

جامعة مدينة السادات

كلية التربية

قسم علم النفس

فعالية برنامج قائم علي الكفاءة الاجتماعية لتحسين الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية

بحث مستل من رسالة مقدمة استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في علم النفس في التربية
(تخصص: صحة نفسية)

إعداد الباحثة

آيه سمير علي عيسي

إشراف

أ. د/ أحمد ثابت فضل

أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي
ووكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث
كلية التربية - جامعة مدينة السادات

٢٠٢٣ م - ١٤٤٤ هـ

مستخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث الحالي إلى التحقق من فعالية برنامج قائم علي الكفاءة الاجتماعية لتحسين الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، والكشف عن استمرار فعالية البرنامج بعد مرور شهر ونصف من انتهاء البرنامج خلال القياس التتبعي، استخدمت الباحثة مقياس الصمود النفسي (إعداد/ أحمد ثابت فضل، علاء سعيد محمد، ٢٠١٧)، وأجريت الدراسة الميدانية على عينة قوامها (٢٠) من طلاب المرحلة الثانوية، تراوحت أعمارهم ما بين (١٦-١٧) سنة، بمتوسط عمري قدره (١٦,٥١) سنة، وانحراف معياري قدره (٠,٣٢٥)، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (١٠) طلاب، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم لمدة شهرين والأخرى ضابطة وعددها (١٠) طلاب، ولم يطبق عليها البرنامج، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج المستخدم والقائم علي الكفاءة الاجتماعية في تحسين الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية (المجموعة التجريبية)، كما كشفت النتائج عن بقاء أثر البرنامج في تحسين الصمود النفسي لأعضاء المجموعة التجريبية حتي بعد مرور شهر ونصف من الانتهاء من تطبيق البرنامج.

الكلمات المفتاحية: الكفاءة الاجتماعية-الصمود النفسي .

ABSTRACT

The current research aimed to verify the effectiveness of a program based on social competence to improve the psychological resilience of secondary school students, and to reveal the continuation of the effectiveness of the program after a month and a half of the end of the program through follow-up (measurement. Prepared by/ Ahmed Thabet Fadl, Alaa Saeed Muhammad, 2017 and the field study was conducted on a sample of (20) secondary school students, whose ages ranged between (16-17) years, with an average age of (16.51) years, and a standard deviation of (0.325), and they were divided into two groups, one of them being An experimental group of (10) students, and the counseling program was applied to them for two months, and the other to a control group of (10) students, and the program was not applied to them, and the results showed the effectiveness of the program used and based on social competence in improving the psychological resilience of secondary school students (the experimental group). The results revealed that the effect of the program remained in improving the psychological resilience of the members of the experimental group, even after a month and a half of completing the application of the program

Key-words: Social competence - psychological resilience .

• مقدمة البحث:

تُعتبر المرحلة الثانوية من المراحل المهمة في حياة الطالب التي تحدد شكل حياته المستقبلية، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح فإنه يتوجب عليه بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء والمتطلبات الدراسية، ومواجهة الضغوط الأخرى، وكل ذلك يتطلب قدرًا من الصمود النفسي يمكنه من التعامل الإيجابي مع طبيعة هذه التحديات، وقدرة متوازنة لمجابهة ردود الفعل الوجدانية للفشل والإحباط الأكاديمي، والانفتاح والتحرك نحو معاناة الذات والآخريين، والقدرة على تنظيم الانفعالات وإدارتها بطريقة مناسبة لعبور لاجتياز هذه المرحلة بسلام .

ومع بدايات ظهور علم النفس الإيجابي، والتوجه للبحث في المتغيرات الإيجابية التي تبعث السرور والأمل، اهتم علماء النفس بالبحث في متغيرات كالسعادة والأمل، والرفاهية، الصمود النفسي بدلاً من المتغيرات السلبية كالاكتئاب والقلق والتي استحوذت على اهتمام الباحثين لفترات زمنية طويلة.

الصمود النفسي أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي يعظم 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. هذا ويُعد مفهوم الصمود النفسي من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي التي تساعد الفرد في التقليل من المشاعر السلبية وخلق مشاعر إيجابية، كما أنها تساهم في التوازن بين المشاعر الإيجابية والسلبية لديه (صفاء الأعرس، ٢٠١٠، ٢٦).

وتعد تنمية الكفاءة الاجتماعية عملية أساسية ومهمة في المراحل الأولى من حياة الفرد، فقد وجد علاقة قوية بين الكفاءة الاجتماعية وكل من الدافعية، وتقدير الذات والثقة والصمود واستراتيجيات المواجهة، إذ تتطلب تنمية الجانب الاجتماعي تدريباً مباشراً على المهارات الاجتماعية وتنظيم الانفعالات (Sollars, 2010, 1294).

ومما سبق يسعى البحث الحالي إلى إعداد برنامج قائم على الكفاءة الاجتماعية لتحسين الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

• مشكلة البحث:

يشكل طلاب المرحلة الثانوية شريحة كبيرة من أفراد المجتمع حيث يؤثرون فيه تأثيراً فاعلاً، وتعد المرحلة الثانوية من المراحل المهمة في حياة الفرد التي تحدد شكل حياته المستقبلية، وتشكل بجوانبها

المتعددة من أكاديمية واجتماعية ونفسية ومالية مصادر شتى للضغوط والمشكلات التي قد يتعرض لها الطلاب والذين يتفاوتون في طريقة التعامل معها.

أوضح (Petrie, 2010, 22). أن تنمية الصمود بوجه عام ، خاصة في سن المراهقة ، تؤدي إلي الكثير من التأثيرات الإيجابية، فهي تعمل علي إكساب الفرد كيفية مواجهة المواقف الصعبة والأحداث الضاغطة، وتعد أداة مهمة في السنوات القادمة المقبلية خاصة في مساعدة الفرد وحمایته من ضغوط الحياة وزيادة مستوى الصحة الذهنية وحل المشكلات ، خاصة وأن أحداث الحياة الضاغطة تؤثر بشكل قوي علي المراهقين وتؤدي بهم إلي كثير من المشكلات السلوكية والانفعالية، والنفسية.

وهناك إشارة قوية من جانب الباحثين على أهمية وضرورة تحسين الأداء الأكاديمي والكفاءة الاجتماعية لدى الطلاب (Jennings et al,2011, 37)، فقد توصل (Smith, 2012, 7) إلى أن التعلم الاجتماعي / الانفعالي يعمل علي زيادة مستوى الصمود فهو يرتبط إيجابياً بالمهارات الشخصية، وصنع القرار، وحل المشكلات والتواصل و في هذا الإطار، ركزت بعض البحوث وأعطت مزيداً من الاهتمام لدور العوامل الاجتماعية التي تؤثر في مقاومة الضغوط لدى المراهقين ، إذ تعد برامج تعزيز الكفاءة الاجتماعية من بين البرامج المهمة التي تستخدم في النمو الإيجابي لدى المراهقين (Petrie,2010,2)، إذ أن القصور في تلك الكفاءة يرتبط بالعديد من المشكلات لديهم.(Shek et al, 2012, 2)

وبفحص نتائج الدراسات التي تناولت العلاقة بين الصمود النفسي والعوامل الوقائية المرتبطة به، وجدت الباحثة ارتباطاً بين الكفاءة الاجتماعية والصمود النفسي؛ حيث كشفت نتائج تلك الدراسات التي أجريت حول الكفاءة الاجتماعية والصمود النفسي إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بينهما مثل: (Docherty,2012)؛ (Sollars,2008)؛ (Smith,2010)

كما اشارت دراسة سماح محمدالغبور (٢٠١٩) والتي أظهرت ان الطلاب ذوي المستويات العليا من الكفاءة الاجتماعية يظهرون مستويات عالية من الصمود النفسي والرفاهة النفسية في أوقات الضغوط النفسية.

وبناءً على ما تقدم؛ سعى البحث الحالي للتحقق من فعالية برنامج قائم على الكفاءة الاجتماعية لتحسين الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. ويمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال التالي: -

ما فعالية برنامج قائم على الكفاءة الاجتماعية لتحسين الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

• أهداف البحث:

تحدد أهداف البحث الحالي فيما يلي: -

١. بناء برنامج قائم على الكفاءة الاجتماعية لتحسين الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢. الكشف عن فعالية برنامج قائم على الكفاءة الاجتماعية لتحسين الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

٣. ما مدى استمرارية فعالية برنامج قائم على الكفاءة الاجتماعية لتحسين الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

• أهمية البحث:

تکمن أهمية البحث في:

أ. الأهمية النظرية

١. فهم دور الكفاءة الاجتماعية في تحسين الصمود النفسي مما يدعم ذلك أدبيات البحث في هذا المجال.

٢. تقديم إطار نظري يتناول مفاهيم مهمة في علم النفس الايجابي تشمل: الكفاءة الاجتماعي، والصمود النفسي، لما لها من أهمية في حياة الفرد والمجتمع.

٣. تقديم برنامج ذات الصلة بالكفاءة الاجتماعية والصمود النفسي.

ب. الأهمية التطبيقية

١. قد تسهم نتائج هذا البحث في مساعدة المعلمين علي زيادة مستوي الصمود النفسي لدى الطلاب خاصة في مرحلة المراهقة والتي تظهر فيها الكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية والسلوكية.

٢. قد يمتد أثر وفائدة نتائج البحث الحالي إلى نطاق الأسرة في مساعدة الوالدين في تنمية مفهوم الكفاءة الاجتماعية مما ينعكس إيجابيا على الصمود النفسي عند أبنائهم.

• مصطلحات البحث

١- الكفاءة الاجتماعية:

عرفتها جهاد علاء الدين، تغريد العلي (٢٠١٤، ٧٠) بأنها: "القدرة على التصرف الملائم في

مواقف التفاعل الاجتماعي، وامتلاك الفرد للقوة الشخصية والتنظيم الذاتي التي تمكنه من ممارسة

المهارات المعرفية الاجتماعية كالإحساس الإيجابي بالنفس والآخرين وضبط النفس ومهارات حل

المشكلات الاجتماعية والابتعاد عن سلوك المشكلة والاندفاعية وإصدار الاستجابات السلوكية المناسبة

المؤدية لتصعيد النتائج الإيجابية".

وتعرفه الباحثة اجرائيا بأنه القدرة على القدرة على التعامل والتفاعل في المواقف الاجتماعية بشكل ملائم مع الناس.

٢- الصمود النفسي:

تتبنى الباحثة تعريف أحمد ثابت فضل، علاء سعيد محمد (٢٠١٧، ٩٤). للصدود النفسي بأنه قدرة الطالب على التكيف بنجاح من المحن التي يتعرض لها، وأن يتجاوز مرحلة الصدود والصلابة أمام تلك المحن إلى استخدام استراتيجيات إيجابية لمواجهتها، والذي يقاس من خلال سبعة أبعاد هي (الكفاءة الشخصية - حل المشكلات - المرونة - المثابرة-القدرة على تحقيق الأهداف - التفاعل الاجتماعي - القيم الروحية).

• محددات البحث:

١- **المحدد البشري:** ويتضمن ما يلي: -
أ- **مجتمع البحث:** يتكون مجتمع البحث الحالي من طلاب الصف الأول والثاني الثانوي، والذين يعانون من انخفاض الصمود النفسي على وجه الخصوص.

ب- **عينة البحث الأساسية:** تكونت عينة البحث الحالي من (٢٠) طالبًا من طلاب المرحلة الثانوية بمدرسة عزيز الدين شلتوت، ادارة تلا التعليمية، محافظة المنوفية، والمنتظم في الحضور، وتم توزيعهم على مجموعتين المجموعة التجريبية وعددها (١٠) من طلاب المرحلة الثانوية والمجموعة الضابطة وعددها (١٠) من طلاب المرحلة الثانوية ولم يتلقوا أو يتعرضوا لأي من إجراءات البرنامج التدريبي) وقد تمت التكافؤ بين المجموعتين في كل من متغيرات العمر الزمن، الصمود النفسي.

٢- **المحدد المكاني:**

تم تطبيق الدراسة الميدانية الحالية بمدرسة عزيز الدين محمد شلتوت، ادارة تلا التعليمية، محافظة المنوفية، خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣.

٣- **المحدد الزمني:**

تم تطبيق الجانب العملي لهذا البحث من أداة (مقياس الصمود النفسي، برنامج قائم على الكفاءة الاجتماعية) كذلك تطبيق البرنامج في المدة من ٦ / ١١ / ٢٠٢٢ إلى ٨ / ١ / ٢٠٢٣ حيث أستغرق البرنامج شهرين وأشتمل على (٢٤) جلسة بواقع (٣) جلسات في الأسبوع.

المراجعة الأدبية للبحث

المحور الأول: الصمود النفسي

أولاً: تعريف الصمود النفسي:

الصدود النفسي هو القدرة على العمل بكفاءة بالرغم من التعرض للشدائد، ويتضمن الخصائص الوقائية كتقدير الذات وفاعلية الذات والشعور بالأمن والأمل، كما يعكس الأداء الذي يسهم في التوافق والمواجهة الناجحة (Schofield & Beek, 2005, 1284).

والصمود بناء وافد من علم المواد، ويصف المواد التي تستعيد خواصها بعد التعرض للطرق أو التمدد أو الانكماش وغيرها من المؤثرات الخارجية، وهو نفس المعنى الذي يحمله الصمود في علم النفس، إذ يعني القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب، بل وقد يوظف هذه المحن لتحقيق النمو والتكامل، وهو بالتالي مفهوم دينامي يحمل في معناه الثبات كما يحمل الحركة (سام جولدستين، روبرت بروكس، ٢٠١١، ٩).

وهو عملية ديناميكية تشير إلى قدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع المحن والصعاب والسيطرة عليها، فضلاً عن إمكانية استعادة الثقة بنفسه والتعافي بعد التعرض للأحداث شديدة الوطأة (هيام صابر شاهين، ٢٠١٣، ٦٢٩).

وهو الاستجابة للمواقف والضغوط بإيجابية تحقق التوافق الإيجابي مع متطلبات الحياة، مع الحفاظ على القيم الدينية والمجتمعية، وتحقيق الكفاءة الاجتماعية والاهتمام بالآخرين والتعاطف معهم ويتمثل هذا في الإدارة الذاتية بما تشمله من ثقة بالنفس والقدرة على حل المشكلات والتحكم في الانفعالات والتعبير عنها، كما تشمل القدرة على التجديد وإدارة العلاقات مع الآخرين، والاحتفاظ بدافع الإنجاز ومسئولية من الطموح مناسب لإمكانيات الفرد (آمال عبد السمیع باظة، ٢٠١٧، ١١).

وعرفه خالد عوض البلاح (٢٠٢٠، ٣٣١) بأنه قدرة الفرد على تحقيق الكفاءة الشخصية والاجتماعية، وتقبل الذات والبحث عن الجديد والتوجه الإيجابي نحو المستقبل والكفاءة الروحية.

ثانياً: أبعاد الصمود النفسي.

من خلال الاطلاع على الأدبيات التي تناولت أبعاد الصمود النفسي وجدت الباحثة اختلافاً في تحديد مكونات الصمود النفسي وسوف تستعرض الباحثة وجهات النظر المختلفة حول مكونات الصمود النفسي، فهناك من حددها في ثلاثة أبعاد أساسية كما يلي:

١- **التعاطف:** وهو قدرة الفرد على التفاعل مع مشاعر واتجاهات وأفكار الآخرين، مما يسهل عملية التواصل والتعاون والاحترام المتبادل بين الأفراد.

٢- **التواصل:** وهو قدرة الفرد على التعبير عن أفكاره ومشاعره بوضوح، وتحديد الأهداف والقيم الأساسية التي تمثله، وقدرته على حل المشكلات التي تواجهه.

٣- **التقبل:** وهو تقبل الفرد لذاته وللآخرين، وذلك من خلال قيامه بتحديد أهداف واقعية، وتحديد جوانب القوة والفعالية في الشخصية، وكذلك قدرته على فهم مشاعره والتعبير عنها بصورة سليمة Brooks & Goldstein, 2004, 94-97).

- ويري محمد مصطفى عبد الرزاق (٢٠١٢، ٥٢٧-٥٣٢) أن الصمود النفسي يتضمن سبعة أبعاد هي: -
١. الكفاءة الشخصية: تشير إلى قدرة الطالب علي التحكم في افعاله الشخصية واعماله وكذلك الاعتماد على ذاته ومواجهة الصعاب والتحديات التي تواجهه مع امتلاك القدرة على بذل الجهد خلال الاوقات الصعبة.
 ٢. المرونة: تشير إلى قدرة الطالب علي التكيف الفعال الذي يمكنه من مواجهة التحديات والضغوط والتحديات.
 ٣. المثابرة: تشير إلى قدرة الطالب علي التمتع بمستويات عالية من الاهتمام والحماس لموضوع ما وتفعيل قدراته ومهاراته لإتمام العمل على نحو متكامل.
 ٤. حل المشكلات: تشير إلى قدرة الطالب علي التعامل السليم مع المشكلات ومواجهتها وعدم الهروب منها ووضع حلول منطقية لحلها.
 ٥. القدرة على تحقيق الاهداف: تشير إلى قدرة الطالب علي التخطيط قبل البدء في أي عمل مع وضع أهداف على المستوي القريب والبعيد مع أتباع الطرق الواقعية لتحقيق الاهداف.
 ٦. التفاعل الاجتماعي: يشير إلى قدرة الطالب علي التواصل مع الاخرين وتفهم مشاعرهم والتعاون معهم وشعوره بالأمن والحب في المجتمع الذي يعيش فيه.
 ٧. القيم الروحية: تشير إلى قدرة الطالب علي الحفاظ على القيم والتقاليد وتفهم مشاعر الاخرين والمساعدة دون مقابل.

ثالثاً: تنمية الصمود النفسي

أشار محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠٠٢، ٢) أنه يمكن تنمية الصمود النفسي لدي الطلاب وذلك من خلال بعض العوامل أهمها العلاقات الاجتماعية التي يتوافر فيها الحب، الثقة، نماذج الدور الإيجابي والتشجيع والمساندة تعزز وتدعم الصمود النفسي لدى الطلاب وهناك عوامل أخرى كالقدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ الخطوات والإجراءات اللازمة لتطبيقها أو تنفيذها، وللنظرة الإيجابية للذات والثقة في الإمكانيات الشخصية، والقدرة على إدارة الانفعالات.

ويري أحمد ثابت فضل وعلاء سعيد الدرس (٢٠١٧، ١٠٩) أنه يمكن تنمية الصمود النفسي لدي الطلاب من خلال مساعدتهم على تحديد وتطوير قدراتهم، وتمكينهم من بناء المعنى والدافع في حياتهم ومساعدتهم على اكتساب المهارات الاجتماعية التي تجلب ضبط النفس والثقة بالنفس، وروح الدعابة، ومساعدتهم على إعادة النظر في الأحداث، وتحويل المشاعر السلبية إلى إيجابية. بالإضافة

إلى أهمية التدخل المعرفي السلوكي والتدخل التأملي والوجداني كمدخل لتنمية الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالإضافة إلى دور الأسرة في تقديم التشجيع والمساندة وتقديم المكافآت مما يسهم في تنمية الصمود النفسي لديهم.

للأسرة دور أساسي في تنمية الصمود النفسي لدى أبنائها من خلال تقديم الخبرات التعليمية بداية من مرحلة الطفولة حتى مرحلة الرشد وتتكون هذه الخبرات من: تعرض الطلاب للأفكار والأنشطة التي تنمي اكتساب المعرفة، والمساعدة على التنشئة الاجتماعية للأدوات الثقافية والعلاقة بالرفاق، وبناء المعايير والتوقعات والقواعد، تقديم المكافآت والمدح، ويتأثر نجاح الأسرة في توفير الدعم لنمو أبنائهم بوجود عوامل واقية والتي تساعد في بناء الكفاءة في أبنائهم التي تمكنهم من التعامل بفاعلية أكبر (سام جولدستين، وروبرت بروكس، ٢٠١١، ٢٧٩).

أشار (Velleman & Templet, 2007, 84) أن هناك أدلة واضحة على أن كل الطلاب قادرون على الصمود، وأنه لا توجد عوامل محددة هي المسؤولة عن ذلك ولكن من الممكن تنمية الصمود لديهم من خلال طريقتين هما:

- العمل على التقليل من المخاطر التي يتعرض لها الطلاب
- العمل على زيادة العوامل الوقائية أو الحماية.

وذلك من خلال توفير بيئة أسرية آمنة ومستقرة (الحفاظ على الأدوار الأسرية والطقوس والتماسك الأسري وإعطاء الوقت والاهتمام الذي يحتاجه الطالب، والحفاظ على العلاقات الأسرية، والأنشطة العائلية).

المحور الثاني: تعريف الكفاءة الاجتماعية:

أولاً: تعريف الكفاءة الاجتماعية:

تم تعريف الكفاءة في المعاجم اللغوية بأنها: "المماثلة في القوة والشرف ومنه الكفاءة في العمل: أي القدرة عليه وحسن تصريفه " والكفاءة: " هو القادر على تصريف العمل "والكفاءة" لا كفاءة له: أي لا نظير له" (المعجم الوجيز، ١٩٧٣، ٥٣٦).

وعرف ابن منظور الكفاءة بأنها: " الكفي " :النظير، وكذلك الكف والمصدر الكفاءة، والكفاءة: النظير والمساوي، والكفاءة هي الاستطاعة على أداء عمل من الأعمال الذهنية أو الجسمية سواء كان هذا العمل فطرياً أو مكتسباً بالتعليم أو الممارسة" (جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي، ١٩٩٨، ٨٥).

وعرف ويندى وريتشارد (Wendy & Richard (1989, 144) الكفاءة بأنها: "مفهوم واسع يعزى إلى قدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع البيئة المحيطة به وهي تتضمن مظهراً داخلياً يعزى إلى حساسية

الكفاءة التي تظهر من خلال التصرف بفاعلية واستقلاليه تتم عن نمو الفهم وعن كيفية ضبط التصرفات والثقة بالنفس بهدف الوصول إلى النجاح".

بينما أشارت ابتسام حسين عبد الرزاق (٢٠٠١، ٢٤) أن الكفاءة الاجتماعية تعنى: "الخصائص والقدرات الشخصية التي تسمح للفرد باستخدام المهارات الاجتماعية اللازمة التي تؤهله للتفاعل بإيجابية وكفاءة داخل المجتمع والقيام بجميع الأدوار والمهام المناسبة لمرحلته العمرية".

وقد عرفها مجدي عبد الكريم حبيب (٢٠٠٣، ٤) بأنها: "نتاج للعلاقات الديناميكية الصادرة عن تفاعل الإنسان بمهاراته الاجتماعية وميوله وحاجاته وحوافزه واتجاهاته نحو العمل الاجتماعي مع إمكانيات البيئة التي تؤثر بدورها في استعداد الإنسان للأعمال والأنشطة الاجتماعية".

ثانياً: أبعاد الكفاءة الاجتماعية:

تتكون أبعاد الكفاءة الاجتماعية من:

- ١-المهارات الشخصية.
 - ٢-مهارات إدارة الذات.
 - ٣-المهارات الأكاديمية (الأداء الأكاديمي والأداء في أماكن دراسية محددة ومستوي دافعية الفرد والأداء المعرفي العام والمساندة الوالدية) (سحر عبد الفتاح خير الله ، ٢٠١٣ ، ٦٥).
- ورأى كل من Shannon & Sachs (2006) أن من أهم أبعاد الكفاءة الاجتماعية:
- ١-تقدير الذات.
 - ٢-السلوك الاجتماعي.

٣-الإنجاز الأكاديمي.

ثالثاً: مهارات الكفاءة الاجتماعية:

حدد كل من Gray & Wear, (2003, 77-80) قائمة بالمهارات المطلوبة للتنمية الكفاءة الاجتماعية وتشمل:

١. الارتباط بالآخرين.

٢. التعاطف.

٣. الاتصال بفاعلية.

٤. إدارة العلاقات

وتشتمل الكفاءة الاجتماعية. علي خمس مهارات (Baltaci et al, 2013, 2) هي:

١- الوعي بالذات:

ويتضمن تحديد وفهم الفرد لانفعالاته، ونواحي ضعفه وقوته، وإملاكه لمستوي مناسب من الثقة بالذات.

٢- إدارة الذات:

وتتضمن قدرة الفرد على إدارة انفعالاته والتحكم فيها، والتعامل مع المواقف الضاغطة، تنظيم الانفعالات والقدرة على التعبير عنها.

٣- الوعي الاجتماعي:

ويتضمن التعاطف مع الآخرين وفهم انفعالاتهم.

٤- مهارات العلاقة:

وتتضمن القدرة على إقامة وتنمية العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وكذلك القدرة علي التعاون والعمل الجماعي والتواصل مع الآخرين.

٥- حل المشكلات واتخاذ القرارات:

ويتضمن القدرة علي خلق وتوليد الحلول البديلة تجاه المشكلات، واتخاذ القرارات المناسبة في المواقف المختلفة سواء الاجتماعية أو الأكاديمية.

والمهارات السابقة هي التي سوف يعتمد عليها الباحثة الحالي في بناء جلسات البرنامج المستخدم في البحث الحالي بهدف تنمية الصمود النفسي ودراسة أثره على الرجاء لدي عينة من طلاب الصف الأول الثانوي العام.

رابعا: تنمية الكفاءة الاجتماعية:

ترتبط التنمية الاجتماعية بالعديد من المخرجات التي تشمل النجاح في المدرسة واكتساب المهارات الذهنية، والخصائص الدافعية، وتكوين العلاقات الإيجابية مع الآخرين والتعاون وحل المشكلات بنجاح (Sollars,2010,50).

وأشار (Jennings et al., 2011 :37) إلى أن هناك تأكيدا قويا على أهمية تنمية وتعزيز الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية لدى طلابنا، وعلي المعلمين أن يستخدموا ويوظفوا تلك الكفاءة مع طلابهم داخل حجرة الدراسة، وأوضح العديد من الباحثين أن بناء الكفاءة الاجتماعية، والانفعالية، والأكاديمية، والمعرفية يعد أمرا مهما وأساسيا لدي الطلاب (Shek et al, 2012, 1)

ويعتمد تنمية الكفاءات الاجتماعية على التدريس المباشر لكفاءات التعلم الانفعالي، فالطلاب يحتاجون لتلك المهارات الإدارة أنفسهم والتفاعل مع الآخرين إيجابيا، وينتج عنه بيئات أكثر تأثيرا في الأداء والسلوك والاتجاه نحو الدراسة والمدرسة (Durlak et al., 2011: 406)

ويهدف التدريب على المهارات الاجتماعية إلى زيادة قدرة الطلاب كي يصبحوا أكثر حساسية لحاجاتهم، وجعلهم أكثر وعياً بالمناخ الاجتماعي. الانفعالي وزيادة قدرتهم علي تنظيم انفعالاتهم (38, Jennings et al., 2011).

وتهدف برامج التعلم الاجتماعي إلي زيادة النمو في خمس مهارات المرتبطة سلوكيا، ومعرفيا وانفعاليا وهي الوعي بالذات، وإدارة الذات والوعي الاجتماعي، ومهارات العلاقة، والمسئولية تجاه اتخاذ القرارات وحل المشكلات وهذه المهارات بدورها تدعم وتزيد التوافق والأداء الأكاديمي والذي ينعكس في السلوك الاجتماعي الإيجابي ويقال ويحد من المشكلات.

وتتضمن مثل هذه البرامج مجموعة من الاستراتيجيات التعليمية لتحسين وزيادة الأداء المدرسي والنمو لدى المراهقين والشباب، (Durlak et al. 2011 406-407) وهي:

- تدريس المهارات الاجتماعية من حيث كيفية وطرق تطبيقها من خلال التدريس الرسمي (النظامي)، وبذلك فإنه يمكن تعليم ونمذجة وممارسة تطبيق هذه المهارات في مواقف عديدة.
- تعمل علي زيادة النمو الاجتماعي. الانفعالي من خلال إقامة بيئات تعلم أكثر دعما ورعاية وأمنا للطلاب، وبالتالي فإن هذه المهارات تحسن وتعزز المصادر الشخصية والبيئية وتجعل الطلاب يشعرون بالقيمة وتجعلهم أكثر دافعية داخلية وتحسين سلوكهم الصحي وجعلهم أكثر مواطنة الانفعالية

وتأكيدا على أهمية تنمية الكفاءة الاجتماعية أجريت البحوث بهدف تنميتها، فقد سعى بحث (Kotsou et al,2011) ببحث إمكانية تنمية الكفاءة الانفعالية لدى الراشدين والاحتفاظ إلي أي حد تظهر نتائج هذا التحسن في التوافق الاجتماعي، والجسمي، والذهني، ومدى هذا التحسن لدى الراشدين، ونتائج هذا التحسن في خفض الضغوط لديهم، وتكونت عينة البحث من ١٣٢ راشدا كمجموعة تجريبية تم اختيارهم بطريقة عشوائية في مقابل مجموعة ضابطة، وكشفت نتائج البحث عن تحسن ونمو الكفاءة الانفعالية بشكل واضح لدى طلاب المجموعة التجريبية، وأدى هذا التحسن إلي زيادة مستوى الهناء الذاتي والجسمي.

وسعى بحث (Nelis et al,2011) إلي تنمية الكفاءة الانفعالية من خلال التدريب وأثر ذلك علي النمو والتحسن في مستوى الهناء الجسمي والنفسي، والعلاقات الاجتماعية، وتكونت عينة البحث من ٥٨ طالبا من طلاب الجامعة مستخدمة مقياس الكفاءة الانفعالية، وتنظيم الانفعالات ومقياس فهم الانفعالات، ومقياس العوامل الخمسة للشخصية، وأوضحت النتائج أنه يمكن تنمية وتحسين الكفاءة الانفعالية من خلال البرنامج، وأن هذا النمو يؤثر إيجابيا علي الهناء النفسي والصحي وجودة العلاقات الاجتماعية.

• الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث:

المحور الأول: دراسات عن الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية

- دراسة محمد أنور شريف (٢٠٢٠) هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، والكشف عن استمرار فعالية البرنامج بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج خلال القياس التتبعي، استخدم الباحث مقياس المرونة النفسية إعداد/ أمال عبدالسميع باظه (٢٠١٧)، ومقياس الشفقة بالذات إعداد الباحث، ، توصلت الدراسة إلي فعالية البرنامج الارشادي الانتقائي في تنمية الشفقة بالذات وكذلك تحسين المرونة النفسية لدي افراد المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الثانوية، هذا وقد أستمرت فعالية البرنامج وتحسن أفراد العينة حتي بعد مرور شهر من الانتهاء من تطبيق البرنامج .

-سيد فرج الله محمد (٢٠٢٠)هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في الصمود النفسي لطلاب المرحلة الثانوية وفقا لبعض المتغيرات الديمغرافية كالنوع (الذكور والاناث)، والتخصص (علمي وأدبي)، والصف الدراسي (أولي ثانوي، ثانية ثانوي، تالثة ثانوي). واستخدم البحث مقياسا للصمود النفسي إعداد الباحث وتكونت العينة من (١٠٠) طالبا وطالبة بنطاق محافظة الجيزة. وتوصلت النتائج إلي وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الجنسين الذكور والاناث من طلاب المرحلة الثانوية في الصمود النفسي لصالح الاناث ووجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات التخصصين العلمي والادبي في الصمود النفسي لصالح التخصص العلمي.

- دراسة زهور سليم الجهني، مارية طالب الأحمدی(٢٠٢٢) هدفت الدراسة الي التعرف على مستوى التدفق النفسي والصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة وقياس إسهام الصمود النفسي في التنبؤ بمستوى التدفق النفسي لديهن، وأتبع البحث المنهج الوصفي المسحي الارتباطي. وتكون مجتمع البحث من جميع طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة والبالغ عددهن تقريبا ٣٧٠٠٠ طالبة. وتكونت عينة البحث من (٣٩٢) طالبة، وتم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة. وتوصلت نتائج البحث لمستوى مرتفع لكلا التدفق والصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة وجود علاقة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha \leq 0.01$) بينهما

المحور الثاني: دراسات عن الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

- دراسة على عبد الرحيم صالح، حسام محمد منشد(٢٠١٧).

هدفت الدراسة التي التعرف علي الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة، ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي من خلال تطبيق مقياسين الاول لقياس فاعلية الذات والثاني لقياس الكفاءة الاجتماعية على عينة الدراسة المكونة من (٢٠٠) طالباً وطالبة. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن طلبة الجامعة يتسموا بالكفاءة الاجتماعية بدرجة متوسطة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاءة الاجتماعية وفاعلية الذات، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الكفاءة الاجتماعية تبعاً لجنس.

- دراسة عصام خطيب معوض (٢٠٢١) هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى عينة من المراهقين وبلغ حجم العينة (٣٠) مراهقاً، ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٣- ١٥) عاماً بمتوسط حسابي ١٤.٢٧ وانحراف معياري ١.١ وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الكفاءة الاجتماعية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم تطبيق برنامج الدراسة "برنامج الإرشاد الانتقائي وتمت معالجة البيانات إحصائياً من خلال البرنامج الإحصائي SPSS وأوضحت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الكفاءة الاجتماعية لصالح التطبيق البعدي أيضاً، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الكفاءة الاجتماعية.

• منهج وإجراءات البحث:

يتناول هذا الجزء منهجية البحث وإجراءاته، من حيث: المنهج المستخدم، وعينة البحث، والأداة المستخدمة، وخطوات إجراؤه، وأساليب المعالجة الإحصائية التي تم استخدامها للتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس، ثم النتائج التي تم التوصل لها وتفسيرها.

(١) المنهج المستخدم: استخدم البحث الحالي المنهج التجريبي للكشف عن فعالية برنامج قائم على

الكفاءة الاجتماعية لتحسين الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية على مجموعتين إحداهما

تجريبية والأخرى ضابطة وبذلك تتحدد متغيرات الدراسة في الآتي: -

١- المتغير المستقل: الكفاءة الاجتماعية.

٢- المتغير التابع: الصمود النفسي

(٢) مجتمع وعينة البحث: -

أ-مجتمع البحث: -

يتكون مجتمع البحث الكلي (٢٦٦) طالباً من طلاب الصف الأول والثاني بمدرسة عزيز الدين

شلتوت، إدارة تلا التعليمية، محافظة المنوفية، تم تطبيق أدوات البحث على المنتظمين في الحضور من

العينة حيث بلغت (١٩٦) طالبًا تم استبعاد (٥٦) طالبًا لم يستكملوا الإجابات على المقياس، كما تم استبعاد عينة حساب الكفاءة السيكومترية لأدوات البحث (٥٠) طالبًا ليصبح إجمالي عينة البحث (٩٠) طالبًا والتي تراوحت أعمارهم من (١٦-١٧) سنة بمتوسط عمري (١٦.٥١) وانحراف معياري (٠.٣٢٥).

ب- العينة الاستطلاعية (حساب الكفاءة السيكومترية): -

تشكلت عينة حساب الخصائص السيكومترية من (٥٠) طالبًا من طلاب الصف الأول والثاني بمدرسة عزيز الدين محمد شلتوت، إدارة تلا التعليمية، محافظة المنوفية، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم اختيار عينة التطبيق الأساسية من نفس المدرسة وخارج عينة الخصائص السيكومترية.

ج- عينة الدراسة التجريبية:

تكونت عينة البحث الأساسية من (٢٢) طالبًا من طلاب الصف الأول والثاني بمدرسة عزيز الدين شلتوت، إدارة تلا التعليمية، محافظة المنوفية، والمنتظم في الحضور، وتم استبعاد (٢) لعدم انتظامهم في حضور جلسات البرنامج وأصبح عدد المشاركين (٢٠) طالبًا تم توزيعهم على مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة بعد استخدام أداة ضبط العينة (مقياس الصمود النفسي إعداد/ أحمد ثابت فضل، علاء سعيد محمد (٢٠١٧)).

وللتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة باستخدام اختبار (مان ويتي) لعينتين غير مرتبطتين على مقياس الصمود النفسي والعمر الزمني، ويوضح جدول (١) ذلك.

جدول (١) تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الصمود النفسي والعمر الزمني (ن = ٢٠)

وللتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة باستخدام اختبار (مان ويتي) لعينتين غير مرتبطتين على مقياس الصمود النفسي والعمر الزمني ويوضح جدول (١) ذلك.

U		قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	الصمود النفسي	
مستوى الدلالة	القيمة						الكفاءة	٢
غير دلالة	٤٨,٠٠	٠,١٥٣	١٠٧,٠٠	١٠,٧٠	١٠	تجريبية	الكفاءة	٢
			١٠٣,٠٠	١٠,٣٠	١٠	ضابطة		

3	حل المشكلات	تجريبية	10	11,00	110,00	0,386	45,00	غير دالة
		ضابطة	10	10,00	100,00			
3	المرونة	تجريبية	10	10,40	104,00	0,077	49,00	غير دالة
		ضابطة	10	10,60	106,00			
4	المثابرة	تجريبية	10	10,35	103,50	0,115	48,50	غير دالة
		ضابطة	10	10,65	106,00			
5	القدرة على تحقيق الأهداف	تجريبية	10	10,65	106,50	0,115	48,50	غير دالة
		ضابطة	10	10,35	103,50			
6	التفاعل الاجتماعي	تجريبية	10	12,00	120,00	1,16	35,00	غير دالة
		ضابطة	10	9,00	90,00			
7	القيم الروحية	تجريبية	10	11,90	119,00	1,07	36,00	غير دالة
		ضابطة	10	9,10	91,00			
	الدرجة الكلية	تجريبية	10	11,35	113,50	0,645	41,50	غير دالة
		ضابطة	10	9,65	96,50			
	العمر الزمني	تجريبية	10	10,00	100,00	0,383	45,00	غير دالة
		ضابطة	10	11,00	110,00			

يتضح من الجدول (1)، أن قيم (مان ويتي) للفروق بين متوسطي رتب القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة غير دالة إحصائياً، مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة.

(3) أدوات البحث: تمثلت أدوات البحث في: -

1. مقياس الصمود النفسي (إعداد/أحمد ثابت فضل، علاء سعيد محمد، 2017).

أ- الهدف من المقياس: تم تحديد الهدف من إعداد مقياس الصمود النفسي - أي أنه تم إعداد المقياس الحالي بهدف توفير أداة سيكومترية حديثة تناسب أهداف الدراسة الحالية وخصائص الفترة العمرية للعينة.

ب- تحديد مفهوم الظاهرة المقاسة: تم تحديد مفهوم الصمود النفسي في ضوء التراث النظري والإمبريقي على أنه: قدرة الطالب على التكيف بنجاح مع المحن التي يتعرض لها، وأن يتجاوز مرحلة الصمود والصلابة أمام تلك المحن إلى استخدام استراتيجيات إيجابية لمواجهتها.

ج- وصف المقياس: يتكون مقياس الصمود النفسي في صورته النهائية بعد حذف ثلاث عبارات - من سبعة أبعاد لكل بعد مجموعة من العبارات وهي كالتالي:

١. البُعد الأول: الكفاءة الشخصية: يتضمن هذا البعد معتقدات الطالب عما يمتلكه من قدرات وإمكانات يرى أنها تساعد في حل ما يقابله من مشكلات والتغلب على ما يعترضه من عقبات دون الاعتماد على الآخرين يُقاس هذا البُعد بالعبارات التالية: (١، ١٨، ١٥، ٢٢، ٢٩، ٣٦، ٤٣، ٥٠، ٥٧، ٦٤).
 ٢. البُعد الثاني: حل المشكلات: قدرة الطالب على التغلب على العقبات والصعوبات في المواقف الاجتماعية المختلفة. ويُقاس هذا البُعد بالعبارات التالية: (٢، ٩، ١٦، ٢٣، ٣٠، ٣٧، ٤٤، ٥١، ٥٨، ٦٥).
 ٣. البُعد الثالث: المرونة: والتي تتمثل في قدرة الطلاب على تغير آرائهم عندما يتلقون بيانات إضافية والعمل في مخرجات وأنشطة متعددة في آن واحد، يُقاس هذا البُعد بالعبارات التالية: (٣، ١٠، ١٧، ٢٤، ٣١، ٣٨، ٤٥، ٥٢، ٥٩).
 ٤. البُعد الرابع: المثابرة: والتي تتمثل في قدرة الطلاب على الالتزام بالمهمة الموكلة إليهم إلى حين أن تكتمل على الرغم من الصعوبات التي قد تعترضهم، يُقاس هذا البُعد بالعبارات التالية: (٤، ١١، ١٨، ٢٥، ٣٢، ٣٩، ٤٦، ٥٣، ٦٠).
 ٥. البُعد الخامس: القدرة علي تحقيق الأهداف: يُقاس هذا البُعد بالعبارات التالية: (٥، ١٢، ١٩، ٢٦، ٣٣، ٤٠، ٤٧، ٥٤، ٦١).
 ٦. البُعد السادس: التفاعل الاجتماعي: ويتضمن قدرة الطالب على اكتساب معايير السلوك الاجتماعي والتي تعبر عن الجماعة التي ينتسب إليها الطالب أو يرغب في الانتماء إليها، يُقاس هذا البُعد بالعبارات التالية: (٦، ١٣، ٢٠، ٢٧، ٣٤، ٤١، ٤٨، ٥٥، ٦٢).
 ٧. البُعد السابع: القيم الروحية: يتضمن هذا البعد قدرة الطالب على تكوين المفاهيم الروحانية وتطبيقها من خلال تفاعله مع الآخرين والبيئة من حوله، يُقاس هذا البُعد بالعبارات التالية: (٧، ١٤، ٢١، ٢٨، ٣٥، ٤٢، ٤٩، ٥٦، ٦٣، ٦٦).
- طريقة تصحيح المقياس: تم وضع مفتاح لتصحيح المقياس وفق السلم الخماسي (ليكرت)، (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - نادراً جداً)، وحيث أن المقياس به عبارات موجبه وأخرى سالبة فقد تم احتساب الدرجات عليه كما يلي: (٥، ٤، ٣، ٢، ١) و (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للعبارات الموجبة، و (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للعبارات السالبة.
- زمن المقياس: من خلال الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحثان تم حساب الزمن اللازم لإجراء المقياس؛ بحساب المجموع الكلي للزمن الذي استغرقه كل طالب في الإجابة على المقياس، وتم حساب متوسط الزمن فبلغ (٣٠) دقيقة.

التحقق من صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:

أولاً: الصدق:

قام الباحثان (أحمد ثابت فضل وعلاء سعيد التراس) بالتحقق من صدق مقياس لبصمود النفسي بطريقتين هما صدق المحكمين وكانت نسبة الاتفاق ٨٠٪ ، وصدق التمييزي وكان دال احصائيا عند ٠,٠١

بينما تحققت الباحثة الحالية بالصدق في الدراسة الحالية عن طريق صدق المحك، حيث استخدمت الباحثة الحالية مقياس الصمود النفسي ل إيمان مصطفى سرميني (٢٠١٥) وقامت بحساب معامل الارتباط بينهما وكان بين المقياسين (٠.٧٦٤) وهو دال إحصائياً عند (٠.٠٠١)، وهذا يدل على صدق اداة البحث الحالي.

ثانياً: الثبات:

قام الباحثان (أحمد ثابت فضل وعلاء سعيد التراس) بالتحقق من ثبات المقياس بطريقتين هما طريقة معامل ألفا كرونباخ وكان معامل الثبات ٠,٦٢٤ وهو دال احصائيا عند ٠,٠١ .

وطريقة إعادة التطبيق وكان معامل الارتباط ٠,٧ .

أما الباحثة الحالية تحققت من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ وكانت معاملات الارتباط كما هو موضح بالجدول (٥).

جدول (٥) طريقتا حساب ثبات مقياس الصمود النفسي في الدراسة الحالية

الأبعاد	معامل ألفا - كرونباخ
الكفاءة	٠,٦٨٨
حل المشكلات	٠,٦٦٥
المرونة	٠,٧٦٤
المثابرة	٠,٧٣٣
القدرة على تحقيق الأهداف	٠,٧٥١
التفاعل الاجتماعي	٠,٧١٤
القيم الروحية	٠,٧٦٥
الدرجة الكلية	٠,٧٢١

يتضح من خلال جدول (٥) أنّ معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطى مؤشراً جيداً لثبات المقياس،

وبناء عليه يمكن العمل به في هذه الدراسة.

وطريقة إعادة التطبيق حيث طبق المقياس على عينة قوامها (٥٠) بفواصل زمني أسبوعين وكان معامل الارتباط ٠,٨ وهو دال احصائياً عند ٠,٠١.

نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج التحقق من الفرض الأول:

ينص الفرض الأول للدراسة على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصمود النفسي في اتجاه القياس البعدي " ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon signed rank test لمقارنة متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصمود النفسي، ويوضح جدول (٦) نتائج هذا الفرض.

جدول (٦) المتوسطات والإتحرافات المعيارية ومجموع ومتوسطات الرتب وقيمة "z" ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسي في القياسين القبلي والبعدي

الأبعاد	ن	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القياس القبلي/ البعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
الكفاءة	١٠	القبلي	١٩,١٠	١,٢٣	الرتب السالبة	صفر	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٨١	٠,٠١
	١٠	البعدي	٣٥,١٠	٢,٦٠	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠			
					التساوي	صفر	٥٥,٠٠			
					الإجمالي	١٠				
حل المشكلات	١٠	القبلي	١٨,٨٠	١,٨٧	الرتب السالبة	صفر	٠,٠٠	٢,٨١	٠,٠١	
	١٠	البعدي	٣٦,٢٠	١,٩٣	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠			
					التساوي	صفر	٥٥,٠٠			
					الإجمالي	١٠				
المرونة	١٠	القبلي	١٧,٣٠	١,٨٨	الرتب السالبة	صفر	٠,٠٠	٢,٨٠	٠,٠١	
	١٠	البعدي	٣٠,٥٠	٢,٠٦	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠			
					التساوي	صفر	٥٥,٠٠			
					الإجمالي	١٠				
المثابرة	١٠	القبلي	١٧,٦٠	٢,٠١	الرتب السالبة	صفر	٠,٠٠	٢,٨٢	٠,٠١	
	١٠	البعدي	٣٠,٩٠	١,١٩	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠			
					التساوي	صفر	٥٥,٠٠			
					الإجمالي	١٠				
القدرة على تحقيق	١٠	القبلي	١٨,٦٠	١,٨٩	الرتب السالبة	صفر	٠,٠٠	٢,٨١	٠,٠١	
		البعدي	٢٩,٧٠	١,٨٢	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠			

الأبعاد	ن	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القياس القبلي/ البعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
الأهداف	١٠				التساوي	صفر				
					الإجمالي	١٠				
التفاعل الاجتماعي	١٠	القبلي	١٨,٩٠	١,٣٧	الرتب السالبة	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨١	٠,٠١
					الرتب الموجبة	١٠				
	١٠	البعدي	٢٩,٣٠	٢,٢١	التساوي	صفر				
					الإجمالي	١٠				
القيم الروحية	١٠	القبلي	١٩,١٠	١,٨٥	الرتب السالبة	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨١	٠,٠١
					الرتب الموجبة	١٠				
	١٠	البعدي	٣٤,١٠	٢,٣٣	التساوي	صفر				
					الإجمالي	١٠				
الدرجة الكلية	١٠	القبلي	١٢٩,٤	٥,٨٣	الرتب السالبة	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠	٠,٠١
					الرتب الموجبة	١٠				
	١٠	البعدي	٢٢٥,٨	٦,٥٢	التساوي	صفر				
					الإجمالي	١٠				

يتضح من الجدول (٦) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الصمود النفسي لصالح القياس البعدي، حيث جاءت جميع قيم (Z) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذه الفروق في اتجاه القياس البعدي، وهذا يثبت صحة الفرض الأول

نتائج التحقق من الفرض الثاني:

والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس الصمود النفسي لصالح القياس البعدي. وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار (مان ويتني) لعينتين غير مرتبطتين على مقياس الصمود النفسي، ويوضح جدول (٧) نتائج هذا الفرض

جدول (٧) نتائج اختبار "مان ويتني" وقيم (U) للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الصمود النفسي ومجموعها الكلي

U	U		قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	الصمود النفسي	
	مستوى الدلالة	القيمة								الكفاءة	
٠,٠١	٠,٠٠٠٠	٣,٧٩	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	١٠	٢,٦٠	٣٥,١٠	تجريبية	٢	الكفاءة	
				٥٥,٠٠	١٠	١,٤١	١٩,٣٠	ضابطة			
٠,٠١	٠,٠٠٠٠	٣,٨٠	١٥٢,٥٠	١٥,٢٥	١٠	١,٩٣	٣٦,٢٠	تجريبية	٣	حل المشكلات	

			٥٧,٥٠	٥,٧٥	١٠	١,٥٧	١٨,٦٠	ضابطة		
٠,٠١	٠,٠٠٠	٣,٧٩	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	١٠	٢,٠٦	٣٠,٥٠	تجريبية	المرونة	٣
			٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	١,٨٩	١٧,٤٠	ضابطة		
٠,٠١	٠,٠٠٠	٣,٨٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	١٠	١,١٩	٣٠,٩٠	تجريبية	المثابرة	٤
			٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	٢,٠٠	١٧,٧٠	ضابطة		
٠,٠١	٠,٠٠٠	٣,٧٩	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	١٠	١,٨٢	٢٩,٧٠	تجريبية	القدرة على تحقيق الأهداف	٥
			٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	٢,٢٧	١٨,٥٠	ضابطة		
٠,٠١	٠,٠٠٠	٣,٨٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	١٠	٢,٢١	٢٩,٣٠	تجريبية	التفاعل الاجتماعي	٦
			٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	١,١٣	١٨,٢٠	ضابطة		
٠,٠١	٠,٠٠٠	٣,٧٩	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	١٠	٢,٣٣	٣٤,١٠	تجريبية	القيم الروحية	٧
			٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	١,٨٧	١٨,٢٠	ضابطة		
٠,٠١	٠,٠٠٠	٣,٧٨	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	١٠	٦,٥٢	٢٢٥,٨٠	تجريبية	الدرجة الكلية	
			٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	٦,٢٢	١٢٧,٩٠	ضابطة		

يتضح من الجدول (٧)، أن قيم (مان ويتي) للفروق بين متوسطي رتب القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي دالة إحصائياً، كما أن الفروق بين المتوسطات في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة جاءت لصالح المجموعة التجريبية، وهذا يثبت صحة الفرض.

مناقشة نتائج التحقق من الفرضين الأول والثاني:

أشارت نتائج الفرضين الأول والثاني إلى فعالية البرنامج القائم على الكفاءة الاجتماعية في تحسين الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما أشارت إليها نتائج المعالجة الإحصائية، والتي أشارت إلى ارتفاع درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس الصمود النفسي، وبهذا تشير النتائج إلى أن البرنامج المعد للدراسة والذي تم تطبيقه على الطلاب كان فعالاً في تحسين الصمود النفسي، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يلي:

حيث ساعدت الفنيات والاستراتيجيات التي استخدمتها الباحثة في البرنامج ومناسبتها لتحقيق الهدف من البرنامج قد أعطت فرصة للتفاعل والمشاركة في أداء المهام، فالبرنامج الإرشادي استخدم فنية الحوار والمناقشة، ولعب الدور، ونظام المجموعات والتي ساعدت في فعالية البرنامج. ويرجع هذا التحسن لدى المجموعة التجريبية إلى ما قدمته الباحثة من أنشطة خلال جلسات البرنامج. فكانت الباحثة في بداية كل جلسة تقدم معلومات عن المهارة التي يتم التدريب عليها إلقاء التعليمات، والإرشادات، والعمل دائماً على زيادة ثقة أفراد المجموعة التجريبية بنفسهم.

وأن استخدام الباحثة الفنية الحوار والمناقشة زادت من التفاعل بين المجموعة، وزادت دافعيّتهم، ومكنتهم من تعميم المهارات الاجتماعية مثل الاحترام واحترام الرأي الآخر، والاستئذان، والالتزام بالدور، وبالتالي ساهمت في زيادة فعالية البرنامج.

كما أن استخدام الباحثة أسلوب حل المشكلات أدى إلى تحسن في قدرته على التعامل مع المشكلات التي تواجههم في حياتهم اليومية التي تؤدي إلى شعورهم بالرضا عن ذاتهم، ويؤكد أحمد عبد اللطيف (٢٠٠٨) أن مهارة حل المشكلات تساعد أعضاء المجموعة التجريبية على أن يمارسوا دوراً فاعلاً ومنظماً لخبراتهم، ومواضيع تعلمهم، وتساعد على اتخاذ القرارات الهامة في حياته.

كما أن فنية المحاضرة والمناقشة التي أتاحت الفرصة للأعضاء في تبادل الأفكار والمعارف والتعود على حرية التعبير وكل هذا أدى إلى ارتفاع الثقة بالنفس لديهم وهذا ما يؤكد حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣) أن أسلوب المحاضر والمناقشة يؤدي إلى تعديل اتجاهات الأعضاء نحو أنفسهم ونحو مشكلاتهم ونحو الآخرين. وقد كان لاستخدام فنية إعادة البناء المعرفي أثر بالغاً في مساعدة الطلاب على التخلص من الأفكار السلبية والمفاهيم الخاطئة التي قد تصاحب الطالب في هذه المرحلة، والتخلص من بعض السلوكيات والأفعال المرتبطة بها.

وقد تم من خلال هذا البرنامج استخدام مجموعة من الفنيات التي ساعدت أعضاء المجموعة التجريبية في التخلص من التوتر والغضب والتحكم الإيجابي في الانفعالات مثل الاسترخاء، وممارسة بعض النشاطات السارة، فمن خلال التدريب على الاسترخاء وممارسته تم تدريب المجموعة التجريبية على أن يكونوا في حالة استرخاء بقدر الإمكان قبل التعامل مع المواقف المسببة للتوتر وبالتالي يصعب أن يكون الفرد في حالة استرخاء وتوتر في نفس الوقت، بالإضافة إلى التدريب على ممارسة بعض النشاطات والتي تساعد الفرد على الشعور بإيجابية من الذات والآخرين، وهو ما يساعد في تحسين الصمود النفسي لديهم.

كما جاءت عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية، وما يتعرضون له من مواقف إحباط وفشل وما يعانونه من صعوبات، الأمر الذي يجعل أحدهم دائماً في صراع بين ما يتوقع أن يحققه وما هو موجود، وبمجرد أن شعر الطلاب بالأمن والثقة والألفة مع الباحثة بدأوا في الاندماج والمشاركة في الحوار والمناقشة، وقد أعربوا عن استنقادهم من البرنامج وأنشطته وجلساته وهو ما لمستته الباحثة من اهتمام بالواجبات المنزلية والتزامهم بحضور الجلسات.

كما أن الأنشطة التي تبناها البرنامج الحالي للتدريب والتي تهدف إلى التعامل بإيجابية مع أبعاد الصمود النفسي، والتي أكد عليها البرنامج لضمان تنمية النظرة الإيجابية للذات والثقة بالنفس، والقدرة على اتخاذ القرار وتطوير مهارات الاتصال الفعالة وتحمل المسؤولية، تعد عوامل بالغة الأهمية بالنسبة

الطلاب المرحلة الثانوية الذين طالما يقعون تحت أثر العديد من الصعوبات والمشكلات النفسية التي تستدعي ضرورة الاهتمام بها، فالتدريب على هذه المهارات أكسب هؤلاء الطلاب مزيداً من الإيجابية في مواجهة ما يعانينه من صعوبات، حيث أكسبتهم أنشطة البرنامج مزيداً من الاتزان النفسي عند التعامل مع تلك المشكلات والضغط المتكررة الناتجة، كما أتاحت لهم فرصة إيجاد بدائل وخيارات عديدة لأي نشاط معرفي أو سلوكي أو انفعالي أو اجتماعي، مما جعلهم قادرين على التعامل مع المتغيرات والمستجدات بطريقة مرنة، فانعكس ذلك إيجاباً على معتقداتهم عن كفاءتهم الذاتية الانفعالية وقدرتهم على التعامل مع مختلف الضغوط مما أدى إلى تحسن الصمود النفسي لديهم.

وأتفق هذا مع نتائج كل من دراسة معاذ أحمد مقران (٢٠١٤)، دراسة هبه أحمد القط، عبد اللطيف يوسف عمارة، جمال عطية فايد (٢٠١٨) دراسة محمد أنور شريف (٢٠٢٠)، دراسة إيمان عبد الرؤف عبد الحميد (٢٠٢١).

نتائج التحقق من الفرض الثالث ومناقشتها وتفسيرها.

ينص الفرض الثالث للدراسة على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الصمود النفسي"

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon signed rank test لمقارنة متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الصمود النفسي، ويوضح جدول (٨) نتائج هذا الفرض.

جدول (٨) المتوسطات والإتحافات المعيارية ومجموع ومتوسطات الرتب وقيمة "z" ودالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسي في القياسين البعدي والتتبعي.

الأبعاد	ن	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القياس القبلي/ البعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
الكفاءة	١٠	البعدي	٣٥,١٠	٢,٦٠	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	١,٠٠٠	غير دالة
	١٠	التتبعي	٣٥,٢٠	٢,٤٨	الرتب الموجبة	١	١,٠٠٠	١,٠٠٠		
					التساوي	٩				
الإجمالي	١٠									
حل المشكلات	١٠	البعدي	٣٦,٢٠	١,٩٣	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	غير دالة
	١٠	التتبعي	٣٦,٢٠	١,٩٣	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠		
					التساوي	١٠				
الإجمالي	١٠									
المرونة	١٠	البعدي	٣٠,٥٠	٢,٠٦	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	١,٤١	غير دالة
	١٠	التتبعي	٣٠,٧٠	١,٨٨	الرتب الموجبة	٢	١,٥٠	٣,٠٠٠		
					التساوي	٨				
الإجمالي	١٠									
المثابرة	١٠	البعدي	٣٠,٩٠	١,١٩	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	غير

الأبعاد	ن	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القياس القبلي/ البعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدالة
القدرة على تحقيق الأهداف	١٠	التتبعي	٣٠,٩٠	١,١٩	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	١,٤١	دالة غير
					التساوي	١٠	٠,٠٠٠			
					الإجمالي	١٠	٠,٠٠٠			
التفاعل الاجتماعي	١٠	التتبعي	٢٩,٩٠	١,٩١	الرتب السالبة	٠	١,٥٠	٣,٠٠	١,٠٠	دالة غير
					الرتب الموجبة	٢	١,٥٠			
					التساوي	٨	١,٥٠			
القيم الروحية	١٠	البعدي	٢٩,٣٠	٢,٢١	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	١,٠٠	دالة غير
					الرتب الموجبة	١	١,٠٠٠			
					التساوي	٩	١,٠٠٠			
الدرجة الكلية	١٠	التتبعي	٣٤,١٠	٢,٣٣	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	١,٦١	دالة غير
					الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠٠			
					التساوي	١٠	٠,٠٠٠			
الدرجة الكلية	١٠	البعدي	٢٢٥,٨	٦,٥٢	الرتب السالبة	٠	٢,٠٠٠	٦,٠٠	١,٦١	دالة غير
					الرتب الموجبة	٣	٢,٠٠٠			
					التساوي	٧	٢,٠٠٠			
الدرجة الكلية	١٠	التتبعي	٢٢٦,٤	٦,٧٠	الرتب السالبة	٠	٢,٠٠٠	٦,٠٠	١,٦١	دالة غير
					الرتب الموجبة	٣	٢,٠٠٠			
					التساوي	٧	٢,٠٠٠			
الدرجة الكلية	١٠	البعدي	٢٢٥,٨	٦,٥٢	الرتب السالبة	٠	٢,٠٠٠	٦,٠٠	١,٦١	دالة غير
					الرتب الموجبة	٣	٢,٠٠٠			
					التساوي	٧	٢,٠٠٠			
الدرجة الكلية	١٠	التتبعي	٢٢٦,٤	٦,٧٠	الرتب السالبة	٠	٢,٠٠٠	٦,٠٠	١,٦١	دالة غير
					الرتب الموجبة	٣	٢,٠٠٠			
					التساوي	٧	٢,٠٠٠			

يتضح من الجدول (٨) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد مقياس الصمود النفسي، حيث جاءت جميع قيم (Z) غير دالة إحصائياً، وهذا يثبت صحة الفرض.

أسفرت نتائج الفرض الثالث عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الثانوية، وهذا يشير إلى استمرار فعالية البرنامج بعد فترة المتابعة، وعدم حدوث انتكاسة بعد انتهائه، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما اكتسبه الطلاب من مهارات الصمود النفسي، والاستمرار في ممارسة الأنشطة التي تضمنها البرنامج وهذا مكنهم من التعامل بمرونة مع ذاتهم عند التعرض لأية خبرة سلبية.

وتعزو الباحثة بقاء أثر البرنامج إلى شموليته وعدم اعتماده في التدريب على الجانب النظري والتلقين فقط وإنما أيضا على الجانب العملي والتطبيقي، فلم يكتف البرنامج بالتعرض للصمود النفسي والمعرفة النظرية له، وإنما أثبت أن ممارسة الصمود النفسي كان العامل الأساسي للنتائج الملحوظة على الطلاب، حيث ركز على التطبيق العملي للتمارين والأنشطة المتعلقة به، واستخدم أدوات ووسائل مختلفة ومتنوعة، وهذا ما زاد دافعية الطلاب نحو هذه التمارين ورغبتهم في ممارستها، وكذلك فإن إتاحة المجال للطلاب لممارسة بعض تمارين الخاصة بالبرنامج أسهم بشكل كبير في بقاء أثر التدريب لديهم، استخدام

أساليب إرشادية متنوعة تراعي الفروق الفردية بين الطلاب من جانب، وتعمل على تعديل الأفكار والسلوك من جانب آخر، مثل: لعب الدور والنمذجة والتدريب على الاسترخاء والمناقشة والحوار، وغيرها من الأساليب، وقد كان للعلاقة الإرشادية والتفاعل الإيجابي والثقة بين الباحثة والطلاب دور كبير في استمرار أثر التدريب، كما كان لعدد جلسات البرنامج والمدة الزمنية لتنفيذه الأثر الإيجابي الواضح أيضا، فكلما كانت الفترة الزمنية أطول كانت النتائج أفضل، هذا بالإضافة إلى استمرارية استخدام طلاب المرحلة الثانوية لهذه الفنيات المتعددة وفعاليتها المستمرة في اكسابهم العديد من التوجهات الايجابية. حيث كان لتلك الفنيات المستخدمة في البرنامج معنى ومغزى في حياتهم، وقد استمرت آثارها حتى بعد انتهاء البرنامج وأثناء فترة المتابعة وإجراء قياسها التتبعي، والتي قدرت بـ (٤٥) يوما. فتدريب طلاب المرحلة الثانوية على تلك الفنيات وتنوعها خلال فترة تطبيق البرنامج، هو ما ساهم في استمرار أثر التدريب إلى ما بعد انتهاء البرنامج، وأدى إلى عدم حدوث انتكاسة بعد انتهائه. ويمكن القول في ضوء ما تم عرضه من نتائج، وما آلت إليه، أن البرنامج التدريبي أدى إلى إحداث تغيرات جوهرية فيما يتعلق بتحسين الصمود النفسي لدى عينة الدراسة.

• توصيات البحث

التوصيات التربوية للدراسة

- تقدم الباحثة بعض التوصيات التربوية في ضوء ما انتهى إليه في بحثه لمشكلة دراسته الحالية، وبناءً على ما توصل إليه من نتائج ويمكن عرض تلك التوصيات التربوية على النحو التالي:
- ١- عقد ندوات وورش تدريبية للطلاب لتعريف بمفهوم الكفاءة الاجتماعية والصمود النفسي من خلال تدريب الطلاب في مواقف تدريبية وواقعية على مهارات الصمود النفسي.
 - ٢- الاهتمام ببرامج الكفاءة الاجتماعية والصمود النفسي لدى المراهقين لأهمية هذه المرحلة في تكوين أفكارهم واتجاهاتهم.
 - ٣- اجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على فئات عمرية مختلفة لتنمية الكفاءة الاجتماعية وتحسين الصمود النفسي

المراجع:

- ابتسام حسين عبد الرازق (٢٠٠١). العلاقة بين كل من الكفاءة الاجتماعية ومفهوم الذات والاضطرابات السلوكية لدى الأطفال ذوي التخلف العقلي البسيط في الفئة العمرية ٦-١١ سنة. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة عين شمس.

- إبراهيم أحمد المغازي (٢٠٠٤). الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدي طلاب كلية التربية. دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين، ١٤ (٤)، ٤٦٩-٤٩٢.
- أحمد ثابت فضل وعلاء سعيد الدرس (٢٠١٧). تنمية الحكمة كمدخل لتحسين الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقليا. مجلة التربية الخاصة، كلية علوم الإعاقة والتأهيل، جامعة الزقازيق، (٢١)، ٨٣-١٧٠. آمال عبد السميع باظة (٢٠١٧). مقياس المرونة النفسية. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- آمال عبد السميع باظة (٢٠١٧). مقياس المرونة النفسية. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- أسماء السرسى، وأمانى عبد المقصود (٢٠٠١). فاعلية برنامج لتنمية الكفاءة الاجتماعية لأطفال ما قبل المدرسة. مؤتمر الطفل والبيئة، جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة ومركز الطفولة.
- مجلة المعجم الوجيز (١٩٧٣). مجمع اللغة العربية. الشرقية: مطابع الأهرام التجارية.
- محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠٠٢). الطريق إلى المرونة النفسية. أطفال الخليج ذوى الاحتياجات الخاصة، كلية التربية بدمنهور جامعة الإسكندرية . بحث العلمي في التربية، ٢٢ (٣) ، ٤٠٣ - ٤٥٥.
- جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاقي (١٩٩٨). معجم علم النفس والطب النفسي. القاهرة: مكتبة النهضة العربية.
- جهاد علاء الدين، تغريد العلى (٢٠١٤). الأداء الوظيفي الأسري كما يدركه المراهقون وعلاقته بالكفاءة الاجتماعية والقلق. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٠ (١)، ٦٥ - ٨٨.
- زهور سليم الجهني، مارية طالب الأحمدى (٢٠٢٢). التدفق النفسي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة. مجلة التربية، كلية التربية بالقاهرة-جامعة الأزهر، ١٩٣ (٢)، ٤٤٥-٤٨٤.
- خالد عوض البلاح (٢٠٢٠). إستراتيجيات مواجهة صعوبات اتخاذ القرار المهني وعلاقتها بالصمود النفسي لدي الموهوبين. مجلة كلية التربية، ١٢١ (٣١)، ٣٢٢-٣٦٦.
- سام جولدستين، وروبرت بروكس (٢٠١١). الصمود لدى الأطفال. ترجمة صفاء يوسف الأعسر، وآمال عبد الفتاح، القاهرة، المركز القومي للنشر والترجمة.
- سحر عبد الفتاح خير الله (٢٠١٣). الكفاءة الاجتماعية لذوي الإعاقة العقلية "برامج إرشادية للأباء والمعلمين". عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- سماح محمد الغبور (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي لبعض استراتيجيات الصمود النفسي وأثره في خفض العجز المتعلم ورفع الكفاءة الاجتماعية والتوافق الدراسي لدي عينه من المراهقات ذوى صعوبات التعلم. رسالة دكتوراه، معهد البحوث والدراسات العربية، جامعة الدول العربية

- سيد فرج الله محمد (٢٠٢٠). الفروق في الصمود النفسي لطلاب المرحلة الثانوية وفقا لبعض المتغيرات الديمغرافية. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*، ٢٦(٣)، ١٧٦-٢١٨.
- صفاء الأعصر (٢٠١٠). الصمود من منظور علم النفس الإيجابي، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٠(٦٦)، ٢٥-٢٩.
- عصام خطيب معوض، ولاء ربيع مصطفى، نور أحمد أبو بكر (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى عينة من المراهقين. *مجلة كلية التربية، كلية التربية-جامعة بني سويف*، ١٨(١٠٨)، ٤٦٣-٤٩٩.
- على عبد الرحيم صالح، حسام محمد منشد (٢٠١٧). الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة، كلية الآداب جامعة القادسية، العراق.
- مجدي عبد الكريم حبيب (٢٠٠٣). *اختبار الكفاءة الاجتماعية*. القاهرة: دار النهضة المصرية.
- محمد أنور شريف (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *رسالة ماجستير، كلية التربية-جامعة كفر الشيخ*.
- محمد مصطفى عبد الرزاق (٢٠١٢). الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقليا، *مجلة الإرشاد النفسي*، ٣٢، ٤٩٩-٥٧٩.
- هيام صابر شاهين (٢٠١٥). الاسهام النسبي لتقدير الذات والكفاءة الوالدية المدركة في التنبؤ بإعاقه الذات لدى المراهقين الموهوبين رياضيا، *مجلة دراسات عربية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية*، ١٤(٢)، ٢٢٥-٢٩٨.
- BALTACI, A. P. D. H. Ş. (2013). Turkish 6th-8th grade students' social emotional learning skills and life satisfaction. *International Journal on New Trends in Education and Their Implications*, 4(2), 1-14.
- Brooks, R. & Goldstein, s. (2004). *The power of resilience. Achieving balance confidence and personal strength in your life*. New York: McGraw Hill.
- Docherty, J. (2008): An Examination relationship between social-emotional competence factors in preschool children as an indicator of emotional resilience: A Brief assessment by childcare staff for identification of possible risk factors for future mental health
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and

emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. **Child development**, 82(1), 405-432.

- Jennings, P. A., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2011). Improving classroom learning environments by cultivating awareness and resilience in education (CARE): **interaction**, 37-48.
- Joseph, A., Durlak, H., & Molly, P. (2010). A Meta-Analysis of After-School Programs That Seek to Promote Personal and Social Skills in Children and Adolescents. **American Journal of Community Psychology**. 45 (4-5), 294 - 309.
- Kotsou, I., Nelis, D., Grégoire, J., & Mikolajczak, M. (2011). Emotional plasticity: conditions and effects of improving emotional competence in adulthood. **Journal of applied psychology**. 96(4), 827.
- Nelis, D., Kotsou, I., Quoidbach, J., Hansenne, M., Weytens, F., Dupuis, P., & Mikolajczak, M. (2011). Increasing emotional competence improves psychological and physical well-being, social relationships, and employability. *Emotion*, 11(2), 354.
- Petrie, S. M. (2010). The relationship between perceived stress and resilience among adolescents with cystic fibrosis.

Schofield, G., & Beek, M. (2005). Risk and resilience in long-term . -

-Shannon , L., & Sachs, C. (2006). Fathering your adolescent : Ways to -
strengthen your relationship. Ohio State University Extension Factsheed ,
Family and Consumer Sciences , 1787 , Neil Avenue , Cdumbus , Ohio
43210-1295.

- Shek, D. T., Sun, R. C., & Merrick, J. (2012). Positive youth development constructs: Conceptual review and application. *The Scientific World Journal*.
- Smith, J. M. (2012). *Effects of a Social-Emotional Learning Program on the Resiliency of Students at Risk*. ProQuest LLC. 789 East Eisenhower



Parkway, PO Box 1346, Ann Arbor, MI 48106.

- Sollars, V. (2010). Social and emotional competence: Are preventive programmes necessary in early childhood education and c fosterare. **British Journal of Social Work**. 35(8), 1283–1301.
- Weare, K., & Gray, G. (2003). *What works in developing children's emotional and social competence and wellbeing?*. Southampton: DfES Publications.
- Wendy, S. & Richard, M. (1989). Parent styles associated with children's self Regulation and competence in school. **Journal of Educational Psychology** . 81 (2), 143–154.
- Wicks, C.R. (2005). Resilience: An integrative Frame work measurement. **Unpublished Doctoral Dissertation, graduate school**. Loma Linda. University.
- Velleman, R., & Templeton, L. (2007). Understanding and modifying the impact of parents' substance misuse on children. **Advances in Psychiatric treatment**. 13(2), 79–89 .