشخصية بالنسبة لفرويد مكونة من ثلاثة مكونات تتمثل في الأنا، والهو، والأنا الأعلى، فالهو يعتبر الأكبر والأقدم بين هذه المفاهيم، ويتضمن موروثاً بيولوجياً، أما الأنا فهو يتطور من أجل أن يحقق الرغبات التي يظهرها الهو بطريقة عقلانية، والأنا الأعلى يتكون من الضمير والذات المثالية ويبحث عن الكمال، وهذه المكونات تندمج مع بعضها البعض وتكمل بعضها البعض لتكون بناء الشخصية الناضجة والمتوافقة يكون الأنا فيها هو المنفذ الذي يتحكم ويسيطر على الهو والأنا الأعلى يعمل كوسيط بين طلبات الهو والأنا والعوامل الخارجية. ويرى فرويد أن بتقوية الأنا يستطيع الإنسان أن يصبح أكثر وعياً لدوافعه ويتعامل معها بفاعلية أكثر، أي كلما كانت الأنا قوية كلما تحققت سوية الشخصية، ومن هنا ومن هذا التشريح للشخصية يقدم فرويد نظريته في التحليل النفسي والاجتماعي تأثيراً ديناميكياً للسمود النفسي والاجتماعي (Jeseeph, 2014).

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

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

(٩) نظرية الإرشاد الانتقائي (Thoren): يعود الاهتمام بنظرية الانتقالية التكاملية في الإرشاد إلى العالم فريدريك ثورن وهو في عمر الخامسة عشر نتيجة إصابته بالتأتأة، وبالتالي اختار الدراسة الجامعية في قسم علم

النفس بجامعة كولومبيا عام (١٩٢٦)، ولكن نتيجة فشله في المعالجة الإكلينيكية فقد دخل كلية الطب، وأعجب بالعلوم الطبية وتكاملها ونظامها الانتقائي القائم على الممارسة العلمية مقارنةً مع الفوضى الفكرية للعلوم الإنسانية، لذا صمم على أن يعمل على جمع وتوحيد مناهج الإرشاد والعلاج النفسي والاجتماعي بأسلوب انتقائي تكاملي (Leiman & Stiles, 2002). وهذا الاتجاه يعد نوعاً من الإرشاد القائم على الانتقاء من مختلف النظريات يتضمن التعامل مع الشخص كله جسمه وعقله وانفعالاته وروحه ومحيطه، وقد بدء في عام (١٩٥٠) علي يد فريدريك ثورن، ثم محاولات دولارد وميلر، وفي عام (١٩٦٥) قدم لازاروس محاولة انتقائية لعلاج الإدمان (أرنولد لازاروس، ٢٠٠٢). وهكذا بحلول عام (١٩٧٥) أصبح حوالي (٥٠٪) من العلماء انتقائيين. والنظرية الانتقائية التكاملية ترى أن سلوك الإنسان يتأثر بعوامل داخلية وبيئية، وأن التكوين البيولوجي الوراثي والتعلم الذي يتم بالتفاعل مع الآخرين تشكل الإنسان الفلسفة التي بنى عليها "ثورن" الاتجاه الانتقالي وهي اعتبار أن الاتجاه الانتقالي عبارة عن مزيج من الحقائق غير المترابطة، وذو رؤية ثابتة، وليس عبارة عن نماذج فكرية ثابتة أو جامدة، وذو منهجية علمية فيها أسس البحث العلمي (نبيل سفيان، ٢٠١٨). أما المفاهيم الأساسية للاتجاه الانتقالي (Capuzzi, 2000) هي: مفهوم التحديد ويعني تحديد العناصر الصالحة من كل نظرية ودمجها بتناسق، ومفهوم كل النظريات (إن كل النظريات لها دور في جمع المعلومات بما فيها القياس والتقويم)، ومفهوم الأخذ والتجريب، ومفهوم مراعاة شعور المسترشد وأحاسيسه، وعدم الاهتمام بنظرية واحدة بل على المرشد ذو

الشخصية المتميزة الاعتماد على أكثر من نظرية. وهناك مراحل خمسة محددة للعملية الإرشادية في الاتجاه الانتقالي (إبراهيم عبد الستار، ٢٠١١؛ فيصل الزهراني، ٢٠١٧) وهي:

- **مرحلة الاستكشاف:** تعتبر هذه المرحلة أولى مراحل العمل الإرشادي عند "ثورن" بحيث يقوم بها المرشد النفسي والاجتماعي من خلال (الإصغاء) لاهتمامات المسترشد، وهنا على المرشد أن يكون متعاطفًا ومتقبلًا للمسترشد.
- **مرحلة تحديد المشكلة:** تعتبر هذه المرحلة تؤدي إلى الوصول للمشكلة الحقيقية، ومنها يتوصل الطرفان إلى تعريف المشكلة وأسبابها وتحديدها.
- **مرحلة تحديد البدائل:** يكون دور المرشد هو التعرف إلى البدائل المتوفرة بجمع الخيارات المعقولة وعليه التأكد من تلك البدائل بشكل جيد.
- **مرحلة الإجرائية الالتزامية:** فيها يلتزم المسترشد بالخطوات الأكثر مناسبة له، وتعتبر هذه الخطوة هدفًا أوليًا، وفيها يقوم المرشد بالموافقة على الخطوات التي اتخذها المسترشد والإجراءات التي سيتبعها مع التزامه بها.
- **مرحلة التقييم والتغذية الراجعة:** في هذه المرحلة يقوم المرشد بتلخيص التقدم الذي حصل وتلخيص الخطة والالتزام بها من قبل المسترشد قبل إنهاء المقابلة.

ويتصف المرشد وفق النظرية الانتقائية بعدة خصائص هي: الاهتمام بسلوك المسترشد الراهن، وأن يجعل من عملية الإرشاد رحلة ممتعة للمسترشد في اكتشاف ذاته ومساعدته على تنمية ذاته وخبراته، وألا يتبنى المرشد أدوار سلطوية للتأثير على المسترشد، وتأسيس علاقة إيجابية مفتوحة تتضمن الحضور والتقبل والعناية وتنمية الثقة بنفس المسترشد، ولا يكون التدخل من قبل المرشد في شؤون حياة المسترشد إلا بالحد الأدنى لحماية صحته، وأن يكون مؤهلاً تأهيلاً كاملاً في المجال الإرشادي وأن يكون عارفاً لطرق العلاج المختلفة بشكل جيد، ويستخدم المنهج العلمي في القياس وتحليل البيانات، ويهتم المرشد أساساً على إقامة علاقة إيجابية مع المسترشد من خلال خلق جو إرشادي فعال وحيوي، واستخدام مهارات العلاقة الإرشادية الإيجابية المفتوحة والتي تتضمن الحضور، والإصغاء، والاحترام، والتقبل، والفهم، واستخدام مهارات الاتصال (اللفظي - غير اللفظي) والانتباه للرسائل اللفظية وغير اللفظية مع تفسيرها جيداً. (سמידة شندي، ٢٠١٥)

ويرى "ثورن" أن هناك عدة أنماط مختلفة من التشخيص يمكن استخدامها في الإرشاد هي: التشخيص التبايني (الفارقي): وهو دراسة الأسباب المحتملة لحالة نفسية، وفي الغالب فإن أبسط منهج لاكتشاف ما ينظم الحالة النفسية هو أن نسأل الشخص ماذا يفعل؟ ولماذا؟، والتشخيص الإكلينيكي وهو يشير إلى التشخيص من لحظة إلى لحظة وهو يتم خلال عملية تناول الحالة وعلى أساس هذا التشخيص يتم اتخاذ الأحكام الإكلينيكية المتعلقة بالأعراض، ويعتبر "ثورن" أن هذا النمط هو محور الاتجاه الانتقائي، وتشخيص المركز الوجودي: ويهتم بالديناميات التكاملية للذات أثناء قيامها بوظائفها مع الانتباه إلى مفهوم الذات والاتصالات الواقعية، وتشخيص تدبير أو إدارة الحياة ويعني به

"ثورن" عملية تقويم السلوك في ضوء متطلبات الوضع الاجتماعي، وذلك بقصد تحديد مستوى التكيف في المجالات التربوية أو المهنية أو الزوجية والمالية، والتشخيص التنبؤي إن سجل حياة المرء هو أكثر المتنبئات صلاحية لأدائه المستقبلي وعلى المرشد أو المعالج أن يأخذ في اعتباره العوامل الخارجية في الحساب. (أرنولد لازاروس، ٢٠٠٢)

وتعتبر هذه النظرية في الإرشاد هي الإطار النظري التي تم اعتمادها في الدراسة الحالية في بناء البرنامج التدريبي في إرشاد الطلبة نحو تنمية الصمود النفسي والاجتماعي وذلك للإيجابيات العديدة لهذا البرنامج الانتقائي التي يمكن تلخيصها كالاتي: يهدف إلى تحقيق أكبر فائدة علاجية بأي طريقة، ويشمل الانفتاح العقلي دون أي تحيز أو جمود فكري، ويجعل المعالج أو المرشد النفسي والاجتماعي موضوعياً يحترم كل طرق العلاج وأساليبه، ويأخذ ما هو مفيد من كل نظرية، ويتجنب السلبيات في كل نظرية حتى تتحقق الفائدة المرجوة، ويمكن المرشد من تقديم خدمات علاجية بطريقة أكثر فعالية، ويزيل الملل والروتين، وهذا يعتمد على خبرات المرشد، ويحرص المرشد على كل مستجدات المعالج النفسي وتقنياته، ويتبع منهج يجمع شتاتاً متناثرة من الطرق العلاجية المختلفة دون وجود ربط منطقي يحكمها بعد تنظيمها، والإلمام بكل الأساليب العلاجية المختلفة بإتقان. (Norcross, 2005).

ثانياً: الإرشاد الانتقائي:

المبادئ والمفاهيم الأساسية للإرشاد الانتقائي:

ينظر سامي محمد ملحم (٢٠٠٧، ١٧٩) لوجهة النظر الانتقائية في الإرشاد النفسي بأنها "التطبيق العملي لأسس وتقنيات تؤخذ من مجالات المعرفة

العلمية المتوافرة في المعالجات النفسية من أجل رسم استراتيجية علاجية منظمة تكون مناسبة للحالة التي وضعت لها".

وانطلاقاً من هذا، فإنه يمكن تحديد المفاهيم الأساسية التي تخضع لها وجهة النظر الانتقائية في الإرشاد النفسي:

- المنهج العلمي قاعدة رئيسية وفي التصدي لدراسة كل مشكلة نفسية والتخطيط اللازم في معالجتها، وتنفيذ الاستراتيجية التي ينتهي إليها ذلك التخطيط.

- انتقاء ما هو أفضل وأكثر صحة في المعالجات النفسية المختلفة كأساس يوفر قاعدة مناسبة في تأليف نظام المعالجة النفسية يكون من درجة جدوى عالية ومن مستوى علمي عال كذلك.

- تقوم المعالجة الانتقائية على أساس الاختلاف بين الأفراد والتنوع في الشروط المحيطة بهم، والنظر إلى كل شخص في تفرد من حيث تكونه وسلوكه وحالة اضطرابه.

- توجيه المعالجة الانتقائية لغرض واضح محدد وهو تعديل السلوك للمتعالج تعديلاً يكفي في الحكم عليه بأنه تغلب على اضطرابه واتجه سلوكه نحو ما هو مقبول ومناسب.

وتؤكد سهام محمد أبو عيطة (٢٠٠٢، ١٧٧) بأن النظرية الانتقائية ترجع إلى فريدريك دورن ولورنس بارمر، وتعنى وجهة نظر الاختيارية اختيار الطريقة أو الأسلوب من عدة مصادر ونظريات، ويجب الاستفادة من المصادر المختلفة بما يساعد على خدمة حاجات الأفراد الذين يطلبون المساعدة، وهم

يعتقدون بأنه يجب اختبار الإجراءات والأساليب التي تناسب المسترشد، ويجب ألا يعتمدوا على المحاولة والخطأ، حيث يتدرب المرشد على العديد من الطرق والأساليب ويختار منها ما يتلاءم مع مشكلة فردية محددة، وتتمثل وجهة النظر الانتقائية كما وصفها بارمر على النحو الآتي:

- عدم التركيز على نظرية إرشادية محددة عند ملاحظة سلوك المسترشد أو تقييمه.
- دراسة تاريخ الإرشاد والعلاج النفسي وبأخذ مما هو معروف.
- يبني نظريته بناءً على مهارات المرشد وشخصيته وبالتالي تحديد أسلوب التفاعل مع المسترشد لكل وفق حالته.

أهداف الإرشاد الانتقائي:

تتلخص أهداف الإرشاد متعدد الوسائل في تركيزه على تنمية الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية لدى المسترشد. من خلال جعله يتحمل مسؤولية حياته، ومساعدته للوصول إلى أعلى مستويات الأداء الوظيفي وكل بحسب قدرته واستطاعته.

أنّ على المرشد المستخدم لهذه الطريقة العمل على مساعدة مسترشديه لتحقيق وإنجاز أهدافهم الشخصية، ومساعدتهم للتحرك من مستوى خبرتهم وأدائهم الحالي إلى مستوى أعلى منه، ونحو توفير المعلومات والمهارات اللازمة لهم لكي يحافظوا على هذا المستوى (صالح عبد الله أبو عباة، وعبد المجيد طاش نيازي، ٢٠٠١، ٩١).

ويحدد محمد محروس الشناوي (١٩٩٩، ٢٦٥) أهداف الإرشاد الانتقائي متعدد الوسائل فيما يلي:

١. تغيير السلوك إلى سلوك إيجابي فاعل.
٢. تغيير المشاعر إلى مشاعر إيجابية.
٣. تغيير الأحاسيس السلبية إلى إيجابية.
٤. تغيير الصور العقلية السلبية للذات إلى صور إيجابية.
٥. تغيير الجوانب المعرفية غير المنطقية إلى جوانب منطقية.
٦. تصحيح الأفكار الخاطئة.
٧. إكساب المسترشد المهارة في تكوين علاقات اجتماعية طيبة.
٨. المساعدة على تحسين الجوانب البيولوجية.

ويورد جودت عزت عبد الهادي، سعيد حسني العزة (١٩٩٩، ٢١١) أهداف الإرشاد الانتقائي كما يراها هارت في البحث عن النمو وإن التركيز منصب على العناية الصحية كما يجب إعطاء أهمية للعناصر الإيجابية والسلبية في الشخصية وأن تكافح من أجل تفوق العناصر الإيجابية على السلبية في الإرشاد والعلاج، والتركيز على تنمية اللياقة النفسية لدى الأشخاص.

وإن هذه التنمية تركز على خمس فرضيات سماها هارت وهي:

١. إن التدريب النفسي للذات (الشخصية) ضروري للوصول إلى اللياقة النفسية، كضرورة التدريب الجسماني للوصول إلى اللياقة الجسمية.
٢. يجب أن تتغير الشخصية وتنمو مع حياة الفرد.

٣. إن التغيير الإيجابي في الشخصية يظهر مع التركيز على مواطن القوة في النفس، بالإضافة إلى تحسين وتطوير مواطن الضعف فيها.
٤. إن اللياقة النفسية، تتطلب اتصالات واحتكاكات مع الناس الآخرين بمعنى آخر التكيف في الحياة الاجتماعية.
٥. إن فترات التدريب النفسي المخططة تعمل على تعزيز الأحاسيس الإيجابية والتقليل من العواطف والأحاسيس السلبية عند الشخص.

الغنيات الإرشادية المستخدمة في الإرشاد الانتقائي:

بما أن كل النظريات التي تشكل الاتجاه الانتقائي ترى بأنه لا توجد فدييات وأساليب إرشادية تكون الأفضل دائماً وأن الأسلوب الإرشادي الفعال هو الذي يتلاءم مع خصائص المسترشد وحاجاته ونوعية مشكلته ودرجتها، وأن الانتقاء والدمج يكون أكثر فاعلية فإن اختيار الغنيات يكون في الإرشاد الانتقائي منطلقاً من هذا الأساس، ومنطلقاً من مبدأ الفردية، ومنطلقاً من كفاءة وخبرة المرشد النفسي وهي بذلك تتيح للمرشد اختيار الأنسب من الغنيات بما يتطلبه الموقف الإرشادي ويحقق أهداف الإرشاد.

الدراسات السابقة:

هذا من الناحية النظرية، أما من الناحية الإمبريقية الميدانية فقد أجريت دراسات وبحوث عديدة للكشف عن تطور مفهوم الصمود النفسي والاجتماعي وتنميته لدى الأفراد، ومن هذه الدراسات ما قامت بها هيام شاهين (٢٠١٣) بهدف التحقق من فعالية برنامج قائم على التفاؤل والأمل في تنمية الصمود النفسي والاجتماعي لدى عينة من الشباب الجامعي مكونة من (٦٠) طالباً

وطالبة، وكشفت النتائج عن وجود علاقة إيجابية تنبؤية بين البرنامج الإنمائي القائم على الأمل والتفاؤل في تنمية الصمود النفسي والاجتماعي.

وهدفت دراسة ورده عبد السميع (٢٠١٤) الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة، وكذلك الكشف عن علاقة الصمود النفسي بالأداء الأكاديمي لدى طالبات الجامعة، وكذلك الكشف عن علاقة الصمود النفسي بالمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة، تكونت العينة من (٢٥٠) طالبة وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والاجتماعي والأداء الأكاديمي لدى طالبات الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والمستوى الاجتماعي والثقافي لدى طالبات الجامعة.

وهدفت دراسة محمد صيدم (٢٠١٤) معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الصلابة النفسية لدى مدمني المخدرات لدى عينة مكونة من (٣٠) فردًا. وكانت أهم النتائج: عدم وجود فروق في القياس القبلي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في كل من الصلابة النفسية والرضا عن الحياة، وأنه توجد فروق في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في كل من الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لصالح المجموعة التجريبية. وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي في كل من الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لصالح القياس البعدي. وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى

المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والقياس البعدي في كل من الصلابة النفسية والرضا عن الحياة.

وهدفت دراسة عبد الكريم إسماعيل (٢٠١٤) بناء برنامج تدريبي لتعليم مهارات الصمود النفسي وبيان أثره على التوافق، تكونت العينة من (٣٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، وقد اختار الباحث مجموعتين وفق نتائجهم على اختبار تشخيصي للصمود النفسي: واحدة تجريبية (٣٠) طالبًا وطالبة، وأخرى ضابطة (٣٠) طالبًا وطالبة. وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج للمجموعة التجريبية في زيادة مستوى الصمود النفسي والتوافق لديهم.

أما دراسة ساندرز وآخرون (Sanders et al., 2015) فقد هدفت إلى معرفة دور الصمود النفسي والاجتماعي في تطوير قدرة المراهقين على التكيف وتحقيق الهناء، وشملت الدراسة على عينة مكونة من (٦٠٥) طالب وطالبة. وأظهرت النتائج أن الصمود النفسي له دور وسيط بين عوامل الخطر والهناء، وأن التداخلات المبنية على الصمود النفسي تساعد بشكل كبير في الهناء للمراهقين المعرضين للخطر.

وهدفت دراسة ماكول (McCool, 2015) التعرف إلى الأمل ووجهة الضبط كمصادر للصمود النفسي لدى عينة من الأمهات مكونة من (٣١) أم، وأظهرت النتائج أن مستوى الأمل والصمود النفسي لدى الأمهات كان مرتفعًا، كما كشفت نتائج الدراسة عن دور الأمل كمصدر للصمود النفسي والاجتماعي لدى أمهات الأطفال.

وهدفت دراسة هبة الوكيل (٢٠١٥) إلى الكشف عن العلاقة التنبؤية بين بعض العوامل بالصمود النفسي، وأظهرت أنه يمكن التنبؤ بمتغيرات: تقدير

الذات، والمساندة الاجتماعية ووجهة الضبط بالصمود النفسي، ولم تظهر النتائج وجود علاقة جوهرية بين الصمود النفسي ومتغير الجنس.

وهدفت دراسة عادل المنشاوي (٢٠١٦) نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم، وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين الصمود الأكاديمي وكل من الشفقة الذاتية والإرهاق الأكاديمي، وعدم وجود فرق بين الجنسين في هذه العلاقة.

وهدفت دراسة بيديل وآخرون (Beadel et al., 2016) الكشف عن مدى استخدام التحيز المعرفي لتعزيز الصمود النفسي لدى الأشخاص المعرضين للإصابة بالخوف وعددهم (٥٠) شخصاً، وتوصلت النتائج أن زيادة الصمود النفسي بعد التدريب على التحيز المعرفي، وانخفاض مستوى الخوف والقلق، وأن هناك علاقة سلبية بين التحيز المعرفي والصمود النفسي دون فرق جوهري بين الجنسين.

وهدفت دراسة عاطف أبو غالي (٢٠١٧) إلى التحقق من فعالية برنامج المشورة في تحسين الصمود النفسي للتعامل مع الضغوط لدى المراهقات من الأسرة المكسورة. تكونت عينة الدراسة من (٢٨) طالبة من الصف العاشر حصلن على أعلى الدرجات على مقياس الضغوط النفسية وأقل الدرجات في مقياس الصمود النفسي. تم تقسيم المشاركين عشوائياً إلى مجموعتين بالتساوي: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، أظهرت النتائج وجود فروق بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية مع زيادة درجة صمودهن النفسي، وانخفاض درجة التوتر مما يدل على فعالية البرنامج الذي يدار بعد شهرين المتابعة.

وهدفت دراسة أزهار المعطي غيث (٢٠١٧) إلى بناء نموذج نظري مقترح للعلاقة السببية بين متغيرات الصمود النفسي والضغط النفسية، من أجل التحقق من صحة النموذج من خلال فحص التأثير المباشر وغير المباشر للنموذج في تنمية الصمود النفسي. وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) فرد وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي وأبعاده المختلفة وسمة الأمل، وأن هناك أثر لمساهمة الضغوط النفسية والشعور بالأمل في الصمود النفسي والاجتماعي وأن هذه العلاقة بينهما ذات دلالة إحصائية.

هدفت دراسة إبراهيم خليل (٢٠١٧) التعرف إلى الصمود النفسي لدى الطلبة تعزى للمتغيرات الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، والمرحلة الدراسية. وطبقت الدراسة على العينة مقياس الصمود النفسي (٢٤٠) طالباً وطالبة من جامعة بغداد، أسفرت الدراسة عن وجود فروق في مستوى الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، ووجود فروق في مستوى الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية لصالح المرحلة الرابعة.

هدفت دراسة نورهه البجباح (٢٠١٧) إلى تنمية الصمود النفسي والاجتماعي لدى طالبات الجامعة من خلال بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة أسمره في ليبيا موزعة بالتساوي إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة. وبعد استخدام برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، أظهرت النتائج فعالية البرنامج المستخدم في التدريب في تنمية الصمود النفسي والاجتماعي لدى الطالبات.

هدفت دراسة بينج وآخرون (Peng et al., 2017) إلى معرفة الصمود النفسي والتحيز المعرفي واستكشاف التحيز المعرفي على عينة مكونة (٣١٢) طالبًا وطالبة في إحدى الجامعات الصينية من مستويات مختلفة من الصمود النفسي والاجتماعي. وتوصلت الدراسة إلى نتائج عدة أهمها أن المجموعة عالية الصمود النفسي كان تحيزها المعرفي قليلًا، وكان لها وقت استجابة أطول نحو الصور العاطفية الإيجابية، في حين أن المجموعة منخفضة الصمود النفسي كان تحيزها المعرفي كبير.

وهدفت دراسة منال مصطفى (٢٠١٨) معرفة التحيز المعرفي والامتنان كمنبئات بالصمود الأكاديمي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، تكونت عينة الدراسة من (١١٥) طالبًا وطالبة، وأظهرت الدراسة نتائج عدة كان أهمها وجود معاملات ارتباط مرتفعة وموجبة بين الصمود الأكاديمي والتحيز المعرفي ومجالاته الفرعية المختلفة.

وهدفت دراسة يونغ (Young, 2018) التعرف إلى العلاقة الارتباطية التنبؤية بين المشاعر الإيجابية وتنمية الصمود النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة مكونة من (١٥٩) طالبًا وطالبة. وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة منبئة بين المشاعر الإيجابية والصمود النفسي.

وهدفت دراسة سعاد قرني وأحمد أحمد (٢٠١٨) معرفة مدى التنبؤ بالصمود الأكاديمي من خلال التوجه الإيجابي نحو المستقبل وتنظيم الذات، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين الصمود الأكاديمي وكل من التنظيم الذاتي والتوجه الإيجابي، كما حددت الدراسة أربعة أبعاد للصمود الأكاديمي هي: الدافعية الأكاديمية، والتوجه نحو الهدف، وتحمل المسؤولية، والمثابرة الأكاديمية.

أما دراسة شيماء علي (٢٠١٨) فقد هدفت إلى تحليل العلاقة بين الصمود النفسي والأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة، شملت العينة (٢٠٠) طالبًا وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة بين الصمود النفسي والأمل والتفاؤل والمرونة لدى عينة الدراسة.

وهدفت دراسة حسن غولي وجبار العيكي (٢٠١٩) معرفة علاقة الأمن الفكري بالصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، ومدى إسهام متغير الصمود النفسي بمتغير الأمن الفكري، تألفت عينة الدراسة من (٤٢٠) طالبًا وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية في مديرية تربية بغداد، وأظهرت النتائج بتمتع أفراد العينة بالأمن الفكري والصمود النفسي بمستوى متوسط، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين متغيري البحث.

بالرغم من دراسة متغيرات البحث الحالي في البحوث والدراسات المختلفة المحلية والعربية والأجنبية إذ اعتمدت هذه الدراسات غالبًا برامج إرشادية جمعية أو برامج تتبنى اتجاهات مختلفة كالمعرفي العقلي أو السلوكي أو الإنساني في الإرشاد لتنمية الصمود النفسي والاجتماعي لدى الطلبة، لكن لم تجد الباحثة -في حدود اطلاعها- دراسة تستخدم البرنامج الانتقائي التكاملي القائم على الإرشاد النفسي لتنمية الصمود النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة، وهذا يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في تبنيها برنامج انتقائي تكاملي قائم على الإرشاد النفسي ليس محددًا بنظرية واحدة وإنما يركز على أسس ومبادئ تكاملية من إجابيات النظريات المختلفة.

فروض الدراسة:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قبل تطبيق البرنامج الانتقائي التكاملي القائم على الإرشاد النفسي وبعد تطبيقه في تنمية الصمود النفسي

والاجتماعي لدى عينة من طلبة جامعة المنصورة.
 ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق البعدي للبرنامج والتطبيق
 التتبعي (بعد شهرين من التطبيق البعدي).

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي حيث أنه الملائم لموضوع
 الدراسة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة المبدئية من (٥٠) من طلاب كلية الآداب جامعة
 المنصورة ثم تم اختيار (١٠) طلاب ممن حصلوا على أقل الدرجات على
 مقياس الصمود النفسي والاجتماعي، تراوحت أعمارهم من (١٩-٢٢) سنة
 بمتوسط عمري (٢٠.٢) وانحراف معياري (١.٢).

أدوات الدراسة:

١- مقياس الصمود النفسي والاجتماعي (إعداد الباحثة)

٢- برنامج انتقائي تكاملي قائم على الإرشاد النفسي (إعداد الباحثة)

١ - مقياس الصمود النفسي والاجتماعي: (إعداد الباحثة)

تكون المقياس من (٣٠) عبارة بثلاث استجابات هي (نعم- أحياناً- لا)
 تم التحقق من الصدق والثبات أما الصدق فقد استخدمت الباحثة صدق المحكمين
 وذلك بعرض عبارات المقياس على (٨) من المحكمين من الأساتذة
 المتخصصين في علم النفس وبعد عمل التعديلات المطلوبة بناءً على آراء

السادة المحكمين وحذف العبارات الزائدة تراوحت نسب الاتفاق بينهم من (٨٧.٥ - ١٠٠) لجميع العبارات المقياس المكونة من (٣٠) عبارة. أما الثبات فقد استخدمت الباحثة التجزئة النصفية حيث كان معامل الارتباط دال عند (٠.٠١) وهو ما يعني أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع.

أما عن طريقة تصحيح المقياس فكانت ثلاث درجات للإجابة ب (نعم) ودرجتان للإجابة (أحياناً) ودرجة واحد للإجابة (لا) وتشير الدرجة حتى (٤٥) إلى صمود نفسي واجتماعي منخفض وتشير الدرجة (٤٦-٩٠) إلى صمود نفسي واجتماعي مرتفع.

٢- برنامج انتقائي تكاملي قائم على الإرشاد النفسي: (إعداد الباحثة)

اعتمدت الباحثة على الفنيات الإرشادية وفق البرنامج الانتقائي التكاملي والتي تمثلت في فنية المحاضرة والمناقشة الجماعية، فنية التفرغ الانفعالي، فنية التحصين ضد الضغوط، فنية تحمل المسؤولية، فنية التقويم الذاتي للسلوك، فنية التخطيط للسلوك المسئول، فنية التخيل العاطفي العقلاني، فنية التطابق بين القناع والسمة، فنية تنطيق المشاعر، فنية إظهار المشاعر وإزالة القناع الظاهر، فنية إيقاف التفكير القهري، فنية الواجبات المنزلية وفنية العصف الذهني.

الخدمات التي يقدمها البرامج الإرشادي: يقدم البرامج خدمات إرشادية (نفسية) وخدمات مهنية، أما عن جلسات البرنامج قامت الباحثة باستخدام البرنامج الإرشادي الانتقائي وفق الأسس النظرية للبرنامج في جلسات محددة باستخدام عددها (١٥) جلسة أسلوب الإرشاد الجمعي وذلك لمدة شهرين بمعدل جلستين أسبوعياً.

الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون ومعامل ويلكوكسن

"Wilcoxon"

مناقشة النتائج وتفسيرها:

الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات

القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الصمود النفسي والإجماعي لدى

عينة من طلاب الجامعة لصالح البرنامج.

الجدول رقم (١)

الفرق بين متوسطات درجات أفراد العينة البحثية على القياسين القبلي

والبعدي على مقياس الصمود النفسي والإجماعي لدى عينة من طلاب

الجامعة باستخدام معامل ويلكوكسن "Wilcoxon"

المقياس	نوع القياس	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمه Z	مستوي الدلالة
الصمود النفسي والاجتماعي	قبلي/	-	ص فر	صفر	صفر	٢,٢٥	٠,٠١
	بعدي/	+	١٠ ص	٤.٣٩	٤٣.٩٠		
	=		ص فر				
		المجموع	١٠				

ويتضح من نتائج الجدول السابق وجود فروق داله إحصائيا عند مستوي

دلالة (٠.٠١) بين متوسط رتب الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعة في

القياس القبلي ومتوسط الرتب في القياس البعدي على مقياس الصمود النفسي والإجتماعي لصالح القياس البعدي، فهنا جاءت النتائج تشير الى انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي دلالة (0.01) بين القياس القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي في الاتجاه الايجابي والذي يشير الي رفع معدلات الصمود النفسي والإجتماعي وتحسينها بعد البرنامج وهذا ما اشار إليه القياس البعدي، وهذا يشير الى فاعلية البرنامج الإنتقائي التكاملي القائم على الإرشاد النفسي في تحسين الصمود النفسي والإجتماعي لدى طلبة الجامعة، وهو ما يؤكد تحقق صحة هذا الفرض.

وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في رفع مستوى الصمود النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما تشير النتائج إلى أن حجم الأثر للبرنامج الإرشادي المطبق قد بلغت قيمته (0.941)، مما يعني وجود أثر مرتفع وجوهري للبرنامج الإرشادي في رفع مستوى الصمود النفسي لدى عينة أفراد الدراسة.

ويفسر الباحثة الفرق بين التطبيق القبلي للبرنامج والتطبيق البعدي للبرنامج الإرشادي المطبق، وأن العينة قد استفادت من المهارات والتقنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي الانتقائي مثل: الكفاءة الشخصية وما لها من أثر لإكساب الطلبة مهارات التنظيم الذاتي والانفعالي، وكيفية ضبط الانفعالات في مختلف المواقف، واعتماد على القدرات الذاتية وكذلك مهارة حل المشكلات بطريقة علمية صحيحة، وكذلك مهارة الكفاءة الاجتماعية وكيفية التعامل مع المواقف، ومساعدة الآخرين، وكيفية التصرف بمرونة وصلابة نفسية، والصمود في كثير من المواقف والمحن الصعبة، وكذلك مهارة النظرة الإيجابية إلى

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

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما تضمنه البرنامج الانتقائي التكاملي القائم على الإرشاد النفسي من أنشطة وممارسات قد ساهمت في رفع مستوى الصمود النفسي والاجتماعي، ورفع مستوى المشاعر الإيجابية، والأفكار، والمعارف والمهارات والسلوكيات الإيجابية نحو الحياة، وتجنب الاتجاهات السلبية لدى الطلبة. ومن هنا تكمن أهمية إكساب أفراد المجموعة الأساليب والمهارات والسلوكيات، للوصول إلى درجة من الكفاءة الشخصية والاجتماعية التي تساعدهم على التفاعل مع مواقف الحياة المختلفة، كما أدى ذلك إلى رفع جودة الحياة النفسية لدى الطلبة وبالتالي إلى الإقبال على الحياة والرضا عنها، مما ينعكس على سلوكيات الطلبة في شتى مناحي الحياة، وعلى اتجاهاتهم ومواقفهم من الحياة الحاضرة والمستقبلية. كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن التدريب على الفنيات المختلفة معرفية وسلوكية وإنسانية واجتماعية المتبعة في البرنامج الإرشادي الانتقائي، وما تخلل ذلك من أنشطة ساعدت الطلبة على تعلم مداخل منطقية وذاتية للتعامل مع المواقف والأحداث التي تواجههم. وعند مقارنة هذه النتيجة مع الدراسات السابقة تبين أنها اتفقت مع مجمل نتائج هذه الدراسات (هيام شاهين، ٢٠١٣؛ وردة عبد السميع، ٢٠١٤؛ محمد صيديم، ٢٠١٤؛ McCool, 2015؛ Beadel et al., 2016؛ نوهه البجباح، ٢٠١٧) التي أظهرت تحسناً في مستوى الصمود النفسي والاجتماعي نتيجة استخدام برنامج فعال انتقائي تكاملي قائم على الإرشاد النفسي.

فيما يتعلق بأثر البرنامج الانتقائي التكاملي القائم على الإرشاد النفسي على تدعيم الصمود النفسي والاجتماعي، يمكن استنتاج أن البرنامج الإرشادي المطبق قد أثبت مستوى عالية من الفعالية في تدعيم وتنمية الصمود النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة. بمعنى أن البرنامج الإرشادي المطبق أثبت فعالية مرتفعة في تدعيم الصمود النفسي والاجتماعي لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة، وذلك من خلال ارتفاع درجاتهم على مقياس الصمود النفسي والاجتماعي بعد التدخل الإرشادي.

وقد جاءت هذه النتائج المتعلقة بتدعيم الصمود النفسي والاجتماعي متفقة مع الدراسات التي أشارت نتائجها أن الأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات كالتالي استخدمت في البرنامج التدريبي الإرشادي في هذه الدراسة؛ فقد اتفقت مع دراسة (McCool, 2015; Al-Wakeel, 2015) التي بينت أهمية التدريب على وجه الضبط، وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية في تنمية الصمود النفسي. كما اتفقت مع دراسات (هيام شاهين، ٢٠١٣؛ شيماء علي، ٢٠١٨) التي أظهرت نتائجها العلاقة التنبؤية بين الأمل والتفاؤل والصمود النفسي. واتفقت مع دراسات (نوهه البجياح، ٢٠١٧؛ سعاد قرني وأحمد أحمد، ٢٠١٨) التي توصلت إلى وجود علاقة جوهرية وتنبؤية بين التنظيم الذاتي والتوجه الإيجابي نحو المستقبل.

هذا، وقد اتفقت مع النتائج التي توصلت إليها دراسات (عبد الكريم إسماعيل، ٢٠١٤؛ أزهار غيث، ٢٠١٧) بوجود علاقة وثيقة بين التخلص من الضغوط النفسية والتوتر واستخدام مهارات التوافق الاجتماعي في الحياة والصمود النفسي والاجتماعي. كما اتفقت كلياً أو جزئياً مع دراسات (وردة عبد

السميع، ٢٠١٤؛ حسن غولي وجبار العيكلي، ٢٠١٩) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ما بين الأداء الأكاديمي والاجتماعي والأمن الفكري والسمود النفسي. واتفقت أيضاً مع دراسات (محمد صيدم، ٢٠١٤؛ عطاق أبو غالي، ٢٠١٤) التي أظهرت إتقان مهارات الصلابة النفسية والتخلص من التوتر وتنمية الصمود النفسي والاجتماعي. كما اتفقت مع دراسات (Sanders et al., 2015؛ عادل المنشاوي، ٢٠١٦)؛ التي أظهرت نتائجها أهمية الشعور بالسعادة والهناء في الحياة والشفقة بالذات في رفع مستوى الصمود النفسي والاجتماعي.

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

الفرض الثاني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس الصمود النفسي والإجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة.

الجدول رقم (٢)

الفرق بين متوسطات درجات أفراد العينة البحثية على القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الصمود النفسي والاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة باستخدام معامل ويلكوكسن "Wilcoxon"

المقياس	نوع القياس	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمه Z	مستوي الدلالة
الصمود النفسي والاجتماعي	بعدي /	-	٢	٣.٠٠	٦.٠٠	٠.٣٩	غير دال
	تتبعي /	+	٤	٣.٢٠	١٢.٨٠		
	=		٤				
	المجموع		١٠				

ويتضح من نتائج الجدول السابق انه لا توجد فروق داله إحصائيا بين متوسط رتب الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعة في القياس البعدي ومتوسط الرتب في القياس التتبعي على مقياس الصمود النفسي والاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة، وهو ما يؤكد صحة هذا الفرض.

وهذا ما يؤكد استمرار فاعلية البرنامج الانتقائي التكاملي القائم على الإرشاد النفسي في تحسين الصمود النفسي والاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة والتحقق من عدم وجود انتكاسات لأفراد العينة في الصمود النفسي والاجتماعي.

تعقيب عام على النتائج:

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

١. تحول الطاقة لدى المشاركين للإيجابية بدلاً من السلبية بعد تدعيم نظام الصمود النفسي لديهم.
٢. قدرة على ضبط الانفعالات السلبية وتنظيم الذات وإدارتها بمسئولية.
٣. النظر للذات نظرة إيجابية وثقة بالنفس.
٤. قدرة على تحديد المتطلبات الشخصية ومحاولة تحقيق هذه المتطلبات بأساليب فعالة.
٥. الانسجام مع متطلبات السياق الاجتماعي، وفهم الذات والقدرات الشخصية.
٦. الشعور بالمسئولية الشخصية عن كل تفكير وسلوك ومشاعر يختص بالذات والآخرين.
٧. الإيمان بأن الأحداث التي يخضع لها الفرد ما هي إلا قدر ويتطلب منه

- الصمود والصبر، وأن لديه الإيمان بقدراته على تجاوز الصعاب والمحن.
٨. إدراك الأحداث الضاغطة بصورة إيجابية والتعامل معها كنوع من أنواع طبيعة الحياة التي يعيشها الطلاب.
٩. تماسك في الشخصية واتخاذ القرارات بمسئولية تامة.
١٠. الشعور بالسعادة والإيجابية الانفعالية والتعامل مع شئون الحياة المختلفة بكفاءة شخصية وانفعالية والاجتماعية على مستوى عال من الاتزان والاستقرار.
١١. تحدي الصعاب والشجاعة في التعاطي مع المشكلات الأكاديمية والحياتية اليومية.
١٢. المرونة الذهنية وتجنب الجمود والتعصب في التعامل مع القضايا المختلفة دون استقرار أو انفعال متطرف.
- هذه النتائج التي اعتبرتها الباحثة مخرجات متوقعة لأهداف البرنامج الإرشادي التي نفذ باستخدام مجموعة متنوعة من الأساليب والفنيات لاكتساب هذه القدرات المنشودة، وتعزي الباحثة نجاح البرنامج للجوانب المهمة الآتية:
- التعاون بين الباحثة وأفراد المجموعة الإرشادية والحرص الشديد من الأطراف المختلفة على الاستفادة من خبرة تطبيق البرنامج الانتقائي التكاملي القائم على الإرشاد النفسي والاجتماعي.
 - الحاجة الظاهرة لدى أفراد المجموعة الإرشادية بالمهارات المكتسبة من البرنامج في إغناء حياتهم النفسية والاجتماعية.
 - إدارة الجلسات الفاعلة من أجل تبادل الخبرات بين المسترشدين أنفسهم

ومع الباحثة من جانب آخر.

- المحتوى الإرشادي المتعلق بالفنيات الإرشادية والأساليب المتبعة في اكتساب الخبرة التي استفادت من جميع النظريات والاتجاهات المتبعة في الإرشاد التربوي والنفسي والاجتماعي بدلاً من التمحور في نظرية أو اتجاه محدد.
- العمل بشكل متكامل للوصول لمستوى من الإتقان وإكساب القدرات والمهارات للطلبة بطرق وأساليب واقعية وبسيطة.
- التأكد من وصول أهداف كل جلسة من جلسات البرنامج إلى المخرجات المتوقعة وترجمة ذلك لخبرات مهارية تثري حياة الطالب انفعالياً ومعرفياً واجتماعياً تفيده في المواقف الحياتية المختلفة.
- الالتزام بتسهيل إدارة المواقف الإرشادية والتعامل مع الأحداث الجارية بما يتماشى مع أفكار الطلبة الجامعيين ومعتقداتهم وقيمهم والتي انطلقت استراتيجيات البرنامج الإرشادي وأهدافه المتوقعة منها.
- الدخول بعمل مجموعات حوارية ومناقشات جانبية بعد الانتهاء من جلسات البرنامج الإرشادي التي عززت الاستفادة من البرنامج، وتحويله إلى مجموعة قواعد حياتية تعتمد على رؤية وخبرة واقعية للحياة، تطبيقاً لمبدأ انتقال أثر التدريب.
- إتاحة الفرصة أمام الطلبة المشاركين في البرنامج بتقديم كل منهم رأيه الخاص حول الفائدة من البرنامج وسبل ممارسته الفعلية لعناصره في حياته اليومية، وتحديد المشكلات والصعاب التي واجهته أو ستواجهه في ترجمة

ذلك في حياته المستقبلية، بهدف مساعدة الجميع والتكاتف في تخطي هذه المشكلات عبر بيان خصائصها والحصول على مقترحات وأفكار من المجموعة الإرشادية التي تتماثل اهتماماتها بهذا الموضوع.

- التأكيد على أهمية مخرجات هذه الجلسات الإرشادية والتغذية الراجعة لها من خلال إدراجها كمدخلات لبرامج أخرى تقترحها الباحثة وتوصي بها لدراسات مماثلة لاحقة.

التوصيات:

- في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن اقتراح التوصيات الآتية:
- استخدام أدوات الدراسة المتعلقة بتنمية الصمود النفسي والاجتماعي ومدى التكيف مع الواقع المضطرب.
- استمرار استخدام الأنشطة والتدريبات التي يحتويها البرنامج الإرشادي الانتقائي بالدراسة الذي أثبت فعالية إرشادية ميدانية.
- الاهتمام بتنظيم مثل هذه البرامج الإرشادية لمن يحتاجها في المدارس والجامعات، وخصوصاً للمراحل الدراسية في مرحلة المراهقة والشباب.

بحوث مقترحة:

- كما تقدم الباحثة المقترحات الآتية للاستفادة منها في دراسات لاحقة:
- إجراء دراسات مماثلة على عينات وفئات عمرية مختلفة.
- إجراء دراسة العلاقات السببية بين الصمود النفسي والاجتماعي واضطرابات نفسية وانفعالية مختلفة.

- إجراء دراسات للعلاقة بين الصمود النفسي والاجتماعي وسمات الشخصية وبعض المتغيرات النفسية الإيجابية.
- إجراء دراسة حول تنمية مفهوم الصمود النفسي والاجتماعي لدى الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة باستخدام البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي.
- إجراء دراسة إكلينيكية تستخدم البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي بالأسلوب الفردي لتشخيص بعض الاضطرابات وسبل علاجها.

المراجع

المراجع العربية:

إبراهيم خليل (٢٠١٧): الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الأستاذ، (٥)، ٥-٢٥.

إبراهيم عبد الستار (٢٠١١): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

ارنولد لازاروس (ترجمة محمد الحجار) (٢٠٠٢): المعالج النفسي الشامل الحديث. الأسلوب المتعدد الأشكال والمختصر، بيروت: مؤسسة للطباعة والنشر والتوزيع.

أزهار المعطي غيث (٢٠١٧): الشعور بالأمل كمتغير وسيط بين الصمود النفسي والضغط النفسية لدى أمهات الأطفال بعد العدوان على غزة. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة الأقصى. غزة.

باسل محمد عبد الله عاشور (٢٠١٧): الصمود النفسي وعلاقته بالالتزان الانفعالي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة. (أطروحة ماجستير). غير. كلية التربية الجامعة الإسلامية. فلسطين (قطاع غزة).

تامر شوقي إبراهيم (٢٠١٤): الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (٨٥) المجلد (٢٤).

جودت عزت عبد الهادي، سعيد حسني العزة (١٩٩٩): نظريات الارشاد

والعلاج النفسي، دار العلم والثقافة للنشر والتوزيع.

حامد زهران (٢٠٠٣): دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. القاهرة:
عالم الكتب للطباعة والتوزيع والنشر.

حسن غولي، وجبار العيكي (٢٠١٩): الأمن الفكري وعلاقته بالصمود النفسي
لدى طلاب المرحلة الإعدادية. مجلة البحوث التربوية والنفسية،
١٦ (٦١)، ٢٣٢-٢٩١.

ريم سليمان (٢٠١٥): الصمود النفسي ومعنى الحياة والتدفق من وجهة نظر
علم النفس الإيجابي: دراسة تحليلية. مجلة جامعة تشرين للبحوث
والدراسات العلمية (سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية)، ٣٧ (٤)،
٤٧-٦١.

زياد بركات (٢٠١٩): تصميم البحث وأساليبه الإحصائية. عمان: دار الوراق
للتوزيع والنشر.

زينب محمد الرفاعي (٢٠١٩): الصمود النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز لدى
عينة من طلاب الدراسات العليا، دراسات عربية. مجلد ١٨، عدد ٣.

سامي محمد ملحم (٢٠٠٧): الإرشاد النفسي عبر مراحل العمر، دار الإعصار
للتوزيع والنشر، عمان.

سعاد قرني، وأحمد أحمد (٢٠١٨): الإسهام النسبي للتوجه الإيجابي نحو
المستقبل وتنظيم الذات في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى الطبة
المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة المنيا: دراسة من منظور علم
النفس الإيجابي. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ١،

.٢٢٥-١٨٥

سميرة شندي (٢٠١٥): فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية مكونات الإيجابية لدى عينة من المراهقين. مجلة علم النفس، (٧٦)، ٥٤-٨٤.

سهام محمد أبو عيطة (٢٠٠٢): مبادئ الإرشاد النفسي. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.

شيماء علي (٢٠١٨): الأمل والتفاؤل محددان للصمود النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، (١٩)، ٣٠٧-٣٣٥.

صالح عبد الله أبو عباة، و عبد المجيد طاش نيازي (٢٠٠١): الإرشاد النفسي والاجتماعي، شركة العبيكان للنشر، الرياض.

عادل المنشاوي (٢٠١٦): نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم. مجلة كلية التربية جامعة الإسكندرية، ٢٦(٢)، ١٢٥-١٥٣.

عبد الكريم إسماعيل (٢٠١٤): فعالية برنامج تدريبي لتعليم مهارات الصمود وأثره على التوافق لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية في غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، غزة.

عرفات حسين أبو مشايخ (٢٠١٨): الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى معلمي المعاقين عقلياً في قطاع غزة. رسالة ماجستير. الصحة النفسية المجتمعية بكلية التربية في الجامعة الإسلامية، غزة.

عطاف أبو غالي (٢٠١٧): فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الصمود النفسي

لمواجهة الضغوط لدى المراهقات المتصدعات أسريًا. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٨ (١)، ٤٠٧-٤٤٤.

علاء ناجح الشويكي (٢٠١٩): الصمود النفسي وعلاقته بالإجهاد الوظيفي لدى عينة من الممرضين. رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي. بكلية الدراسات العليا. جامعة الخليل. فلسطين.

فايد، فريد (٢٠١٣): بعض العوامل الاجتماعية وديموغرافية المرتبطة بقدرة الأرملة على الصمود بعد صدمة وفاة الزوج وتصور مقترح من منظور نظرية الأزمة في خدمة الفرد في تحسين مستوى الصمود النفسي والاجتماعي. مجلة دراسات في الحياة الاجتماعية والعلوم الإنسانية. مصر. (١٥) ٣٥.

فيصل الزهراني (٢٠١٧): فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس، (٤٩)، ٢٦٠-٣٣٣.

محمد صيدم (٢٠١٤): فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتنمية الصلابة النفسية لدى مدمني المخدرات: دراسة شبه تجريبية. أطروحة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

محمد محروس الشناوي (١٩٩٩): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار غريب، القاهرة.

منال طه (٢٠١٣): الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة ودرجة التعرض للضغوط لدى طلبة الجامعة، دراسة تنبؤية. القاهرة:

حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، الحولية التاسعة، الرسالة الثالثة.

منال مصطفى (٢٠١٨): التحيز المعرفي والامتنان كمنبئات بالصمود الأكاديمي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٨٠(٢)، ٦٤٩-٧٠٩.

نبيل سفيان (٢٠١٨): الإرشاد والعلاج النفسي. جدة: دار جمال العلمية للتوزيع والنشر.

نوهه البجباح (٢٠١٧): تنمية الصمود النفسي من خلال بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا لدى عينة من طالبات جامعة أسمره بليبيا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، مصر.

هبة الوكيل (٢٠١٥): بعض العوامل المنبئة بالصمود النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنوفية، مصر.

هيام شاهين (٢٠١٣): فعالية برنامج قائم على التفاؤل والأمل في تنمية الصمود النفسي لدى عينة الشباب الجامعي. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٤(٤)، ٦١٣-٦٥٣.

وردة عبد السميع (٢٠١٤): الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، مصر.

المراجع الأجنبية:

- Ahern, N. (2017). Resiliency in adolescent college Students. *Unpublished Doctoral Dissertation*, University of Central Florida, USA.
- Anthony, D & Kritsonis, V. (2017). A mixed methods assessment of the effectiveness of strategy. *National Journal of Publishing*, 4(1), 33-48.
www.nationalform.com.
- Anthony, D.; Edwards, L. & Bargeman, C. (2016). Hope as a source of resilience in later adulthood. *Personality & Individual Differences*, 41(7), 1263-1273.
- APA, (2010). *Resilience factors & strategies*, apahelpcenter. Org. <http://www.apahelpcenter.Org//featuredtopics/feature.Php?Id=6&ch=3Retrieerved>.
- Beadel, J.; Mathews, A.; Borman, G. & Teachman, B. (2016). Cognitive bias modification to enhance resilience to a panic challenge. *Cognitive Therapy and Research*, 40(6), 799-812.
- Brooks, J. (2008). Strengthening resilience in children & youths: maximizing opportunities through the schools. *Children & Schools*, 28(2), 69-76
- Capuzzi, D. (2000). Counseling and Psychotherapy and Integrative Perspective. *Cognitive Therapy and Research*, 34(2), 199-212.
- Connor, K. & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.

- Duffy, D & Sedlack, W. (2010). The resilience of career calling among college students: Exploring group differences and links to religiousness, life meaning and life satisfaction. *Career Development Quarterly*, 59(1), 27-41.
- Frankl, F. (2006). *An Introduction to Logo therapy*. Boston: Press, Boston, MA.
- Fredrickson, B. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality & Social Psychology*. 86 (2), 320-333.
- Joseph. C. (2014) Resilience theory and the practice of positive psychology from individuals to societies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10(18), 773-786.
- Karaman, E. & Efilti, E. (2019). Investigation of social support perception and self- esteem as predictors of psychological resilience of parents who have children with special educational needs. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 112-120.
- Leiman, M. & Stiles, W. (2002). *Integration of theory: Methodological issues*. New York: Wiley.
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 20(1), 85-94.
- McCool, L. (2015). Resilience factors in parents of children with an intellectual disability: hope and locus of control. *Doctoral dissertation*, University of Edinburgh.

- Monson, C. (2016). Changes in social adjustment with cognitive processing theory. *Journal of Traumatic Stress*, 25(3), 519-526.
- Mrazek, P. & Mrazek, D. (1987). Resilience in child maltreatment victims: A conceptual exploration. *Child Abuse & Neglect*, 11(3) 357-366.
- Norcross, J. (2005). *A Primer on psychotherapy integration*. New York: Oxford University Press.
- Peng, L.; Cao, H., Yu, Y. & Li, M. (2017). Resilience and cognitive bias in Chinese male medical freshmen. *Frontiers in Psychiatry*, 8. 640-664.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00158>.
- Richardson, E. (2002). The met at theory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321.
- Rutter, M. (2006). *Implications of resilience concepts for scientific understanding*. New York: Academy of Sciences.
- Rutter, M. (2007). Resilience, competence, and coping. *Child Abuse and Neglect*, 31, 205-209.
- Rutter, M. (2013). Annual research review: Resilience-clinical implications. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54, 474-487.
- Saakvitne, K.W. (2002). Shared trauma: The therapists increased vulnerability. *Psychoanalytic Dialogues*, 12(3), 443-449.
- Sanders, J.; Munford, R.; Anwar, W.; Liebenberg, L. & Ungar, M. (2015). The role of positive youth development

practices in building resilience and enhancing wellbeing for at-risk youth. *Child Abuse & Neglect*, 42, 40-53.

Smith, B.; Dalen, J.; Wiggins, K.; Tooley, E.; Christopher, P. & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200.

Smith, M. (2013). *Kurt Lewin, groups, experiential learning and action research*. The Encyclopedia of Informal Education.

William, H .David, N. Hahn, E. (2011) Use and well-Being in order widows: Adaptation and Resilience's. *Journal of Women & Aging*, 23, 149-159.

Young, O. (2018). The relationship between positive emotions and psychological resilience in persons experiencing traumatic crisis. *Unpublished Ph. D.* Capella University, U.S.