

فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الصمود النفسي لمواجهة الضغوط لدى المراهقات المتصدعات أسرياً

د. عطف محمود أبوغالي

قسم علم النفس - كلية التربية

جامعة الأقصى - فلسطين

eabughali2007@hotmail.com

فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الصمود النفسي لمواجهة الضغوط لدى المراهقات المتصدعات أسرياً

د. عطف محمود أبوغالي

قسم علم النفس - كلية التربية

جامعة الأقصى - فلسطين

الملخص

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الصمود النفسي لمواجهة الضغوط لدى المراهقات المتصدعات أسرياً. وتكونت عينة الدراسة من (٢٨) طالبة من الصف العاشر في مدرسة القدس الثانوية الحاصلات على درجة مرتفعة على مقياس الضغوط وأدنى الدرجات على مقياس الصمود النفسي، وقد تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بلغ عدد كل مجموعة (١٤) طالبة. وقد خضع أفراد المجموعة التجريبية إلى برنامج إرشادي، بينما لم تتعرض المجموعة الضابطة لأي نوع من المعالجة. وللإجابة عن فرضيتي الدراسة تم استخدام التحليلات الإحصائية الآتية: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين المشترك (المصاحب). وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي وكانت لصالح المجموعة التجريبية، حيث ارتفعت درجة الصمود النفسي وانخفضت درجة الضغوط، مما يشير إلى جدوى البرنامج، واستمرار فعاليته بعد شهرين من المتابعة.

الكلمات المفتاحية: الصمود النفسي، الضغوط، المراهقات المتصدعات أسرياً.

The Effectiveness of a Counseling Program in Developing Psychological Resilience to Handle Stress among Female Adolescents from Broken Families

Dr. Etaf M. Abu Ghali

Faculty of Education

Al-Aqsa University

Abstract

The study aimed at investigating the effectiveness of a counseling program in improving psychological resilience to handle stress among female adolescents from broken families. The study sample consisted of 28 tenth graders who got the highest scores in the Stress Scale and the lowest scores in Psychological Resilience Scale. The participants were randomly divided into two groups: an experimental group and a control one, with 14 students in each. While the experimental group administered the counseling program, the control one did not receive any treatment. For the study hypotheses to be tested, means, standard deviations and ANCOVA were calculated. Results showed that there were statistically significant differences between the scores of the experimental group participants and those of the control group in favor of the experimental group as their psychological resilience degree increased and the stress degree decreased which signified the effectiveness of the program administered after two months of follow-up.

Keywords: psychological resilience, stress, broken families adolescents.

فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الصمود النفسي لمواجهة الضغوط لدى المراهقات المتصدعات أسرياً

د. عطف محمود أبوغالي

قسم علم النفس - كلية التربية

جامعة الأقصى - فلسطين

المقدمة

يعد الصمود النفسي Resilience Psychological أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي Positive Psychology الذي يُعظم القوى الإيجابية في الشخصية الإنسانية بدلاً من التركيز على الشخصية المرضية التي ظلت مسيطرة على الفكر النفسي لمدة طويلة؛ وذلك لتفعيل أساليب التوافق في مواجهة الضغوط التي يعاني منها الإنسان من أجل حياة أفضل. والصمود النفسي يعني أن الفرد لديه القدرة على استعادة توازنه بعد التعرض للمحن والصعاب، بل وقد يوظف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل. وهو بالتالي مفهوم دينامي ودياليكتيكي يحمل في معناه الثبات، كما يحمل الحركة (الأعصر، ٢٠١٠). كما أنه مفهوم مركب من السمات التي تشمل الخصائص الشخصية، ومصادر الدعم الاجتماعي، والموارد المتاحة (Ahern, 2006). وقد تم تسليط الضوء من قبل الباحثين خلال العقود الأربعة الماضية على مفهوم الصمود النفسي الذي يعنى بالتكيف الإنساني، والقدرة على تحقيق النتائج الإيجابية عند التعامل مع الشدائد (Ahern, Ark & Byers, 2008; Coleman, Ahern, 2013; Wright, Masten & Narayan, 2002; Ganong, &), حيث يُنظر إلى الشدائد على أنها مؤقتة ومحدودة في نطاقها، وعلى هذا النحو تتطور النظرة الإيجابية إلى الحياة (Salami, 2010).

ومن الصفات الشخصية المرتبطة بالصمود النفسي الهمة العالية، والثقة بالنفس، وضبط الذات، والصلابة، والمرونة، والقدرة على التحمل، وحل المشكلة، وحب الاستطلاع، والتأقلم، والتوازن العقلي عند التعرض للضغوط، وتوقع الصعوبات في الحياة وقبولها (Giordano, 1997)، وتقدير الذات، والتفاوض عند مواجهة المحن والصعاب، والأمل، والقدرة المعرفية فوق المتوسط (Lund & Man, 2007)، ويعد الصمود النفسي المرتفع منبئاً بدرجات متدنية من القلق، والاكتئاب، والضغوط وأعراض الوسواس القهري (Hjemdal, Vogel, Solem, 2011). (Hagen & Stiles, 2011).

ويتميز المراهقون ممن لديهم الصمود النفسي بالكفاءة الاجتماعية، ومهارة حل المشكلات، والاستقلال الذاتي، والشعور بالهدف والتوجه نحو المستقبل (Masten, Best & Garmezy, 2003; Leak, 1990)، ولديهم تقدير الذات أعلى من سريعي التأثير بالمحن والشدائد، ويستخدمون استراتيجيات التكيف مع حل المشكلات (Dumont & Provost, 1999)، بينما يستخدم ذوو الصمود النفسي المتدني الأنماط السلبية للتكيف مع حل المشكلات مثل التجنب والتمني (Ahern, 2007). أي أن المراهقين ممن يتميزون بالصمود النفسي لديهم القدرة على التكيف ومواجهة المخاطر مقارنة بأقرانهم ممن لديهم الصمود النفسي أقل (Rouse, 1998; Ingersoll & Orr, 1998).

وتعتبر فترة المراهقة الجسر الذي يربط بين مرحلة الطفولة بمرحلة الرشد (الصراف، ١٩٩٢) وهي من أكثر المراحل العمرية التي تشهد تغيرات نفسية وانفعالية وفسولوجية تؤثر في سلوك المراهقين، وفي تفاعلهم وعلاقاتهم وأقرانهم ومجتمعهم بشكل عام (الزغاليل والمطارنة، ٢٠١١)، ويكون نجاح المراهق في هذه المرحلة مرهوناً بقدرته على اكتشاف هويته وتحديدها، والتي تتم عادة عندما يحدد تخصصه الأكاديمي، وينهي تعليمه، ويجد مهنة يزاولها، ويغدو قادراً على تكوين أسرة، ليدخل عالم الراشدين، ويصل إلى مرحلة النضج، وإذا فشل في تحقيق ذلك فإنه سوف يعاني من ضياع الهوية (العمران، ٢٠٠٦).

ويواجه الإنسان عبر مراحل حياته المختلفة العديد من المخاطر والمواقف الضاغطة، والمحن والشدائد التي تعد بمثابة خبرات غير سارة تُشكل تهديداً للذات، وقد يكون مصدر هذه المحن والضغط المناخ الأسري الذي يفشل في إشباع حاجات الأطفال والمراهقين، ويعجز عن خلق بيئة نفسية مواتية للنمو النفسي السليم.

والمراهقة المتوافقة انعكاس لحياة أسرية متوازنة تسودها علاقات دافئة، ومستقرة، تتحمل المسؤولية تجاه الأبناء، خالية نسبياً من الصراعات؛ حيث تقوم الأسرة بدور المنبع الأساسي للحب والدعم والتشجيع لأبنائها، وتكون قادرة على احتواء الأبناء والاستماع لمشكلاتهم؛ مما يخلق استقراراً نفسياً وشخصيات متزنة قادرة على مواجهة التحديات. بالمقابل فإن الأسرة التي تكثر فيها الخلافات والاضطرابات الأسرية في جو يتسم بالتصعد الأسري وملء بالصراعات؛ يشعر فيه الأبناء بالضيق وفقدان الأمن وتمو لديهم مشاعر النقص والدونية والعجز عن مواجهة الضغوط والشدائد.

ويلاحظ أن الخلافات والانفصال أو الطلاق بين الوالدين ورجعية الوالدين، وزيادة الرقابة، ونقص التمتع بالحرية في الأسرة، وعدم إبداء الرأي والشعور بالحرمان تعتبر من أبرز مشكلات المراهقين التي تؤدي إلى فقدانهم للأمن (زهران، ١٩٩٥). والمراهقون من أسر

المطلقين لديهم انخفاض في احترام الذات وتقديرها، ومخاوف من الهجر، ومشاعر فقدان، والألم العاطفي وأقل شعوراً بالأمن والدفع وأقل انضباطاً (Yeonok & Emery, 2010). ويعتبر الصراع الداخلي بين الوالدين منبئاً بالمشكلات السلوكية، والاجتماعية، والانفعالية للأطفال والمراهقين (Davies & Lindsay, 2004; Kelly, 2000; إبراهيم، ٢٠٠٥)، وهم في خطر ويعانون من الاضطرابات النفسية، وتهديد الذات ولومها (Kim, Jackson, Conrad, & Hunter, 2008). كما يسبب الصراع بين الوالدين بعد الطلاق الكثير من الضغوط للمراهقين، ويؤثر سلباً في حياتهم والهناء الشخصي لهم (Esmaili & Yaacob, 2011). وعليه يواجه المراهقون من الأسر المتصدعة عادة أشكالاً مختلفة من المشاكل العاطفية الناتجة عن نقص الرعاية الكافية للوالدين (Olatunde & Abisola, 2010).

وبذلك فإن التصدع الأسري الناتج عن الخلافات والمشاحنات والهجر والطلاق يحول دون العيش في أسرة طبيعية مستقرة، ويشكل عائقاً أمام إشباع الحاجات الأساسية للمراهقات؛ وظهور شخصية متصدعة تفتقر إلى الثقة بالنفس والشعور بالأمن النفسي، وتقدير الذات، والإيجابية، والقدرة على مواجهة المحن والصعاب؛ مما قد يجعلهن يعانين من الضغوط والانحرافات السلوكية والاضطرابات النفسية، منها: القلق، والخوف من الفشل، وتشتت الهوية، والضياع، والنظرة التشاؤمية نحو المستقبل.

وإزاء هذه المخاطر والضغوط التي تعاني منها المراهقات لابد من أن يكتسبن أساليب إيجابية للتوافق النفسي، وتحقيق الصحة النفسية، وذلك بتدعيم جوانب القوة الإيجابية في شخصياتهن من خلال تنمية الصمود النفسي كقوة ذاتية إيجابية دافعة تجعلهن واثقات وقادرات على تحقيق أهدافهن وتدريبهن على استراتيجيات المواجهة الإيجابية للتعامل مع الشدائد من أجل حياة نفسية سوية متوافقة ليتسنى استثمار طاقاتهم وإمكانياتهن.

ولقد تناولت برامج التدخل في مجال تنمية الصمود عينات متنوعة يجمع بينها أنها من بيئات محرومة، سواء نتيجة للفقر، أو اضطراب البناء الأسري أو اضطراب الشخصية أو غيرها من مظاهر الخلل. كما أن هناك برامج تدخلية تقدم لفئات عمرية مختلفة ومن بيئات اجتماعية، واقتصادية متنوعة (الأعصر، ٢٠١٠)، حيث يرتبط الصمود النفسي بالتماسك الأسري (علام، ٢٠١٢) لذا تتجلى أهمية الصمود النفسي في كيفية مواجهة المحن والضغوط مثل الحرمان الاجتماعي والاقتصادي والخلافات الأسرية والطلاق وكتابة الأمهات (Wolff, 1995). كما يعد أحد العوامل الوافية التي ترتبط بتكيف الأبناء على نحو أفضل بعد تعرضهم للمخاطر، والضغوط الناتجة عن طلاق الوالدين (Kelly, 2003)، بما يسمح

للأطفال والشباب بتحقيق نتائج إيجابية على الرغم من المحن والصعاب وهي ما تهدف إليه برامج تنمية الصمود، حيث لم تعد النتائج الإيجابية كافية كدالة للصمود وإنما أصبح يتردد مفهوم جديد من مفاهيم علم النفس الإيجابي وهو مفهوم الازدهار، وتردد مبدأ من المحافظة على البقاء إلى تحقيق الازدهار (الأعصر، ٢٠١٠).

إن تنمية الصمود النفسي الذي يعد بمثابة أحد البناءات الهامة في الشخصية، والجدار النفسي الواقي يمثل ضرورة ملحة للإنسان في هذا العصر الذي يعاني من الضغوط. ويبدو الأمر أكثر أهمية بالنسبة إلى المراهقات لما يتعرضن له من تغيرات فسيولوجية، ونمائية، وانفعالية، واجتماعية تمثل مصدراً للضغوط، ويصبح هذا الأمر أكثر أهمية ويزداد خطورة بالنسبة إلى المراهقات اللواتي يتيمن إلى أسر متصدعة يسودها الخلافات والمشاحنات والهجر والحرمان العاطفي.

وفي ضوء ما تقدم تتجلى حاجة المراهقات المتصدعات أسرياً إلى برامج إرشادية لتنمية الصمود النفسي لديهن، حيث إن تنمية القوى الإيجابية في شخصياتهن، وتطوير ذواتهن لمواجهة الضغوط النفسية، والأسرية، والمدرسية، أمر في غاية الأهمية لتجنب استخدامهن أساليب غير تكيفية في محاولتهن للتغلب على تلك الضغوط؛ مما يؤدي إلى الفشل في تحديد أهدافهن، والقيام بأدوارهن في الحياة. وانطلاقاً من أهمية إعداد المراهقات للحياة العملية على نحو أفضل، فلا بد من مواجهة الضغوط لديهن؛ لما لها من آثار سلبية تضر بالشخصية بطريقة منهجية وعلمية، وذلك من خلال البرامج الإرشادية والتدريبية الإثرائية التي تستند على تنمية الصمود النفسي.

ولقد تناولت العديد من الدراسات دور الصمود النفسي حيث بحثت دراسة لين وساندلر وأير ويلكلين وليكين (Lin, Sandler, Ayer, Wolchik & Luecken, 2004) الضغوط البيئية والأسرية لدى الأطفال والمراهقين الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية بعد وفاة مقدم الرعاية الأولية. وشملت العينة (١٧٩) من الأطفال الثكلى تتراوح أعمارهم بين (٨-١٦) سنة. وأشارت النتائج أن الأطفال والمراهقين الثكلى ممن يتميزون بالصمود النفسي تصوراتهم للأحداث السلبية أقل تهديداً، وفعالية الشخصية لديهم مرتفعة في التعامل مع الضغوط.

وقامت أهيرون (Ahern, 2007) بدراسة دور الصمود النفسي في الحد من المخاطر والتوتر في مرحلة المراهقة. وتكونت عينة الدراسة من (١٦٦) من المراهقات ممن تتراوح أعمارهن بين (١٨-٢٠) عاماً. وأظهرت نتائج الدراسة أن الصمود النفسي يلعب دوراً في

خفض التوتر والحالة الانفعالية لدى المراهقات، كما يمكن الاستفادة من التأثيرات الوسيطة من الصمود لتقليل الإجهاد والمخاطر وتعزيز الممارسات الإيجابية.

وهدفت دراسة هسيه وليونج (Hsieh & Leung, 2009) إلى التحقق من منبئات التكيف مع المشكلات الحياتية لدى المراهقين من أسر المطلقين ذات العائل الواحد في تايوان. وشملت الدراسة (٢٩١) مراهقاً منهم (٩, ٣٩٪) يعيشون مع الآباء و(٤, ٤٦٪) مع الأمهات. وكشفت نتائج تحليل الانحدار عدة عوامل منبئة لتكيف المراهقين مع المشكلات منها: الدور الهام للصمود النفسي في التكيف لدى المراهقين من أسر المطلقين.

وقام رافتوبولوسا وباتيسب (Raftopoulou & Bates, 2011) بدراسة استكشافية عن دور الجوانب الروحانية في تحقيق الصمود النفسي للمراهقين، وذلك باستخدام تقنية النظرية المتجدرة من خلال إجراء مقابلات متعمقة مع (١٥) من المراهقين. وأظهرت النتائج أهمية الاعتماد على الجوانب الروحية للتغلب على نقاط الضعف لتوفير الصمود النفسي.

وهدفت دراسة كل من دي فيليير وفان دن بيرغ (De Villiers & Van den Berg, 2012) إلى التحقق من فاعلية برنامج الصمود النفسي في التأقلم مع الضغوط والصدمة لدى الأطفال البالغين من العمر (١٢) عاماً. وقد تم اختيار (١٦١) طالباً من أربع مدارس في منطقة بلومفونتين في جنوب أفريقيا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة. وأظهرت النتائج فاعلية برنامج الصمود النفسي في التأقلم مع الضغوط، واستمرارية التحسن بعد فترة ثلاثة أشهر من المتابعة.

وهدفت دراسة نج وأنج وهو (Ng, Ang, & Ho, 2012) إلى معرفة دور الصمود النفسي كوسيط بين التكيف والأمراض النفسية كالقلق والاكتئاب والغضب والعدوان لدى المراهقين. وشملت العينة (٧١٩) من المراهقين تتراوح أعمارهم بين (١٤-١٥) عاماً. وأظهرت النتائج أهمية برامج التدخل القائم على الصمود النفسي من خلال تعليم المراهقين وإكسابهم مهارات الصمود النفسي لخفض القلق والاكتئاب والعدوان، وأن الصمود النفسي له دور في الحد من الأمراض النفسية.

وأجرى عبد الرازق (٢٠١٢) دراسة هدفت إلى التعرف على الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها الطلاب المتفوقون عقلياً، وكذلك بناء برنامج لتنمية الصمود النفسي لمواجهة تلك الضغوط الأكاديمية. وتكونت العينة التجريبية من (٢٠) بواقع (١٠) طالبات و(١٠) من الطلاب، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج القائم على الصمود النفسي في الحد من الضغوط. كما هدفت دراسة إبيرسون وبويور (Ebersohn & Bouwer, 2013) إلى فهم

استجابات المراهقين بعد طلاق الوالدين. واعتمدت الدراسة على عينة قصدية مكونة من (٤) من المراهقين الأفارقة (٢) من الذكور و(٢) من الإناث. وكشفت النتائج استفادة المراهقين ممن يعيشون وسط أبوين مطلقين من إمكانات الصمود النفسي.

وتناولت دراسة تشارلز (Charles, 2013) دور الصمود النفسي والأمل في تحقيق الوجود الأفضل (الهناء الشخصي). وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) مراهقاً تتراوح أعمارهم بين (١٦-١٨) سنة. وأظهرت النتائج ارتباط الصمود النفسي والأمل بالوجود الأفضل، وأنه يمكن الاستفادة من الخدمات التي تعزز مستويات الصمود النفسي والأمل.

وأجرت شاهين (٢٠١٣) دراسة هدفت إلى تنمية الصمود النفسي لدى المراهقين من ضعاف السمع من خلال تنمية كل من الأمل والتفاؤل. وبلغ عدد أفراد العينة التجريبية (١٠) منهم (٥) ذكور و(٥) إناث قُدم إليها البرنامج الإنمائي لتنمية الصمود النفسي من خلال الأمل والتفاؤل. وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية على مقاييس الأمل والتفاؤل والصمود النفسي تجاه القياس البعدي، ولا توجد فروق بين القياسين البعدي والتتبعي.

وقامت نوراني وأزلين (Noraini & Azlin, 2013) بدراسة العلاقة بين الصمود النفسي والوجود الأفضل (الهناء الشخصي) لدى المراهقين من متدنيي الوضع الاجتماعي والاقتصادي في ماليزيا. كما هدفت الدراسة إلى معرفة دور الصمود النفسي كوسيط بين الضغوط والهناء الشخصي. وبلغت عينة الدراسة (١٩٧) من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين (١٢-١٦) عاماً. وأظهرت النتائج دور الصمود النفسي كوسيط بين الضغوط والوجود الأفضل (الهناء الشخصي).

وتناولت دراسة علام (٢٠١٣) العلاقة بين الصمود النفسي والتماسك الأسري لدى طالبات كلية البنات في جامعة عين شمس، وتكونت عينة الدراسة من (٣٥١) طالبة من الأقسام الأدبية والعلمية. وأظهرت النتائج وجود اختلاف في بروفييل الصمود النفسي بين مرتفعات ومنخفضات التماسك الأسري.

وأجرى مقران (٢٠١٤) دراسة على عينة بلغت (٣٠) من المراهقين اليمينيين بهدف التحقق من فاعلية برنامج معرفي سلوكي في الصمود النفسي لتخفيف الاكتئاب. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة بين متوسطات رتب الدرجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الصمود النفسي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كذلك وجود فروق لدى المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي، بينما لا توجد فروق في القياسين البعدي والتتبعي.

كما هدفت دراسة نارايانان وبيتس (Narayanan & Betts, 2014) إلى معرفة دور الصمود النفسي كمتغير وسيط بين سلوكيات التمر وخبرات الإيذاء وفاعلية الذات. وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٣) من طلبة المدارس في الهند منهم (١٩١) من الذكور و(٢٠٢) من الإناث متوسط أعمارهم (١٥,٨٨) عاماً، وأظهرت النتائج أن الصمود النفسي له دور وسيط بين سلوكيات التمر والكفاءة الاجتماعية، وأهمية برامج التدخل لتعزيز الصمود النفسي لدى المراهقين لتمكينهم من إدارة سلوكيات التمر.

كما قام كل من ساندرزو مونفورد وأنور وليبنبرج وواونجار (Sanders, Munford, Anwar, Liebenberg & Ungar, 2015) بدراسة هدفت إلى معرفة دور الصمود النفسي في تطوير قدرة المراهقين على التكيف وتحقيق الهناء. وشملت الدراسة (٦٠٥) من المراهقين تتراوح أعمارهم بين (١٢-١٧) عاماً. وأظهرت النتائج أن الصمود النفسي له دور وسيط بين عوامل الخطر والهناء، وأن التدخلات المبنية على الصمود النفسي تساهم بشكل كبير في الهناء للمراهقين المعرضين للخطر.

وفيما يتعلق بالدراسات التي اهتمت بالبرامج الإرشادية لمواجهة الضغوط فقد هدفت دراسة حداد وأبو سليمان (٢٠٠٣) إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الصف العاشر قوامها (٢٠) طالباً. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الضغط النفسي لصالح المجموعة التجريبية.

كما هدفت دراسة الخواجه (٢٠٠٤) إلى تطوير برنامج إرشاد جمعي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي، وأسلوب حل المشكلات في خفض الضغط النفسي لدى الطلبة الموهوبين في سن المراهقة، وفي تحسين مستوى تكيفهم. وتألقت عينة الدراسة من (٤٠) طالباً موهوباً في مدرسة اليوبيل في الأردن، وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة تتكون كل منهما من (٢٠) طالباً. وأظهرت النتائج أن البرنامج كان فعالاً في خفض مستوى الضغط النفسي وتحسين مستوى التكيف النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وقامت الهيل (٢٠٠٤) بدراسة فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني-الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر، بلغ عددها (٨٠) طالبة تم تقسيمها إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة بواقع (٤٠) طالبة لكل مجموعة. وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى الطالبات المراهقات. وأجرت سالم (٢٠٠٥) دراسة حول فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات

المعرضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي. وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبة قُسمت العينة إلى مجموعتين: ضابطة وتجريبية بلغ عدد كل منهما (٣٠) طالبة. وأظهرت النتائج كفاءة البرنامج في التخفيف، والحد من أثر هذه الضغوط.

وهدفت دراسة كيورلان (Kurlan, 2007) التحقق من فاعلية الارشاد الجماعي في خفض الضغوط وشملت الدراسة (١٤) طالباً من المراهقين. وتوصلت الدراسة إلى فاعلية الإرشاد الجماعي في خفض الضغوط لدى المراهقين، وأهمية تعليمهم استراتيجيات التأقلم مع الضغوط.

أما دراسة أدريدج ورويسش (Adridge & Roesch, 2008) فقد استخدمت منهجية كتابة المذكرات اليومية لتقييم الضغوط اليومية والاستراتيجيات الإيجابية والفعالة في مواجهتها. وتكونت عينة الدراسة من (٦٧) من المراهقين الأمريكيين المكسيكيين لتقييم الضغوطات اليومية، واستراتيجيات المواجهة المحددة على مدى خمسة أيام متتالية. وأشارت النتائج أن المراهقين أفادوا أن استخدام أكثر من أسلوب لحل المشكلة، والتفكير الإيجابي، والقبول، والفكاهة تؤثر إيجاباً؛ مما يشير إلى أهمية المرونة للتأقلم مع الضغوط.

وأجرى العسبول (٢٠٠٩) دراسة هدفت إلى تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين وذلك من خلال برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج المعرفي السلوكي. وقد بلغ عدد أفراد العينة الاستطلاعية (٢٧٢) طالباً من طلاب الصف الثانوي في البحرين، بينما كان عدد أفراد العينة التجريبية (٢٤) طالباً تنقسم بالتساوي بين مجموعتين تجريبية وضابطة. وكشفت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط منها العلاج المعرفي.

وقامت مهيدات (٢٠١١) بدراسة أثر برنامج تصحيح التشوهات المعرفية في خفض هذه المشكلات التكيفية لدى عينة بلغ عددها (٢٠) مراهقة من ذوات الأسر المطلقة من المدارس الحكومية في الزرقاء. وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المشكلات التكيفية لدى المراهقات من الأسر المطلقة تعزى لتصحيح التشوهات المعرفية لصالح المجموعة التجريبية.

وقام الحمد (٢٠١٢) بدراسة هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الأردن. واستخدم الباحث استراتيجيتين إرشاديتين في البرنامج الإرشادي، وهما: استراتيجية حل المشكلة، واستراتيجية التحصين ضد الضغوط. وتألفت عينة الدراسة من (٢٤) طالباً، ممن لديهم

ضغوط نفسية مرتفعة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية الأولى والثانية.

وتناولت دراسة حسن (٢٠١٢) فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض الضغوط النفسية لدى عينة شملت (١٠) من المراهقين بمدرسة حلوان الثانوية ممن لديهم مستوى مرتفع من الضغوط النفسية، وتتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٦-١٨) سنة. وقد أظهرت النتائج فاعلية البرنامج في خفض الضغوط النفسية لدى أفراد العينة، واستمرار فاعليته في القياس التتبعي.

أجرى العزازي (٢٠١٢) دراسة هدفت إلى اختبار فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتعديل أساليب مواجهة الضغوط النفسية. وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين (١٢) طالباً مجموعة تجريبية و(١٢) طالباً مجموعة ضابطة. وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تعديل أساليب المواجهة وتخفيف حدة الضغوط النفسية، وتنمية أساليب مواجهة الضغوط الحياتية والدراسية التي تواجه الطلاب.

من خلال استقراء الدراسات السابقة وتحليلها اتضح أنها أكدت على أهمية الصمود النفسي في مواجهة الضغوط، وتحقيق الصحة النفسية والوجود الأفضل لدى المراهقين. كذلك اهتمت بالصمود النفسي لدى شريحة عمرية هامة تتمثل في المراهقين، وأهمية مواجهة الضغوط لديهم إلا أنها اختلفت من حيث المنهج المتبع، وحجم العينات، ونوعها. وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في صياغة مشكلة الدراسة، وفروضها، وإعداد أداة الدراسة، والاستراتيجيات الإرشادية. وقد تميزت الدراسة الحالية في إعداد مقياس الصمود النفسي، وبناء البرنامج الإرشادي؛ مما يشكل إضافة وإثراء في مكتبة القياس النفسي. أما الدراسات التي تناولت الضغوط فقد تنوعت الفنيات المستخدمة، منها: المعرفي السلوكي والضبط الذاتي والإرشاد العقلاني والانفعالي، وتصحيح التشوهات المعرفية، والتفكير الإيجابي بينما تميزت الدراسة الحالية بالتركيز على الصمود النفسي الذي يُعظم القوى الإيجابية في الشخصية لمواجهة الضغوط النفسية، والأسرية، والمدرسية حيث اتضح ندرة الدراسات العربية والفلسطينية في حدود علم الباحثة التي استندت إلى تنمية الصمود النفسي لمواجهة الضغوط لدى المراهقات المتصدعات أسرياً على وجه التحديد.

مشكلة الدراسة

تعد الضغوط سمة العصر حيث تشكل تحدياً وتهديداً للأفراد في مختلف المراحل العمرية، ولاسيما المراهقة بوصفها مرحلة انتقالية من الطفولة للدخول إلى عالم الرشد، وما يقابلها

من تغيرات فسيولوجية، ونفسية، واجتماعية، وعقلية، وجنسية. وهذا ما أشار إليه الباحثون بأن هذه المرحلة تعصف بالمراهق لأنه يسعى إلى تحقيق الاستقلال الذاتي وإثبات الهوية؛ مما يؤدي إلى تعرضه إلى أزمات وصراعات وضغوط تسبب له المعاناة، وتحد من أدواره وأنشطته المختلفة. فالمرحلة فترة النمو التي قد تكون عرضة بشكل خاص إلى الآثار السلبية الناجمة عن الضغوط (Kurlan, 2007; Suldo, Shaunessy, & Hardesty, 2008)، حيث تواجه أعداد متزايدة من المراهقين تجارب الضغوط التي تشكل تهديداً محتملاً للهناء النفسي والنمو الصحي (Grant, Compas, Stuhlmacher, Thurm, McMahon, & Halpert, 2003)، كما تؤثر في الصحة النفسية والسعادة لديهم (Ness, 2013). وتزداد هذه الضغوط لدى شريحة المراهقات اللواتي ينتمين إلى أسر متصدعة تفتقر إلى الأمن النفسي والاستقرار؛ ولديهن العديد من المشكلات النفسية، والانحرافات السلوكية التي تحول دون ممارسة حياتهن بشكل طبيعي؛ مما يعطل تحقيق الأهداف الحياتية. فالصراعات بين الوالدين وسوء الحياة الأسرية تؤثر في علاقاتهم مع أبنائهم؛ مما ينعكس سلباً على أدوار المراهقين وسلوكياتهم (Yaacob, & Esmaili 2011). وهذا يتطلب ضرورة تقديم الخدمات الإرشادية المناسبة وذلك من خلال برامج إرشادية وتدريبية متخصصة، ومخططة، ومنظمة بعيدة عن العشوائية والارتجالية والعفوية لمواجهة الضغوط بأسس علمية بالاستناد إلى القوى الذاتية الإيجابية لتنمية الصمود النفسي وبناء استراتيجيات المواجهة الإيجابية المناسبة. فلم يعد الهدف قاصراً على معالجة الاضطرابات وحل المشكلات لتحقيق الحد الأدنى من التوافق مع البيئة بل تعدى ذلك إلى محور التنمية التي تُعنى بإيجابيات الشخصية الإنسانية، وتنمية مواطن القوة، ودعمها لتصبح قادرة على التصدي لتحديات الحياة وضغوطاتها.

ومن هنا تتبلور مشكلة الدراسة في الإجابة عن السؤال البحثي التالي:

- ما فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصمود النفسي كمدخل لمواجهة الضغوط لدى المراهقات المتصدعات أسرياً؟ وما مدى استمرارية تأثير ذلك البرنامج بعد شهرين من المتابعة؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصمود النفسي لدى المراهقات المتصدعات أسرياً، والكشف عن تأثيره في مواجهة الضغوط النفسية، والأسرية، والدراسية، ومدى استمرارية فاعليته خلال الفترة التتبعية البالغة شهرين بعد الانتهاء من التعرض للبرنامج.

أهمية الدراسة

تُستمد الأهمية النظرية للدراسة من أهمية موضوع الصمود النفسي الذي يُعد توجهاً بحثياً جديداً في مجال علم النفس الإيجابي، كونه يركز على القوى الإنسانية الإيجابية، وأحد المصادر النفسية الواقية التي تعني بتنمية مواطن القوة ودعمها للتمكن من القدرة على مواجهة المحن والشدائد والتكيف الإيجابي مع المخاطر المرتبطة بالظروف الحياتية السلبية، والتي تجعل الفرد قادراً على مواجهة الضغوط والاحتفاظ بصحته الجسمية، والنفسية. كما تتبثق أهمية الدراسة النظرية من كونها تبحث في موضوع يُعد بالغ الأهمية وهو الضغوط النفسية، والأسرية، والمدرسية لدى المراهقات المتصدعات أسرياً، وما يترتب عليها من آثار فسيولوجية، وانفعالية، وسلوكية قد تعود عليهن بآثار سلبية؛ مما يستدعي الحاجة إلى تقديم برامج وقائية، وعلاجية، وإنمائية لمواجهة تلك الضغوط.

كما تعني الدراسة بشريحة هامة في المجتمع وهن فئة المراهقات المتصدعات أسرياً اللواتي لديهن مشكلات مركبة تضم المشكلات المتعلقة بخصائص النمو، حيث تعد المراهقة مرحلة حرجة وهامة مليئة بالتوترات والأزمات النفسية والمعاناة والصراع والضغوط، كون المراهقات يحاولن البحث عن هوياتهن وإثبات ذاتهن. بالإضافة إلى المشكلات والمعاناة الناتجة عن التصدع الأسري؛ مما يبرز الحاجة الماسة لمثل هذه الدراسات؛ لذا تعد هذه الدراسة بمثابة نقطة انطلاق للعديد من الدراسات التي تعني بفئة المراهقات المتصدعات أسرياً، والتي تتناول متطلبات تكيفهن النفسي، والاجتماعي ليتمكن من تأدية أدوارهن بفاعلية في المجتمع. كما تعد هذه الدراسة جهداً علمياً منظماً يسهم في إثراء المكتبة النفسية العربية في مجال إرشاد المراهقين من خلال إعداد مقياس الصمود النفسي كمفهوم بارز في علم النفس الإيجابي.

أما الأهمية التطبيقية للدراسة فإنها تكمن في إعداد وتنفيذ برنامج إرشادي إنمائي وتفيذه لتنمية الصمود النفسي لدى المراهقات المتصدعات أسرياً بالاعتماد على اكتشاف مصادر القوة الذاتية لديهن بهدف تطويرها إلى أقصى مستوى ممكن من الفاعلية وتوظيفها توظيفاً هادفاً من أجل رفع كفاءتهن في مواجهة الضغوط، وتحقيق الاتزان في حياة المراهقات النفسية؛ مما يُشكل إضافة معرفية، وإسهاماً لاتجاه إرشادي حديث لم يلق من الاهتمام المناسب من قبل الباحثين وخاصة في البيئة الفلسطينية في -حدود علم الباحثة- حيث توجد ندرة شديدة في الدراسات المعنية بفئة المراهقات المتصدعات أسرياً؛ مما يعزز أهميتها البحثية.

فرضيتا الدراسة

تهدف الدراسة الحالية للتحقق من صحة الفرضيتين التاليتين:

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0,05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على الاختبار القبلي والبعدي والمتابعة على مقياس الصمود النفسي.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0,05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على الاختبار القبلي والبعدي والمتابعة على مقياس الضغوط.

محددات الدراسة

ترتبط محددات الدراسة بالتصميم التجريبي على أساس أن برنامج التدخل الإرشادي الإنمائي، والتي تسعى الدراسة لمعرفة فاعليته في تنمية الصمود النفسي كمدخل لمواجهة الضغوط النفسية والأسرية والمدرسية، كما تتحدد الدراسة بالأدوات التشخيصية المستخدمة، وهي استمارة التصدع الأسري، إعداد: الباحثة، ومقياس الصمود النفسي، إعداد: الباحثة، ومقياس الضغوط إعداد: الشافعي (٢٠١٢)، وبالأدوات الإرشادية والتي تتمثل في البرنامج الإرشادي إعداد: الباحثة، وبالعينة المستخدمة والتي تتكون من (٢٨) من المراهقات المتصدعات أسرياً ممن متوسط أعمارهن (٥، ١٦) عاماً، بواقع (١٤) مراهقة تمثل المجموعة التجريبية، و(١٤) مراهقة تمثل المجموعة الضابطة، وبالحدود المكانية حيث تم تطبيق المقاييس المستخدمة في الدراسة بمدرسة القدس الثانوية بمحافظة رفح، ثم بالحدود الزمانية حيث تم تطبيق أدوات الدراسة التشخيصية في النصف الثاني من شهر ديسمبر في الفصل الدراسي الأول (٢٠١٣-٢٠١٤)، ثم تم تطبيق البرنامج الإرشادي على طالبات المجموعة التجريبية في النصف الثاني من شهر يناير في الفصل الدراسي الثاني من (٢٣/١) وحتى (٣/١٩) للعام الدراسي الثاني (٢٠١٣-٢٠١٤)، وتم إجراء التقييم التبعي بعد شهرين من انتهاء فترة تطبيق البرنامج.

مصطلحات الدراسة

تشتمل الدراسة على المصطلحات التالية:

الصمود النفسي **Resilience Psychological**: عرفت الرابطة النفسية الأمريكية

(APA) (American Psychological Association) الصمود النفسي بأنه عملية التوافق الجيد في مواجهة الشدائد والصدمات والمآسي والتهديدات أو حتى مصادر كبيرة من الإجهاد مثل الضغوط الأسرية أو المشكلات في العلاقات مع الآخرين والمشكلات الصحية الخطيرة وضغوط العمل والضغوط الاقتصادية، كما يعني النهوض أو التعافي من الضغوط الصعبة (APA, 2014).

ويعرف إجرائياً بأنه عملية ديناميكية تتمثل في قدرة الفرد على التعامل مع الشدائد والمحن بفاعلية لامتلاكه خصائص إيجابية تشمل الكفاءة الشخصية، والتنظيم الانفعالي، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، ومهارة حل المشكلات، والصلابة، والمرونة، والكفاءة الاجتماعية، والقيم الروحية وتعكسه الدرجة التي تحصل عليها المراهقات المتصدعات أسرياً على مقياس الصمود النفسي المستخدم في الدراسة.

الضغوط Stresses: استجابة فسيولوجية تحدث عندما يتعرض الفرد لمواقف ومنبهات، وليست استجابة انفعالية فحسب، وهي حالة تنتج من عدم حدوث توازن بين المطالب الموقفية، وقدرة الفرد على الاستجابة لتلك المطالب، وتصنف الضغوط إلى ضغوط نفسية، وأسرية، ومدرسية (الشافعي، ٢٠١٢).

وتعرفها الباحثة إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على المقياس المعد لهذا الغرض وتشمل الضغوط النفسية، والأسرية، والمدرسية.

المراهقات المتصدعات أسرياً Broken Families Adolescents: الفتيات المراهقات المحرومات من الاستقرار الأسري والعيش في ظل أسرة طبيعية تدمم بالحب والعطف بسبب فقدان الوالدين أو إحداهما بالوفاة أو الطلاق، أو الهجر (عويضة، ٢٠١١).

وتعرفها الباحثة إجرائياً: الفتيات اللواتي يعانين داخل أسر يسودها الخلافات المستمرة والمشاحنات بين الوالدين ولديهن المعاناة والحرمان العاطفي والإهمال الناتج عن الهجر أو الانفصال أو الزواج بزواج آخر.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

مجتمع الدراسة

يضم مجتمع الدراسة كافة طالبات الصف العاشر في مدرسة القدس الثانوية للبنات في محافظة رفح، خلال العام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٤، واللواتي يبلغ عددهن (٢٢٥) طالبة متوسط أعمارهن (١٦،٥) عاماً.

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة التشخيصية من المراهقات (طالبات الصف العاشر) في مدرسة القدس الثانوية بمحافظة رفح والبالغ عددهن (٢٢٥) طالبة، حيث تم إجراء دراسة استطلاعية على طالبات الصف العاشر المترددات على المرشدة التربوية خلال الفصل الدراسي الأول (٢٠١٣-٢٠١٤)، ممن لديهن ظروف أسرية صعبة، وتم تطبيق استمارة التصدع الأسري، إعداد: الباحثة وذلك لتحديد العينة المختارة من المتصدعات أسرياً اللواتي حصلن على أعلى الدرجات، وكذلك تطبيق مقياس الصمود النفسي، إعداد: الباحثة، ومقياس الضغوط، إعداد: الشافعي (٢٠١٢)، وذلك لأخذ العينة المختارة ممن حصلن على درجات دون المتوسط المرجح على مقياس الصمود النفسي والبالغ (أقل من ٢,٥٠) كنقطة قطع (cut-off score)، وتزيد عن المتوسط المرجح على مقياس الضغوط والبالغ (٢,٥٠ فأكثر) كنقطة القطع (cut-off score). وعلى أثر ذلك بلغت العينة (٢٨) من المراهقات المتصدعات أسرياً ممن انطبقت عليهن الشروط السابقة، ومتوسط أعمارهن (٥, ١٦) عاماً وانحراف معياري (٠,٨٢٤) وأظهرن الموافقة على الانضمام إلى البرنامج. وقد روعي الضبط التجريبي حيث تم ترتيبهن أبجدياً حسب الأسماء، وإعطاء كل منهن رقماً، وقد تم تقسيم العينة عشوائياً بطريقة الأرقام إلى مجموعتين: إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة، بلغ عدد كل مجموعة (١٤) طالبة. وقد اختيرت هذه المدرسة لأنها من أكبر مدارس محافظة رفح، وأقدمها ولما أبدته إدارة المدرسة، والمرشدة التربوية من ترحيب، وتعاون، وتوفير كافة التسهيلات اللازمة لتنفيذ البرنامج وإنجاحه.

أدوات الدراسة

ترتكز الدراسة لاختبار فرضياتها على الأدوات التشخيصية والإرشادية الآتية:
تضمنت أدوات الدراسة ما يلي:

أدوات تشخيصية: وتضم استمارة التصدع الأسري

ومقياسي الصمود النفسي والضغوط وذلك لتحديد عينة الدراسة التشخيصية.

١- استمارة التصدع الأسري، إعداد الباحثة؛ وذلك لتحديد عينة الدراسة من المراهقات المتصدعات أسرياً وشملت غياب أحد الوالدين بسبب الهجر أو الطلاق، أو الإهمال، والخلافات الأسرية، وضعف المساندة الوالدية، وسوء العلاقات الأسرية، وغياب الاهتمام والمتابعة للأبناء. وتم عرض الاستمارة على عدد من المختصين في علم النفس وعلم الاجتماع

في جامعة الأقصى وتراوح الدرجة الكلية للاستمارة بين (٨٩-٢٤) درجة، بحيث كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على ارتفاع التصدع الأسري.

٢- مقياس الصمود النفسي إعداد: الباحثة

خطوات بناء الأداة

قامت الباحثة بإعداد مقياس الصمود النفسي من خلال استقراء الأدب التربوي والسيكولوجي المعني بتعريف معنى الصمود النفسي وتحديده، ومكوناته، والتعريف الإجرائي، والاطلاع على عدد من المقاييس، منها: (Wagnild, & Young, 1993; Hjemdal, Friborg, Stiles, Martinussen; 2006; Oshio, Kaneko, Nagamine, Nakaya; 2003)، عثمان (٢٠١٠)، عبد الرازق (٢٠١٢)، وفي ضوء ذلك تم تحديد مكونات المقياس حيث جاءت في ثمانية أبعاد هي: الكفاءة الشخصية، والتنظيم الانفعالي، ومهارة حل المشكلات، والصلابة، والقيم الروحية، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، والمرونة، والكفاءة الاجتماعية. كما تم صياغة فقرات كل بعد؛ حيث اشتمل المقياس بصورته الأولية على (٦٤) فقرة، تم صياغتها بطريقة سهلة وواضحة بعيدة عن الإيحاء أو التركيب وخالية من النفي، وقد حددت بدائل الاستجابة بالتدرج الرباعي وتعطى تقديرات على النحو التالي: (دائماً = ٤ درجات، غالباً = ٣ درجات، أحياناً = ٢ درجة، نادراً = ١ درجة واحدة). وكان عدد فقرات كل بعد من أبعاد مقياس الصمود النفسي يتكون من (٨) فقرات، وتتراوح درجة كل بعد بين (٨-٣٢) درجة، والدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (٦٤ - ٢٥٦) درجة.

مؤشرات الصدق

تم التأكد من صدق المحتوى للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص من أعضاء الهيئة التدريسية في قسم علم النفس في جامعة الأقصى وقد بلغ عددهم (٨) وذلك لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات للبعد الذي تدرج تحته، إذ تم اعتماد ما نسبة (٩٠٪) من اتفاق للمحكمين.

كما تم التأكد من الصدق التكويني لمقياس الصمود النفسي من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة قوامها (٤٠) طالبة من خارج عينة الدراسة، وتراوحت معاملات الارتباط لفقرات أبعاد الكفاءة الشخصية ما بين (٠,٥٥ - ٠,٧٥)، والتنظيم الانفعالي ما بين (٠,٤٤ - ٠,٨٣)، ومهارة حل المشكلات، ما بين (٠,٦٨ - ٠,٨٣)، والصلابة ما بين (٠,٥٣ - ٠,٧٧).

والقيم الروحية ما بين (٠,٨٢-٠,٦١)، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل ما بين (٠,٥٥-٠,٨٥)، وال مرونة ما بين (٠,٥٦-٠,٧٧)، والكفاءة الاجتماعية ما بين (٠,٥٦-٠,٨٥)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١). وقد اعتمد معيار لقبول الفقرة بالأقل معامل ارتباطها بالبعد الذي تنتمي إليه، والمقياس ككل عن (٠,٣٠). وبناء على هذا المعيار، وفي ضوء هذه القيم فقد قبلت فقرات المقياس جميعها.

كذلك تم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد مقياس الصمود النفسي، مع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت معاملات الارتباط بين درجة أبعاد الكفاءة الشخصية مع الدرجة الكلية للمقياس (٠,٧٧)، والتنظيم الانفعالي (٠,٧٧)، ومهارة حل المشكلات (٠,٨٤)، والصلابة (٠,٤٥)، والقيم الروحية (٠,٦٢)، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل (٠,٧٤)، والمرونة (٠,٦٥)، والكفاءة الاجتماعية (٠,٧٤)، هي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يشير إلى تمتع المقياس بالصدق الداخلي.

مؤشرات الثبات

يهدف التحقق من ثبات المقياس الذي تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (٤٠) طالبة من خارج عينة الدراسة، ثم أعيد تطبيقه على العينة الاستطلاعية نفسها بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وحسبت معامل ثبات الإعادة، حيث بلغت قيمة معامل الاستقرار للمقياس ككل (٠,٨٧) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

كما تم حساب ثبات المقياس؛ بطريقة الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا (Cronbach alpha) إذ الكفاءة الشخصية مع الدرجة الكلية للمقياس (٠,٧٧)، التنظيم الانفعالي (٠,٨١)، حل المشكلات (٠,٧٢)، والصلابة (٠,٨٥)، القيم الروحية (٠,٧٨)، التوجه الإيجابي نحو المستقبل (٠,٧٣)، المرونة (٠,٨١)، الكفاءة الاجتماعية (٠,٨٩)، والدرجة الكلية (٠,٨٧)، وهي قيم مناسبة لأغراض إجراء الدراسة.

تصحيح المقياس

يتكون المقياس من (٦٤) فقرة، يجاب عنها بتدريج رباعي يشتمل على البدائل التالية: دائماً وتعطى عند التصحيح (٤) درجات، وغالباً وتعطى عند التصحيح (٣) درجات، وأحياناً وتعطى عند التصحيح (٢) درجتان ونادراً وتعطى عند التصحيح (١) درجة واحدة. وهذه الدرجات تطبق على جميع فقرات المقياس لأنها موجبة، وبذلك تتراوح درجات المقياس لكل بعد بين (٨-٣٢) درجة، بينما الدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (٦٤-٢٥٦)

درجة، بحيث كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على ارتفاع مستوى الصمود النفسي. وتم اعتماد المتوسطات الحسابية الآتية لتقدير درجة الصمود النفسي من (١-٧٤،٧٤) لا يوجد ومن (١-٧٥،٤٩) بسيط ومن (٢-٥٠،٢٤) متوسط و(٣-٢٥،٢٥) عال.

٣- مقياس الضغوط إعداد: الشافعي (٢٠١٢)

قامت بإعداد مقياس الضغوط (الشافعي، ٢٠١٢)، ويحتوي المقياس على ثلاثة أنواع: ضغوط نفسية وتتكون من (١٥) بنداً، وضغوط أسرية وتتكون من (٢٠) بنداً وضغوط دراسية وتتكون من (١٨) بنداً. وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس حيث بلغ معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار لبعده الضغوط النفسية (٠،٦١٨)، والضغوط الأسرية (٠،٧١٤) والضغوط الدراسية (٠،٧٣٦)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠١. كما تم التحقق من صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي حيث بلغت معامل الصدق لأبعاد مقياس الضغوط لأبعاد الضغوط النفسية (٠،٨١)، والضغوط الأسرية (٠،٨٧) والضغوط الدراسية (٠،٨٦)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠١).

وقامت الباحثة الحالية بالتحقق من صدق وثبات المقياس حيث تم التأكد من الصدق التكويني لمقياس الضغوط من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة قوامها (٤٠) طالبة من خارج عينة الدراسة، وتراوحت معاملات الارتباط لفقرات أبعاد الضغوط النفسية ما بين (٠،٥٤ - ٠،٨٥)، والضغوط الأسرية ما بين (٠،٦٥ - ٠،٨٨)، والضغوط الدراسية، ما بين (٠،٥٤ - ٠،٩٥) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠١).

كذلك تم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد مقياس الضغوط، مع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت معاملات الارتباط بين درجة أبعاد الضغوط النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس (٠،٥٥)، والضغوط الأسرية (٠،٧٩)، والضغوط الدراسية (٠،٧٠) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠١). مما يشير إلى تمتع المقياس بالصدق الداخلي. كما تم التحقق من معامل الثبات بطريقة كرونباخ الفا حيث بلغ لبعده الضغوط النفسية (٠،٧٤)، والضغوط الأسرية (٠،٧٦)، والضغوط الدراسية (٠،٨٥)، والدرجة الكلية (٠،٨٥)، وهي قيم مناسبة لأغراض إجراء الدراسة.

تصحيح المقياس

تكون مقياس الضغوط من (٥٣) فقرة مصوغة جميعها بشكل إيجابي، يجاب عليها بتدرج رباعي يشتمل على البدائل الآتية: دائماً وتعطي عند التصحيح (٤) درجات وغالباً وتعطى (٣)

درجات، وأحياناً وتعطى (٢) درجتان ونادراً وتعطى (١) درجة واحدة. وتم اعتماد متوسطات درجات أفراد العينة على النحو التالي: فئة الضغوط المنخفضة وتتمثل في الحاصلين على درجة تتراوح بين (١-٧٤)، وفئة الضغوط البسيطة وتتمثل في الحاصلين على درجة تتراوح بين (١-٧٥)، وفئة الضغوط المتوسطة وتتمثل في الحاصلين على درجة تتراوح بين (٢٠٠-٢٤٩)، وفئة الضغوط المرتفعة وتتمثل في الحاصلين على درجة تتراوح بين (٢٥٠-٣٠٠).

ثانياً: أدوات إرشادية

وتتضمن برنامجاً إرشادياً يهدف إلى تنمية الصمود النفسي كمدخل لمواجهة الضغوط النفسية والأسرية والدراسية لدى عينة من المراهقات المتصدعات أسرياً. ويمكن تعريف البرنامج الإرشادي بأنه: تصميم مخطط، ومنظم على أسس علمية، ويحتوي على عدة أنشطة تهدف إلى مساعدة الفرد على الاستبصار بمشكلاته وتدريبه على حلها وتنمية قدراته ومهاراته وتوظيفها؛ مما يؤدي إلى تحقيق التوافق، والتغلب على المشكلات مستقبلاً.

وتم بناء البرنامج الإرشادي بالاستناد إلى الأدب التربوي، وبعد الاطلاع على العديد من المصادر والأطر النظرية حول الصمود النفسي، والدراسات السابقة، والبرامج الإرشادية منها المالكي (٢٠١٢)، عبد الرزاق (٢٠١٢)، (Kurlan, 2007) واستراتيجيات بناء الصمود النفسي وفقاً للرابطة النفسية الأمريكية (APA)، وذلك بالاعتماد على الاتجاه الانتقائي الذي أسسه "فردريك ثورن (١٩٥٠)، والذي يجمع كل المعارف المتاحة في مجال معين في الوقت والمكان المحددين وهو أسلوب موقفي يتضمن تكتيكات إرشادية علاجية تناسب الموقف والحالة والمسترشد (السفاسفة، ٢٠٠٣). والمنهج الانتقائي لا يستند إلى نظرية واحدة محددة، وإنما يُوظف أساليب ونماذج إرشادية متعددة لتحقيق الأهداف المنشودة، سواء في الجلسة الإرشادية الواحدة، أو خلال جلسات البرنامج كله بصفة عامة، وذلك وفقاً لطبيعة الموقف والمهارات المستهدفة والأهداف المنشودة، حيث تتيح الانتقائية قدراً أكبر من المرونة والثراء للعملية الإرشادية، ومن الفنيات المستخدمة المحاضرة المبسطة، والحوار والمناقشة، والتنميط الانفعالي، وفنيات الكرسي، والعصف الذهني، والنمذجة، وضبط الذات، وحل المشكلة، وتعديل الحوار الذاتي، والحث والتشجيع، والدحض والإقناع، وإعادة البناء المعرفي، والتعزيز، والتخيل، والنشاط البيئي.

إجراءات صدق البرنامج

تم التحقق من صدق محتوى البرنامج الإرشادي الإنمائي بعرض الصورة الأولية على لجنة من المختصين في مجال الإرشاد النفسي، حيث طلب منهم تحديد مدى ملاءمة كل جلسة من حيث الأهداف والمحتوى والفنيات المستخدمة، والأنشطة، والوقت المخصص لها مع الهدف العام للبرنامج، ومدى مناسبته للفئة العمرية وشمولية البرنامج ودقته. كما طلب منهم إبداء أية تعديلات أو ملاحظات يرون ضرورة إجرائها. وتم تعديل وإعادة ترتيب بعض الجلسات بناء على إجماع ما نسبته (٩٠٪) من المحكمين. واشتمل البرنامج على ثماني عشرة جلسة وكان الزمن المحدد للجلسات يتراوح ما بين (٦٠-٩٠ دقيقة). واستغرق البرنامج (٨) أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً. وتم تطبيق البرنامج في مكتبة المدرسة، وبمشاركة المرشدة التربوية بعد أن أبدت الطالبات الموافقة على المشاركة في البرنامج.

وفيما يلي عرض موجز لجلسات البرنامج.

الجلسة الأولى: هدفت إلى بناء الثقة، والتعريف بالبرنامج، وأهدافه، ومكانه، وزمانه، وقواعد الجلسات، والتوقعات من البرنامج، وذلك من خلال الحوار والمناقشة الجماعية.

الجلسة الثانية: هدفت إلى توضيح مفهوم التصدع الأسري والضغوط المرتبطة به، وذلك من خلال المحاضرة والمناقشة، والعصف الذهني، والتعزيز.

الجلسة الثالثة: هدفت إلى توضيح أهمية التخلص من الضغوط باستخدام الأساليب الإيجابية، وذلك من خلال المحاضرة والمناقشة، والاسترخاء، والنمذجة، والتفريغ الانفعالي، والتعزيز، والنشاط البيئي.

الجلستان الرابعة والخامسة: هدفتا إلى التعبير عن المشاعر السلبية، والتنفيس عما بداخلهن، وذلك من خلال الحوار والمناقشة، والنمذجة، وفنيات الكرسي العالي، والاسترخاء، والنشاط البيئي.

الجلسة السادسة: هدفت إلى استكشاف الذات، وتحديد نقاط القوة والضعف، وتحديد الضغوط. وذلك من خلال التفريغ والتنفيس الانفعالي، والإفصاح عن الذات، والاسترخاء، والنشاط البيئي.

الجلسة السابعة: هدفت إلى تحفيز الذات وتبني نظرة إيجابية للذات وتقويتها، وذلك من خلال المحاضرة والمناقشة الجماعية، والنمذجة، والعصف الذهني، والاسترخاء، والنشاط البيئي.

الجلسة الثامنة: هدفت إلى التوعية باستراتيجية وضع الأهداف والتدريب على بناء الأهداف وسبل تحقيقها، وذلك من خلال المحاضرة، والمناقشة الجماعية والعصف الذهني والاسترخاء والنشاط البيتي.

الجلسة التاسعة: هدفت إلى تحديد خصائص الشخصية القوية التي تتصف بالصمود النفسي وأهمية مواجهة الصعوبات وذلك من خلال المحاضرة، والحوار والمناقشة، والنشاط القصصي والنشاط البيتي.

الجلسة العاشرة: هدفت إلى التدريب على ضبط الذات والانفعالات وذلك من خلال الحوار والمناقشة وال ضبط الذاتي، والاسترخاء، والنمذجة، والنشاط البيتي.

الجلسة الحادية عشرة: هدفت إلى معرفة أهمية بناء العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وأهمية تقديم العون للآخرين وذلك من خلال الحوار والمناقشة، والنمذجة، والتخيل، والتعزيز، والنشاط البيتي.

الجلسة الثانية عشرة: هدفت إلى تقوية الإرادة وقوة التحمل وذلك من خلال الحوار والمناقشة، والنشاط القصصي، والنمذجة، والتعزيز، والتدعيم الديني، والتنفيس الانفعالي، والنشاط البيتي.

الجلسة الثالثة عشرة: هدفت إلى التمييز بين التفكير السلبي والتفكير الإيجابي وأهمية التفكير الإيجابي في حياتنا وذلك من خلال المحاضرة المبسطة، الحوار والمناقشة، والحث والتشجيع، والنشاط البيتي.

الجلسة الرابعة عشرة: هدفت إلى تعميق التفكير الإيجابي والتدريب عليه من خلال الحوار والمناقشة، وتمارين التنفس، والحث والتشجيع، والتفنيد، والدحض والإقناع، وتعديل الحديث الذاتي الداخلي، وإعادة البناء المعرفي، والتخيل، والنشاط البيتي.

الجلسة الخامسة عشرة: هدفت إلى بث الأمل والتفاؤل وذلك من خلال المحاضرة المبسطة، والحوار والمناقشة، والنشاط القصصي وعصف الأفكار، والحث والتشجيع والتنفيس الانفعالي، والنشاط البيتي.

الجلسة السادسة عشرة: هدفت إلى بث روح التحدي وذلك من خلال الحوار والمناقشة، والنمذجة والتخيل، والتعزيز، والنشاط البيتي.

الجلسة السابعة عشرة: هدفت إلى التدريب على حل المشكلات الحالية والمستقبلية وذلك من خلال المحاضرة المبسطة، والحوار والمناقشة، وفنية حل المشكلات.

الجلسة الثامنة عشرة: تقييم البرنامج والتطبيق البعدي للبرنامج وتوزيع الهدايا.

إجراءات تطبيق الدراسة

تم تنفيذ الدراسة الحالية وفقاً للإجراءات الآتية:

- تم إجراء دراسة استطلاعية شملت المترددات على المرشدة التربوية من طالبات الصف العاشر الأساسي في مدرسة القدس الثانوية بمحافظة رفح، واللواتي يعانين من أوضاع أسرية صعبة في الفترة الواقعة ما بين منتصف سبتمبر وحتى أواخر ديسمبر من الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (٢٠١٣-٢٠١٤) والبالغ عددهن (٤١) طالبة. وبعد حصر الطالبات تم تعبئة استمارة التصدع الأسري، ثم تم تطبيق مقياس الضغوط والصمود النفسي على المراهقات اللواتي حصلن على أعلى الدرجات على استمارة التصدع الأسري، ثم تم تحديد الطالبات اللواتي حصلن على أعلى الدرجات على مقياس الضغوط وأدنى الدرجات على مقياس الصمود النفسي، وممن أبدين موافقتهن على المشاركة في البرنامج، وبلغ عدد الطالبات ممن انطبقت عليهن الشروط السابقة (٢٨) طالبة.
- وُزعت الطالبات الثمانية والعشرون المتصدعات أسرياً، ولديهن درجات مرتفعة في الضغوط ودرجات متدنية في الصمود النفسي عشوائياً باستخدام الأرقام العشوائية إلى مجموعتين، واحدة تجريبية وأخرى ضابطة وتضم كل مجموعة (١٤) طالبة.
- طُبِّقَت جلسات البرنامج الإرشادي الإنمائي على المجموعة التجريبية البالغ عددها (١٨) جلسة، بمعدل جلتين كل أسبوع وذلك اعتباراً من تاريخ (٢٢-١-٢٠١٤) وحتى (١٩-٣-٢٠١٤) خلال الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٣-٢٠١٤.
- طُبِّق القياسان البعدي والتتبعي لأدوات الدراسة وهما: الصمود النفسي والضغوط على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك بعد الانتهاء من البرنامج الإنمائي الذي تلقته أو تعرضت له المجموعة التجريبية.

تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

استخدمت الباحثة التصميم التجريبي بهدف تحديد فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصمود النفسي كمدخل لخفض الضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، وذلك باستخدام القياسات القبليّة والبعديّة والمتابعة بعد شهرين كما يلي:

المجموعة التجريبية: تعيين عشوائي-قياس قبلي - معالجة-قياس بعدي-قياس متابعة بعد شهرين.

المجموعة الضابطة: تعيين عشوائي-قياس قبلي-بدون معالجة -قياس بعدي-قياس متابعة بعد شهرين.

وتبع ذلك استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للدرجات القبليّة والبعديّة والمتابعة، على مقياسي الدراسة: الصمود النفسي، والضغوط للمجموعتين التجريبية والضابطة. ولمعرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ولضبط المتغيرات الدخيلة وإزالة تأثير متغيرات مصاحبة على المتغيرات التابعة تم استخدام الأسلوب الإحصائي المسمى بتحليل التباين المشترك (ANCOVA).

عرض النتائج ومناقشتها

سيتم عرض نتائج الدراسة ومناقشتها من خلال الإجابة عن فرضيتي الدراسة:

أولاً: نتائج الفرضية الأولى

نصت الفرضية الأولى على الآتي: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) α بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على الاختبار القبلي والبعدي والمتابعة على مقياس الصمود النفسي. لاختبار هذه الفرضية تم حساب المتوسطات، والانحرافات المعيارية، وتوضيح نتائج الجدول (1).

جدول (1)

المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدي والتتبعي على مقياس الصمود النفسي ن = (28)

المجموعة الضابطة ن = (14)			المجموعة التجريبية ن = (14)			المتغيرات
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار المتابعة	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار المتابعة	
90,8	89,9	222,6	212,9	90,01	91,2	المتوسط
5,72	5,02	7,22	6,62	5,12	5,75	الانحراف المعياري

يتضح من الجدول السابق أن متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسي ارتفع من (90,01) في القياس القبلي إلى (212,9) في القياس البعدي و(222,6) في القياس التتبعي. أما المجموعة الضابطة فلم يظهر أي تغير على متوسطاتها وبقيت نتائجها متقاربة في المتوسط القبلي. ولإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي فقد أجري تحليل التباين المشترك لمقياس الصمود النفسي والجدول (2) يوضح نتائج هذا التحليل.

جدول (٢)

نتائج تحليل التباين المشترك لدلالة الفروق في المجموعتين التجريبية والضابطة
في القياس القبلي والبعدي على مقياس الصمود النفسي ن = (٢٨)

مصدر التباين	مجموع مربع الانحرافات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
العامل المشترك	١٠١٩,٧	١	١٠١٩,٧	٢٨,٠٢	٠,٠١
المعالجة	١٧٩٠,٦٤	١	١٧٩٠,٦٤	٦,٦٨**	٠,٠١
الخطأ	٦٧٠,٤٤	٢٥	٢٦,٨١٧	-	-
الكلية	٨٤٢٧٢٤	٢٨	-	-	-

** قيمة ف دالة عند مستوى ٠,٠١

تشير نتائج الجدول (٢) إلى أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث بلغت قيمة ف (٦,٦٨)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصمود النفسي بين المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج والمجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج، وذلك لصالح المجموعة التجريبية على القياس البعدي، وهذا يرجع إلى البرنامج الإرشادي، ولمعرفة مدى استمرارية أثر البرنامج الذي تلقته طالبات المجموعة التجريبية في تحسين الصمود النفسي بعد توقف البرنامج لمدة زمنية تمت متابعة المجموعة التجريبية، وطبق مقياس الصمود النفسي مرة أخرى بعد مرور شهرين على القياس البعدي. ولمعرفة إن كان الفرق بين المتوسطات دالاً إحصائياً أجري تحليل التباين المشترك والجدول (٣) يبين نتائج تحليل التباين المشترك للقياس البعدي والتبعي على مقياس الصمود النفسي.

جدول (٣)

نتائج تحليل التباين المشترك لدلالة الفروق بين القياس البعدي
والتبعي على مقياس الصمود النفسي ن = (١٤)

مصدر التباين	مجموع مربع الانحرافات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
العامل المشترك	٤٣٥,٤٩٢	١	٤٣٥,٤٩٢	٠,٢٥٢	٠,٦٢
المعالجة	٢٢٦,٠٢٩	١	٢٢٦,٠٢٩	٠,١٢١	٠,٧٢١
الخطأ	٤٣١٨٤,٣٣	٢٥	١٧٢٧,٣٧٣	-	-
الكلية	٩٣٦٧٠,٦	٢٨	-	-	-

يتضح من نتائج الجدول (٣) إلى أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق البعدي والتبعي لمقياس الصمود النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ف" (٠,١٢١)، وهي غير دالة إحصائياً.

ثانياً: نتائج الفرضية الثانية

نصت الفرضية الثانية على الآتي: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha < 0,05)$ بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على الاختبار القبلي والبعدي والمتابعة على مقياس الضغوط.

جدول (٤)

المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدي والمتبعي على مقياس الضغوط ن = (٢٨)

المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			المتغيرات
متابعة	بعدي	قبلي	متابعة	بعدي	قبلي	
١٩٨,١	١٩٨,٦	١٩٧,٥	٧٠,٠١	٦٩,٠٠	١٩٨,٢	المتوسط
٢,١٢	٢,٢٠	٢,٢٨	٣,٢٢	٤,٢٧	٢,٤٥	الانحراف المعياري

يتضح من الجدول السابق أن متوسط درجات طلبة المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط انخفض من (١٩٨,٢) في القياس القبلي إلى (٦٩,٠٠) في القياس البعدي و(٧٠,٠١) في القياس المتبعي. أما المجموعة الضابطة فلم يظهر أي تغير على متوسطاتها وبقيت نتائجها متقاربة في المتوسط القبلي. ولإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي فقد أجري تحليل التباين المشترك لمقياس الضغوط والجدول (٥) يوضح نتائج هذا التحليل.

جدول (٥)

نتائج تحليل التباين المشترك لدلالة الفروق في المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدي على مقياس الضغوط ن = (٢٨)

مصدر التباين	مجموع مربع الانحرافات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
العامل المشترك	١١٦,٦٥٢	١	١١٦,٦٥٢	٨,٤٢٤	٠,٠٠٨
المعالجة	٩٥٨٨٥,٩	١	٩٥٨٨٥,٩	**٦,٩٢	٠,٠١
الخطأ	٣٤٦,١٨٧	٢٥	١٣,٨٤٧	-	-
الكلية	٥٨١٩٥٩	٢٨	-	-	-

** قيمة ف دالة عند مستوى ٠,٠١

تشير نتائج الجدول (٥) إلى أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث بلغت قيمة (٦,٩٢)، وهي دالة عند مستوى ٠,٠١؛ مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط بين المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج والمجموعة

الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج، وذلك لصالح المجموعة التجريبية على القياس البعدي، وهذه النتيجة تقود إلى الاستنتاج بأن الطالبات اللواتي تعرضن للبرنامج الإرشادي انخفضت الضغوط لديهن، ولمعرفة مدى استمرارية أثر البرنامج الذي تلقته طالبات المجموعة التجريبية في خفض الضغوط بعد توقف البرنامج لمدة زمنية، تمت متابعة المجموعة التجريبية، وطبق مقياس الضغوط مرة أخرى بعد مرور شهرين على القياس البعدي. ولمعرفة إن كان الفرق بين المتوسطات دالاً إحصائياً أُجري تحليل التباين المشترك والجدول (٦) يبين نتائج تحليل التباين المشترك للقياس البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط.

جدول (٦)

نتائج تحليل التباين المشترك لدلالة الفروق بين القياس البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط ن = (١٤)

مصدر التباين	مجموع مربع الانحرافات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
العامل المشترك	٢٢٤٥٨,٥	١	٢٢٤٥٨,٥	٠,٦٢٢	٠,٤٤٤
المعالجة	١٣,٣٢٢	١	١٣,٣٢٢	٠,٧٤٧	٠,٣٩٦
الخطأ	٤٤٦,٠٠٣	٢٥	١٧,٨٤	-	-
الكلية	١٣٤٦٠,٦	٢٨	-	-	-

يتضح من نتائج الجدول (٦) إلى أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق البعدي والتتبعي لمقياس الضغوط لدى الطلبة، حيث بلغت قيمة "ف" (٠,٧٤٧)، وهي غير دالة إحصائياً.

مناقشة النتائج

يتضح من تحليل نتائج الفرضية الأولى أن هناك أثراً إيجابياً للبرنامج الإرشادي في تنمية الصمود النفسي لدى المراهقات المتصدعات أسرياً، ويرجع ذلك إلى محتوى البرنامج ومناسبته لطبيعة عينة الدراسة، حيث ركز على تطوير جوانب الشخصية لتكون قوية وقادرة على استكشاف الذات، وتعزيز التنظيم العاطفي، وتنمية التفكير الإيجابي، وبث روح التفاؤل، والأمل، والإصرار، والتحدي، وامتلاك مهارات بناء الأهداف، وحل المشكلات والتعامل مع الآخرين وإدارة الضغوط. كذلك شمولية البرنامج وتنظيم وترتيب الجلسات واختيار أنسب الطرق والوسائل والفتيات التي تلائم المراهقات المتصدعات أسرياً، وتنفيذ مدى واسع من الفنيات الإرشادية المنتقاة كالمحاضرة والحوار، والمناقشة، والتنميس الانفعالي، والاسترخاء، والكرسي العالي، وتعديل الحوار الذاتي الداخلي، والنشاط القصصي، وعروض البوربوينت؛

مما ساهم في تزويد المجموعة الإرشادية بالخبرات المتنوعة المعرفية والإرشادية والتدريبية المتعلقة بتنمية الصمود النفسي.

ويمكن تفسير تحسن أفراد المجموعة التجريبية في ضوء استخدام الفنيات المناسبة حيث أتاحت فنية الكرسي العالي الفرصة للتنفيس الانفعالي والإفصاح عما بداخلهن من مشاعر سلبية، في جو من الأمان والراحة. إضافة إلى التدريب على تمارين التنفس والاسترخاء، التي ساهمت في الشعور بالراحة الجسدية والنفسية كونه وسيلة ناجحة لتصفية العقل من الأفكار. كذلك استخدام فنية المناقشة الجماعية التي تعد صلب عملية التفاعل والحوار، حيث ساعدت المشاركات على الإفصاح عن ذواتهن، وعرض أفكارهن، ومشاعرهن في جو من الحرية والصراحة والتشجيع والشعور بالأمن؛ مما زاد من ثقتهن بأنفسهن وشعورهن بذواتهن. كما ساعدت المناقشة الجماعية في التدريب على التفكير الموضوعي والمنطقي، وهذا يسهم في إعادة بناء الأفكار وتغيير الاتجاهات والأفكار السلبية الخاطئة بشأن العجز وقلة الشأن والخوف من المستقبل، وإكسابهن مفاهيم جديدة ساعدت على الاستبصار بقدراتهن الحقيقية على مواجهة العقبات والشدائد. وساهمت الفنيات المعرفية في إعادة البناء المعرفي، وتعديل الحديث الداخلي الذاتي، ودحض الأفكار السلبية عن الذات وتنمية التفكير الإيجابي المنطقي الهادئ واكتشاف مصادر القوة الذاتية، وبث التفاؤل والأمل والتحمي التي تسهم في استدعاء التصور الذهني الإيجابي والفعال الذي يساعد على الارتقاء نحو الأفضل ويزيد من ثقتهن بأنفسهن في مواجهة والتحمي والصمود. وفي هذا الصدد يذكر محمد (١٩٨٧) أن أي أسلوب للعلاج النفسي مهما اختلفت المدرسة التابع لها لا يمكن أن يؤدي إلى نتائج فعالة وإيجابية إلا من خلال تغيير وتعديل النواحي المعرفية والمتمثلة أساساً في تعديل وتصحيح أفكار الفرد ومعتقداته، وتوقعاته، وكذلك تصوراته عن نفسه والآخرين.

كما اعتمد البرنامج على فنية التخيل لتدريب المجموعة على التحدي والتي تهدف إلى استدعاء صور ذهنية عند الفرد إزاء هدف أو صعوبة أو تحديات تتطلب شحذ الهمة والسعي والاجتهاد لتحقيق الهدف أو تذليل الصعوبة. وقد استخدمت الباحثة مجموعة من التدريبات في استدعاء مخيلة المواجهة يعقبها مناقشة جماعية مع المشاركات مع إتاحة الفرصة لهن بأن يقدمن أمثلة على استدعاء مخيلة المواجهة لديهن؛ مما أسفر عن تنشيط مخيلة المواجهة لزيادة قدرة المشاركات على المثابرة لتحقيق أهداف أو تذليل صعوبات أو مشكلات فعلية.

بالإضافة إلى اكتساب أعضاء المجموعة التجريبية لمهارة حل المشكلات جعلهن أكثر قدرة على التعامل مع المشكلات التي تواجههن في حياتهن اليومية، وهذا بدوره ساهم في مساعدة أفراد المجموعة على التعامل مع المشكلات المستقبلية والسيطرة على الظروف المحيطة.

كما يعزى تفوق المجموعة التجريبية إلى الأنشطة البيتية المخططة والمتنوعة التي تعقب الجلسات والمرتبطة بأهداف البرنامج، وذلك لترسيخ ما تم التدريب عليه، وتعميم التغيرات الإيجابية التي أنجزت في الجلسات، في المواقف الواقعية (الحية) في حياتهن. إضافة إلى ما سبق ذكره فإن الجلسات التي نفذت لتنمية الصمود النفسي لدى المراهقات المتصدعات أسرياً؛ كانت ملائمة للخصائص النفسية والانفعالية والاجتماعية والتربوية لأفراد المجموعة التجريبية؛ مما جعلهن أكثر تجاوباً واهتماماً ومرونة ووعياً وحرصاً على الانتظام في حضور الجلسات والمشاركة الفاعلة والتعبير عما بداخلهن دون تردد أو خوف. علاوة على ذلك التعامل مع أعضاء المجموعة الإرشادية في إطار من الاحترام والتقبل وإشعار المراهقات بذواتهن الأمر الذي عزز ثقتهن بأنفسهن وأتاح لهن فرصاً للتفاعل الإيجابي، وسعيهن الواضح إلى إحداث التغيير.

ويمكن تفسير استمرار التأثيرات الإيجابية للبرنامج في تحسين الصمود النفسي لدى المراهقات المتصدعات أسرياً بعد شهرين لأن الفنيات والأنشطة المستخدمة في البرنامج تميزت بالشمولية والتنوع وذات معنى ومغزى إيجابي في حياتهن في إطار مواقف حياتية ومواقف معيشة زادت من قدرة الفتيات المشاركات على توظيف ما اكتسبته خلال البرنامج من خبرات وممارسات واستبصار لذواتهن في حياتهن العملية وانتقال أثر التدريب بعد انتهاء البرنامج، فالبرنامج أحدث التغيير الحقيقي المستمر في فهم الذات والتدريب على التفكير الإيجابي وبث الأمل والتفاؤل والتحدي، وتحسين قدراتهن في التعامل مع مشكلاتهن اليومية والذي انعكس على مستوى توافقهن وصحتهن النفسية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من شاهين (٢٠١٢) التي أظهرت دور الأمل والتفاؤل كمدخل لتنمية الصمود النفسي، ودي فيليور وفان دن بيرغ (De Villiers & Van den Berg, 2012) التي ركزت على أنشطة تعزيز التنظيم العاطفي، وإدارة الضغوط، ومهارات التعامل مع الآخرين، وحل المشكلات، التي أظهرت استمرارية التحسن بعد ثلاثة أشهر من المتابعة. كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة بيرس (Pires, 2004)، التي بينت فاعلية التدخل المعرفي السلوكي في تنمية الصمود النفسي. ومع نتائج دراسة بيرسون (Pearson, 2008) التي أظهرت دور التدخل المعرفي السلوكي في تنمية الأمل، ودراسة سالم (٢٠٠٥) التي بينت أن التفسير الإيجابي للأحداث التي تحدث في حياة الشخص كان عاملاً أساسياً في الصمود النفسي، ونتائج دراسة توسي وبيسكار وسيريكا (Tusaie, Puskar & Sereika, 2007) التي أشارت إلى أن التفاؤل والتدريب على المهارات الاجتماعية يوفر الفرصة لتنمية الصمود النفسي، ونتائج دراسة كيم ولي ويوولي وبيج (Kim, Lee, Yu, Lee & Puig, 2005) التي توصلت إلى أن الأمل ومعنى الحياة يساهمان في تنمية الصمود النفسي.

كما يتضح من تحليل نتائج الفرضية الثانية أن هناك فاعلية للبرنامج الإرشادي في خفض الضغوط لدى المراهقات المتصدعات أسرياً، فالبرنامج عبارة عن منظومة متكاملة ومترابطة من الفنيات المتعددة التي ساعدت على تفريغ الشحنات الانفعالية وإخراج الخبرات المكبوتة، والتعرف على الأفكار غير المنطقية المسؤولة عن ردود الأفعال السلبية وتعديلها واكتساب مهارات لتبني فلسفة ذاتية ومنطقية للحياة تشتمل على أنظمة تسيطر على الانفعالات والعواطف وتصل إلى ممارسات سلوكية إيجابية أدت إلى تنمية الصمود النفسي لدى المراهقات المتصدعات أسرياً؛ مما انعكس بصورة إيجابية على تقوية الذات واستخدام استراتيجيات إيجابية للتعامل مع الضغوط بأشكالها المختلفة، حيث أثر البرنامج على كافة جوانب الشخصية، منها: الثقة بالنفس، والاتزان الانفعالي، والتفكير الإيجابي، والتفاؤل، والتحدي، ومواجهة الظروف الصعبة، وتقبل الصعاب، وأهمية تحديد الأهداف، وامتلاك مهارة حل المشكلات؛ وهذا أدى إلى زيادة ثقتهم بأنفسهم وإمكاناتهم وقدراتهم على مواجهة المشكلات والضغوط. أي أن تنمية الصمود النفسي لدى المراهقات المتصدعات أسرياً كونه أحد المتغيرات الإيجابية البناءة في الشخصية ومن المصادر الذاتية لمقاومة الضغوط والتخفيف من آثارها في الصحة النفسية ساهم في التركيز على مواطن القوة لديهم؛ مما شكل مصدات واقية وزاد من القدرة على مواجهة الضغوط. وبذلك فإن تنمية الصمود النفسي لدى المراهقين يشكل خياراً جذاباً للقدرة على التكيف، وخفض الضغوط وتحسين جودة الحياة (Gomez, Vincent & Toussaint, 2013). كما يؤكد روس وآخرون (Rouse, et al, 1998) أن المراهقين الذين يتميزون بالصمود النفسي لديهم القدرة على التكيف ومواجهة المخاطر مقارنة بأقرانهم ممن لديهم الصمود النفسي أقل.

وجاءت هذه النتائج متسقة مع نتائج دراسة كل من دي فيليير وفان دن بيرغ (De Villiers & Van Den Berg, 2012)، وهسيه وليونج (Hsieh & Leung, 2009)، أهيرون (Ahern, 2007)، لين وآخرون (Lin, et al, 2004)، التي توصلت إلى فعالية الصمود النفسي في التأقلم مع الضغوط والتكيف لدى المراهقين.

التوصيات

استناداً لنتائج الدراسة فإن الباحثة توصي بما يلي:
- تفعيل برامج تنمية الصمود النفسي لمواجهة الضغوط لدى الطلبة بشكل عام والمراهقين بشكل خاص بحيث تكون البرامج الإرشادية وقائية وإنمائية وعلاجية.

- تعميم فكرة تنفيذ البرنامج الإرشادي المستند على تنمية الصمود النفسي وتطبيقه من أجل استعادة المراهقات المتصدعات أسرياً في التغلب على الضغوط والاضطرابات السلوكية والنفسية.
- ضرورة تبني مؤسسات الخدمات النفسية برامج إرشادية تستند إلى متغيرات علم النفس الإيجابي في مواجهة الضغوط لتحقيق التوافق والصحة النفسية لدى الأفراد.

المراجع

- إبراهيم، نجلاء أحمد الشرقاوي (٢٠٠٥). المشكلات السلوكية لدى المراهقات من الأسر المتصدعة في ضوء بعض المتغيرات (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة حلوان.
- الأعصر، صفاء (٢٠٠٢). الصمود من منظور علم النفس الإيجابي. مجلة الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٦٦، ٢٥-٢٩.
- حداد، عفاف شكري؛ أبو سليمان، بهجت (٢٠٠٣). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية قطر، ٣، ١١٧-١٤١.
- حسن، أحمد حسنين أحمد (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين. مجلة الطفولة والتربية، ١٠، ٤٧-١٠٤.
- الحمد، نايف فدعوس علوان (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي جماعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الأردن. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، ٢٦ (٢)، ١٤٩-١٨٨.
- الخواجة، عبد الفتاح محمد سعيد (٢٠٠٤). فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى الاتجاه العقلائي الانفعالي وأسلوب حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية التي تواجه الطلاب الموهوبين الذكور في سن المراهقة وتحسين مستوى تفكيرهم. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، كلية الدراسات التربوية العليا، عمان.
- الزغليل، أحمد سليمان والمطارنة، خوله محمد (٢٠١١). العلاقة بين الضغوط النفسية والتمرد لدى المراهقين في ضوء متغيرات الصف والجنس والمستوى التعليمي لوالديهم. مؤتة للبحوث والدراسات، العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٢٦ (٥)، ٢٤١-٢٧٨.
- زهران، حامد (١٩٩٥). علم نفس النمو والطفولة والمراهقة. ط٥، القاهرة: عالم الكتب.
- سالم، أماني سعيدة سيد إبراهيم (٢٠٠٦). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية (في ضوء النموذج المعرفي). مجلة كلية التربية الإسماعيلية، مصر، ٤، ١٠٥-١٦٩.

السفاسفة، محمد إبراهيم (٢٠٠٣). أساسيات في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي. ط١، عمان: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

الشافعي، سهير إبراهيم محمد إبراهيم (٢٠١٢). الضغوط وعلاقتها بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٣(٩٢)، ٣١٥-٣٤٨.

شاهين، هيام صابر (٢٠١٣). الأمل والتفاؤل مدخل لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع. مجلة العلوم التربوية والنفسية، البحرين، ١٤(٤)، ٦١٢-٦٥٣.

الصراف، قاسم علي (١٩٩٢). مشكلات المراهقين واستراتيجياتهم في التوافق معها: دراسة مسحية مقارنة بين ثقافتين مختلفتين. رسالة الخليج العربي، السعودية، ١٣(٤٤)، ٩١-١٣٠.

عبد الرازق، محمد مصطفى (٢٠١٢). الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً. مجلة الإرشاد النفسي، مصر، ٣٢، ٤٩٩-٥٧٩.

عثمان، محمد سعد حامد (٢٠١٠). الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣٤، ٥٣٩-٥٧٣.

العزازي، منير سمرة السيد (٢٠١٣). برنامج معرفي سلوكي لتعديل أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلاب الوافدين والمصريين المقيمين بالمدن الجامعية. أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

العسبول، فاضل عباس خليفة عبد الله (٢٠٠٩). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين بمملكة البحرين. أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

علام، سحر فاروق (٢٠١٣). الصمود النفسي وعلاقته بالتماسك الأسري لدى عينة من طالبات كلية البنات جامعة عين شمس. مجلة الإرشاد النفسي، مصر، ٣٦، ١٠٩-١٥٤.

العمران، جيهان عيسى أبو راشد (٢٠٠٦). أساليب التوافق النفسي إزاء المواقف الضاغطة لدى المراهقين والمراهقات في المجتمع البحريني. مجلة العلوم التربوية قطر، ٩، ٨٧-١٢٥.

عويضة، إيمان محمود دسوقي (٢٠١١). فعالية برنامج مقترح في خدمة الجماعة لتنمية دافعية الإنجاز لدى المراهقات المتصدعات أسرياً. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، مصر، ٣٠(٩)، ٤٠١٣-٤٠٥٣.

المالكي، حنان عبد الرحيم (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى طالبات جامعة أم القرى. دراسات عربية في التربية وعلم النفس ٣١(٣) ١٢٥-١٦٧.

محمد، رامزطه (١٩٨٧). وداعاً للقلق بالعلاج النفسي الذاتي. القاهرة: دار مصر للطباعة.
مقران، معاذ أحمد فايد (٢٠١٤). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في الصمود النفسي لتخفيف الاكتئاب لدى الراهقين اليمنيين. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنوفية.

مهيدات، فاتن عبد الرحمن (٢٠١١). المشكلات التكيفية لدى المراهقات في الأسر المطلقة وأثر تصحيح التشوهات المعرفية في خفض هذه المشكلات. أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

الهيل، أمينة إبراهيم حسن (٢٠٠٤). دراسة فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني- الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر. مجلة مركز البحوث التربوية، قطر ١٣(٢٦)، ٢٩٣-٣٠٠.

Ahern, N. R. (2006). Adolescent resilience: an evolutionary concept analysis. *Journal of Pediatric Nursing*, 21(3), 175-185.

Ahern, N. R. (2007). *Resiliency in adolescent college Students*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Central Florida, USA.

Ahern, N.R., Ark, P., & Byers, J. (2008). Resilience and coping strategies in adolescents. *Pediatrics Nursing*, 20(10), 32-36.

Aldridge, A., Roesch, S. C. (2008). Coping with daily stressors: Modeling interethnic variation in Mexican American adolescents. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 30(3), 340-356.

American Psychological Association. (2014). *The road to resilience*. Retrieved from <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>.

Charles, V. (2013). *Positive psychological factors in late adolescence: The role of resilience and hope in the well-being of 16 to 18 year olds*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Liverpool, London.

Coleman, M., & Ganong, L. (2002). Resilience and families. *Family Relations*, 51(2), 101-102.

Davies, P. T., & Lindsay, L. L. (2004). Inter parental conflict and adolescent adjustment: Why does gender moderate early adolescent vulnerability. *Journal of Family Psychology*, 18(1), 160-170.

De Villiers, M., & Van den Berg, H. (2012). The implementation and evaluation of a resiliency programme for children. *South African Journal of Psychology*, 42(1), 93-102.

- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363.
- Ebersohn, S., & Bower, C. (2013). An exploratory study on the utilization of resilience by middle adolescents in reconstituted families following divorce. *South African Journal of Education*, 33(2), 1-13.
- Esmaeili, N. S., & Yaacob, S. N. (2011). Post- divorce parental conflict and adolescents' delinquency in divorced families. *Asian Culture and History*, 3(2), 34-40.
- Giordano, B. (1997). Resilience: A survival tool for the nineties. Association of Perioperative Registered. *Nurses Journal*, 65, 1032-1036.
- Gomez, M., Vincent, A., & Toussaint, L. T. (2013). Correlates of resilience in adolescents and adults. *International Journal of Clinical Psychiatry and Mental Health*, 1, 18-24
- Grant, K. E., Compas, B. E., Stuhlmacher, A. F., Thurm, A. E., McMahon, S. D. & Halpert, J. A. (2003). Stressors and child and adolescent psychopathology: Moving from markers to mechanisms of stress. *Psychological Bulletin*, 129(3), 447-466.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Martinussen, M., & Rosenvinge, J. H. (2006). A new scale for adolescent resilience: Grasping the central protective resources behind healthy development. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 39(2), 84-96.
- Hjemdal, O., Vogel, P. A., Solem, S., Hagen, K., & Stiles, T. C. (2011). The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive-compulsive symptoms in Adolescents. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 314-321.
- Hsieh, M. O., & Leung, P. (2009). Protective factors for adolescents among divorced single-parent families from Taiwan. *Social Work Health Care*, 48(3), 298-320.
- Kelly, J. B. (2000). Children's adjustment in conflicted marriage and divorce: A decade review of research. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 39, 963-973
- Kelly, J. B. (2003). Changing perspectives on children's adjustment following divorce: A review from the United States. *Childhood*, 10(2), 237-254.

- Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations: Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 52(4), 352-362
- Kim, K. L., Jackson, Y., Conrad, S. M., & Hunter, H. L. (2008). Adolescent report of inter-parental conflict: The role of threat and self-blame appraisal on adaptive outcome. *Journal Child and Family Study*, 17,735-751.
- Kim, T. H., Lee, S. M., Seungkook, K. Y., & Puig, L. A. (2005). Hope and the meaning of life as influences on Korean adolescents' resilience: Implications for counselors. *Asia Pacific Education Review*, 6(2), 143-152.
- Kurlan, M. I. (2007). *The effects of group counseling on adolescent stress*. Unpublished master's thesis, The College at Brockport: State University of New York.
- Leak, J. (2003). *A Qualitative study of resilience among African American adolescent male students in North Carolina*. Unpublished Doctoral Dissertation, North Carolina State University, USA.
- Lin, K. K., Sandler, I. N., Ayers, T. S., Wolchik, S.,A. & Luecken, L. J. (2004). Resilience in parentally bereaved children and adolescents seeking preventive services. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(4), 673-683.
- Lund Man, B. (2007). Psychometric properties of Swedish version of the resilience scale. *Scandinavian Journal of Caring Science*, 21(2), 229 – 237.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- Narayanan, A., & Betts L., R.(2014). Bullyin behaviors and victimization experiences among adolescent students: The role of resilience. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 175(2), 134-146.
- Ness, M. (2013). *Happiness, daily stress and resilience in adolescents A comprehensive overview*. Unpublished master's thesis, Norwegian University of Science and Technology, Levanger.
- Ng, R., Ang, R. P., & Ho, M. H. R. (2012). Coping with anxiety, depression, anger and aggression: The mediational role of resilience in adolescents. *Child & Youth Care Forum*, 41(6), 529-546.
- Noraini, N. M., & Azlin, A. (2013). Stressors and well-being in low socio-economic status Malaysian adolescents: The role of resilience resources. *Asian Journal of Social Psychology*,16(4), 292-306.

- Olatunde,P., & Abisola, B. (2010). Broken homes and academic performance of adolescents in secondary school in Ibadan Nigeria. *The Journal of International Social Research*,3(2), 469-487.
- Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S., & Nakaya, M. (2003). Construct validity of the adolescent resilience scale. *Psychological Reports*, 93, 1217-1222.
- Pearson, B. (2008). *Effects of a cognitive behavioral play intervention on children's hope & school adjustment*. Unpublished Doctoral Dissertation, Case western Reserved University, United States.
- Pires, D. (2004). *The effects of a cognitive behavioral emotional resilience program on the emotional resilience, Social Competence & School Adjustment Of Elementary on School Students*. Unpublished master's thesis, California States University, U.S.A.
- Raftopoulosa, M., & Batesb, G. (2011). It's that knowing that you are not alone': the role of spirituality in adolescent resilience. *International Journal of Children's Spirituality*, 16(2), 151-167.
- Rouse, K. A., Ingersoll, G. M., & Orr, D. P. (1998). Longitudinal health endangering behavior risk among resilient and non-resilient early adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 23(5), 297-302.
- Salami, S. O. (2010). Moderating effects of resilience, self-esteem and social support on adolescents' reactions to violence. *Asian Social Science*, 6(12), 101-110.
- 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
- Suldo, S.M., Shaunessy, E., & Hardesty, R. (2008). Relationships among stress, coping and mental health in high-achieving high school students. *Psychology in the Schools*, 45(4), 273-290.
- Tusaie, K., Puskar, K., & Sereika, S. M. (2007). A Predictive and moderating model of psychosocial resilience in adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*, 39(1), 54-60.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2),165-178.
- Wright, M. O., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2013). *Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity*. In S Goldstein & R B Brooks. Handbook of resilience in children. USA: Springer New York.

-
- Wolff, S. (1995). The concept of resilience. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* ,29(4), 565-74.
- Yeonok, C., & Emery, R. (2010). Early adolescents and divorce in South Korea: risk, resilience and pain. *Journal of Comparative Family Studies*,41(5), 855-870.