



دار المنظومة
DAR ALMANDUMAH
الرواد في قواعد المعلومات العربية

العنوان:	فعالية برنامج قائم علي الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي وأثره علي الرجاء لدي طلاب المرحلة الثانوية: بحث تنبؤي - تجريبي
المصدر:	المجلة المصرية للدراسات النفسية
الناشر:	الجمعية المصرية للدراسات النفسية
المؤلف الرئيسي:	حميدة، محمد إسماعيل سيد
المجلد/العدد:	مج27، ع96
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2017
الشهر:	يولية
الصفحات:	287 - 347
رقم MD:	1011014
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	علم النفس التربوي، طلبة المرحلة الثانوية، الاضطرابات النفسية، الكفاءة الاجتماعية
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/1011014

© 2020 دار المنظومة. جميع الحقوق محفوظة.
هذه المادة متاحة بناء على الإتفاق الموقع مع أصحاب حقوق النشر، علما أن جميع حقوق النشر محفوظة.
يمكنك تحميل أو طباعة هذه المادة للاستخدام الشخصي فقط، ويمنع النسخ أو التحويل أو النشر عبر أي وسيلة
(مثل مواقع الانترنت أو البريد الالكتروني) دون تصريح خطي من أصحاب حقوق النشر أو دار المنظومة.

فعالية برنامج قائم على الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية

في تنمية الصمود النفسي وأثره على الرجاء

لدى طلاب المرحلة الثانوية

(بحث تنبؤي - تجريبي)

د/ محمد إسماعيل سيد حميدة¹

ملخص البحث:

هدف البحث الحالي إلى بحث إسهام الكفاءة الاجتماعية- الانفعالية في التنبؤ بالصمود النفسي ، بالإضافة إلى بحث فعالية برنامج قائم على الكفاءة الاجتماعية- الانفعالية في تنمية الصمود النفسي ودراسة أثره على الرجاء لدى طلاب المرحلة الثانوية (لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي العام من البنين والبنات)، تكونت عينة البحث من نوعين: عينة البحث التنبؤية وبلغت ١٣٠ طالبا وطالبة ، وعينة البرنامج والتي بلغت ٦٤ طالبا وطالبة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ مجموعة تجريبية وتكونت من ٣٢ طالبا وطالبة (١٢ من الذكور، ٢٠ من الإناث) ، ومجموعة ضابطة تكونت من ٣٢ طالبا وطالبة (١٤ من الذكور، ١٨ من الإناث)، واستخدم البحث عدة أدوات شملت: مقياس الصمود النفسي، ومقياس الرجاء، ومقياس الكفاءة الاجتماعية- الانفعالية ، والبرنامج المستخدم في البحث الحالي ، واستخدم البحث الأساليب الإحصائية: تحليل الانحدار، اختبار 'ت'.

وتوصلت نتائج البحث الحالي إلى :

- ١- إسهام الكفاءة الاجتماعية- الانفعالية في التنبؤ بالصمود النفسي لدى طلاب الصف الأول الثانوي العام.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في كل من الصمود النفسي والرجاء قبل تطبيق البرنامج.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في الصمود النفسي والرجاء قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في الصمود النفسي والرجاء بعد تطبيق البرنامج لصالح طلاب المجموعة التجريبية.

¹ أستاذ علم النفس التربوي المساعد كلية التربية - جامعة عين شمس

== فعالية برنامج قائم علي الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي - ==

٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية

في الصمود النفسي والرجاء بين كل من القياسين البعدي الأول والبعدي الثاني

(التتبعي) بعد مرور شهر تقريباً من انتهاء البرنامج.

الكلمات المفتاحية: الكفاءة الاجتماعية- الانفعالية، الصمود النفسي، الرجاء.

فعالية برنامج قائم على الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية

في تنمية الصمود النفسي وأثره على الرجاء

لدى طلاب المرحلة الثانوية

(بحث تنبؤي - تجريبي)

د/ محمد إسماعيل سيد حميدة^٢

مقدمة :

اتسعت وازدادت بحوث الصمود **Resilience** بشكل كبير في العقدين الماضيين ، وقد يرجع ذلك إلي ما يشهده العصر الراهن من تحديات وصراعات وتغيرات أدت إلي العديد من المشكلات والصعوبات في مختلف المجالات والميادين، لذا كان المهم أن يسعى الباحثون في مجال علم النفس إلي إيجاد الطرق والأساليب لمواجهة تلك التحديات والمشكلات ومساعدة الأفراد علي التكيف معها والعمل علي حلها.

ويعتبر الصمود النفسي **Psychological resilience** من الركائز الأساسية في علم النفس الإيجابي **Positive psychology**، وهو الذي يعظم ثقافة التمكين وبناء القوة البشرية والفضائل الإنسانية في مواجهة الضغوط والاضطرابات النفسية، ويتجاوز التركيز علي جوانب القصور والضعف الإنساني الذي ظل سائدا فترة طويلة من الزمن (سيد البهاص، ٢٠١١: ٢٥٢)، ويركز علي الخبرات الذاتية الإيجابية وجوانب القوة في شخصية الإنسان لتعينه علي مواجهة ضغوط الحياة وحل المشكلات وتحقيق الوجود الأفضل مثل السعادة **Happiness**، الهناء النفسي **Psychological well-being**، والرجاء **Hope**، ومفاهيم أخرى إيجابية مثل الصمود النفسي والذي يعد واحدا من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي (محمود رامز، ٢٠١٤: ٣٨٣).

ويعد الصمود مفهوما حديثا نسبيا حظي باهتمام الباحثين في الآونة الأخيرة مهتما بدور عوامل الوقاية والحماية في إدارة المحن **Adversities** والأزمات وتحسين لأصحة النفسية **Psychological health** ، وتعزيز أساليب الوقاية من أحداث الحياة الضاغطة لدى الفرد فيتمتع

^٢ أستاذ علم النفس التربوي المساعد كلية التربية - جامعة عين شمس

* يترجم بعض الباحثين **Resilience** علي أنه المرونة الإيجابية، بينما يترجمه البعض الآخر علي أنه الصمود النفسي، ويرى الباحث الحالي **Resilience** علي أنها الصمود، لأن المرونة الإيجابية تعني **Positive flexibility**، فالصمود في داخله أعم وأشمل من المرونة فهو يتضمن المرونة في مواجهة المحن والضغوط ويتفق مع ذلك تامر شوقي (٢٠١٤).

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٩٦ - المجلد أسابع والعشرون - يولية ٢٠١٧ = (٢٨٩) =

== فعالية برنامج قائم علي الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي -
يقدر من التفاؤل **Optimistic**، والمساندة الاجتماعية **Social support**، وأساليب المواجهة
Coping styles والتي تزيد من قدرة الفرد علي مواجهة تحديات الحياة (مي السيد،
٢٠١٤: ٤٣٩).

وعلي هذا يعد الصمود واحدا من سمات الشخصية الإيجابية في مجال علم النفس
الإيجابي، وهو يعني القدرة علي التكيف الإيجابي في مواجهة المحن والضغوط (Singh)
23: 2010, Yu &).

ولا تكمن أهمية الصمود فقط في دراسته لأنه يركز علي نواحي القوة ومساعدة الفرد
كي يصبح أكثر تكيفا، بل أيضا في مساعدة الفرد علي مواجهة الظروف الحياتية الصعبة
(Smiley, 2011: 7)، فعالم اليوم أكثر تحديا عن ذي قبل خاصة أن الفرد اليوم لديه مصادر قليلة
للتعامل مع المحن (8: 2008, Dent)، وعلي هذا فالصمود يعد سمة أساسية من سمات الشخصية
السوية (محمود رازم، ٢٠١٤، ٣٨٣).

وتؤكد الألة التجريبية علي أن الصمود يقوم علي أساس عوامل جينية **Genetic**،
وببيولوجية **Biological**، ونفسية **Psychological**، وبيئية **Environmental** وهذه العوامل
منظمة ومتباينة (Singh & Yu, 2010: 23).

ويعد الصمود واحدا من العوامل النفسية الذي يلعب دورا مهما في تحسين وزيادة
والمحافظة علي التولج والمخرجات الإيجابية والذي يعني القدرة علي التكيف بفاعلية في مواجهة
المحن، وهو يتضمن مجموعة من الخصائص السلوكية والنفسية التي تمكن الفرد من مواجهة
أحداث الحياة الضاغطة (27: 2013, Schure et al.)، والصمود النفسي من المكونات الأساسية
في فهم الدافعية، والانتقال، والسلوك، ويعمل علي تحقيق التوازن بين الجوانب البيولوجية و
النفسية - الروحانية في المواقف المختلفة (Soleimani et al., 2013: 53).

ويرتبط للصمود النفسي بمجموعة من العوامل الذاتية والبيئية منها: المحن والصعاب،
عوامل الخطر وتراكمها، والاستهداف للخطر، والعوامل الواقية والتعويضية، بالإضافة إلي الكفاءة
النفسية والاجتماعية ومطالب النمو، وهذه العوامل الداخلية والخارجية سواء السلبية منها والإيجابية
تتفاعل مع بعضها البعض وتؤدي إما إلي استعادة وتحقيق التوازن أو إلي الانكسار وفقدان التوازن
(سيد البهاص، ٢٠١١: ٢٥٢).

وقد أنرك للباحثون الصمود علي أنه سمة شخصية تساعد الفرد علي إنجاز وتحقيق
الوظيفة الاجتماعية والانفعالية المرغوبة علي الرغم من تعرضه لأحداث الحياة السالبة (Mairean
290): المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٩٦- المجلد السابع والعشرون - يولية ٢٠١٧ ==

17: 2011, Turlieu &)، وعلي الرغم من ذلك فهناك اختلاف حول كون الصمود سمة من سمات الشخصية أم هو نتاج للتفاعل بين عوامل شخصية وبيئية، فقد اعتبر كونر ودافسون Connor & Davidson (٢٠٠٣) الصمود سمة من سمات الشخصية الإيجابية تتمثل في صلابة الفرد في أثناء تعرضه للصددمات ، وقدرته علي استعادة توازنه وسعة حيلته لتحقيق أهدافه، بينما تري صفاء الأعصر (٢٠١٠) أن المرونة في جانبها النفسي (الصمود) ليست سمة يمكن تدريج البشر عليها في ضوء امتلاكهم لها بقدر ما هي منتج أو مخرج للتفاعل بين عوامل الخطر البيئية ، وعوامل الوقاية الشخصية كالتفائل ، والتسامح **Forgiveness**، ومفهوم الذات الإيجابي **Positive self-concept** ، أما عبد الرقيب البحيري (٢٠١٠) فيري الصمود على أنه الكفاءة **Competence** في مواجهة المحن ويشمل الكفاءة الأكاديمية، والاجتماعية، والمهنية، والذاتية لدى الكبار (في : سيد البهاص، ٢٠١١: ٢٥٨-٢٥٩).

ويعد الصمود مفهوماً تتضح أهميته لدى كل من الأطفال والمراهقين والراشدين (Smiley, 2011: 1)، ففي إطار دراسة الصمود في مرحلة المراهقة أوضح الباحثون أن الصمود يعد مهماً في هذه المرحلة، فمرحلة المراهقة من المراحل التي تتطلب العديد من المهارات الانفعالية والاجتماعية مثل : التعاون والتواصل مع الآخرين، والقدرة علي التعبير عن الانفعالات والمشاعر والأفكار والحاجات، وهذه المهارات بدورها تساعد في بناء العلاقات الشخصية التي تسهم في زيادة الهناء (Ferreria et al., 2012: 44).

ويشير الباحثون إلى أن القصور في الصمود قد يؤدي إلي العديد من المشكلات التي تتضمن جوانب معرفية ، وسلوكية ، وانفعالية، والنمو الاجتماعي، وهذا القصور أو النقص يؤدي إلي ظهور العديد من المشكلات من بينها عدم القدرة علي تنظيم الانفعالات والسلوك الاجتماعي (Pienaar et al., 2011: 129).

وقد أشار الباحثون إلى الارتباط القوي بين كل من الصمود النفسي والرجاء ، ففي إطار هذه العلاقة أوضح Rutter (٢٠٠٧) أن هناك علاقة وارتباط قوي بين الصمود النفسي والرجاء خاصة عندما يتعامل الفرد مع التحديات التي قد تقابله في حياته (In: Collins, 2009: 27).

ويشير Scioli (٢٠٠٧) أن الرجاء يعد عاملاً وقائياً مهماً وضرورياً في الأداء الاجتماعي، والجسمي (البدني)، والنفسي عندما يواجه الفرد المحن، وعلي هذا فإن الرجاء يرتبط نظرياً بمفهوم الصمود، فالأفراد ذوو المستويات المرتفعة من الرجاء يظهرون توافقاً نفسياً عندما

== فعالية برنامج قائم علي الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي - ==

بواجهون المحن والضغط (In: Charles, 2013: 26) .

وتوصل بحث Gellespie et al. (٢٠٠٧) إلي نموذج نظري للصمود النفسي، والذي يؤكد أن الرجاء يعد من الخصائص المحددة للصمود (في: تامر شوقي، ٢٠١٤: ١٥٨).

وتعد تنمية الصمود عاملا أساسيا في زيادة القدرة لدى الفرد علي مواجهة الظروف والأحداث الضاغطة والمشكلات والتي قد تؤدي إلي تقليل، أو تقليص حجم المخرجات، أو النواتج السلبية (Pienaar et al., 2011: 129) ، فقد أشار Zautra (٢٠٠٩) إلي أهمية وفوائد برامج التدخل في تحسين وتنمية للصمود النفسي كي يصبح الفرد قادرا علي المواجهة بطريقة أفضل (In: Mc Lafferty et al., 2012: 13) .

ويتضح مما سبق أهمية الصمود لدى الفرد والمجتمع ومدى ارتباطه بمفهوم الرجاء ، لذا سعى الباحثون في الأونة الأخيرة إلي دراسة وتحديد المتغيرات التي قد تسهم في تنميته وتعزيزه والبحث عن كيفية تنميته، ووجدوا أن الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية **Social - emotional competence** من بين تلك المتغيرات التي ترتبط به وتؤثر فيه تأثيرا ايجابيا.

وفي هذا الإطار، أشارت العديد من البحوث علي أهمية ودور التعلم الاجتماعي - الانفعالي (**Social - emotional learning (SEL)**) في تنمية الصمود خاصة لدى الطلاب (Smith, 2012: 6) .

وأوضحت البحوث أن التعلم الاجتماعي - الانفعالي يعد بعدا أساسيا في النمو الانفعالي والاجتماعي، إذ يعمل علي زيادة النمو الخلفي والصحي والإحساس بالمواطنة **Citizenship** والتعلم الأكاديمي وزيادة الدافعية نحو التحصيل الدراسي (1: Shek et al., 2012).

وتعد تنمية الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية عملية أساسية ومهمة في المراحل الأولى من حياة الفرد، فقد وجد علاقة قوية بين الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية وكل من الدافعية، وتقدير الذات **Self - esteem**، والثقة **Confidence**، والصمود، واستراتيجيات المواجهة **Coping strategies**، إذ يتطلب تنمية الجانب الاجتماعي - الانفعالي تدريسا مباشرا للمهارات الاجتماعية **Social skills** وتنظيم الانفعالات **Emotion regulation** (Sollars, 2010: 49).

ويرى Kim (٢٠١١) أن الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية تنمو من خلال التعلم الاجتماعي - الانفعالي، وأنه كي يصبح الفرد أكثر صمودا فإن ذلك يتطلب منه تنمية وتطبيق

مهارات التعلم الاجتماعي والانفعالي بفاعلية (2: 2012, In: smith).

ومما سبق، يسعى البحث الحالي إلي إعداد برنامج قائم علي الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي وأثره علي الرجاء لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي العام .

مشكلة البحث :

أصبح علم النفس الإيجابي في السنوات الأخيرة من أكثر مجالات علم النفس اهتماما بين الباحثين والذي يهتم بتحديد وقياس وتعزيز الجوانب الإيجابية لدى الفرد، ويعد الصمود النفسي واحدا من بين الموضوعات المهمة في علم النفس الإيجابي (Soleimani et al., 2013: 53) ، (Gianesini, 2011: 10)، فقد أصبح الصمود النفسي من المفاهيم الشائعة في الحياة اليومية والتي يحتاجها كل إنسان لمواجهة ما يتعرض له من ضغوط تتطلب منه مرونة في مواجهتها، بل وفي التعافي والنمو من خلالها (تامر شوقي، ٢٠١٤: ١٣٨).

وقد أدرك الباحثون للصمود النفسي علي أنه طريقة إيجابية للتكيف مع أحداث الحياة الضاغطة، فهو مفهوم متعدد الأبعاد ويدرس علي مستويات عديدة لتضمنه عوامل نفسية، وبيولوجية، وجينية، بالإضافة إلي ارتباطه بالجانب الاجتماعي والمكونات البيئية (Collins, 2009: 2-3).

وقد ركزت العديد من البحوث الأولية في مجال الصمود النفسي علي دراسة دور كل من الاستعدادات، والانفعالات، والصحة الذهنية، والعوامل الاجتماعية والاقتصادية في التأثير علي الصمود (Mairean & Turliuc, 2011: 18) ، كما أشارت البحوث إلي أن هناك عوامل مهمة يجب تناولها في دراسة الصمود النفسي من بينها سمات الشخصية مثل: (وجهة الضبط الداخلية Internal locus of control ، والذكاء Intelligence، وتقدير الذات، والاستبصار Insight، والكفاءة الاجتماعية Social competence) (Smiley, 2011: 3).

وقد أوضح الباحثون أهمية دراسة الصمود النفسي لدى المراهقين، فهم لديهم نمو في القدرات المعرفية مقارنة بالأطفال والذي يسهم بشكل قوي في فهم الصمود النفسي لديهم ويجعلهم أكثر قدرة علي التأمل الذاتي Self - reflection ، والفهم Understanding (Mac Dermids, et al., 2008: 10) ، ويشير Kotsou et al. (٢٠١١) إلي أن هناك العديد

== فعالية برنامج قائم علي الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي ==
من الأسئلة ما زالت تحتاج إلي إجابة خاصة لدى المراهقين والتي تتمثل في هل يمكن للمراهقين الاستفادة من برامج التدخل في تنمية الكفاءة الاجتماعية — الانفعالية لديهم (Kotsou et al., 2011: 3).

ويحتاج المراهقون إلي اكتساب مجموعة من المهارات الذهنية، والخصائص الدافعية، والمهارات الاجتماعية — الانفعالية للنجاح في الدراسة، كما هم في حاجة إلي أن يصبحوا قادرين علي فهم مشاعرهم ومشاعر الآخرين، والتحكم في مشاعرهم وسلوكهم وأن يتفاعلوا ويتعاونوا مع أقرانهم، والضبط أو التحكم الذاتي Self - control (Boyd et al., 2005: 1).

وعلي الرغم من أن الصمود النفسي مكونا مهما في علم النفسي الإيجابي، إلا أن هناك قلة من البحوث تناولت هذا المفهوم- في حدود علم الباحث - ولا زال هناك حاجة إلي إعداد برامج تدخل لتحسين وتعزيز هذا المفهوم (Easterbrooks et al., 2013: 77).

ويوجه عام توجد قلة في أبحاث الصمود النفسي، وهناك حاجة ماسة لدراسه لسد أوجه النقص في أدبيات الصمود، وأن هناك نقص في الوضوح التتظيري والتصورى لهذا المفهوم في الأدبيات والذي يقتضي البحث الإضافي فيه باعتباره أحد المفاهيم الدالة علي مقاومة الضغط والتي يصعب تعريفها ونقل الأبحاث فيه مما يقلل من قدرة الباحثين علي صنع التطبيقات التربوية ذات الصلة به، وأن مفهوم الصمود لم تتم دراسته بشكل واسع في الأدبيات العربية (تامر شوقي، ٢٠١٤: ١٣٩).

وأوضح (محمد سعد ٢٠١٠: ٦) أنه على الرغم من تعدد الدراسات والبحوث الأجنبية التي تناولت الصمود النفسي ، إلا أنه مازال موضع بحث ودراسة من زوايا أخرى متعددة تبعاً لتعدد الرؤى والنظريات النفسية التي تدرس هذا المفهوم .

وأشار Doniel (٢٠٠٥) إلي أن هناك القليل من البحوث وبرامج التدخل التي سعت واهتمت بزيادة وتحسين وتنمية الصمود النفسي خاصة لدى المراهقين (In: Charles, 2013: 21).

وأوضح (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 المقبلة خاصة في مساعدة الفرد وحمايته 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،

== (٢٩٤) المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٩٦ - المجلد السابع والعشرون - يولية ٢٠١٧ ==

والانفعالية، والنفسية.

وعلى الرغم من أن هناك الكثير من البحوث في مجال الصمود النفسي، إلا أننا مازلنا في حاجة إلي دراسته لدى المراهقين، فالبحوث ذات الصلة ببرامج التدخل لتنمية وتحسين الصمود النفسي لدى المراهقين مازالت قليلة (Charles, 2013: 23).

ويعد الصمود كفاءة وقدرة قابلة للنمو والتطوير والتي يمكن أن تقوي وتعلم وتنمي، لذا فهو حالة أكثر من كونه سمة شخصية (Gianesini, 2011: 103).

وينكر (Smith, 2012: 7-8) أن برامج التعلم الاجتماعي — الانفعالي تستخدم بشكل مباشر في تنمية وتدعيم الصمود، وأن هناك حاجة إلي قياس كل من الصمود والكفاءات الاجتماعية والانفعالية الحقيقية لدى الطلاب قبل وبعد تطبيق برامج التعلم الاجتماعي - الانفعالي. وأشار الباحثون إلى أنه يمكن تعلم المهارات الاجتماعية - الانفعالية عبر الحياة والتي بدورها تؤدي إلي اكتساب المهارات الأكاديمية، وأن المعلمين يمكنهم تعزيز وتحسين وزيادة الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية والثقة والصمود لدى طلابهم (Kim et al., 2011: 24).

وأوضح (Smith, 2012: 5) أن التعلم الاجتماعي - الانفعالي يعد من الطرق التي تعمل علي تحسين وزيادة الصمود لدى الطلاب وبالتالي يؤثر علي تحصيلهم الأكاديمي ، وأنه يجب أن نركز علي المهارات الاجتماعية - الانفعالية في المدارس كي نساعد الطلاب علي التعامل بفاعلية مع التحديات التي قد تواجههم في الحياة (Tom, 2012: 1).

ويركز التعلم الاجتماعي - الانفعالي على النمو الإيجابي لدى الفرد وزيادة المستوى الصحي ، ويحد من السلوك المضطرب ، ويعمل على زيادة اندماج الفرد في التعلم (Petrie, 2010: 22) ، لذا فإن البرامج المعتمدة على تحسين وتنمية الكفاءة الاجتماعية الانفعالية تعد من البرامج المهمة في تنمية الجوانب الإيجابية خاصة لدى المراهقين (Shek et al., 2012: 2).

وأشار (Domitrovich et al., 2007: 69) إلى أن المراهقين لديهم نقص وقصور واضح في المهارات الاجتماعية - الانفعالية ، وهذا بدوره يؤدي إلي كثير من المشكلات والصعوبات سواء في المدرسة أو في علاقاتهم السلبية مع الأقران والتحصيل الأكاديمي.

وأوضح (Duriak et al., 2011: 405) أن العديد من الطلاب لديهم نقص وقصور في

== فعالية برنامج قائم علي الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي ==
الكفاءة الاجتماعية الانفعالية ، مما يجعلهم أقل قدرة علي الاتصال والتواصل والارتباط بالآخرين خاصة عندما ينتقلون من المدرسة الابتدائية إلي المدرسة الإعدادية إلي المدرسة الثانوية ، وهذا النقص والقصور قد يؤدي إلي تأثيرات سلبية علي أدائهم الأكاديمي والسلوك والصحة لديهم. وأشار (Smith, 2012: 32) إلى أن واحدا من أهم الطرق لزيادة وتنمية وتحسين الصمود لدى الطلاب هو تدريبهم علي التعلم الاجتماعي الانفعالي سواء من خلال المناهج الدراسية أو من خلال الأنشطة المدرسية.

ويعكس النمو الاجتماعي - الانفعالي الرغبة لدى الفرد، خاصة في السنوات الأولى، في الارتباط وإقامة العلاقات مع الآخرين، إذ يتيح له الإحساس بالهوية **Identity**، وبناء العلاقات، ونمو قدرات عديدة تعدّه كي يكون لديه الثقة في ذاته، متعاطفا مع الآخرين، نكيا، قادرا علي الفهم والتوافق والتواصل، قادرا علي حل المشكلات ومواجهة التحديات وتحقيق الأهداف (Sollars, 2010: 54).

وأوضح (Durlak et al., 2011: 406) أن الجهود الآن في المدارس هي السعي نحو تحسين وتدعيم التعلم الاجتماعي - الانفعالي لدى الطلاب والذي يعد منحي مهما في تحسين وتعزيز النجاح في المدرسة والحياة.

وهناك إشارة قوية من جانب الباحثين علي أهمية وضرورة تحسين الأداء الأكاديمي والكفاءة الاجتماعية - الانفعالية لدى الطلاب (Jennings et al., 2011: 37)، فقد توصل (Smith, 2012: 7) إلى أن التعلم الاجتماعي - الانفعالي يعمل علي زيادة مستوي الصمود فهو يرتبط إيجابيا بالمهارات الشخصية، وصنع القرار **Decision making**، وحل المشكلات والتواصل.

وفي هذا الإطار، ركزت بعض البحوث وأعطت مزيدا من الاهتمام لدور العوامل الاجتماعية التي تؤثر علي مقاومة الضغوط لدى المراهقين (Sameroff & Rosenblum, 2006: 118) ، 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) .

وتلعب الكفاءة الانفعالية **Emotional competence** دورا مهما في حياة المراهقين، فقد توصلت نتائج بحث (Kotsou et al., 2011: 1-9) علي إمكانية تنمية وتحسين تلك الكفاءة، وأكدت أن البحوث المستقبلية يجب أن تهتم بتنمية وتحسين المهارات والكفاءات الانفعالية .

وفي إطار هدف البحث الراهن ، توصل الباحثون إلى وجود علاقة وارتباط قوي بين الصمود النفسي والرجاء ، فقد أشار كل من O' Dell & Hill (٢٠١٠) إلى أن فهم الرجاء يحسن ويزيد من فهم الصمود لدى المراهقين (In: Charles, 2013: 23) .

وأوضح (Collins, 2009: 4-27) أن البحوث التي يبحث العلاقة بين الصمود والرجاء لم تستخدم مقاييس للصمود، مشيراً إلى الحاجة إلى إجراء مزيد من البحوث التي تستخدم المقاييس المتاحة للصمود والرجاء.

وتوصلت نتائج بحث (تامر شوقي، ٢٠١٤، ١٤٢ - ١٩١) إلى أن هناك علاقة قوية بين الصمود النفسي والرجاء، وأشار إلى أنه يجب إجراء مزيداً من البحوث حول البرامج النفسية الهادفة إلى تنمية الصمود النفسي لدى الفئات العمرية المختلفة.

وعلى الرغم من أن العديد من البحوث توصلت إلى وجود علاقة وارتباط قوي بين الصمود النفسي وعدد من متغيرات علم النفس الإيجابي مثل : الهناء، وجود الحياة، وتقدير الذات، فإنه يوجد القليل من البحوث - في حدود علم الباحث - أجريت حول العلاقة بين الصمود النفسي والرجاء خاصة في البيئة العربية.

وعلى الرغم من ارتباط الكفاءة الاجتماعية — الانفعالية بعدد من متغيرات علم النفس الإيجابي، فقد وجد الباحث الحالي — في حدود ما أطلع عليه من بحوث — قلة البحوث التي تناولت العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية والصمود النفسي خاصة في البيئة العربية.

وفي ضوء ما سبق، يحاول البحث الحالي بحث فعالية برنامج قائم علي الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي وأثره علي الرجاء لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي العام .

ومن ثم يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في الأسئلة الآتية:

- ١- ما نسبة إسهام الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في التنبؤ بالصمود النفسي لدي طلاب الصف الأول الثانوي العام؟
- ٢- ما فاعلية برنامج قائم علي الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي وأثره علي الرجاء لدى طلاب الصف الأول الثانوي العام؟

== فعالية برنامج قائم علي الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي -==
ويتفرع من السؤال الثاني الأسئلة الآتية:

- أ- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في كل من الصمود النفسي والرجاء قبل تطبيق البرنامج؟
- ب- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في الصمود النفسي والرجاء قبل وبعد تطبيق البرنامج؟
- ج- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في الصمود النفسي و الرجاء بعد تطبيق البرنامج؟
- د- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في الصمود النفسي والرجاء بين كل من القياسين البعدي الأول (بعد انتهاء البرنامج مباشرة) والبعدي الثاني (المتابعة) بعد انتهاء مدة البرنامج بشهر تقريباً؟

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلي:

- ١- بحث نسبة إسهام الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في التنبؤ بالصمود النفسي لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي العام.
- ٢- دراسة فعالية برنامج قائم علي الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي وأثره علي الرجاء لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي العام.

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث الحالي علي المستويين النظري والتطبيقي علي النحو التالي:

أ) الأهمية النظرية:

- ١- فهم دور الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي وأثره علي الرجاء مما يدعم ذلك أدبيات البحث في هذا المجال.
- ٢- تقديم إطار نظري يتناول مفاهيم مهمة في علم النفس الايجابي تشمل : الكفاءة الاجتماعية- الانفعالية، والصمود النفسي، والرجاء ، لما لها من أهمية في حياة الفرد والمجتمع.
- ٣- تقديم مقاييس وبرنامج ذات الصلة بالكفاءة الاجتماعية - الانفعالية، والصمود النفسي، والرجاء

، مما يسهم في إثراء المكتبة العربية في مجال علم النفس.

(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 تسهم نتائج هذا البحث في الكشف عن طبيعة العلاقة بين الصمود النفسي والرجاء، وأن زيادة مستوى الصمود النفسي تؤدي إلي زيادة مستوى الرجاء.

٣- قد يمتد أثر وفائدة نتائج البحث الحالي إلي نطاق الأسرة في مساعدة الوالدين في تنمية مفهوم الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية مما ينعكس إيجابيا علي الصمود النفسي والرجاء عند أبنائهم.

مصطلحات البحث :

١- الصمود النفسي Psychological resilience:

عملية أو سمة أو قدرة أو خاصية سلوكية تمكن الفرد من التفاعل والمواجهة الإيجابية للضغوط والأزمات والمحن المختلفة والنهوض منها دون انكسار واستعادة الحالة للجسمية والنفسية بعد التعرض للصدمات والتعاشي الإيجابي مع الحياة (تامر شوقي، ٢٠١٤: ١٤٣ - ١٤٤).

ويقاس الصمود النفسي بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص علي مقياس الصمود النفسي المستخدم في البحث الحالي .

٢- التعلم الاجتماعي - الانفعالي (SEL) Social - emotional learning:

مجموعة من المهارات والقدرات المعرفية التي يجب اكتسابها لاجتياز تحديات وعقبات الحياة بفاعلية (Smith, 2012: 26).

وهو منحي يدمج تحسين وتعزيز الكفاءة في إطار النمو لدى الفرد للعمل علي خفض عوامل المخاطرة Risk factors وزيادة الميكانيزمات الوقائية للتوافق الإيجابي (Durlak et al., 2011: 406).

٣- الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية Social - emotional competence:

وقد وصفت علي أنها تتضمن المهارات السلوكية والمعرفية والانفعالية الأساسية خلال

== فعالية برنامج قائم على الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي - ==

مواقف عديدة (Hamed, 2012: 15) ، (Domitrovich et al., 2007: 69).

وتتضمن المهارات التالية :

(١) - الوعي بالذات **Self – awareness**:

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

(٢) - إدارة الذات **Self- management**:

ويتضمن قدرة الفرد علي إدارة انفعالاته والتحكم فيها، والتعامل مع المواقف الضاغطة، وتنظيم انفعالاته والتعبير عنها .

(٣) - الوعي الاجتماعي **Social – awareness**:

ويتضمن التعاطف مع الآخرين وفهم انفعالهم.

(٤) - مهارات العلاقة **Relationship skills**:

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

(٥) - حل المشكلات واتخاذ القرارات **Problem solving and decision making**:

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

(Kim et al., 2011: 25) ، (Baltaci et al., 2013: 2-3)

وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص علي مقياس الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية المستخدم في البحث الحالي .

٤- الكفاءة الاجتماعية **Social competence**:

وهي قدرة الفرد علي التواصل والتعاطف مع الآخرين والعناية بهم (Smith, 2012: 12).

٥- الكفاءة الانفعالية **Emotional competence**:

وتشير إلي قدرة الفرد علي تحديد وفهم والتعبير عن وتنظيم واستخدام انفعالاته التي

تلعب دورا مهما في التكيف مع البيئة (Brasseur et al., 2013:1).

٦- الرجاء Hope:

وهو منظومة نفسية موجبة لدى الفرد لها مكونات معرفية وجدانية أدائية لتذليل العقبات للوصول إلى الهدف، ويشتمل علي مكونات: الثقة **Confidence**، الوعي **Consciousness**، العمل **Work**، العزم **Agency**، الرغبة في الهدف **Desire of goal**، الأهداف **Goals**، الوجدان الموجب **Positive affect**، التوقع **Expectation**، والاعتقاد **Belief** (أميرة عبد المعطي، ٢٠١٠: ٩-١١).

ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص علي مقياس الرجاء المستخدم في البحث الحالي .

٧- البرنامج :

ويعرفه الباحث الحالي علي أنه " عملية منظمة ومخططة من قبل الباحث يشمل مجموعة من الجلسات والأنشطة والمواقف والإجراءات والوسائل بهدف تنمية الصمود النفسي لدى طلاب الصف الأول الثانوي العام ومعرفة أثره على تنمية الرجاء " .

الإطار النظري والبحوث السابقة:

أولا : الكفاءة الاجتماعية _____ الانفعالية :

(١)- تعريف الكفاءة الاجتماعية _____ الانفعالية:

تعرف الكفاءة علي أنها القدرة علي مواجهة مطالب الموقف (Gianesini, 2011: 34)، وأنها قدرة الفرد علي إدارة التحديات بطريقة ناجحة والتي تتضمن جوانب انفعالية، ومعرفية، واجتماعية مطلوبة ومهمة للنمو الصحي والنجاح في الحياة (Ferreira et al., 2012: 44).

والكفاءة الاجتماعية هي القدرة علي التجهيز ودمج واستخدام التفكير، والمشاعر، والسلوك لتحقيق المهام الاجتماعية والمخرجات القيمة في سياق ثقافي (Weare & Gray, 2003: 17)، وهي أيضا جوانب القوة لدى الفرد في التواصل، والتعاطف، والرعاية، والقدرة علي الاتصال بالآخرين (Smith, 2012: 12).

وتعني الكفاءة الانفعالية وعي الفرد بانفعالاته والقدرة علي فهم انفعالات الآخرين،

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٩٦ - المجلد السابع والعشرون - يولية ٢٠١٧ (٣٠١) =

== فعالية برنامج قائم علي الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي - ==
واستخدام مفردات الانفعال، والقدرة علي التمييز بين الخبرة الانفعالية الذاتية الداخلية وبين التعبير
الانفعالي الخارجي والقدرة علي إدارة الانفعالات
(Shek et al., 2012: 2) .

ويرتبط الكفاءة الاجتماعية ————— الانفعالية بالتعلم الاجتماعي ————— الانفعالي،
فالتعلم الاجتماعي ————— الانفعالي هو عملية اكتساب المهارات لإدراك وإدارة الانفعالات ،
والرعاية والاهتمام بالآخرين ، واتخاذ القرارات المسئولة ، وإقامة العلاقات الإيجابية والتعامل مع
المواقف المتحدية بفاعلية (Shek et al., 2012: 1) .

ويعرف Elias et al. (1997) التعلم الاجتماعي ————— الانفعالي علي أنه عملية
اكتساب الكفاءات الأساسية لوضع وإنجاز الأهداف الإيجابية ، وتقييم وجهات نظر الآخرين،
ومواجهة المواقف الشخصية (In: Durlak et al., 2011: 406) .

بينما تعرف الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية علي أنها القدرة علي فهم، إدارة، والتعبير
عن الجوانب الانفعالية والاجتماعية في حياة الفرد بطريقة تمكنه من الإدارة الناجحة لمهام الحياة ،
وتكوين أو تشكيل العلاقات، وحل مشكلات الحياة اليومية، والتكيف مع المطالب المختلفة (Weare
& Gray, 2003: 17) .

وتدرك أيضاً علي أنها مجموعة من المهارات والقدرات المعرفية التي يجب اكتسابها
للتغلب علي الصعوبات والمحن بفاعلية خلال الحياة (Smith, 2012: 26)، وهي أيضاً قدرة الفرد
علي التعامل مع الآخرين وإقامة العلاقات معهم (Sheridan et al., 2010: 127) .

وأشار (Kim et al., 2011: 25) إلى أن الكفاءة الاجتماعية ————— الانفعالية هي التي
تتمو من خلال التعلم الاجتماعي ————— الانفعالي، وهذا التعلم الاجتماعي ————— الانفعالي
يتضمن ويحتوي علي أنشطة يندمج فيها الطلاب وتساعدهم علي تحسين وتنمية المهارات الخمس
للکفاءة الاجتماعية ————— الانفعالية.

والکفاءة الاجتماعية ————— الانفعالية هي عامل وقائي والتي تساعد وتعمل علي توجيه
وقيادة الفرد في مواجهة المحن والمشكلات التي تواجهه في حياته، وعلي هذا يرتبط الصمود
بالکفاءة الانفعالية والتي تظهر بين الأقران في المدرسة، وفي المجتمع، وفي المنزل، وتري
البحوث أن الكفاءة الاجتماعية ————— الانفعالية سلوك اجتماعي إيجابي (Hamed, 2012: 13)

(٢) - أهمية التعلم الاجتماعي ————— الانفعالي:

تتضح أهمية التعلم الاجتماعي ————— الانفعالي (Tom, 2012: 1-18) ، (Smith, 2012: 2) ، فيما يلي:

- ١- يسهم في تشكيل العلاقات الإيجابية مع الآخرين.
- ٢- يعمل علي اكتساب الطلاب للطرق الفعالة في تنظيم الانفعالات وزيادة الفاعلية الذاتية والدافعية.
- ٣- يعمل علي ثنية احتياجات الصحة الذهنية للمراقبين.
- ٤- يساعد علي تطبيق مهارات حل المشكلة.
- ٥- يساعد علي زيادة النجاح الأكاديمي.
- ٦- زيادة القدرة علي خلق وتوليد وتنفيذ الأهداف.
- ٧- زيادة القدرة علي التكيف والتغلب علي العوائق والمشكلات.
- ٨- يعمل علي إدارة الذات والمهارات الشخصية.
- ٩- يزيد القدرة علي مهارات الاتصال والمبادأة وزيادة المعارف الأكاديمية.
- ١٠- زيادة القدرة علي التفكير وتحقيق مهام الحياة الحقيقية.
- ١١- زيادة القدرة علي اتخاذ القرارات وتجنب سلوك المخاطرة. ،

(٣) - أهمية الكفاءة الاجتماعية ————— الانفعالية:

تتضح أهمية الكفاءة الاجتماعية ————— الانفعالية (Saarni, 1999: 10) ، (Tom, 2012: 1-17) فيما يلي:

- ١- تلعب دورا مهما في إدارة الفرد لانفعالاته .
- ٢- تساعد علي الإحساس بالهناء الذاتي .
- ٣- تعمل علي زيادة مستوي الصمود لدى الفرد في مواجهة الظروف والأحداث المستقبلية الضاغطة.

== فعالية برنامج قائم علي الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي - ==

٤- نقل من العقبات والحوالز في الوصول إلي الأهداف وتحسين وتعزيز المهارات التي تساعد علي الاندماج في الأنشطة الاجتماعية والأكاديمية.

٥- تلعب دورا مهما في داخل بيئة حجرة الدراسة من خلال تشكيل العلاقات الإيجابية مع الآخرين.

٦- تساعد المراهقين علي اكتساب مهارات اجتماعية وانفعالية مهمة في إقامة العلاقات الإيجابية مع الآخرين وتجعلهم أقل عنفا واندماجا في سلوك اتخاذ المخاطرة.

٧- تعمل علي إعداد الفرد للمستقبل من خلال تزويدهم بمهارات تمكنهم من النجاح في مجالات العمل والحياة .

(٤)- خصائص ذوي التعلم الاجتماعي ————— الانفعالي المرتفع والمنخفض:

يتصف ذوو التعلم الاجتماعي ————— الانفعالي المرتفع بعدة خصائص (Tom, 2012: 16) هي:

١- لديهم تعاطف قوي مع الآخرين.

٢- هم أقل عدائية.

٣- قادرون علي إتباع وتنفيذ تعليمات حجرة الدراسة.

٤- قادرون علي كبح ردود الأفعال السلبية وإدارة الانتباه.

٥- أكبر ارتباطا بمعلميهم وأقرانهم.

٦- أقل اندماجا في سلوك المخاطرة.

بينما يتصف ذوو التعلم الاجتماعي ————— الانفعالي المنخفض بعدة خصائص هي:

١- أقل تلقيا للتغذية الراجعة الإيجابية من المعلم.

٢- أقل ارتباطا بمعلميهم.

(٥)- مهارات الكفاءة الاجتماعية ————— الانفعالية:

هناك العديد من المهارات التي تعد جزءا أساسيا في الكفاءة الانفعالية ، ومن الملاحظ أنه يمكن تعليم هذه المهارات في السياقات الاجتماعية (7 :Saarni, 1999) وتشمل:

١- الوعي بالحالة الانفعالية للفرد.

- ٢- القدرة علي فهم انفعالات الآخرين.
 - ٣- القدرة علي استخدام مفردات ولغة ومصطلحات مناسبة للتعبير عن الانفعال.
 - ٤- القدرة علي التعاطف والاندماج في الخبرات الانفعالية مع الآخرين.
 - ٥- القدرة علي المراجعة المكيفة مع الانفعالات الضاغطة عن طريق استخدام التنظيم الذاتي .
- في حين حدد كل من (Weary & Gray, 2003: 77-80) قائمة بالمهارات المطلوبة لتنمية الكفاءة الاجتماعية — الانفعالية وتشمل:

(أ) - الكفاءة الانفعالية، وتشمل:

- ١- أن يكون لدى الفرد تقدير ذات مرتفع.
- ٢- لديه مفهوم ذات إيجابي دقيق.
- ٣- الاستقلالية.
- ٤- وعي الفرد بانفعالاته.
- ٥- القدرة علي التعبير عن الانفعالات.
- ٦- القدرة علي الصمود.
- ٧- الضبط أو التحكم الانفعالي.

(ب) - الكفاءة الاجتماعية، وتشمل:

- ١- الارتباط بالآخرين .
- ٢- التعاطف.
- ٣- الاتصال بفاعلية.
- ٤- إدارة العلاقات .

وتشتمل الكفاءة الاجتماعية — الانفعالية علي خمس مهارات (Baltaci et al., 2013: 2-3) هي:

(١) - الوعي بالذات :

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

(٢) - إدارة الذات :

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

== فعالية برنامج قائم على الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي - ==

(٣) - الوعي الاجتماعي :

ويتضمن التعاطف مع الآخرين وفهم انفعالاتهم.

(٤) - مهارات العلاقة :

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

(٥) - حل المشكلات واتخاذ القرارات :

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

والمهارات السابقة هي التي سوف يعتمد عليها الباحث 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 .

(٦) - تنمية الكفاءة الاجتماعية — الانفعالية:

ترتبط التنمية الاجتماعية — الانفعالية 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، وعلى 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 — الانفعالية على التدريس المباشر لكفاءات التعلم الاجتماعي — الانفعالي، فالطلاب يحتاجون لتلك المهارات لإدارة أنفسهم والتفاعل مع الآخرين إيجابيا، وينتج عنه بيانات أكثر تأثيرا في الأداء والسلوك والاتجاه نحو الدراسة والمدرسة (Durlak et al., 2011: 406).

ويهدف للتدريب على المهارات الاجتماعية — الانفعالية إلى زيادة قدرة الطلاب كي

== (٣٠٦): النجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٩٦- المجلد السابع والشرعون - يولية ٢٠١٧ ==

يصبحوا أكثر حساسية لحاجاتهم، وجعلهم أكثر وعياً بالمناخ الاجتماعي — الانفعالي وزيادة قدرتهم علي تنظيم انفعالاتهم (Jennings et al., 2011: 38).

وتهدف برامج التعلم الاجتماعي — الانفعالي 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 ويقلل 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:

١- تدريس المهارات الاجتماعية - الانفعالية من حيث كيفية وطرق تطبيقها من خلال التدريس الرسمي (النظامي)، وبذلك فإنه يمكن تعليم وتمنجة وممارسة تطبيق هذه المهارات في مواقف عديدة.

٢- 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 .

وتأكيدا علي أهمية تنمية الكفاءة الاجتماعية — الانفعالية، أجريت البحوث بهدف تنميتها، فقد سعى بحث Saarni (١٩٩٩) إلي تقديم نموذج للكفاءة الاجتماعية — الانفعالية والذي يعرض المهارات والعوامل التي تسهم في تنمية الاستجابة الانفعالية التي تساعد وتدعم الأهداف الاجتماعية، وقدم هذا البحث بعض المهارات التي تسهم في الكفاءة الانفعالية هي:

- ١- وعي الفرد بحالته الانفعالية.
- ٢- القدرة علي فهم انفعالات الآخرين.
- ٣- القدرة علي التعبير عن الانفعالات ووصفها.
- ٤- القدرة علي التعاطف مع خبرات الآخرين وحالاتهم الانفعالية.
- ٥- للقدرة علي إدراك الفروق بين الحالات الانفعالية الداخلية والخارجية.
- ٦- القدرة علي المواجهة والتكيف مع الانفعالات.
- ٧- الوعي بدور الانفعالات في بنية العلاقات.

== فعالية برنامج قائم علي الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي - ==
٨- القدرة علي الفاعلية الذاتية الانفعالية.

واهتم بحث Domitrovich et al. (٢٠٠٧) بتنمية الكفاءة الاجتماعية — الانفعالية للأطفال الصغار من خلال منهج أطلق عليه (PATHS) وخفض السلوك المضطرب، وقد شارك في هذا البحث ٢٠ فصلا دراسيا في بنسلفانيا، تم تقسيمهم إلي مجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع عشرة فصول في كل مجموعة، استمرت فترة البرنامج لمدة تسعة أشهر، مستخدما أسلوب تحليل التغيرات لضبط الفروق بين المجموعات، وأوضحت النتائج أن المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج قد أظهروا تفوقا واضحا في معارفهم الاجتماعية — الانفعالية مقارنة بطلاب المجموعة الضابطة.

وبحث Durlak et al. (٢٠١١) تأثير تحسين وتعزيز التعلم الاجتماعي — الانفعالي لدى الطلاب كدراسة ما وراء تحليلية علي برنامج تنمية الكفاءة الاجتماعية — الانفعالية بدءا من طلاب ما قبل المدرسة (الروضة) وحتى طلاب المرحلة الثانوية، وقد أظهرت نتائج التحليل أن طلاب المجموعة التجريبية مقارنة بطلاب المجموعة الضابطة قد أظهروا تحسنا دالا في المهارات الاجتماعية — الانفعالية، والسلوك، والأداء الأكاديمي.

واهتم Kotsou et al. (٢٠١١) ببحث إمكانية تنمية الكفاءة الانفعالية لدى الراشدين، وإلي أي حد يظهر نتائج هذا التحسن في التوافق الاجتماعي، والجسمي، والذهني، ومدى الاحتفاظ بهذا التحسن لدى الراشدين، ونتائج هذا التحسن في خفض الضغوط لديهم، تكونت عينة البحث من ١٣٢ راشدا كمجموعة تجريبية تم اختيارهم بطريقة عشوائية في مقابل مجموعة ضابطة، كشفت نتائج البحث من تحسن ونمو الكفاءة الانفعالية بشكل واضح لدى طلاب المجموعة التجريبية، وأدى هذا التحسن إلي زيادة مستوى الهناء الذاتي والجسمي.

وسعى بحث Nelis et al. (٢٠١١) إلي تنمية الكفاءة الانفعالية من خلال التدريب وأثر ذلك علي النمو والتحسن في مستوى الهناء الجسمي والنفسي، والعلاقات الاجتماعية، تكونت عينة البحث من ٥٨ طالبا من طلاب الجامعة مستخدمة مقاييس 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.

ثانيا : الصمود النفسي:

(١) - تعريف الصمود النفسي:-

تعددت التعريفات التي قدمها الباحثون في مجال الصمود النفسي، ويمكن حصر بعضها

على النحو التالي:

يعرف (محمد سعد ، ٢٠١٠ : ١٤) الصمود النفسي على أنه القدرة على التكيف بفاعلية والنهوض من جديد بعد التعرض لضغوط الحياة وعثراتها يساعد في ذلك الكفاءة الشخصية (وهي: القدرة على التخطيط ، والإبداع في حل المشكلات ، واتخاذ القرارات ، والاضبط الانفعالي، ومواجهة الضغوط)، والكفاءة الاجتماعية الأسرية (والتي تتمثل في: التعاون ، والتعاطف)، والمساندة الاجتماعية والبنية للقيمة والدينية (والتي تتمثل في: الإحساس بالمعنى ، والتسامح، والرءاء ، والامتنان ، والتدين ، والالتزام الأخلاقي و القيمي) .

وقد صنف (تامر شوقي ، ٢٠١٤ : ١٤٥) تعاريف الصمود النفسي المختلفة في ثلاث

فئات هي:

أ- الصمود النفسي باعتباره عملية دينامية تعتمد علي التفاعلات بين المتغيرات الفردية السياقية.

ب- الصمود النفسي باعتباره قدرة أو سمة شخصية تقي الأفراد من التأثيرات السلبية للضغوط.

ج- الصمود النفسي باعتباره ناتجا إيجابيا .

وعرف الصمود النفسي علي أنه عملية أو سمة أو قدرة أو خاصية شخصية تمكن الفرد من التفاعل والمواجهة الإيجابية للضغوط والأزمات والمحن المختلفة والنهوض منها دون انكسار (تامر شوقي، ٢٠١٤ : ١٤٦).

ويعرف (محمود رامز، ٢٠١٤ : ٣٨٨) المرونة الإيجابية (أي الصمود النفسي) علي أنه حالة نسبية دائمة لدى الفرد، فهو عملية دينامية للتوافق الجيد مع الظروف السيئة والمواقف الضاغطة التي يواجهها الفرد والتي تعبر عن قدرته علي تخطيها بشكل إيجابي لمواصلة الحياة بفاعلية واقتدار تثبت صحته النفسية في سياق قيم وثقافة المجتمع .

وعرف علي أنه عملية دينامية تتضمن تفاعلات الفرد مع بيئاته المحيطة (Mac Dermids et al., 2008: 4) ، ويشير إلي القدرة علي التكيف بطريقة جيدة في مواجهة المحن والمخاطر وترجع جذوره إلي كل من الجوانب النفسية للمواجهة والضغوط

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٩٦ - المجلد السابع والعشرون - يولية ٢٠١٧ = (٣٠٩)

== فعالية برنامج قائم علي الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي - ==
(Petrie, 2010: 7).

ويشير أيضا إلي التكيف الإيجابي أو القدرة علي المحافظة علي الصحة الذهنية علي الرغم من وجود المحن (Herrman et al., 2011: 259) ، وينظر إليه علي أنه عملية مواجهة المحن والذي يسهم في تنمية وإثراء العوامل الوقائية (Mariean & Turluc, 2011: 17) .

ويعرف علي أنه القدرة علي الاستجابة للتحدي (Collins, 2009: 2) ، (Sameroff & Rosenblum, 2006: 118) ، وهو أيضا عملية مفاوضة، إدارة، والتكيف مع المصادر الباعثة للضغوط والصدمات (Windle et al., 2011: 2) .

ويعرف علي أنه عملية نمو متواصل ومستمر للكفاءة الشخصية في أثناء التفاوض مع المصادر المتاحة (Gianesini, 2011: 36)، ويدرك علي أنه القدرة علي المواجهة بفاعلية مع الأحداث والانفعالات (Smily, 2011: 1)، وهو عملية دينامية ، وسياقية في طبيعته عبر مراحل النمو المختلفة (Gianesini, 2011: 80) .

ويدرك الصمود النفسي علي أنه سمة ثابتة مثل الصلابة **Hardness** والذي يعمل علي الاستجابة المرنة علي المستوي الشخصي والذي يعكس القدرة علي مواجهة الضغوط (Kotze & Nel, 2013: 2) .

والصمود النفسي هو مفهوم متعدد الأبعاد والجوانب يتنوع ويتباين مع مراحل النمو المختلفة وظروف الحياة، وهو عامل يعمل علي تيسير التكيف مع التحديات العديدة (Bolton, 2013: 2) .

وهو أيضا الكفاءة علي إحداث حالة من التوافق الإيجابي في مواجهة الضغوط والذي يعمل علي المحافظة علي للحالة الصحية المناسبة في أوقات الضغوط (Easterbooks et al., 2013: 100) .

ويعرف الباحث الحالي الصمود النفسي بأنه عملية دينامية متعدد الأبعاد ويجعل الفرد أكثر تكيفا وفاعلية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والمواقف المتحدية مما يساعده علي تخطي المحن التي قد تواجهه وتجعله أكثر توافقا مع الحياة .

(٢)- أهمية الصمود النفسي:

تتضح أهمية الصمود النفسي من خلال ما توصل إليه العديد من الباحثين مثل:
Fuller (٢٠٠١)، Nakaya et al, (٢٠٠٦)، Smiley (٢٠١١)، Mc Lafferty et al.

== (٣١٠)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٩٦- المجلد السابع والعشرون - يولية ٢٠١٧ ==

(Schure et al. ٢٠١٣)، ويمكن عرضها علي النحو التالي:

- ١- يعمل علي خلق وإيجاد حلول أكثر فاعلية للمشكلات و تنمية فاعلية الذات والتفاؤل والتنظيم الانفعالي.
 - ٢- يساعد علي زيادة النجاح الأكاديمي.
 - ٣- يزيد من القدرة علي التعامل بفاعلية مع الصدمات والأزمات.
 - ٤- يحسن من للحالة الصحية بصفة عامة.
 - ٥- يعد محندا مهما في التعلم.
 - ٦- يعمل علي زيادة التوافق النفسي لدى الفرد.
 - ٧- يساعد علي زيادة القدرة علي التكيف في مواجهة المحن وظروف الحياة الصعبة.
 - ٨- يعمل علي زيادة الإحساس بالهناء.
 - ٩- يساعد علي تحسين وزيادة والمحافظة علي النواتج أو المخرجات الصحية الإيجابية لدى الفرد.
- (٣) - خصائص الصمود النفسي:

يذكر (تامر شوقي، ٢٠١٤: ١٤٨) عددا من خصائص الصمود النفسي يمكن عرضها

علي النحو التالي:

- ١- قد يكون سمة دائمة أو حالة مؤقتة لدى الفرد.
- ٢- قد يكون عاما أو نوعيا.
- ٣- لا يتضمن ققط الكفاءة في مواجهة المحن، وإنما النمو من خلال تلك المواجهة.
- ٤- قد يعمل إما بشكل سلبي من خلال زيادة قدرة الفرد علي مقاومة المواقف الضاغطة، أو بشكل إيجابي من خلال زيادة قدرة الفرد علي إيجاد أو تشكيل البيئة الإيجابية الجديدة واستبعاد البيئة السلبية.
- ٥- نواتج الصمود النفسي في سياق ما قد تتم معالجتها في سياق آخز باعتبارها مسببات لنواتج أخرى.

ويذكر (محمود رامز، ٢٠١٤: ٣٩٥) بعض خصائص الصمود النفسي والتي تتمثل في:

- ١- المرونة النفسية (أي الصمود النفسي) مفهوم ثقافي بمعنى أنه مفهوم يتأثر بطبيعة وثقافة وقيم ومعتقدات المجتمع.
- ٢- الصمود النفسي عملية ثابتة نسبيا والثبات يعني أنها لا تتغير بشكل يومي ومفاجئ، إنما يمكن التنبؤ بها من خلال معرفتنا السابقة بشخصية الفرد.
- ٣- الصمود النفسي مفهوم نسبي، بمعنى أنه يختلف من مرحلة عمرية إلي مرحلة أخرى في نفس

== فعالية برنامج قائم علي الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي -==
المجتمع.

٤- الصمود النفسي مفهوم متغير، ديناميكي، ومتحرك.

٥- الصمود النفسي يعني القدرة علي التكيف الإيجابي والتوافق النفسي والاجتماعي للفرد مع الضغوط ومصاعب الحياة والظروف الصعبة .

وأشار (سيد البهاص، ٢٠١١: ٢٥٩) علي أن الصمود النفسي يتصف بعدة خصائص

هي:

١- يعد سمة إيجابية في الشخصية تنمو نتيجة التفاعل بين عوامل الخطر البيئية وعوامل الوقاية الشخصية.

٢- لا يتوقف عند مرحلة الصمود أمام الصعاب بل تتجاوزها إلي استخدام استراتيجيات متعددة للمواجهة.

٣- يتضمن الصلابة والتفاوض وسعة الحيلة والعزم والتصميم لتحقيق الأهداف.

وقد ذكر كثير من الباحثين مثل: Nakaya et al. (٢٠٠٦)، Mc Dermids et al.

(٢٠٠٨)، Singh & Yu (٢٠١٠)، Smiley (٢٠١١)، Gianesini (٢٠١١)، Leary

& De Rosier (٢٠١٢)، Malik (٢٠١٣)، Bolton (٢٠١٣)، Charles (٢٠١٣)، Kotze

& Nel (٢٠١٣) بعض الخصائص للصمود النفسي يمكن عرضها علي النحو التالي:

١- الصمود النفسي ليس ثابتاً وإنما متغيراً وقابلاً للتغير عبر الوقت.

٢- ليس سمة يمتلكها الفرد وإنما يتضمن سلوكاً وأفكاراً وأفعالاً يمكن تعلمها وتميئتها بطرق عديدة.

٣- يتأثر الصمود النفسي ببيئة الفرد.

٤- يلعب دوراً مهماً في فهم عملية التوافق النفسي والهناء.

٥- يقل ويزداد في أثناء مراحل العمر والنمو.

٦- يعد الدين **Religion** مكوناً مهماً من المكونات التي تشكل الصمود النفسي وأن الدين المرتفع يعد نوعاً من الصمود.

٧- يلعب المعلم بجانب الأسرة (التدعيم النفسي) دوراً مهماً في تكوين الصمود النفسي.

٨- يمكن أن يتمي الصمود النفسي لدى المراهقين بالرغم من اختلاف العرق، والجنس، والطبقة الاجتماعية، والمكان الجغرافي.

٩- تلعب الخصائص الشخصية دوراً مهماً في الصمود النفسي ولا تعد الوحيدة في التأثير عليه.

١٠- هناك خصائص عديدة وفريدة تميز الصمود النفسي عن العديد من المفاهيم النفسية الأخرى

مثل الرجاء، والتفاؤل وغيرها.

١١- يرتبط الصمود سلبياً بالعنصرية **Conscientiousness**، وإيجابياً بالانسياس **Extroversion**، والتفتح **Openness**، والمقبولية **Agreeableness**، والرضا عن

الحياة، والوجدان الموجب، وسلبياً بالوجدان السالب **Negative affect**.

(٤) - خصائص الأفراد ذوي الصمود النفسي المرتفع:

تكر عدد من الباحثين مثل: محمد سعد (٢٠١٠)، تامر شوقي (٢٠١٤)، ومحمود رامز (٢٠١٤)، ومي السيد خليفة (٢٠١٤)، و Fuller (٢٠٠١)، و Tugade et al. (٢٠٠٤)، و Herrman et al. (٢٠١١)، و Smiley (٢٠١١)، و Jennings et al. (٢٠١١) بعض الخصائص التي تميز الأفراد ذوي الصمود النفسي المرتفع يمكن عرضها علي النحو التالي:

- ١- لديهم القدرة العالية علي الأداء الأكاديمي الناجح.
- ٢- القدرة علي إقامة العلاقات مع الآخرين.
- ٣- لديهم القدرة علي الكفاءة الاجتماعية العالية.
- ٤- تقل لديهم المشكلات السلوكية بشكل واضح.
- ٥- لديهم قدرة عالية علي التنظيم الانفعالي.
- ٦- يميلون إلي الارتباط القوي بالمدرسة، والأسرة، والأقران.
- ٧- لديهم مهارة عالية في حل المشكلات ومواجهة المحن.
- ٨- لديهم إحساس قوي بالانتماء والتعاطف مع الآخرين.
- ٩- يرون أن مواجهة تحديات الحياة فرصة مناسبة للنمو والتنمية والتعلم.
- ١٠- يسعون إلي دمج وتكامل خبراتهم في نسيج الحياة.
- ١١- لديهم فاعلية إيجابية وتفكير بنائتي والمرونة في تقديم الدعم والمساندة الاجتماعية.
- ١٢- لديهم كفاءة عالية في المجالات الأكاديمية والرياضية والفنون.
- ١٣- أقل عرضة للمشكلات والاضطرابات السلوكية مثل الاكتئاب وأمراض ضغط الدم والقلب.
- ١٤- يستخدمون الانفعالات الموجبة للوصول إلي مخرجات ونواتج مواجهة فعالة عن طريق استخدام الفكااهة، والاكتشاف الإبداعي، والاسترخاء، والتفكير التفاؤلي **Optimistic**

thinking.

١٥- يتصفون بالصبر، والتسامح، والاستبصار، والاستقلال، والإبداع، وروح الدعابة، والمبادأة، وتكوين العلاقات، والقدرة علي تقبل النقد والتعلم من الأخطاء، وتحمل المسؤولية والقيام بها، واتخاذ القرارات المناسبة.

== فعالية برنامج قائم علي الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي - ==

١٦- التوجه الدائم نحو المستقبل، ومعرفة نواحي الضعف والقوة، واستعادة التوازن بعد مرور فترة زمنية قصيرة من المحنة، والالتزام، الكفاءة العقلية والاجتماعية، والرضا المرتفع عن الحياة.

١٧- الالتزام، والمثابرة، والعقلانية وعدم التصلب، والمثابرة والعناد، والنزاهة، والتحكم الذاتي، والتفكير الإيجابي.

١٨- يتمتعون بكفاءة الذات المرتفعة ، والرجاء ، وتقدير الذات .

١٩- المرونة والتكيف مع التغيير .

(٥) - أنواع الصمود النفسي:

١- الصمود النفسي التفاعلي **Reactive resilience** وهو رد الفعل تجاه المحن والصدمات النفسية.

٢- الصمود النفسي الروائي **Proactive resilience** وهو استغلال الفرص المتاحة في البيئة لتنمية كفاءات الشخص لتساعده علي التكيف الإيجابي (محمود رامز، ٢٠١٤: ٣٩٥ - ٣٩٦).

(٦) - مصادر الصمود النفسي:

تتمثل مصادر للصمود النفسي فيما يلي:

١- العوامل الشخصية **Personal factors**:

أكد الباحثون أن هناك العديد من العوامل الشخصية التي تسهم في الصمود النفسي بشكل قوي والتي تتضمن سمات شخصية مثل: الانفتاح، والانبساط، والمقبولية، ووجه الضبط أو محل التبعة الداخلي، والتمكن **Mastery**، والفاعلية الذاتية **Self-efficacy**، وتقدير الذات، والتقييم المعرفي **Cognitive appraisal**، والتفاوض.

كما توصل الباحثون إلى ارتباط الصمود النفسي ببعض المتغيرات منها: المرونة المعرفية **Cognitive flexibility**، والارتباط الاجتماعي **Social attachment**، ومفهوم الذات الإيجابي، والتنظيم الانفعالي، والانفعالات الموجبة **Positive emotions**، والجانب الروحاني **Spirituality**، والمواجهة النشطة **Active coping**، والصلابة، والتفاوض، والرجاء، والقدرة علي التكيف **Adoptability**.

كما ارتبط الصمود النفسي بالعوامل الديموجرافية مثل العمر، والنوع، والعرق، والعلاقات الاجتماعية.

٢- العوامل البيولوجية **Biological factors**:

أوضحت نتائج البحوث في مجال علم الوراثة والعلوم البيولوجية المرتبطة بالصمود أن البيئات الأولى القاسية يمكن أن تؤثر على نمو بنية العمل وعلى الجانب النيوروبيولوجي له، فالتغيرات يمكن أن تحدث في حجم العقل، والشبكات العصبية **Neural networks**، والمستقبلات الحسية **Sensitivity receptors**، وتركيب أجهزة الإرسال العصبية **Neurotransmitters**، وهذه التغيرات المادية في العقل يمكن أن تؤثر على النمو السدماغي وبالتالي تؤثر على الصمود النفسي وعلى القدرة على مواجهة المحن.

٣- العوامل النظامية - البيئية **Environmental – Systemic Factors**:

وجد الباحثون أنه على المستوي البيئي المصغر، فإن التدعيم الاجتماعي يتضمن العلاقات مع الأسرة والأقران يرتبط ارتباطاً قوياً بالصمود النفسي، وقد وجد أن الارتباط بالأم واستقرار وثبات الأسرة، والمهارات الوالدية الجيدة، وغياب الاكتئاب بين الزوجين يرتبط بالقليل من المشكلات السلوكية ويؤدي إلى الهناء النفسي الأفضل.

بينما على المستوي النظامي المصغر، فإن هناك العديد من العوامل مثل المدارس الجيدة، والخدمات المجتمعية، والرياضة، والفن، والعوامل الثقافية، والدين، ونقص التعرض للعنف يسهم بشكل قوي في الصمود النفسي (Herrman et al., 2011: 260).

(٧) - قياس الصمود النفسي:

أشار الباحثون إلى أنه على الرغم من أن الصمود النفسي يرتبط بالتكيف الناجح في مواجهة المحن، فإن هناك نقد شديد فيما يتعلق بالطرق المستخدمة من جانب الباحثين في قياس الصمود النفسي، فعبر العقود الثلاثة الأخيرة، ركزت دراسة الصمود النفسي على تباين واختلاف استجابة الأفراد للمواقف والظروف المخاطرة مثل أحداث الحياة الضاغطة، والتعرض للعنف المجتمعي، والفقير **Poverty**، والطلاق **Divorce** (Sameroff & Rosenblum, 2006: 116-118).

وعلى الرغم من أن كثيراً من الباحثين قد أجروا محاولات عديدة لقياس الصمود النفسي لدى المراهقين الراشدين، فإنه لم يتم تثبيتها بشكل واسع، ولم يفضل استخدام مقياس معين أو محدد للصمود النفسي على مقياس آخر، فقد أدت الاتجاهات والمناحي المختلفة لقياس الصمود النفسي عبر البحوث إلى التضارب فيما يتعلق بطبيعة المعلومات الوقائية المحتملة (Kotze & Nel, 2013: 2).

== فعالية برنامج قائم علي الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي - ==

(٨) - بنية الصمود النفسي:

١- الصمود النفسي كسمة شخصية:

وجدت البحوث في مجال الصمود العديد من العوامل العامة في داخل الفرد التي تفرز وتحسن النمو الإيجابي والطرق المختلفة والتي يتبناها الفرد في بيئته، ويعتبر الصمود النفسي قدرة تكيفية في مواجهة الخبرات الضاغطة الحقة، وقد ركز العديد من الباحثين في مجال الصمود علي دراسة العوامل داخل الشخص مثل الحالة المزاجية أو الشخصية.

٢- الصمود النفسي علي أنه عملية دينامية:

أدرك الباحثون الصمود علي أنه حالة أو عملية بدلا من النظر إليه علي أنه سمة، فقد عرف الباحثون الصمود علي أنه قابل للنمو والتطوير، فالصمود هو عملية أكثر منه ناتج أو مخرج، وبالتالي فهو يركز علي التفاعلات بين العلاقات والسياق وهذه التفاعلات هي عوامل وقائية تمكن الفرد من النجاح علي الرغم من الظروف المتحدية، فالتعلم والنمو يحدثان من خلال التفاعلات الإيجابية مع الآخرين.

٣- الصمود النفسي علي أنه مخرج أو ناتج:

أكدت الأدبيات علي أن هناك ارتباط قوي بين الصمود والمخرجات الإيجابية، فقد تغير انتباه الباحثين إلي العوامل التي تؤدي إلي المخرجات الإيجابية، وعلي هذا فإن الصمود يحتاج إلي أن يقاس بدقة مع المخرجات أو النواتج (90-81, 2011, Ganesini).

(٩) - تنمية الصمود النفسي:

يذكر (سيد البهاص، ٢٠١١ : ٢٥٢) أن الاهتمام بدراسة الصمود وتنميته يستند إلي مسلمة مؤداها "أنه لا يوجد أحد لديه مناعة ضد الضغوط في بيئة مليئة بالتوترات"، هذه البيئة التي يجب تهيئتها لإعداد الأطفال كي يصبحوا راشدين فاعلين في المجتمع، حتى الأطفال الذين أسعدهم الحظ ولم يتعرضوا لمحن أو صدمات هم في حاجة إلي تحسين صمودهم النفسي كعامل وقائي من الضغوط التي تلاحقهم وتحيط بهم، وتدعيم لصحتهم النفسية .

وقد وجد الباحثون أن هناك عدد من العوامل تعمل علي زيادة وتحسين الصمود النفسي

والتي تتمثل في العلاقات الاجتماعية، والعناية الذاتية **self-care**، ومهارات المواجهة **Coping**

skills، والأسلوب المعرفي **Cognitive style** (Leary & De Rosier, 2012: 1216).

وقد كشفت نتائج العديد من البحوث أن الصمود هو ناتج للعديد من العلاقات الاجتماعية الإيجابية، والاتجاهات الإيجابية والانفعالات، القدرة علي ضبط وتحكم الفرد في سلوكه ومشاعره (Harvey, 2007: 10).

وقد وجد كل من Kinman & Grant (٢٠١١) أن هناك دلائل تشير إلي دور وتأثير المهارات الانفعالية في تنمية الصمود وإدارة الضغوط (3: 2012, In: Mc Lafferty et al.). وأشار (Bolton, 2013: 2) إلى أن هناك خصائص شخصية وعوامل بيئية يمكن أن تحسن وتزيد من مستوي الصمود، فالصمود ليس عملية دينامية وليس ثابتا، وإنما يمكن أن يزداد ويقل فهو يتتبع مع المراحل النمائية وظروف الحياة.

وأوضح Balaad (٢٠٠٧) أن تنمية الصمود تتضمن تنمية وتطبيق مهارات التعلم الاجتماعي الانفعالي وهذه المهارات تحسن من قدرة الفرد علي تكامل للتفكير والمشاعر والتصرف بطريقة ملائمة تؤدي إلي تحقيق وإنجاز المهام الحقيقية في الحياة وبالتالي تجعل الفرد قادرا علي إدراك والتعامل مع انفعالاته وتنمية العلاقات الإيجابية، وحل المشكلات، وزيادة الدافعية لإتمام الأهداف، والقدرة علي اتخاذ القرارات، وتجنب سلوك المخاطرة (In : Smith, 2012: 2)

وقد توصل الباحثون إلى أن هناك العديد من العوامل التي تؤدي إلي تنمية وتحسين للصمود (Harvey, 2007: 10-11)، منها:

- ١- تدعيم العلاقات الإيجابية خاصة لدي المراهقين فهم في حاجة إلي الرعاية والدعم من جانب المدرسة، والأسرة، والمجتمع.
- ٢- تشجيع الاتجاهات الانفعالية الإيجابية في المدرسة.
- ٣- تنمية وتعزيز الضبط أو التحكم الذاتي لدى المراهقين.
- ٤- تنمية وزيادة التحديد الذاتي **Self-determination**.
بالإضافة إلي مجموعة من العوامل الأخرى والتي تتمثل في:
(١) - الاتجاهات والانفعالات ، وتشمل:
أ- الاتجاهات الإيجابية (التفاؤل، والتحديد الذاتي، وحل المشكلات).
ب- الوجدان الموجب (الحب، والتسامح، والعرفان بالجميل).
ج- التعبير عن الانفعالات .
(٢) - الكفاءة ، وتشمل:
أ- النجاح الأكاديمي.
ب - تنمية المواهب.
ج- إتمام وإنجاز المهام الأكاديمية بنجاح.
(٣) - الكفاءة الاجتماعية ، وتشمل:

== فعالية برنامج قائم على الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي ==

أ- الترابط **Connectedness**.

ب- مساعدة الآخرين.

ج- الصحة البدنية.

د- العناية الطبية .

وفى إطار تنمية للصمود النفسي ، استهدف بحث محمد سعد(٢٠١٠) إلقاء المزيد من الضوء حول مفهوم المرونة الايجابية (الصمود النفسي) متعدد المعاني والأبعاد والوصول إلى مكوناته الرئيسية ، ومحاولة للقيم المتعلق لطبيعته باعتباره عملية دينامية ومتعددة الأبعاد ، وذلك بوضع برنامج إرشادي قائم على العديد من الفنيات الانتقائية والتي تعمل على تخفيض أثر الضغوط والأحداث الصادمة لدى الشباب وذلك من خلال تنمية المرونة الايجابية (الصمود النفسي) ، تكونت عينة البحث من ٢٠ طالبا تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية (١٠) طلاب ومجموعة ضابطة (١٠) طلاب بالفرقة الرابعة جميع الشعب الأدبية والعلمية بكلية التربية جامعة عين شمس ، واستخدم البحث عدة أدوات : مقياس المرونة الايجابية لدى الشباب ، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب ، وبرنامج إرشادي نفسي ، توصل البحث إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في تنمية المرونة الايجابية وخفض أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب ، واستمرار فعالية البرنامج حتى بعد انقضاء جلساته بشهر تقريبا .

ثالثا: الرجاء :

(١)- تعريف الرجاء:

اهتم الباحثون في الأونة الأخيرة في مجال علم النفس الإيجابي بالتركيز على الدور المهم الذي يلعبه الرجاء في حياة الفرد، فقد عرف علي أنه سلوك أو نمط للتفكير، بحيث يصبح لدى الفرد القدرة علي إيجاد طرق مختلفة والدافعية لاستخدام هذه الطرق لتحقيق أهدافه (Bailey & Snyder, 2007: 234).

وينظر إلي الرجاء باعتباره الرغبة المصحوبة بتوقع تحقيق وإنجاز ما يرغبه الفرد، والاعتقاد في امكانياته لتحقيق أهدافه (Magaletta & Oliver, 1999: 541) .

وترى (أميرة عبد المعطي ، ٢٠١٠ : ٩) الرجاء علي أنه منظومة نفسية موجبة لدى الفرد لها مكونات معرفية وجدانية أدائية لتزليل العقبات للوصول إلي الهدف .

يري (Snyder et al., 2002: 258) الرجاء علي أنه حالة دافعية موجبة والتي تعتمد

علي التفاعل بين العزم **Agency** (القوة الموجه نحو الهدف)، والمسارات **Pathways** التخطيط لمقابلة وتحقيق الأهداف .

ويعرف (Lopez & Snyder, 2003: 94) الرجاء بأنه التفكير الإيجابي الموجه نحو الهدف والذي يسعى من خلاله الفرد إلي تحقيق الأهداف المرغوبة ولديه القدرة علي إنتاج الطرق والأساليب اللازمة لتحقيق أهدافه (غير ما يسمي بتفكير المسارات **Pathways thinking**، ولديه الدافعية لاستخدام وتطبيق تلك المسارات في تحقيق أهدافه (وهو ما يسمي بتفكير العزم **Agency thinking**).

ويري الرجاء أيضا علي أنه إدراك الفرد لأهدافه التي يمكن تحقيقها متضمنا الاعتقاد في معرفة كيفية الوصول إلي الأهداف، والاعتقاد في دافعية الفرد لاستخدام الطرق والأساليب للوصول إلي أهدافه (Bronk et al., 2009: 501) .

ويعد الرجاء عاملا وقائيا **Proactive Factor**، فالأفراد ذوو الرجاء المرتفع يطورون من استراتيجيات المواجهة الفعالة عندما يواجهون المحن (Charles, 2013: 2).

(٢) - مكونات الرجاء:

يري Snyder et al. أن الرجاء يتضمن مكونين مرتبطين هما:

١- تفكير المسار **Pathway thinking**: وهو القدرة المدركة علي خلق وتوليد الطرق الناجحة لتحقيق الأهداف المفضلة للفرد.

٢- تفكير العزم **Agency thinking**: وهو الدافعية المدركة لاستخدام تلك الطرق لتحقيق الأهداف المرغوبة (In : Bailey et al., 2007: 168) .

ويذكر (سيد عثمان ، ١٩٨٩ : ١١) أن الرجاء هو الماسك للعناصر الحيوية في قلب الإنسان التاريخي، لتقوي وتحيا، وهو المحرك لها، وهو الحافز له لتنمو وترقي، وهذا الرجاء الإنساني يرد إليه كل سعي الإنسان لصناعة مصيره، ويحدد أن الرجاء الإنساني يرد إليه كل سعي الإنسان لصناعة مصيره، ويحدد أن للرجاء ثلاثة عناصر أساسية هي: الثقة، والوعي، والعمل .

ويذكر (Pipe et al., 2008: 247) أن للرجاء ثلاثة أبعاد أساسية هي: شخصية

Personal، وموقفية **Situational**، وبينشخصية **Interpersonal** .

وتنكر (أميرة عبد المعطي، ٢٠١٠ : ١٠ - ١١) أن الرجاء يتضمن عدة مكونات هي:

١- الثقة:

وهو درجة التقويم الإيجابي التي يشعر بها الفرد تجاه ذاته وإمكاناته وقدرته علي بذل الجهد والمغالبة وتخطي العقبات وتجاوزها ومواجهة المشكلات، وبإمكانية تحقيق الهدف والنجاح، واطمئنان الفرد إلي تحقيق مستقبله، وأن الجهد المبذول سيؤدي إلي الهدف، والتصديق بإمكانات الواقع والمجتمع الذي يعيش فيه، واليقين في الوسائل المؤدية للهدف.

٢- الوعي:

وهو إدراك النجاح وإمكانية تحقيق الهدف، وإدراك أكبر عدد ممكن من البدائل والموازنة والترجيح بينهما لتحقيق الهدف، ومن ثم الاختيار واتخاذ القرار، ومهم للواقع وإمكاناته، وأن يكون للفرد مدركا لكل ما يقوم به من تقييم وتأمل وتجاوب مع الأحداث والعقبات التي تواجهه والنتائج التي يصل إليها، واستيعاب وفهم مدي قدرته علي بلوغ الهدف وتحقيقه والجهد المبذول لذلك.

٣- العمل:

وهو قدرة الفرد علي إنتاج خطط ووسائل عديدة ملائمة لمهاراته، ومرونة وواقعية واضحة لتحقيق الهدف المرغوب وتنفيذه، وذلك تحت ظروف معوقة وغير معوقة، وبذلك الجهد المنظم، وكذلك وضع وتطوير وسائل بديلة عند مواجهة العقبات.

٤- العزم:

وهو تحرك الفرد نحو الهدف بتصميم وتحد وحماسة وقوة وإرادة ومثابرة وطاقة لتعبئة الجهد، وقدرته علي البدء والاستمرار في استخدام الوسائل لتحقيق الأهداف خاصة عندما يقابل الفرد عقبات لتذليلها، وكذلك قدرته علي استدعاء النجاحات السابقة مما يزيد من تعبئة الجهد.

٥- الأهداف:

وهي أي شيء يرغب الفرد في الحصول عليه، ويتصف بالخصائص التالية حتى يتبعها للفرد: محددة وواقعية، وذات أهمية للفرد، وملائمة لهده، ونابعة من الفرد ذاته، وغير متعارضة ولا متداخلة، وصعبة ومثيرة للتحدي، ولا يدركها كعبء.

٦- الوجدان الموجب:

وهو المشاعر الإيجابية من رضا ذاتي، وبهجة، واستمتاع بالتحدي، وإحساس بالتمكن،

د / محمد إسماعيل سيد حميدة

وملاحظة التقدم، وذلك في أثناء متابعة الهدف، وتخطي العقبات، والتغلب عليها عند الوصول للهدف وتحقيقه.

٧- الرغبة في الهدف:

وهي شعور الفرد بحاجته الشديدة للهدف في المستقبل، والتوق إليه، وطلبه، والحرص عليه، والطمع فيه.

٨- التوقع:

وهو ارتقاب تحقق الهدف المرغوب فيه في المستقبل، وتصور النجاح في الوصول إليه وإنجازه، وانتظار أن يكون جهد الفرد مثمرا في التوصل إلي النتائج المرغوبة.

٩- الاعتقاد:

وهو تسليم الفرد بصحة الهدف وحقيقة وجوده في الواقع وإمكانية الوصول إليه، والشعور بصحة الاعتقاد في الجهد .

(٣) - الخصائص المميزة للرجاء:

يتصف الرجاء بما يلي (تامر شوقي، ٢٠١٤: ١٥٧ - ١٥٨) :

- ١- قد يكون الرجاء سمة استعدادية مستقرة أو حالة متغيرة.
- ٢- يتضمن الرجاء عمليات ما وراء معرفية موجهة نحو هدف يمكن تحقيقه.
- ٣- يرتبط للرجاء بالصمود النفسي والإحساس بالهناء.
- (٤) - خصائص مرتفعي الرجاء:

توصل العديد من الباحثين مثل تامر شوقي (٢٠١٤)، Carr (٢٠٠٤)، و Johnson (٢٠١٠)، و Charles (٢٠١٣) إلى عدد من الخصائص التي يتصف بها مرتفعوا الرجاء وهي:

- ١- لديهم انفعالات إيجابية مرتفعة وتقل انفعالاتهم السلبية.
- ٢- استخدام تفكير العزم وتفكير المسار كوسيلة لتحقيق الأهداف المرغوبة.
- ٣- لديهم القدرة علي التحديد الواضح للأهداف.
- ٤- احتفاظهم بالوجدان الموجب عقب الإخفاقات.
- ٥- لديهم شعور قوي ومرتفع بالمثابرة وتقدير الذات.

== فعالية برنامج قائم علي الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي - ==

٦- يتقبلون علي المهام الصعبة المتحدية.

٧- لديهم مستويات منخفضة من قلق الاختبار وقلق الأداء والاكنتاب.

٨- لديهم دافعية وصمود قوي لتحقيق الأهداف.

٩- لديهم مستوي مرتفع من الطاقة والثقة والرضا عن الحياة.

١٠- يطورون من استراتيجيات المواجهة الفعالية عندما يواجهون المحن.

١١- يظهرون صمودا مرتفعا في مواقف المحن.

١٢- يركزون علي النجاح أكثر من الفشل، وليس لديهم انفعالات سلبية، ولديهم القدرة علي التكيف مع التحديات.

(٥) - تنمية الرجاء:

أوضح Snyder (٢٠٠٠) أن تنمية الرجاء تظهر وتتضح أهميته في مرحلة الطفولة والمراهقة، موضحا أن ذلك يعمل علي توضيح الأهداف لديهم، فالأطفال من خلال التدعيم الاجتماعي يمكنهم مواجهة المحن مما يؤدي إلي نمو الرجاء والصمود، فأصحاب الرجاء المرتفع لديهم اعتقاد قوي أن بإمكانهم التكيف مع التحديات ومواجهة المحن ويركزون علي النجاح أكثر من الفشل، وليس لديهم انفعالات سلبية (In: Carr, 2004: 92 – 94).

رابعاً: العلاقة بين الصمود النفسي والكفاءة الاجتماعية ————— الانفعالية:

أشار (Smith, 2012: 2) إلى علي أهمية ودور التعلم الاجتماعي ————— الانفعالي في تنمية الصمود النفسي لدى المراهقين، وأن تنمية وتحسين الصمود النفسي يتطلب تطبيق مهارات التعلم الاجتماعي ————— الانفعالي بفاعلية.

وتوصل (Sollars, 2010: 49) إلى وجود علاقة قوية بين الكفاءة الاجتماعية —————

الانفعالية وعدد من متغيرات علم النفس الإيجابي كان من بينها الصمود النفسي .

وفي هذا الإطار، استهدف بحث Docherty (٢٠٠٨) العلاقة بين عوامل الكفاءة

الاجتماعية ————— الانفعالية كمنينات بالصمود الانفعالي لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة،

تكونت عينة البحث من ٤٩ طفلا امتدت أعمارهم من ٤-٥ سنوات، مستخدما مقاييس حل

المشكلات الاجتماعية، وتقييم السلوك والكفاءة الاجتماعية، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة

إيجابية بين عوامل الكفاءة الاجتماعية ————— الانفعالية والصمود الانفعالي، وأن زيادة هذه الكفاءة

يمكن أن يساعد الطلاب كي يصبحوا أكثر استعدادا انفعاليا واجتماعيا ويسهم في مواجهة الضغوط

والمحن.

وأجرى Smith (٢٠١٢) بحثا للتعرف علي تأثير برنامج التعلم الاجتماعي —————

الانفعالي علي الصمود، تكونت عينة البحث من ٩٠ طالباً من طلاب المرحلة الثانوية (٤٥ مجموعة تجريبية، و ٤٥ مجموعة ضابطة) مستخدماً مقياس الصمود، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق في مستوى الصمود لدى طلاب المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي، وأوضحت النتائج أن استراتيجيات الاتصال الفعال، إدارة الغضب، وحل الصراعات، والتدريب التوكيدي كانت أكثر استراتيجيات التعلم الاجتماعي — الانفعالي في التأثير علي الصمود.

خامساً: العلاقة بين الصمود النفسي والرجاء:

توصل العديد من الباحثين مثل تامر شوقي (٢٠١٤)، و Collins (٢٠٠٩)، و Charles (٢٠١٣) إلى أن هناك علاقة قوية بين الصمود النفسي والرجاء. وفي هذا السياق، ينكر (تامر شوقي، ٢٠١٤ : ١٤٢) أن الرجاء يعتبر أحد متغيرات التفكير الإيجابي المهمة ذات الصلة بالصمود، فهو شأنه شأن الصمود فهو يقلل من التأثيرات السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، فالرجاء يعد مفهوما مهما في حياة الشباب والراشدين، وكمفهوم معرفي/ دافعي لقي الرجاء انتباهاً بحثياً باعتباره قوة نفسية تسهم في صمود المراهقين أمام أحداث الحياة الصادمة .

ويذكر (Malik, 2013: 2) أن العديد من البحوث أوضحت أن الرجاء له تأثير قوي علي التحصيل الأكاديمي والصحة الانفعالية والقدرة علي مواجهة المرض والمحن والصعاب. وتوصل (Colins, 2009: 26) إلى أن هناك علاقة قوية بين الرجاء والصمود خاصة عندما يواجه الفرد التحديات والمحن، وأنه علي الرغم من أن المفهومين مستقلين، إلا أنهما يرتبطان معاً، فالأفراد منخفضوا الرجاء هم أقل صموداً بصفة عامة ، بينما يظهر ذور الرجاء المرتفع صموداً توافقياً نفسياً مرتفعاً عنهما يواجهون المحن والصعوبات.

ويؤكد نموذج مرازيك ومرازيك (Mrazek & Mrazek ١٩٨٧) أن الرجاء وهو قدرة الفرد على تكوين وجهة نظر ايجابية ومفعمة عن المستقبل يعد من المهارات التي تعمل على إكساب الفرد القدرة على المواجهة الايجابية بمرونة لمخاطر البيئة المحيطة والتصدي لها (في : محمد سعد ، ٢٠١٠ : ٣٩) .

وينكر (Charles, 2013: 26) أن هناك ثمة تداخل قوي بين مفهومي الرجاء والصمود في ضوء العلاقات مع بعضهم البعض، وأشار إلى أن مفهوم الرجاء يرتبط نظرياً بمفهوم الصمود. وفي هذا الإطار، استهدف بحث تامر شوقي (٢٠١٤) التعرف علي علاقة الصمود النفسي بكل من الضغوط النفسية، والصلابة النفسية، والرجاء لدي عينة من طلاب الجامعة، تكونت

== فعالية برتلنج قائم على الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي ==
العينة من ٢٣٠ طالبا وطالبة طبق عليهم مقياس الصمود النفسي، وأحداث الحياة الضاغطة، ومقياس الصلابة النفسية، ومقياس سمة الأمل، مستخدما أساليب إحصائية تمثلت في: اختبار 'ت'، وتحليل الاتجاه، وكان من بين نتائج البحث المهمة وجود علاقة موجبة دالة بين الصمود النفسي وكل من الصلابة النفسية والرجاء.

وتناول بحث Collins (٢٠٠٩) تأثير الرجاء على العلاقة بين خبرات الحياة والصمود بالإضافة إلى العلاقات المباشرة بين هذه المفاهيم، تكررت عينة البحث من ٥٣٧ طالبا من طلاب الجامعة، مستخدمة مقاييس الصمود، والرجاء، وخبرات الحياة، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة إيجابية بين أحداث الحياة والصمود، ووجود علاقة دالة إيجابية وخطية بين الصمود والرجاء.

واستهدف بحث كل من Lioyd & Hastings (٢٠٠٩) استكشاف دور الرجاء (باعتباره عامل للصمود النفسي) في الهناء النفسي على عينة مكونة من ١٩٦ من آباء وأمهات الأطفال توري للتخلف العقلي، وكشفت النتائج على أن الرجاء كان منبئا للوجدان الموجب والقلق المنخفض والاكتئاب الأقل، لذا فهو يعتبر عاملا للصمود، وسعى بحث Gellespie et al. (٢٠٠٧) إلى تحديد العوامل المنبئة بالصمود لدى عينة مكونة من ١٧٣٠ من المرضى والممرضات، ووجدت النتائج أن الرجاء وفعالية الذات والمواجهة وإدارة الضغوط والكفاءة هي منبئات بالصمود النفسي (في: تامر شوقي، ٢٠١٤: ١٥٨).

ومن ثم يحاول البحث الحالي تنمية الصمود النفسي لدى طلاب الصف الأول الثانوي العام من خلال برنامج قائم على الكفاءة الاجتماعية — الانفعالية ودراسة أثره على الرجاء .
يفترض الباحث الحالي في ضوء ماسبق وفي ضوء البحوث السابقة أن البرنامج المستخدم في البحث الحالي سيكون ذا جدوى في تنمية الصمود النفسي والرجاء لدى طلاب الصف الأول الثانوي العام ، ومن ثم صاغ فروض البحث على النحو التالي :

فروض البحث :

- ١- تسهم الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في التنبؤ بالصمود النفسي لدى طلاب الصف الأول الثانوي العام .
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في كل من الصمود النفسي والرجاء قبل تطبيق البرنامج .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في الصمود النفسي والرجاء قبل وبعد تطبيق البرنامج .

- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في الصمود النفسي والرجاء بعد تطبيق البرنامج .
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في الصمود النفسي والرجاء بين كل من القياسين البعدي الأول (بعد انتهاء البرنامج مباشرة) والبعدي الثاني (المتابعة) بعد انتهاء مدة البرنامج بشهر تقريبا .

إجراءات البحث :

وتشمل ما يلي:

أولاً : العينة :تضمن البحث العينات التالية:

١- عينة تقنين الأدوات:

تألفت من ١٢٠ طالبا وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي العام بمدرسة المتانبا الثانوية المشتركة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦م (٣٩ من الذكور، ٨١ من الإناث) امتدت أعمارهم من ١٥ - ١٦ عاما بمتوسط عمر قدره ١٥.٤ عاما، وانحراف معياري قدره ١.٨١.

٢- عينة البحث الأساسية: وشملت ما يلي:

أ- عينة التنبؤ:

تكونت من ١٣٠ طالبا وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي العام بمدرسة القطوري الثانوية المشتركة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦م (٣١ من الذكور، ٩٩ من الإناث)، امتدت أعمارهم من ١٥-١٦ عاما بمتوسط عمر قدره ١٥.٣، وانحراف معياري ١.٤١.

ب- عينة البرنامج:

تكونت من ٦٤ طالبا وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي العام بمدرسة كفر عمار الثانوية المشتركة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦م امتدت أعمارهم من ١٥-١٦ عاما بمتوسط عمر قدره ١٥.٤، وانحراف معياري ١.٢٠، تم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ مجموعة تجريبية وبلغ عددهم ٣٢ طالبا وطالبة (١٢ من الذكور، ٢٠ من الإناث)، ومجموعة ضابطة بلغ عددهم ٣٢ طالبا وطالبة (١٤ من الذكور، ١٨ من الإناث).

ثانياً: أدوات البحث:

١- مقياس الصمود النفسي (إعداد: Connor - Davidson ٢٠٠٣): (ترجمة وتعريب :

(الباحث)

= فعالية برنامج قائم علي الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي - =

يتكون المقياس من ٢٥ مفردة موجبة تقيس الصمود النفسي، يتم الاستجابة لها وفق مقياس ليكرت خماسي يمتد من تطبيق تماما = ٥ درجات، تنطبق إلى حد ما = ٤ درجات، محايد = ٣ درجات، لا تنطبق إلى حد ما = درجتان، لا تنطبق تماماً = درجة واحدة، وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس ١٢٥ درجة وأقل درجة ٢٥ درجة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

١- الصدق: تم حساب الصدق للمقياس باستخدام ما يلي:

أ- صدق المحكمين: تم عرض المقياس بعد ترجمته من قبل الباحث على خمسة محكمين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية* لإبداء رأيهم حول ملائمة ومناسبة المقياس، وقد رأى بعض المحكمين ضرورة إعادة صياغة بعض المفردات والتي قام الباحث بتعديلها كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (١) أمثلة لبعض المفردات التي تم تعديل صياغتها في ضوء آراء المحكمين

المفردة بعد التعديل	المفردة قبل التعديل
* أستطيع التكيف بفاعلية مع التغيرات والأحداث من حولي.	* قادر على التعامل بفاعلية مع مجريات الأمور.
* ما أنجزته وما حققته من نجاحات سابقة يدفعني ويعطيني الثقة الذاتية لمواجهة التحديات في الحياة.	* نجاحاتي السابقة تعطيني ثقة للتحديات الجديدة.
* أتعافى بسرعة بعد التعرض للمحن والشدائد وتجعلني أكثر قوة .	* أميل إلى النهوض بعد التعرض لالأذى أو الضرر أو الشدة.

ب- صدق المفردات:

قام الباحث بحساب صدق المفردات من خلال حساب معاملات الارتباط بين مفردات المقياس والدرجة الكلية له، وقد تراوحت تلك المعاملات ما بين ٠.٧٨ إلى ٠.٤٢ وجميعها كانت دالة عند مستوى ٠.٠٠١.

ج- صدق المحك:

* د/ أشرف عبد الحليم ، د/ أشرف عبد الفتاح ، د/ رانيا محمد ، د/ محمد هيبه ، د/ وليد حسن عاشور.

قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المحك (الصدق التجريبي) وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس الحالي والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي إعداد: شيماء عزت وإيمان نصري (٢٠١٥)، وبلغ معامل الارتباط بينهما ٠.٨٦ وهي قيمة دالة عند مستوى ٠.٠١ مما تشير إلى وجود صدق مرتفع.

٢- الثبات:

للتحقق من ثبات المقياس قام الباحث باستخدام معامل ألفا-كرونباخ والذي بلغت قيمته ٠.٩١. وأيضاً طريقة التجزئة النصفية التي بلغت ٠.٨٦ ويتضح مما سبق أن المقياس على درجة من الصدق والثبات ويمكن الوثوق فيه والاعتماد عليه لقياس الصمود النفسي لدى عينة البحث الحالي.

٢- مقياس الصمود النفسي (إعداد: شيماء عزت ، وإيمان نصري ٢٠١٥):

يهدف المقياس إلى قياس الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة ، ويتكون المقياس في صورته النهائية بعد حساب خصائصه السيكمترية من قبل معدا المقياس من ١٤ مفردة ، يتم الاستجابة لها في ضوء أربعة بدائل : دائما = ٤ درجات ، وأحيانا = ٣ درجات ، و نادرا = درجتان ، و أبدا = درجة واحدة ، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس من ١٤ - ٥٦ درجة حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى الجانب الإيجابي وزيادة الصمود النفسي .

وقد قام معدا المقياس بحساب خصائصه السيكمترية مستخدمين الصدق للتلازمي ، والصدق العاملي والذي كشف عن وجود ثلاثة عوامل ، وقاما بحساب الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ وبلغ قيمته ٠.٨٢

وقد قام الباحث الحالي بحساب ثبات الاختبار على عينة التفتين المستخدمة في البحث الحالي باستخدام طريقة إعادة الاختبار بفارق زمني قدرة ٢١ يوما وبلغ قيمته ٠.٧١

٣- مقياس الرجاء (إعداد: أميرة عبد المعطي ٢٠١٠):

الهدف من المقياس: قياس الرجاء كما يتمثل في الثقة، الوعي، العمل، العزم، الأهداف، الوجدان الموجب، الرغبة في الهدف، التوقع، والاعتقاد.

وصف المقياس: يتكون المقياس من (١٣) موقفاً، يختار المفحوص بديلاً من ثلاثة بدائل (أ ، ب ، ج) في كل موقف، يأخذ ثلاث درجات (٣، ٢، ١) ويتكون المقياس من بعدين: الأول: تحقيق الأهداف المرجوة ويشمل المواقف من ١-٧ وهي تجمع ستة أبعاد للرجاء: العمل، الثقة، الوعي، التوقع، الاعتماد، والرغبة في الهدف، والثاني: مواصفات الأهداف ويشمل المواقف من ٨-١٣

== فعالية برنامج قائم على الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي -==
وهي تدور حول الشروط الواجب توافرها في الأهداف ، وبذلك يبلغ أعلى درجة للمقياس ٣٩
درجة وأقل درجة ١٣ درجة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس قام الباحث الحالي بما يلي:

١- الصدق:

أ- صدق المفردات: وتم حسابه من خلال:

١- حساب معاملات الارتباط بين مفردات كل بعد على حده والدرجة الكلية للبعد الذي
تنتمي إليه، وتراوحت قيم معاملات الارتباط للبعد الأول ما بين ٠.٦١ إلى ٠.٥٢، بينما
تراوحت قيم معاملات الارتباط للبعد الثاني ما بين ٠.٧١ إلى ٠.٥٤ وهي جميعاً دالة
عند مستوى ٠.٠٠١.

٢- حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد على حده والدرجة الكلية للمقياس،
وقد بلغت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد الأول والدرجة الكلية للمقياس
٠.٨٨، بينما بلغت قيمتها ٠.٩١ للبعد الثاني وجميعها دالة عند مستوى ٠.٠٠١.

ب- صدق المحك:

قام الباحث للتحقق من الصدق باستخدام صدق المحك (الصدق التجريبي) وذلك بإيجاد
معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الرجاء المستخدم في البحث الحالي، والدرجة الكلية
لمقياس كمال إسماعيل عطية (٢٠٠٤) (المحك)، وبلغت قيمة الارتباط بينها ٠.٧١ وهي دالة عند
مستوى ٠.٠٠١.

٢- الثبات:

تم حساب الثبات باستخدام طريقة ألفا- كرونباخ وبلغت قيمة ثبات البعد الأول ٠.٧٢،
والبعد الثاني ٠.٧٦، والمقياس ككل ٠.٨٢.

ويتضح مما سبق أن المقياس يتمتع بالصدق والثبات ويمكن الاعتماد عليه كمقياس
للرجاء في البحث الحالي.

٤- مقياس الرجاء (إعداد: كمال إسماعيل عطية ٢٠٠٤) :

يهدف المقياس إلى قياس الرجاء كما يتمثل في أبعاد: الثقة، والوعي، والعمل، ويتكون المقياس من ٣٤ مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد يتم الاستجابة لهما وفق مقياس ليكرت خماسي يمتد من "تتطبق تماماً" إلى "لا تتطبق تماماً" تأخذ درجات (٥، ٤، ٣، ١، ١)، وقد قام معد المقياس بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة قوامها ١٠٨ طالب وطالبة بالمرحلة الجامعية لحساب الصدق التلازمي بين المقياس ومقياس مستوى الطموح إعداد كاميليا عبد الفتاح وبلغ معامل الارتباط بينهما ٠.٣٧، وأيضاً استخدم طريقة التحليل العاملي للكشف عن العوامل المكونة له، ثم قام بحساب الثبات للمقياس ككل باستخدام معامل ألفا وبلغ ٠.٩٢ والتجزئة النصفية وبلغت ٠.٨٨

٥- مقياس الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية (إعداد : K. Tom , ٢٠١٢): (ترجمة وتعريب : الباحث)

يهدف المقياس إلى قياس الكفاءة الاجتماعية- الانفعالية، ويتكون من أربعة أبعاد: الأول يقيس العلاقة بين المعلم والطالب، والثاني يقيس تنظيم الانفعال، والثالث يقيس الوعي الاجتماعي، والرابع يقيس العلاقات مع الآخرين، وجميعها مفردات موجبة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

١- الصدق:

أ- صدق المحكمين:

قام الباحث بعد ترجمة المقياس بعرضه على خمسة محكمين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية* لإبداء رأيهم حول ملائمة ومناسبة المقياس، وقد أشار بعض المحكمين إلى حذف واستبعاد البعد الأول إذ أنه يقيس العلاقة بين المعلم والطالب والافتقار على الأبعاد الثلاثة الأخرى، مع ضرورة إعادة صياغة بعض المفردات كما تتضح في الجدول التالي:

* راجع هامش ص ٣٧.

جدول (٢) أمثلة لبعض المفردات التي تم تعديل صياغتها في ضوء آراء المحكمين

المفردة قبل التعديل	المفردة بعد التعديل
• أكون هادئاً عندما يسئ شخص ما التصرف معي.	• أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يوجه شخص ما الإهانة لي أو يسئ التصرف معي.
• أراعي واحترم العوامل الأخلاقية المشروعة في سلوكي.	• أراعي أن تكون تصرفاتي وسلوكي أخلاقية ومقبولة من الآخرين.
• من السهل على أن أخبر الآخرين كيف أشعر.	• لا أجد صعوبة في أن أخبر الآخرين بما أشعر به .

وقد راعى الباحث الحالي ما أشار إليه المحكمين، وبذلك أصبح المقياس يتكون في صورته النهائية من (١٤) مفردة موجبة موزعة على ثلاثة أبعاد، (٥) مفردات للبعد الأول: تنظيم الانفعال، و(٤) مفردات للبعد الثاني: الوعي الاجتماعي، و(٥) مفردات للبعد الثالث: العلاقات مع الآخرين، يتم الاستجابة لها وفق مقياس ليكرت خماسي يمتد عن تطبيق تماماً = ٥ درجات، تطبيق إلى حد ما = ٤ درجات، محايد = ٣ درجات، لا تتطبق إلى حد ما = ٢ درجات، لا تتطبق تماماً = درجة واحدة، وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس ٧٠ درجة وأقل درجة ١٤ درجة.

٢- صدق المفردات: تم حساب صدق المفردات للمقياس من خلال:

أ- حساب معاملات الارتباط بين مفردات كل بعد على حدة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط للبعد الأول بين ٠.٦٦ إلى ٠.٤١، بينما تراوحت قيم معاملات الارتباط للبعد الثاني ما بين ٠.٧١ إلى ٠.٥٢، والبعد الثالث تراوحت ما بين ٠.٦٩ إلى ٠.٤٥، وجميعها دالة عند مستوى ٠.٠٠١.

ب- حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد على حدة والدرجة الكلية للمقياس، وبلغت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد الأول والدرجة الكلية للمقياس ٠.٨٨، والبعد الثاني ٠.٧٩ والبعد الثالث ٠.٧٤، وجميعها دالة عند مستوى ٠.٠٠١.

٢- الثبات:

تم حساب الثبات باستخدام طريقة ألفا-كرونباخ وبلغت ٠.٦٥ للبعد الأول، و٠.٧٤ للبعد الثاني، و٠.٦٦ للبعد الثالث، و٠.٧٣ للمقياس ككل.

ويتضح مما سبق أن المقياس يتمتع بصدق وثبات مرتفعين ويمكن الاعتماد عليه كمقياس للكفاءة الاجتماعية- الانفعالية لدى عينة البحث الحالي.

٦- برنامج تنمية الصمود النفسي وأثره على الرجاء لدى طلاب الصف الأول الثانوي العام)

(إعداد: الباحث)

(١) - الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج إلى تحسین وتنمية الصمود النفسي لدى طلاب الصف الأول الثانوي العام ودراسة أثر ذلك على تنمية الرجاء.

(٢) - الأهداف الإجرائية للبرنامج:

يتفرع من الهدف العام للبرنامج الأهداف الإجرائية التالية:

- ١- زيادة معارف الطلاب بمفهوم الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية ومهاراتها .
- ٢- زيادة معارف الطلاب بمفهوم الصمود النفسي العوامل التي تسهم في تنميته .
- ٣- زيادة معارف الطلاب بمفهوم الرجاء ومكوناته .
- ٤- زيادة معارف الطلاب بمفهوم الوعي بالذات ومهاراته وكيف يمكن وعى الفرد بذاته .
- ٥- تنمية الثقة في النفس من خلال مهارات تعزيز الثقة بالذات.
- ٦- زيادة الوعي بإدارة الذات وفهم الانفعالات والتمييز بين الحالات الانفعالية المختلفة.
- ٧- زيادة معارف الطلاب بمفهوم التعاطف، ومهاراته، وأهميته، وكيف يمكن تنميته وممارسته مع الآخرين.
- ٨- تنمية مهارات إقامة العلاقات الإيجابية مع الآخرين.
- ٩- تنمية إدارة الانفعالات والتحكم فيها.
- ١٠- زيادة معارف الطلاب بمفهوم حل المشكلات وعمليات حل المشكلة .
- ١١- تنمية حل المشكلة .
- ١٢- زيادة معارف الطلاب بمفهوم اتخاذ القرار وخطواته .
- ١٣- زيادة معارف الطلاب بالعلاقة بين حل المشكلة واتخاذ القرار .

(٣) - الفنيات المستخدمة في جلسات البرنامج:

- ١- المحاضرة والمناقشات الجماعية، وتأخذ طابع التفاعل اللفظي المباشر والمنظم من خلال النقاش والذي يتيح لأفراد المجموعة التجريبية فرصة للتعبير عن آرائهم ومشاعرهم وأفكارهم ، وأيضاً بشرح بعض المفاهيم والمصطلحات التي يتم تناولها في جلسات البرنامج.
- ٢- التدريس المباشر، ويعتمد على العرض والتوضيح اللفظي والشرح من قبل الباحث بهدف نقل بعض المعارف والحقائق النظرية حول المفاهيم التي يتم تناولها في جلسات البرنامج ، وقد

== فعالية برنامج قائم علي الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي - ==

استخدم في الجلسات الأولى للبرنامج.

٣- لعب الدور، وهو يتضمن قيام بعض المفوضين من أفراد المجموعة التجريبية بتمثيل دور معين بطريقة نموذجية بهدف تعلم وإتقان مهارة معينة أمام زملائهم .

٤- النمذجة، حيث يقوم الباحث بعمل نمذجة لمهارة أو سلوك ما أمام طلاب المجموعة التجريبية بهدف تعليمهم وإكسابهم لهذه المهارة أو السلوك.

٥- الحوار، إذ يلعب الإقناع اللفظي دورا مهما في المناقشة ويستخدم الحوار بشكل مشترك جماعي يتيح لطلاب المجموعة التجريبية الفرصة للتعبير عن آرائهم وأفكارهم ومشاعرهم.

(٤) - الأدوات والوسائل المستخدمة في جلسات البرنامج:

١- بطاقات العمل، وهي عبارة عن أوراق عمل تتضمن بعض المعلومات والمعارف حول بعض المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بموضوع الجلسات.

٢- السبورة .

(٥) - تطبيق البرنامج في صورته النهائية :

بعد انتهاء الباحث من بناء وإعداد البرنامج الحالي، تم عرضه على مجموعة من الأساتذة المتخصصين* في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية بكلية التربية جامعة عين شمس لإبداء رأيهم ومقترحاتهم حول البرنامج من حيث: أهدافه، وأهميته، وخطواته، ومدة جلساته، ومحتوى البرنامج، والفنيات المستخدمة، وقد أشار بعض المحكمين على ضرورة ما يلي :

١- أن يتضمن البرنامج جلسة تمهيدية للتعارف وزيادة الألفة بين الباحث والطلاب وللتأكيد على هدف وأهمية البرنامج.

٢- أن يتم تقييم كل جلسة من جلسات البرنامج على حدة في نهاية الجلسة للتأكد من إتقان الطلاب لمحتوى الجلسة وتحقيق أهدافها.

٣- انتقاء الفنيات المستخدمة في البرنامج مع طبيعة وأهداف كل جلسة .

٤- أن يتناسب زمن كل جلسة مع محتواها ومضمونها وأهدافها .

وقد راعى الباحث هذه الملاحظات في إعداد البرنامج في صورته النهائية، وأصبح البرنامج جاهزا للتطبيق والاستخدام.

وقد أكد المحكمون على:

* راجع هامش ص ٣٧.

١- ملائمة البرنامج لما وضع من أجله.

٢- ملائمة فنياته وأدواته وزمن جلساته.

٣- مناسبته للمستوى العمري والعقلي لعينة المجموعة التجريبية.

(٦) - الحدود الزمنية للبرنامج:

يتكون البرنامج من (٢١) جلسة تستغرق كل جلسة ٩٠ دقيقة ، وقد استغرق تطبيق البرنامج (١١) أسبوعا تقريبا وذلك بواقع جلستين في الأسبوع الواحد.

(٧) - الحدود المكانية للبرنامج :

تم تنفيذ جلسات البرنامج في أحد فصول المدرسة بالاتفاق مع إدارة المدرسة وذلك بعد انتهاء اليوم الدراسي وبحضور أحد المدرسين بالمدرسة مع الباحث كي يشعر الطلاب بأهمية وجدية البرنامج وتحفيزهم على حضور الجلسات .

(٨) - تقويم البرنامج:

استخدم البرنامج نوعين من أنواع التقويم:

- ١- تقويم قبلي، وذلك عن طريق تطبيق أدوات البحث (مقياس الصمود النفسي، ومقياس الرجاء)، على المجموعتين : التجريبية والضابطة قبل تنفيذ وتطبيق البرنامج.
- ٢- تقويم بعدي (نهائي)، وذلك بتطبيق مقياس الصمود النفسي والرجاء على طلاب المجموعة التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج.

ثالثاً: إجراءات البحث:

مرت إجراءات البحث بما يلي:

- ١- تطبيق أدوات البحث على عينة التفتين للتأكد من خصائصها السيكومترية.
- ٢- تطبيق مقياس الكفاءة الاجتماعية- الانفعالية والصمود النفسي على عينة التنبؤ والتي بلغ عددها ١٣٠ طالبا وطالبة لمعرفة نسبة إسهام الكفاءة الاجتماعية- الانفعالية في التنبؤ بالصمود النفسي.
- ٣- تقسيم عينة البرنامج والتي يبلغ عددها ٦٤ طالبا وطالبة إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (٣٢ طالبا وطالبة) ، ومجموعة ضابطة (٣٢ طالبا وطالبة) كما هو موضح بعينة البرنامج.
- ٤- تم التأكد من تكافؤ المجموعتين ؛ التجريبية والضابطة في الكفاءة الاجتماعية

== فعالية برنامج قائم على الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي - ==

_____ الانفعالية قبل تطبيق البرنامج لضمان تجانسهما وأنها ينطلقا من نقطة بداية واحدة ، وللتحقق من ذلك تم حساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين في الكفاءة الاجتماعية _____ الانفعالية قبل تطبيق البرنامج وذلك باستخدام اختبار " ت " حيث جاءت قيمة " ت " غير دالة احصائيا مما تشير إلى تكافؤ المجموعتين قبل بداية البرنامج في الكفاءة الاجتماعية _____ الانفعالية، وتوضح نتائجه في الجدول التالي :

جدول (٣) نتائج الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية قبل تطبيق البرنامج

المتغير	المجموعة التجريبية (٣٢)		المجموعة الضابطة (٣٢)		اختبار "ت"	
	م	ع	م	ع	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الكفاءة الاجتماعية- الانفعالية	٥٦.٨١	١٥.٣٩	٤٩.٨٨	١٥.٤٦	٦٢	غير دالة

- ٥- تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية والذي استغرق (١١) أسبوعا تقريبا بواقع جلستين في الأسبوع الواحد.
- ٦- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم القياس البعدي لمتغيرات البحث وإجراء المعالجة الإحصائية للتحقق من صحة الفروض وتفسيرها.
- ٧- تم تطبيق مقياس الصمود النفسي والرجاء على طلاب المجموعة التجريبية فقط بعد انتهاء البرنامج بشهر تقريبا للتأكد من استمرارية تأثير البرنامج وفعاليتها.

رابعا: الأسلوب الإحصائي المستخدم:

استخدم البحث: تحليل الانحدار المتعدد، واختبار "ت" .

نتائج البحث ومناقشتها:

أولاً: بالنسبة للفرض الخاص بالتنبؤ: (الفرض الأول) :

وينص على أنه "سهم الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في التنبؤ بالصمود النفسي لدى طلاب الصف الأول الثانوي العام"، وللتحقق من صحة هذا الفرض أجرى الباحث تحليل الانحدار، والجدول التالي يوضح نتائجه كما يلي:

جدول (٤) نتائج تحليل الانحدار بين الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية والصمود النفسي

المتغير المستقل	معامل الانحدار غير المعياري	معامل الانحدار المعياري "بيتا"	الخطأ المعياري	قيمة "ت"	دلالة المعامل	معامل التحديد	قيمة "ف"
الكفاءة الاجتماعية- الانفعالية	٠.٠٩	٠.٢١	٠.٠٤	٢.٢٢	دلالة *	%٥	٠.٥٤
الثابت	١٩.٩٦	-	٦.٦٤	٧.٥٣	دلالة **	دلالة **	

* دالة عند مستوى ٠.٠١ ** دالة عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق وجود تأثير موجب دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ للكفاءة الاجتماعية- الانفعالية على الصمود النفسي، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:
الصمود النفسي = ١٩.٩٦ (ثابت الانحدار) + ٠.٠٩ (الكفاءة الاجتماعية- الانفعالية).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بحث Docherty (٢٠٠٨) والذي توصل إلى وجود علاقة موجبة بين الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية والصمود، وأن زيادة هذه الكفاءة تساعد الطلاب على أن يصبحوا أكثر استعداداً انفعالياً واجتماعياً ويسهم في مواجهة الضغوط والمحن.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أن الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية تعد من العوامل التي تعزز من الصمود النفسي في الشخصية، كما أنها تحسن من استجابة الفرد للضغوط والمحن المرتبطة بالنواتج السلبية، كما يمتلك الأفراد مرتفعوا الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية بعض الخصائص التي تسهم في الصمود النفسي مثل: القدرة على التحكم في ردود الأفعال السلبية وإدارة الانتباه، والقدرة على المراجعة المتكيفة مع الانفعالات الضاغطة، واستخدام التنظيم الذاتي، واستخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط بفاعلية، والقدرة العالية على التنظيم الانفعالي، والتعاطف القوي مع الآخرين، وهم أقل اندماجاً في سلوك المخاطرة، وهي تعتبر من الخصائص التي يتميز بها ذوو الصمود النفسي المرتفع.

ثانياً: بالنسبة للفروض الخاصة بالبرنامج:

الفرض الثاني: وينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في كل من الصمود النفسي والرجاء قبل تطبيق البرنامج"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج في الصمود النفسي والرجاء قبل تطبيق البرنامج وذلك باستخدام اختبار "ت" وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

== فعالية برنامج قائم على الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي ==

جدول (٥) نتائج الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الصمود النفسي والرجاء قبل تطبيق البرنامج

المتغيرات	المجموعة التجريبية (٣٢)		المجموعة الضابطة (٣٢)		اختبار 'ت'	
	م	ع	م	ع	قيمة 'ت'	درجات الحرية
الصمود النفسي	٨٨.٧٨	١٧.٣٣	٩٠.٠٩	١٧.٥١	٠.٣٠	٦٢
الرجاء	٢٩.٩١	٥.٥٠	٣٠.٨١	٣.٧٨	٠.٧٧	٦٢

يتضح من الجدول السابق أن قيمة 'ت' غير دالة إحصائياً مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة على مقاييس الصمود النفسي والرجاء قبل تطبيق البرنامج، وهذا يؤكد تكافؤ المجموعتين في كل من الصمود النفسي والرجاء قبل تطبيق البرنامج، وأن المجموعتين ينطلقا من نقطة بداية واحدة.

الفرض الثالث:

وينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في الصمود النفسي والرجاء قبل وبعد تطبيق البرنامج، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في الصمود النفسي والرجاء قبل وبعد تطبيق البرنامج وذلك باستخدام اختبار 'ت' وتتضح نتائجه في الجدول التالي:

جدول (٦) الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في الصمود

النفسية والرجاء قبل وبعد تطبيق البرنامج

المتغيرات	قبل البرنامج		بعد البرنامج		اختبار 'ت'	
	م	ع	م	ع	قيمة 'ت'	درجات الحرية
الصمود النفسي	٨٨.٧٨	١٧.٣٣	٩٧.٣٨	٩.٧٧	٤.٦٣	٣١
الرجاء	٢٩.٩١	٥.٥٠	٣٤.٩٧	١.٨٩	٥.٣٧	٣١

** دالة عند مستوى ٠.٠٠١.

يتضح من الجدول السابق أن قيمة 'ت' دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١ مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب المجموعة التجريبية في الصمود النفسي والرجاء قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يلي:

بالنسبة للصمود النفسي:

يتضح مما سبق وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصمود النفسي لصالح القياس

البيدي، وتتفق هذه النتيجة مع ما انتهت إليه نتائج بحث كل من Docherty (٢٠٠٨)، و Smith (٢٠١٢)، والتي أشارت إلى فعالية الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي.

ويعزى الباحث الحالي فعالية البرنامج المستخدم في البحث الحالي في تنمية الصمود النفسي من خلال الأهداف التي تضمنتها جلساته والتي اهتمت بما يلي :

- ١- زيادة معارف الطلاب بمفهوم الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية ومهاراتها .
- ٢- زيادة معارف الطلاب بمفهوم الصمود النفسي العوامل التي تسهم في تنميته .
- ٣- زيادة معارف الطلاب بمفهوم الرجاء ومكوناته .
- ٤- زيادة معارف الطلاب بمفهوم الوعي بالذات ومهاراته وكيف يمكن وعى الفرد بذاته .
- ٥- تنمية الثقة في النفس من خلال مهارات تعزيز الثقة بالذات.
- ٦- زيادة الوعي بإدارة الذات وفهم الانفعالات والتمييز بين الحالات الانفعالية المختلفة.
- ٧- زيادة معارف الطلاب بمفهوم التعاطف مع الآخر ومهاراته وأهميته وكيف يمكن تنميته وممارسته مع الآخرين .
- ٨- تنمية مهارات إقامة العلاقات الإيجابية مع الآخرين.
- ٩- تنمية إدارة الانفعالات والتحكم فيها.
- ١٠- زيادة معارف الطلاب بمفهوم حل المشكلات وعمليات حل المشكلة .
- ١١- تنمية حل المشكلة .
- ١٢- زيادة معارف الطلاب بمفهوم اتخاذ القرار وخطواته .
- ١٣- زيادة معارف الطلاب بالعلاقة بين حل المشكلة واتخاذ القرار .

إضافة إلى هذا، فإن الفنيات التي استخدمت في أثناء جلسات البرنامج لعبت دورا مهما واضحا في تنمية الصمود النفسي لدى طلاب المجموعة التجريبية، والتي تنوعت ما بين المحاضرة والمناقشات الجماعية والحوار والنمذجة والتي من خلالها اكتسب طلاب المجموعة التجريبية المزيد من المعارف والمفاهيم والأفكار حول الصمود النفسي والتي أدت بدورها إلى جعل طلاب المجموعة التجريبية أكثر نشاطا ومشاركة وإيجابية في أثناء جلسات البرنامج وأسفرت عن زيادة قدرة الطلاب ووعيهم بذواتهم وانفعالاتهم، والثقة بالذات، والتعاطف مع الآخرين، وإقامة العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وإدارة انفعالاتهم والتحكم فيها ، والقدرة على حل المشكلات واتخاذ القرار ،

== فعالية برنامج قائم على الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي - ==
كل ذلك انعكس بدوره على زيادة مستوى الصمود النفسي لديهم فهي تعد مكونات أساسية تمثل لب الصمود النفسي لدى الفرد.

إضافة إلى هذا، فإن أصحاب الصمود النفسي المرتفع يتصفون بعدة خصائص تشمل: القدرة على الكفاءة الاجتماعية العالية، وإقامة العلاقات الإيجابية الناجحة مع الآخرين، والقدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات، والقدرة على التنظيم الانفعالي، والقدرة على مواجهة المحن والضغوط ومواجهة تحديات الحياة، وفاعلية إيجابية وتفكير بنائي، ومرونة في تقديم الدعم والمساندة الاجتماعية، ولديهم انفعالات موجبة، وتحمل المسؤولية والقيام بها، والتحكم الذاتي، والمثابرة والإصرار، والرضا المرتفع عن الحياة، والتوجه الدائم نحو المستقبل، والقدرة العالية على التوافق النفسي، والعزم والتصميم لتحقيق الأهداف.

ويدعم هذه النتيجة ما أشار إليه كل من Harvey (٢٠٠٧)، Leary
& De Rosier (٢٠١٢)، و Smith (٢٠١٢)، و Mc Lafferty et al. (٢٠١٢) من أن هناك العديد من العوامل التي تؤدي إلى تنمية وتحسين الصمود النفسي وتشمل: تدعيم العلاقات الإيجابية، وتنمية وتعزيز الضبط أو التحكم الذاتي، وتنمية الاتجاهات الإيجابية، والقدرة على حل المشكلات، والقدرة على التعبير عن الانفعالات والتحكم فيها، والتعاطف مع الآخر وتقديم العون والمساعدة، وتنمية المهارات الانفعالية والاجتماعية، وهي الجوانب ذاتها التي تضمنتها جلسات البرنامج المستخدم في البحث الحالي.
بالنسبة للرجاء:

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرجاء لصالح القياس البعدي، ويعزي الباحث الحالي هذه النتيجة أن هناك علاقة قوية بين الصمود النفسي والرجاء، والتي تتفق مع ما أشار إليه كل من تامر شوقي (٢٠١٤)، و Collins (٢٠٠٩)، و Charles (٢٠١٣) خاصة عندما يتعامل الفرد مع التحديات والمحن التي قد تواجهه في الحياة، وأن التحسن في مستوى الرجاء قد يرجع إلى التحسن في مستوى الصمود النفسي، فالصمود النفسي يعد من العوامل التي تعزز الرجاء، وأن زيادة مستوى الصمود النفسي يصاحبها زيادة في مستوى الرجاء، ويزيد من القدرة على توليد وتنفيذ الأهداف، والتكيف والتغلب على العوائق، وزيادة القدرة على حل المشكلات والوصول إلى الأهداف.

فذور الرجاء المرتفع يتصفون بالقدرة على تطوير واستخدام استراتيجيات المواجهة الفعالة في مواجهة المحن والتحديات والضغوط، ولديهم انفعالات أو وجدان موجب مرتفع، والمثابرة من أجل الوصول للهدف، ويفضلون المهام الصعبة المتحدية، ولديهم مستوى مرتفع من

الرضا عن الحياة ، والقدرة على التكيف مع التحديات ، والشعور بالتوافق النفسي المرتفع ، ولديهم صمودا مرتفعا ، وهذه الصفات تعد في الوقت نفسه من الخصائص التي يتميز بها ذرو الصمود المرتفع .

الفرض الرابع:

وينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في الصمود النفسي والرجاء بعد تطبيق البرنامج، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعتين بعد تطبيق البرنامج في الصمود النفسي والرجاء وذلك باستخدام اختبار "ت"، كما تتضح نتائجه كما يلي:

جدول (٧) الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة في الصمود النفسي والرجاء بعد تطبيق البرنامج

المتغيرات	المجموعة التجريبية (٣٢)		المجموعة للضابطة (٣٢)		قيمة 'ت'	اختبار 'ت'	
	م	ع	م	ع		درجات الحرية	مستوى للدلالة
الصمود للنفسى	٩٧.٣٨	٩٧.٧٧	٩٠.١٦	١٧.١١	٢.٠٧	٦٢	دالة*
الرجاء	٣٤.٩٧	١.٨٩	٣١.٢٢	٣.٦٣	٥.١٩	٦٢	دالة**

** دالة عند مستوى ٠.٠١ * دالة عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" دالة إحصائيا في كل من الصمود النفسي والرجاء، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الصمود النفسي والرجاء بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية. وهذه النتيجة تدل على فعالية البرنامج المستخدم في البحث الحالي في تنمية كل من الصمود النفسي والرجاء لدى طلاب المجموعة التجريبية .

ويمكن تفسير هذه النتيجة على أساس أن طلاب المجموعة التجريبية ممن تعرضوا لجلسات البرنامج قد استفادوا من الجلسات المختلفة مقارنة بطلاب المجموعة الضابطة التي لم يتأثر أداؤها ولم يتغير وذلك لأنها لم تتعرض لجلسات البرنامج ولم يطبق عليها بأنشطته وفتياته المختلفة.

الفرض الخامس:

وينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في الصمود النفسي والرجاء بين كل من القياسين البعدي الأول (بعد انتهاء

== فعالية برنامج قائم على الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي ==

البرنامج مباشرة)، والبعد الثاني (المتابعة) بعد مرور شهر تقريبا من انتهاء البرنامج، ولتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في الصمود النفسي والرجاء في القياس البعدي الأول بعد انتهاء البرنامج مباشرة والقياس البعد الثاني بعد مرور شهر تقريبا من انتهاء البرنامج وذلك باستخدام اختبار 'ت'، ويوضح الجدول التالي تلك النتائج:

جدول (٨) الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في الصمود

النفسي والرجاء بين القياسين البعدي الأول والبعدي الثاني (المتابعة) بعد مرور شهر تقريبا من

انتهاء البرنامج

المتغيرات	بعدي أول		بعدي ثاني (متابعة)		لختبار 'ت'	
	م	ع	م	ع	قيمة 'ت'	درجات الحرية
الصمود النفسي	٩٧.٣٤	٩.٧٨	٩٧.٢٥	٩.٩٢	١.٠٠	٣١
لرجاء	٣٤.٩٧	١.٨٩	٣٤.٩١	١.٨٩	١.٤٤	٣١

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في كل من الصمود النفسي والرجاء في القياسين البعدي الأول والبعدي الثاني (المتابعة) بعد انتهاء البرنامج بشهر تقريبا.

وهذه النتيجة تدل على استمرار فعالية البرنامج التدريبي المستخدم في البحث الحالي في تنمية الصمود النفسي والرجاء وبقاء أثره حتى بعد انتهاء البرنامج بشهر تقريبا.

ويرى الباحث أن استمرار فعالية وتأثير البرنامج قد يرجع إلى الدور المؤثر الذي لعبته جلساته وفتياته المختلفة في طلاب المجموعة التجريبية، ويرجع أيضا إلى استمرارهم في تطبيق الاستراتيجيات والفتيات والمهارات التي تم تدريبهم عليها حتى بعد انتهاء البرنامج بشهر تقريبا.

البحوث المقترحة:

- ١- دراسة العلاقة بين الصمود النفسي والمتغيرات الديموجرافية (مثل: الجنس، والسن، والمستوى التعليمي) على مراحل عمرية مختلفة.
- ٢- بحث فاعلية برنامج قائم على الذكاء الوجداني في تنمية الصمود النفسي.
- ٣- دراسة العلاقة بين الصمود النفسي وبعض المتغيرات الأخرى مثل: تقدير الذات، التعاطف، التسامح، جودة الحياة، التفاؤل، الرضا عن الحياة، والهناء الذاتي.
- ٤- بحث فعالية برنامج قائم على التفكير الإيجابي في تنمية الصمود النفسي.

قائمة المراجع

- ١- أميرة أحمد عبد المعطى (٢٠١٠): العلاقة بين التعاطف والرضا المهني لدى الأخصائي النفسي المدرسي . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
 - ٢- تامر شوقي إبراهيم (٢٠١٤): الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٤ (٨٥) ، ١٩٩-١٣٨.
 - ٣- سيد أحمد أحمد البهاص (٢٠١١): فعالية برنامج إرشادي تكاملي في تحسين المرونة النفسية لدى الأطفال المساء معاملتهم، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢١ (٧٣) ، ٢٥٢-٢٩٥.
 - ٤- سيد أحمد عثمان (١٩٨٩) : التعلم عند برهان الإسلام الزرنوجي . ط٢ ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
 - ٥- شيماء عزت ، إيمان نصري (٢٠١٥) : مقياس الصمود النفسي . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
 - ٦- كمال إسماعيل عطية (٢٠٠٤) : دراسة لبعض المتغيرات النفسية المرتبطة بمفهوم الرجاء . مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، (٥٨) ، ٣١ - ٧٤ .
 - ٧- محمد سعد حامد (٢٠١٠): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
 - ٨- محمود رامز يوسف (٢٠١٤): العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الطلاب المعلمين . المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٤ (٨٥) ، ٣٨١-٤٣٦.
 - ٩- مي السيد خليفة (٢٠١٤): الذكاء الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية في ضوء مستويات الصمود والتخصص والتحصيل الأكاديمي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٤ (٨٥) ، ٤٣٧-٤٨٢.
- المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٩٦ - المجلد السابع والعشرون - يولية ٢٠١٧ = (٣٤١) =

- 10- Bailey, T. & Snyder, C. (2007): Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. **The Psychological Record**, 57, 233-240.
- 11- Bailey, T., Eng, W., Frisch, M., & Snyder, C. (2007): Hope and optimism as related to life satisfaction. **The Journal of Positive Psychology**, 2 (3) , 168- 175.
- 12- Baltaci, H. (2013): Turkish 6th – 8th grade students' social emotional learning skills and life satisfaction. **International Journal on New Trends in Education and their Implication**, 1,1-14.
- 13- Bolton, K. (2013): The Development and validation of the resilience protective factors inventory: A confirmatory factor analysis. PH.D., **Faculty of the graduate school of the University of Texas at Arlington**.
- 14- Boyd, J., Barnett, S., Bodrova, E., Leong, D., & Gomby, D. (2005): Promoting children's social and emotional development through preschool Education. **National Institute for Early Education Research**, 1-20.
- 15- Brasseur, S., Gregoire, J., Bourdu, R., & Mikolajczak, M. (2013): The Profile of emotional competence (PEC): Development and validation of a self- reported measure that fits dimensions of emotional competence theory, **PLOS**, 8 (5) , 1-8.
- 16- Bronk, K., Hill, P., Lapsley, D., Talib, T. & Finch, H. (2009): Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. **The Journal of Positive Psychology**, 4(6), 500-510.
- 17- Carr, A. (2004): Positive psychology. **New York Ny, Brunner-Routledge**.
- 18- Charles, V. (2013): The Role of resilience and hope in the well- being of 16 to 18 year old. PH.D., **Liver Pool University**.
- 19- Collins, A. (2009): Life experiences and resilience in college students: A relationship influenced by hope and mindfulness. PH.D., **The Office of Education studies of Texas A & M University**.
- 20- Dent, M. (2008): Promoting resilience in the millennial adolescent. **Department for communities office for youth**.
- 21- 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

problems. **School of Psychology University of Adelaide.**

- 22- Domitrovich, C., Cortes, R. & Greenberg, M. (2007): Improving young children's social and emotional competence. A randomized trail of the pre school "PATHS" curriculum. **The Journal of Primary Prevention**, 28 (2), 67- 91.
- 23- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R., Schellinger, K. (2011): The impact of enhancing students, social and emotional learning: A meta analysis of school- based universal intervention. **Child Development**, 82 (1), 405- 432.
- 24- Easterbrooks, A., Ginsburg, K.& Lerner, R. (2013) : Resilience among Military youth . **The Future of Children**, 23 (2), 99-120.
- 25- Ferreira, M., Simoes, C., Matos, M., Ramiro, L. & Diniz, J. (2012): The Role of social and emotional competence at risk behaviors in adolescence. **The International Journal of Emotional Education**, 4 (1), 43-55.
- 26- Fuller, A. (2001): A blueprint for building social competencies in children and adolescents. **Australian Journal of Middle Schooling**, 1 (1), 40- 48.
- 27- Giancesini, G. (2011): Resilience As a relational construct: Theoretical and empirical evidences. PH.D, **Dipartimento di Psicologia Applicata Dottorato di Ricerca in Scienze Psicologiche.**
- 28- Hamed, H. (2012): The Relationship between self efficacy beliefs and social- emotional competence in at- risk girls. PH.D. **The State University of New Jersey.**
- 29- Harvey, V. (2007): school wide methods for fostering resilience. **The National Association of School Psychologist (NASP)**, 10-14.
- 30- Herrman, H., Stewart, D., Diazoranados, N., Berger, E., Jackson, B. & Yuen, T. (2011): What is resilience ?. **The Canadian Journal of Psychiatry**, 56 (5), 258- 265.
- 31- Jennings, P., Snowberg, K., Coccia, M. & Greenberg, M.(2011): Improving classroom learning environments by cultivating awareness and resilience in education (CARE): Results of two pilot studies. **Journal of Classroom Intervention**, 46 (1), 37-48.
- 32- Johnson , C . (2010) : Personality and ostracism : Do hope ,optimism ,and forgiveness moderate the effects of social exclusion? . **M.D. ,Purdue University.**

- 33- Kim, M., Pizzo, P. & Garcia, Y. (2011): The Path towards social and emotional competence. **Social Emotional Development**, 14- 27.
- 34- Kotsou, L., Nelis, D., Gregoire, J. & Milkolajczak, M. (2011): Emotional plasticity: Conditions and effects of improving emotional competence in adulthood. **Journal of Applied Psychology**, 1-13.
- 35- Kotze, M. & Nel, P. (2013): Psychometric properties of the adult resilience indicator. **SA Journal of Industrial Psychology**, 39 (2), 1- 11.
- 36- Leary, K. & De Rosier, M. (2012): Factors promoting positive adaptation and resilience during the transition to college. **Psychology**, 3 (12 A), 1215- 1222.
- 37- Lopez, S. & Snyder, C. (2003): Hope: Many definitions, many measures. In S.J. Lopez & C.R. Snyder (Eds.) **Positive psychological assessment: A Handbook of models and measures** (pp. 91- 107) Washington, DC: American Psychological Association.
- 38- Mac Dermids, S., Samper, R., Schwarz, R., Nishida, J., & Nyaronga, D. (2008): Understanding and promoting resilience in military families. **Military Family Research Institute at Purdue University**, 1-27.
- 39- Magalelta, R. & Oliver, J. (1999): The Hope construct, will, the ways: Their relation with self- efficacy, optimism, and general well- being. **Journal of Clinical Psychology**, 55 (5),539- 551.
- 40- Mairean, C. & Turliuc, M. (2011): Research review: Risk and resilience in children. The role of social support. **Journal the National Network for Professionals in Preventing Children abuse and Neglected**, 30, 16-29.
- 41- Malik, A. (2013): Efficacy, hope, optimism and resilience at work place- positive organizational behavior. **International Journal of Scientific and Research Publications**, 3, 10, 1-4.
- 42- Mc Lafferty, M., Mallett, J., & Mc Cauley, V. (2012): Coping at university: The Role of resilience, emotional intelligence, age and gender. **Journal of Quantitative Psychological Research**, 1, 1-16.
- 43- Nakaya, M., Oshio, A., & Kaneko, H. (2006): Correlations for adolescent resilience scale with big five personality traits. **Psychological Reports**, 98, 927- 930.
- 44- Nelis, D., Kotsou, L., Quoidbach, J., Hansenne, M., Weytens, F., Dupuis, P., Mikalajczak, M. (2011): Increasing emotional

- competence improves psychological and physical well- being, social relationship, and employ ability. **Emotion**, 11, 354-366.
- 45- Petrie, S. (2010): The Relationship between perceived stress and resilience among adolescents with cystic fibrosis, M.D., **University of Wisconsin Oshkosh**.
- 46- Pienaar, A., Swanepoel, Z., Rensburg, H., & Heunis, C. (2011): A Qualitative exploration of resilience in pre- adolescent AIDS orphans living in a residential care facility. **Journal of Social Aspect of HIV/ AIDS**, 8 (3), 128-137.
- 47- Pipe, T., Kelly, A., Le Brun, G., Schmidt, D., Atherton, P. & Robinson, C. (2008): A Prospective descriptive study exploring hope, spiritual well- being and quality of life in hospitalized patents. **Medsurg Nursing**, 17 (4), 247- 257.
- 48- Saarni, C. (1999): A Skill based Model of emotional competence: A Developmental perspective. A paper presented at the **Biennial meeting of society for Research in child development** (Albuquerque, NM, April 15-16, 1999). ED. 430678.
- 49- Sameroff, A., & Rosenblum, K. (2006): Psychosocial constraints on the development of resilience . **Ann. N. Y. Acad. Sci.** , 116- 124.
- 50- Schure, M., Odden, M., & Goins, R. (2013): The Association of resilience with mental and physical health among older American Indians: The Native elder case study. **American Indian and Alaska Native Mental Health Research**, 20 (2), 27-41.
- 51- Shek, D., Sun, R., & Merrick, J. (2012): Positive youth development constructs: Conceptual review and application. **The Scientific World Journal**, 1-3.
- 52- Sheridan, S., Knoche, L., Edwards, C., Bovaird, J. & Kupzyk, K. (2010): Parent engagement and school readiness: Effects of the getting ready intervention on preschool children's social- emotional competencies. **Early Education & Development**, 21 (1), 125-156.
- 53- Singh, K., & Yu, X. (2010): Psychometric evaluation of the Connor-Davidson on resilience scale (CD- RISC)in a sample of Indian students. **Journal of Psychology**, 1 (1), 23-30.
- 54- Smiley, R. (2011): Model development for measurement of resilience in adolescents. **PH.D., university of Missouri- Kansas city**.
- 55- Smith, J. (2012): Effects of A social emotional learning program on the

===== فعالية برنامج قائم على الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي =====
resiliency of students at risk, **PH.D, University of Wyoming.**

- 56- Snyder, C., Rand, K., & Sigmon, D. (2002): Hope theory: A member of the positive psychology family. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.). **Handbook of positives psychology** (pp. 257-276). Oxford university press.
- 57- Soleimani, S., Rahimi, M., & Sepasi, N. (2013): Investigating the relationship between emotional intelligence and psychological self-resiliency in Athletes. **International Journal of Management and Humanity Science**, 2 (1), 53- 58.
- 58- Sollars, V. (2010): Social and emotional competence: Are preventive programmes necessary in early childhood education and care. **The international Journal of Emotional Education**, 2 (1), 49-60.
- 59- Tom, K. (2012): Measurement of teachers' social- emotional competence: Development of the social- emotional competence teacher Rating scale. **PH.D., School of the University of Oregon.**
- 60- Tugade, M., Fredrickson, B., & Barrett, L. (2004) Psychological resilience and positive emotional Granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. **Journal of Personality**, 72 (6), 1-21.
- 61- Weare, K., & Gray, G. (2003): What works in developing children's emotional and social competence and well being?. Research Report, **Education and Skills**, 1-113.
- 62- Windle, G., Bennett, K., & Noyes, J. (2011): A Methodological review of resilience measurement scales. **Health and Quality of Life Outcomes**, 9 (8), 1-18.

The Effectiveness of program based on social- emotional competence in improving psychological resilience and it's influence in Hope for secondary stage students

(A Predictive- Experimental Study)

Dr. Mohammad Esmael sayed Hemeda

Faculty of Education- Ain shams university

Abstract:

The present study aimed to examine the contribution of social-emotional competence on psychological resilience . It also aimed to examine the effect of program based on social- emotional competence in improving psychological resilience and it's influence in hope for secondary stage students .

The sample was consisted of two types: The predictive sample which was consisted of 130 students and the sample of the program which was consisted of 64 students administrated to 32 students as experimental group and 32 students as control group.

The study used some tools: Psychological resilience scale, Hope scale, Social- emotional competence, and the program . The study used Regression analysis and T. Test.

The study has conducted the following results:

- 1- There are a contribution for social – emotional competence in predicting with psychological resilience .
- 2- There are no statistically significant differences between the experimental and the control group in psychological resilience and hope before the program.
- 3- There are statistically significant differences of psychological resilience and hope in pre and post application for experimental group favoring the post one.
- 4- There are statistically significant differences of psychological resilience and hope in post application between experimental and control groups favoring experimental group .
- 5- There are no statistically difference of psychological resilience and hope in post and follow up for experimental group.

Key words: Psychological resilience, Social - emotional competence, Hope.