مجلـــــة الآداب للعلوم الإنســـانيـــة
المجلد التاسع، العـدد الخـــاص (2)،
سبتمبر 2026، 33- 66
Arts & Humanities Journal
Vol. 9, Special Issue (2),
September 2026, 33-66

Issn (النسخة الالكترونية): 3006 -757X Issn (النسخة المطبوعة): 3006 -7561

أثر برنامج إرشادي نفسي معرفي لتعزيز التعافي النفسي ومواجهة الصدمات والتحديات المجتمعية لدى الشباب

أ.د/ حسين حسين زيدان
وزارة التربية العراقية
hzma_zadan@yahoo.com

د. هديل علي قاسم
المديرية لعامة لتربية ديالى

د. نور محمد
جامعة ديالى– كلية العلوم الاسلامية

تاريخ استلام البحث: 22/ 6/ 2026م تاريخ قبوله للنشر: 28/ 7/ 2026م

موقع المجلة: https://tuahj.org

أثر برنامج إرشادي نفسي معرفي لتعزيز التعافي النفسي ومواجهة الصدمات والتحديات المجتمعية لدى الشباب

أ.د/ حسين حسين زيدان
وزارة التربية العراقية
hzma_zadan@yahoo.com

د/ هديل علي قاسم
المديرية لعامة لتربية ديالى

د/ نور محمد
جامعة ديالى – كلية العلوم الاسلامية

ملخص البحث

يهدف البحث الحالي إلى معرفة أثر أسلوب إرشادي معرفي لتعزيز التعافي النفسي لدى الشباب في مواجهة الصدمات والتحديات المجتمعية، وقد حدد الباحثون المنهج التجريبي للبحث الحالي، وسوف يقوم الباحثون ببناء أداة البحث مقياس التعافي النفسي المكون من ثلاثة مجالات و(21) فقرة. وتم تحديد مجتمع البحث من الشباب (ذكور وإناث) في المجتمع، وبلغت عينة البحث (200) شخص وعينة البرنامج (20) طالبا ممن حصلوا على أقل الدرجات لمقياس التعافي النفسي مقارنة بالوسط الفرضي موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة، وبعد تطبيق المقياس وتحديد الاحتياجات الإرشادية للعينة، وتحديد التصميم التجريبي للبرنامج، كما تم بناء (10) جلسات إرشادية لعناوين الجلسات الإرشادية وفق الإطار النظري مع تطبيق فنيات ونشاطات الأسلوب الإرشادي الذي تبناه الباحثون. واستعمل الباحثون الوسائل الإحصائية المناسبة (الاختبار التائي لعينة واحدة وعينتين، اختبار مان وتني، اختبار ولكوكسن) لمعالجة البيانات، وقد أظهرت نتائج البحث بعد تحليل نتائج الفرضيات الثلاث إحصائيا وتفسيرها إلى ارتفاع مستوى التعافي النفسي لدى المسترشدين في المجموعة التجريبية مما انعكس إيجابا في تعزيز صحتهن النفسية، وهم ممن تعرضوا لصدمات وآثار نفسية وتحديات في حياتهم اليومية الذين طبق عليهم البرنامج الإرشادي، مما تشير هذه النتائج إلى نجاح البرنامج الإرشادي بأسلوب الإرشاد المعرفي ووجود أثر للأسلوب الإرشادي وفنياته واستراتيجياته الذي ساهم في دعم التعافي النفسي للوصول إلى الصحة النفسية الإيجابية لديهم.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، التعافي النفسي، العلاج المعرفي، الشباب، الصحة النفسية، الصدمات النفسية.

The Effectiveness of a Cognitive Psychological Counseling Program in Enhancing Psychological Recovery and Coping with Trauma and Social Challenges among Youth

Prof. Dr. Hussein Hussein Zidan
Ministry of Education, Iraq

Dr. Hadeel Ali Qasim
General Directorate of Education in Diyala, Iraq

Dr. Noor Mohammed
University of Diyala – College of Islamic Sciences, Iraq

Abstract

The current research aims to identify the effect of a cognitive counseling approach in enhancing psychological recovery among youth in facing societal shocks and challenges by testing three hypotheses. The researchers adopted the experimental method for this study and will construct the research instrument: a Psychological Recovery Scale consisting of three domains and 21 items. The research population was defined as male and female youth in the community, with a research sample of 200 individuals. Additionally, a program sample of 20 students who obtained the lowest scores on the Psychological Recovery Scale—compared to the hypothetical mean—was selected and distributed into an experimental group and a control group.

After administering the scale, determining the counseling needs of the sample, and specifying the experimental design of the program, ten counseling sessions were developed based on the theoretical framework, applying techniques and activities of the counseling approach adopted by the researchers. Appropriate statistical methods (one-sample and two-sample t-tests, the Mann-Whitney test, and the Wilcoxon test) were used to analyze the data. The results, after statistically analyzing and interpreting the three hypotheses, indicated an increase in the level of psychological recovery among the counselees in the experimental group, which positively reflected on their mental health. These individuals had been exposed to psychological shocks, pressures, and challenges in their daily lives, and they were the ones who received the counseling program. These findings indicate the success of the counseling program using the cognitive counseling approach, and demonstrate that the counseling methods, techniques, and strategies contributed to supporting psychological recovery and achieving positive mental health.

Keywords: Counseling program, psychological recovery, cognitive therapy, youth, mental health, psychological trauma.

المحور الأول: الإطار العام للبحث

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد التعافي النفسي عملية معقدة تشمل إعادة التوازن النفسي للفرد بعد التعرض للأحداث الصادمة أو الضغوط الحياتية، ويتطلب الدعم النفسي والمعرفي لتعزيز القدرة على مواجهة التحديات، ويهدف البحث الحالي إلى دراسة أثر برنامج إرشادي نفسي معرفي مصمم خصيصًا لتعزيز التعافي النفسي لدى الشباب، مع التركيز على الأساليب المعرفية والسلوكية التي تسهم في بناء مرونة نفسية تمكنهم من التعامل مع الصدمات المجتمعية بفاعلية.

وتشير نتائج بعض الدراسات السابقة، فضلًا عن ملاحظات الباحثين المباشرة لعدد من الشباب، إلى مجموعة من المؤشرات التي تدل على ضعف التعافي النفسي، وعدم تجاوز أثر الصدمات الحياتية لدى كثير منهم، منها: استمرار مشاعر القلق والتوتر بعد مرور وقت طويل على الحدث الصادم، والانسحاب الاجتماعي وتجنب المشاركة في الأنشطة الجماعية، وصعوبة التعبير عن المشاعر السلبية المرتبطة بالتجربة الصادمة، وانخفاض مستوى الثقة بالنفس والشعور بفقدان السيطرة على مجريات الحياة اليومية.

يواجه الشباب في المجتمعات الحديثة ضغوطًا متعددة نتيجة عوامل اقتصادية، اجتماعية، وسياسية، مما قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية، ضعف التكيف، وانخفاض القدرة على التعافي النفسي وعلى الرغم من وجود برامج إرشادية متنوعة، إلا أن هناك نقصًا في الدراسات التي تتناول البرامج الإرشادية النفسية المعرفية المصممة خصيصًا لتعزيز التعافي النفسي للشباب العراقي أو في السياقات المماثلة، لذا فإنه كفئة تمثل الشباب في العصر الحالي فهي تتعرض لتحديات نفسية واجتماعية متزايدة، تتمثل في التعرض للصدمات النفسية، الضغوط الدراسية والمجتمعية، والتغيرات السريعة في البيئة الاجتماعية والثقافية، وقد أظهرت الدراسات أن كثيراً من الشباب يفتقرون إلى استراتيجيات فعّالة للتكيف مع هذه الضغوط، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى التعافي النفسي لديهم، وزيادة احتمالية تعرضهم لمشكلات صحية ونفسية طويلة المدى، مثل

القلق والاكتئاب وفقدان التوازن النفسي (السويدان، 2015).

رغم الاهتمام المتزايد بالتدخلات النفسية لتعزيز التعافي النفسي، إلا أن هناك ندرة في البرامج التجريبية التي تركز على الأسلوب الإرشادي المعرفي لدى الشباب في مواجهة الصدمات والتحديات المجتمعية، ولا توجد بيانات كافية تحدد مدى فعالية هذا الأسلوب في تحسين الصحة النفسية وتعزيز القدرة على التكيف(Lambert & Ogles, 2004).

تعتبر مرحلة الشباب من أهم المراحل العمرية في حياة الإنسان، إذ تتميز بالتحولات النفسية والاجتماعية والفكرية المتسارعة، الأمر الذي يجعل هذه الفئة أكثر عرضة للتأثر بالصدمات النفسية والتحديات المجتمعية المختلفة. يواجه الشباب اليوم ضغوطاً متعددة تتعلق بالمتطلبات الأكاديمية، والتوقعات الأسرية والمجتمعية، بالإضافة إلى التأثيرات الثقافية والاجتماعية المتغيرة، ما يؤدي في كثير من الأحيان إلى صعوبة التعامل مع هذه الضغوط بفاعلية. وتنعكس هذه الصعوبات على مستوى التعافي النفسي لديهم، حيث يعاني بعض الشباب من ضعف القدرة على مواجهة الأزمات والتكيف مع التحديات، (قطامي، 2014). الأمر الذي قد يؤدي إلى تراكم الضغوط النفسية والإصابة بالاضطرابات العاطفية والسلوكية، مثل القلق والاكتئاب وفقدان الثقة بالنفس، (عبد الرحمن، 2018) مما يؤثر سلباً على حياتهم اليومية وقدرتهم على المشاركة الفاعلة في المجتمع، وعلى الرغم من الاهتمام المتزايد بمفهوم التعافي النفسي وأهمية البرامج الإرشادية، إلا أن هناك ندرة واضحة في الدراسات التجريبية التي تتناول فاعلية الأسلوب الإرشادي النفسي المعرفي في دعم الشباب. فالكثير من البرامج الإرشادية المتاحة لا تركز بشكل منهجي على تعديل الأفكار والمعتقدات السلبية، ولا توفر استراتيجيات واضحة لتعزيز مهارات التكيف والمرونة النفسية لدى الشباب، ما يقلل من قدرتهم على التعافي النفسي الفعّال، وهو ما يطرح مشكلة البحث في السؤال التالي:

ما أثر البرنامج الإرشادي النفسي المعرفي في تعزيز التعافي النفسي لدى الشباب في مواجهة الصدمات والتحديات المجتمعية؟

أهمية البحث:

يمثل البحث الحالي أهمية بالغة على الأصعدة العلمية، التطبيقية، والاجتماعية، حيث يسعى إلى دراسة أثر البرنامج الإرشادي النفسي المعرفي في تعزيز التعافي النفسي

لدى الشباب في مواجهة الصدمات والتحديات المجتمعية. من الناحية العلمية، يسهم البحث في سد فجوة معرفية تتعلق بدور الأسلوب الإرشادي المعرفي في تحسين مستوى التعافي النفسي لدى الشباب، ويضيف إلى المكتبة النفسية المحلية والدولية بيانات تجريبية دقيقة حول فعالية هذا الأسلوب. فالتعافي النفسي يُعتبر مؤشراً حيوياً على المرونة النفسية للفرد وقدرته على التكيف مع الضغوط والتحديات اليومية، ويعد موضوعاً لم يلق الاهتمام الكافي في الدراسات التجريبية المحلية ومن خلال تقديم أدلة علمية موثقة حول فعالية البرامج الإرشادية المعرفية، يعزز البحث فهم الباحثين لكيفية تأثير التدخلات النفسية المنهجية على الصحة النفسية الإيجابية لدى الشباب، وتطوير نماذج إرشادية قابلة للتطبيق العملي. (Masten, 2018)

كما أن البحث يقدم نموذجاً عملياً يمكن للأخصائيين النفسيين والمرشدين استخدامه لتصميم برامج إرشادية معرفية ضمن المدارس، الجامعات، والمراكز المجتمعية. فالتدخل الإرشادي المعرفي يعمل على تعديل الأفكار السلبية والمعتقدات غير الواقعية لدى الشباب، ويزودهم بالمهارات اللازمة للتكيف مع الضغوط والتحديات المختلفة، مما يسهم في تعزيز الصحة النفسية وتقليل احتمالات تعرضهم للاضطرابات النفسية. ومن خلال تطبيق برنامج إرشادي منظم يتضمن جلسات متعددة، يمكن قياس فعالية استراتيجيات الإرشاد المعرفي بدقة، وتقديم توصيات عملية قابلة للتطبيق في بيئات مختلفة(Beck, 2011).

ويسهم البحث في دعم الشباب في مواجهة الصدمات والتحديات المجتمعية التي يمرون بها في حياتهم اليومية، بما يعزز قدرتهم على التكيف الاجتماعي وتحقيق التوازن النفسي والعاطفي. فالاهتمام بصحة الشباب النفسية لا يقتصر على الفرد نفسه، بل يمتد أثره إلى المجتمع ككل، حيث يمثل الشباب شريحة حيوية تؤثر في استقرار المجتمع وتقدمه، وبالتالي فإن تعزيز التعافي النفسي لديهم يسهم في الحد من المشكلات النفسية والاجتماعية، ويعزز اندماجهم الاجتماعي بشكل إيجابي.(WHO, 2022)

وتعد أهمية البحث وفق رؤية على توجيه صانعي السياسات التعليمية نحو دمج البرامج الإرشادية المعرفية ضمن المناهج الدراسية والأنشطة التربوية، بما يسهم في تهيئة الطلاب لمواجهة الضغوط الأكاديمية والاجتماعية بفعالية. فالدمج بين الإرشاد

النفسي المعرفي والبيئة التعليمية يمكّن الشباب من اكتساب مهارات التفكير الإيجابي، وحل المشكلات، وإدارة الضغوط النفسية بطريقة ممنهجة ومنظمة، ما يعزز من قدرتهم على التعافي النفسي وتحقيق الصحة النفسية الإيجابية(Lambert & Ogles, 2004).

تتجلى أهمية البحث في بعده المستقبلي، إذ يوفر قاعدة يمكن البناء عليها لتطبيق برامج إرشادية معرفية على فئات عمرية وثقافية مختلفة، مما يسهم في إثراء الدراسات النفسية وتطوير تدخلات قائمة على الأدلة العلمية تهدف إلى تعزيز التعافي النفسي لدى مختلف شرائح المجتمع. وبذلك يصبح البحث أداة فعالة لتعزيز الصحة النفسية الإيجابية لدى الشباب، ودعمهم في مواجهة التحديات والصدمات بطريقة علمية منهجية.

أهداف البحث الرئيسية:

قياس أثر البرنامج الإرشادي النفسي المعرفي في تعزيز التعافي النفسي لدى الشباب في مواجهة الصدمات والتحديات المجتمعية.

الأهداف الفرعية:

– دراسة العلاقة بين مكونات البرنامج المعرفية والسلوكية ومستوى التعافي النفسي.

– تقييم فاعلية البرنامج في تحسين القدرة على التكيف النفسي والتعامل مع الضغوط المجتمعية.

فرضيات البحث:

(1) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى التعافي النفسي لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

(2) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى التعافي النفسي لدى المجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

(3) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى التعافي النفسي لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

تحديد المصطلحات:

– **التعافي النفسي:** هو العملية التي يتمكن الفرد خلالها من استعادة توازنه النفسي بعد التعرض للصدمات أو الضغوط، وتحقيق مستوى متقدم من التكيف النفسي والاجتماعي. (Bonanno, 2004)

– **البرنامج الإرشادي النفسي المعرفي:** مجموعة من الجلسات والأنشطة النفسية المعرفية التي تهدف إلى تعديل المعتقدات السلبية وتعزيز التفكير الإيجابي والمرونة النفسية.(Beck, 2011)

– **الشباب:** الفئة العمرية التي تتراوح بين 18 و30 عامًا، والتي تمثل مرحلة النمو النفسي والاجتماعي الحرجة.(UNFPA, 2019)

– **الصدمات والتحديات المجتمعية:** المواقف أو الأحداث التي تتسبب في ضغوط نفسية واجتماعية شديدة تؤثر على سلوك الفرد وصحته النفسية، مثل فقدان الوظيفة، العنف، الأزمات الاقتصادية والسياسية.

المحور الثاني: الإطار النظري

مقدمة:

يعد الإطار النظري حجر الزاوية لأي دراسة علمية، حيث يقدم الأسس المفاهيمية والمرجعية التي يستند إليها البحث. ويهدف هذا الفصل إلى تقديم مراجعة شاملة لأهم النظريات والدراسات السابقة التي تتعلق بـ التعافي النفسي لدى الشباب، الصدمات النفسية، الأساليب الإرشادية النفسية المعرفية، ومفهوم المرونة النفسية. ويؤسس هذا الإطار لفهم العلاقة بين البرنامج الإرشادي المعرفي ومستوى التعافي النفسي لدى الشباب في مواجهة التحديات المجتمعية.

مفهوم التعافي النفسي:

التعافي النفسي هو العملية التي يستعيد من خلالها الفرد توازنه النفسي بعد التعرض للصدمات أو الضغوط النفسية والاجتماعية، ويستطيع التكيف في الحياة اليومية، ويمثل التعافي النفسي القدرة على إدارة المشاعر السلبية، تحويل التجارب الصادمة إلى تعلم ونمو شخصي، وإعادة بناء العلاقات الاجتماعية. بينما تشير (Masten, 2014)إلى أن التعافي النفسي يعكس المرونة النفسية كقدرة على الصمود أمام الصدمات وإعادة التوازن النفسي بسرعة نسبية بعد المرور بالضغوط.

يشير التعافي النفسي إلى العملية الديناميكية التي يمرّ بها الفرد لاستعادة توازنه

الداخلي وقدرته على التعامل الفعّال مع ضغوط الحياة بعد التعرّض لصدمات أو تجارب قاسية. وهو ليس مجرد غياب للأعراض النفسية السلبية، بل هو مسار مستمر يهدف إلى إعادة بناء الإحساس بالسيطرة والقدرة على التكيّف، وتعزيز الإيمان بالذات واستعادة الشعور بالأمان الداخلي. ويتضمن التعافي النفسي إعادة تنظيم منظومة المشاعر والأفكار والسلوكيات بطريقة تمكّن الفرد من استعادة وظائفه الاجتماعية والشخصية، وتطوير رؤية إيجابية لمستقبله، مع إمكانية اكتساب مهارات جديدة تساعده على مواجهة التحديات اللاحقة بثبات ومرونة أعلى. كما يعتمد هذا المفهوم على دعم المحيط الاجتماعي، والتمكين الذاتي، وبناء معنى جديد للتجربة التي مرّ بها الفرد، بما يضمن تحوّلاً إيجابياً واستعادة فاعلة لقدراته النفسية. (Bonanno, 2004)

أهمية التعافي النفسي:

1) أهمية فردية: يحسن التعافي النفسي الصحة النفسية للشباب، ويعزز القدرة على مواجهة التحديات اليومية والصدمات المستقبلية.
2) أهمية اجتماعية: يقلل من انتشار الاضطرابات النفسية والسلوكية في المجتمع، ويسهم في بناء مجتمع أكثر تماسكًا وفاعلية (الخالدي، 2020)
3) أهمية علمية: يوفر فهمًا عمليًا لآليات دعم الشباب نفسيًا من خلال برامج إرشادية فعالة، مما يسهم في تطوير السياسات والخطط الإرشادية (Folkman & Moskowitz, 2000).

الصدمات النفسية والتحديات المجتمعية لدى الشباب

مفهوم الصدمة النفسية:

الصدمة النفسية هي حدث مفاجئ يهدد سلامة الفرد أو قيمه الأساسية، ويتجاوز قدرته على التكيف الطبيعي، مسببة اضطرابات عاطفية ونفسية. وتعرق بأنّها تجربة انفعالية حادّة يمرّ بها الفرد نتيجة تعرّضه لحدث يفوق قدرته الطبيعية على التحمل، ويهدّد إحساسه بالأمن أو الاستقرار أو سلامته الجسدية والنفسية. وهي حالة نفسية غير مألوفة تنشأ عندما يواجه الشخص مواقف مفاجئة أو شديدة القسوة، مثل الكوارث، الحروب، الحوادث العنيفة، فقدان الأحبة، أو أي حدث يشكّل تهديداً حقيقياً أو مُتصوَّراً

لحياته أو لتماسكه النفسي. وتتميّز الصدمة بأنّها تُحدث اضطراباً في التوازن الداخلي للفرد، فتؤثّر على أنماطه الإدراكية، وانفعالاته، وسلوكياته، وطريقة تفسيره للأحداث. كما قد تخلق حالة من العجز المؤقت عن مواجهة الموقف أو استيعابه، مما يؤدي إلى سلسلة من التفاعلات النفسية والجسدية مثل الخوف الشديد، الارتباك، الإحساس بعدم الواقعية، القلق، أو التبلّد الانفعالي(Herman, 1992) .

ولا ترتبط الصدمة فقط بحدّة الحدث، بل أيضاً بخصائص الفرد، وخبراته السابقة، وقدرته على التكيّف، وشبكة دعمه الاجتماعي. وقد تتخذ الصدمة أشكالاً متعددة، تبدأ من ردود الفعل الأولية الفورية، وقد تمتد لتُحدث تأثيرات طويلة المدى مثل اضطراب ما بعد الصدمة، إذا لم يحصل الفرد على الدعم النفسي والاجتماعي المناسب.

وبشكل عام، تُعدّ الصدمة النفسية تجربة إنسانية معقّدة تُظهر كيف يمكن للأحداث الشديدة أن تهزّ البنية النفسية للفرد، وفي الوقت نفسه تكشف إمكانات التكيّف والمرونة التي قد تنمو في مراحل لاحقة من التعافي. وتشير الدراسات إلى أن الشباب أكثر عرضة للصدمة النفسية بسبب الانتقال من مرحلة المراهقة إلى مرحلة النضج، والتحديات المجتمعية مثل البطالة، العنف، والأزمات الاقتصادية والسياسية.(UNFPA, 2019)

التحديات المجتمعية:

تشمل التحديات المجتمعية عوامل ضغط متعددة مثل:

1) الضغوط الاقتصادية: ضعف الدخل والبطالة.
2) الضغوط الاجتماعية: ضعف الدعم الاجتماعي، والعزلة.
3) الأزمات السياسية والأمنية: تأثير النزاعات على الاستقرار النفسي.

هذه التحديات تؤثر على القدرة على التعافي النفسي للشباب وتجعلهم أكثر عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكية (محمد، 2018).

الإرشاد النفسي المعرفي:

الإرشاد النفسي المعرفي هو نهج علاجي يركز على تعديل الأفكار والمعتقدات السلبية لتعزيز السلوك الإيجابي والقدرة على التكيف مع الضغوط، ويعتبر هذا النوع من الإرشاد فعالًا في تعزيز المرونة النفسية، التفكير الإيجابي، والقدرة على مواجهة

الصدمات اتجاهاً علاجياً وإرشادياً يقوم على افتراض أن الطريقة التي يفكر بها الفرد تُشكّل الأساس لمشاعره وسلوكياته، وأن تعديل الأفكار غير المنطقية أو المشوهة يؤدي إلى تغيير إيجابي في الانفعالات والاستجابات السلوكية. ويركز هذا الأسلوب على مساعدة الفرد في التعرف إلى أنماط تفكيره السلبية، وفهم كيفية تأثيرها على حالته النفسية، ثم تقديم استراتيجيات منهجية لإعادة بناء هذه الأفكار بطريقة واقعية وأكثر توافقاً مع متطلبات الحيا، كما يسعى الإرشاد المعرفي إلى تدريب الشخص على مهارات التقييم الذاتي، وضبط الانفعال، وتنظيم السلوك، (حجازي، 2012). وقد عبر استخدام طرائق مثل إعادة الهيكلة المعرفية، والتحليل السلوكي، والتعرض التدريجي للمخاوف، وحل المشكلات، مما يعزز قدرته على اكتساب أنماط تفكير مرنة وفعّالة. ويُعد هذا الأسلوب من أكثر المناهج استخداماً في برامج الإرشاد والعلاج النفسي، نظراً لفاعليته في معالجة الاضطرابات الانفعالية والقلق والاكتئاب والصدمات والتحديات السلوكية. (Beck, 2011)

مكونات الإرشاد المعرفي:

1- التعرف على الأفكار السلبية: مساعدة الفرد على إدراك وتسجيل أفكاره ومعتقداته السلبية.

2- إعادة البناء المعرفي: تعديل الأفكار السلبية إلى أفكار أكثر واقعية وإيجابية. (مراد، 2017)

3- تنمية مهارات التكيف: تعليم استراتيجيات مواجهة الضغوط والتحديات.

4- التطبيق العملي: ممارسة التمارين في الحياة اليومية لتعزيز السلوك الإيجابي (Beck, 2011; Neenan & Dryden, 2006).

فعالية الإرشاد النفسي المعرفي:

أظهرت الدراسات أن برامج الإرشاد النفسي المعرفي تعزز التعافي النفسي وتقلل من أعراض القلق والاكتئاب لدى الشباب .(Hofmann et al., 2012) كما أن دمجه مع أساليب تعزيز المرونة النفسية يزيد من فعاليته في مواجهة الضغوط المجتمعية (Masten, 2014).

المرونة النفسية وعلاقتها بالتعافي النفسي:

المرونة النفسية هي القدرة على التعافي السريع بعد التعرض للضغوط أو الصدمات، والحفاظ على وظيفة نفسية واجتماعية طبيعية.(Masten, 2014)

أبعاد المرونة النفسية:

1) القدرة على التكيف: استخدام استراتيجيات معرفية وسلوكية للتكيف مع المواقف الصعبة.
2) السيطرة على المشاعر: القدرة على إدارة الاستجابات العاطفية السلبية.
3) الاستفادة من التجارب: تحويل التجارب الصادمة إلى فرص للتعلم والنمو.

تربط الدراسات الحديثة بين المرونة النفسية والتعافي النفسي، حيث تعزز المرونة القدرة على الصمود وتحقيق مستوى أعلى من التكيف النفسي بعد التعرض للصدمات (Bonanno, 2004; Smith & Lazarus, 2020).

الدراسات السابقة:

الدراسات العربية:

دراسة علي، محمد (2015) بعنوان أثر برنامج إرشادي معرفي في تعزيز المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات والتي أُجريت في جامعة القاهرة، مصر. هدفت الدراسة إلى قياس أثر البرنامج الإرشادي المعرفي على تعزيز المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات، وقد شملت العينة 80 طالبًا وطالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة. أظهرت النتائج ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج، وأوصت الدراسة بضرورة دمج برامج الإرشاد المعرفي ضمن الخدمات النفسية الجامعية لدعم الطلاب في مواجهة الضغوط الأكاديمية والنفسية.

أما الدراسة العربية الثانية فهي دراسة الحسن، علي (2018) بعنوان فعالية الإرشاد النفسي المعرفي في تقليل أعراض الاكتئاب والقلق لدى الشباب والتي أُجريت في جامعة بغداد، العراق. هدفت الدراسة إلى استقصاء تأثير الإرشاد النفسي المعرفي في تقليل أعراض الاكتئاب والقلق لدى الشباب، وشملت العينة 60 شابًا وشابة تم

تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة. أظهرت النتائج انخفاضًا ملحوظًا في مستويات القلق والاكتئاب لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، وأوصت الدراسة بتطبيق برامج الإرشاد النفسي المعرفي بشكل منهجي في المراكز التربوية والنفسية لدعم الصحة النفسية للشباب وتعزيز قدرتهم على مواجهة الضغوط والتحديات.

الدراسات الأجنبية:

أما دراسة (Bonanno 2004) بعنوان Loss, Trauma, and Human Resilience الفقدان، الصدمة، والمرونة الإنسانية (التي أُجريت أيضًا في الولايات المتحدة الأمريكية، فقد هدفت إلى دراسة دور المرونة النفسية في التعافي بعد الصدمات النفسية، مع تقييم أثر البرامج الإرشادية المعرفية في دعم الأفراد. شملت العينة 200 فرد تعرضوا لمجموعة متنوعة من الصدمات النفسية. أظهرت النتائج أن المرونة النفسية تعد العامل الأساسي في التعافي بعد الصدمات، وأن البرامج الإرشادية المعرفية تسهم بشكل فعال في تعزيز قدرة الأفراد على التكيف النفسي. وأوصت الدراسة بضرورة تصميم برامج إرشادية معرفية تهدف إلى تعزيز المرونة النفسية ودعم التعافي النفسي بعد التعرض للصدمات.

وفي دراسة Hofmann et al. (2012) بعنوان Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety and Depression: A Meta-Analysis العلاج المعرفي السلوكي للقلق والاكتئاب: تحليل تلوي التي أُجريت في ألمانيا، هدفت الدراسة إلى تقييم أثر الإرشاد المعرفي (Cognitive Behavioral Therapy) في الحد من القلق والاكتئاب لدى الشباب. استندت الدراسة إلى تحليل بيانات 25 دراسة سابقة شملت أكثر من 1500 مشارك من الشباب، بهدف استقصاء فعالية تقنيات الإرشاد المعرفي في تحسين الصحة النفسية. أظهرت النتائج تحسنًا ملحوظًا في مستويات القلق والاكتئاب لدى الشباب بعد تطبيق الإرشاد المعرفي، وأكدت الدراسة أهمية تبني البرامج الإرشادية المعرفية كأداة رئيسية لمعالجة المشكلات النفسية المرتبطة بالقلق والاكتئاب.

منهجية البحث:

حدد الباحثون منهجية البحث الحالي بالمنهج التجريبي لأنه يتلاءم وأهداف البحث وطبيعة المشكلة والعينة المحددة للبحث الحالي وهدفه وفرضياته.

مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث الحالي طلاب الدراسة المتوسطة في محافظة ديالى قضاء بعقوبة المركز للعام الدراسي 2024-2025 والبالغ عددهم (6243) طالبا للمدارس التابعة للمديرية العامة لتربية ديالى.

عينة البحث:

إن عملية اختيار عينة البحث من أهم خطوات البحوث الميدانية التطبيقية وخاصة في التخصصات النفسية والتربوية وطبيعة الظاهرة في المجتمع وحصرها بشكل دقيق وإنما يلجأ لاختبار عينة المجتمع ومدى إمكانية تمثيل العينة لجميع خصائص المجتمع الاصلي. وقد طبّق الباحثون أولًا الهيئة الاستطلاعية على عينة استطلاعية بلغت (30) طالبًا من مجتمع البحث نفسه ومن خارج العينة الأساسية، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، بهدف التحقق من وضوح فقرات المقياس وحساب الزمن اللازم للإجابة عنه ومدى ملاءمته للمستوى العمري للمستجيبين، تلتها العينة الثانية وهي عينة البحث الأساسية التي تم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع النسبي (Proportional Stratified Random Sampling) وجدول (1) يمثل عينات البحث، لطلاب المرحلة المتوسطة للعام الدراسي 2021-2022 وبلغ عدد أفراد العينة (200) طالب للعينة الإحصائية و(20) طالب عينة البرنامج الإرشادي تم اختيارهم ممن حصلوا على أقل الدرجات على مقياس التعافي النفسي مقارنة بالوسط الفرضي وتم توزيعهم قصديا بين المجموعتين التجريبية والضابطة وجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1) توزيع العينة

نوع العينة	العدد
عينة البحث الرئيسية	200
عينة البرنامج الإرشادي	20
العدد الكلي 220	

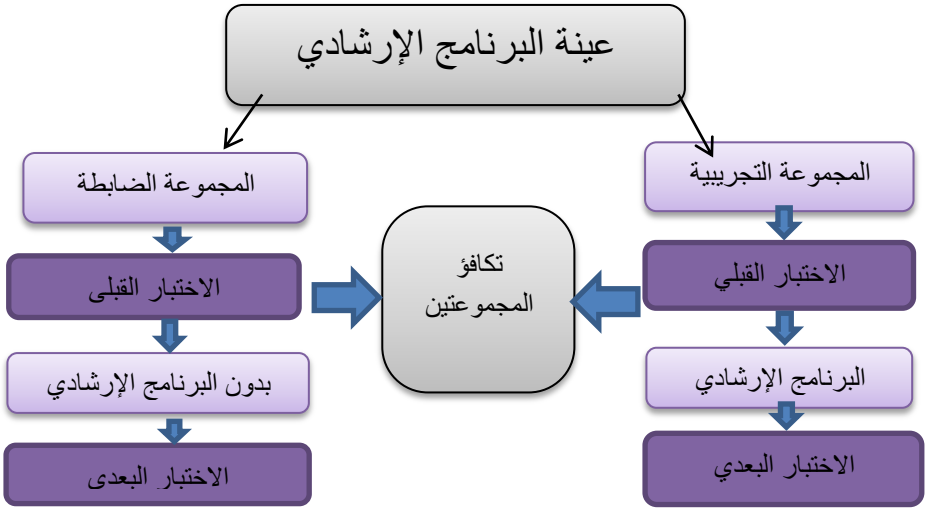
التصميم التجريبي:

هو الهيكل الرئيس لإجراء تجربة ما والذي يصف الجماعة وصفاً دقيقاً التي يتكون منها أفراد التجربة من خلال تحديد طرق اختيار عينة التجربة، وبهذا يعد التصميم التجريبي من أهم المهام التي يقع على الباحثين في قيامهم بتجربة ما. إذ أن سلامة التصميم التجريبي وصحته أمر أساسي في الوصول إلى نتائج دقيقة وموثوق بها، وقد اعتمد الباحثون التصميم التجريبي (ذي الضبط الجزئي)، ذا المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي، وبلغ عدد الجلسات الإرشادية (10) جلسات ومدة كل جلسة (30) دقيقة، وقد اعتمد الباحثون هذا التصميم للأسباب الآتية:-

1- أنه من التصاميم ذات الضبط الجزئي.

2- يشكل هذا النوع من التصميم نواة التصاميم الأخرى.

3- أن تكافؤ المجموعات يوفر درجة عالية من الضبط التجريبي.



الشكل (1) التصميم التجريبي المستخدم في البحث الحالي من عمل الباحثين

تكافؤ المجموعتين:

1- درجات الطلاب على مقياس التعافي النفسي قبل بدء التجربة: للتأكد من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في هذا المتغير تم استخدام اختبار مان وتني إذ كانت القيمة المحسوبة (44.5) والقيمة الجدولية هي (23) عند مستوى دلالة (0،05)

وهي غير دالة إحصائيا مما يشير ذلك إلى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير والجدول (2) يوضح ذلك

الجدول (2) القيمة الاحصائية لاختبار مان وتني لتكافؤ درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التعافي النفسي قبل تطبيق البرنامج الارشادي

ت	التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة u		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
1	50	17	45	13	44.5	23	0,05	غير دال
2	48	16	52	19				
3	37	5	33	3				
4	42	11	32	2				
5	51	18	46	14				
6	35	4	40	8.5				
7	40	8.5	38	6				
8	44	12	53	20				
9	39	7	47	15				
10	30	1	41	10				
المجموع	416	99.5	427	110.5				
المتوسط الحسابي	41.6		42.7					

أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث يتطلب من الباحثين توفير أداة لقياس التعافي النفسي وأداة تطبيقية (البرنامج الإرشادي).

أولا- مقياس التعافي النفسي- بالاطلاع على عدد من الدراسات والأدبيات والنظريات، وبعد ذلك قام الباحثون ببناء مقياس التعافي النفسي للطلاب من خلال الخطوات الاتية:-

1- قام الباحثون بتحديد مفهوم البحث (التعافي النفسي) وفق نظرية التعافي النفسي لديفيز وكامينغو (١٩٩٨).

2- قام الباحثون بتحديد ثلاث مجالات للمقياس هي (الأسري، النفسي، الاجتماعي).

3- صاغ الباحثون لكل مجال (7) فقرات إذ أصبح مجتمع فقرات المقياس بصيغته الأولية (21) فقرة.

4- تم وضع خمسة بدائل للمقياس هي (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا) ولكل بديل وزن معين هي (5 –1) وأن أعلى درجة للمقياس هي (105) وأقل درجة هي (21) أما الوسط الفرضي بلغ (63).

5- عرض المقياس على عدد من المحكمين بلغ عددهم (10) محكمين في تخصصات (الإرشاد التربوي، علم النفس التربوي) وقد حقق المقياس نسبة اتفاق وقبول بلغت أكثر من (80%) مع إجراء بعض التعديلات لبعض الفقرات.

التحليل الإحصائي للمقياس

أ- **الصدق التمييزي (طريقة المجموعتين المتطرفتين: القوة التمييزية للفقرات)**

الجدول (3) تميز الفقرات

ت	مجموعة الأعلى		مجموع الأدنى		قيمة T المحسوبة
	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	
1	1.34	0.56	1.45	0.50	2.67
2	2.45	0.73	2.26	0.49	3.56
3	2.97	0.68	1.40	0.71	4.83
4	1.45	0.55	2.30	0.48	6.45
5	1.67	0.63	1.79	0.76	2.47
6	1.44	0.70	2.42	0.69	8.67
7	2.40	0.63	1.90	0.56	5.67
8	1.33	0.58	2.40	0.61	3.56
9	2.38	0.82	1،85	0.73	7.32
10	2.40	0.63	1.90	0.63	4.56
11	2.10	0.63	2.40	0.48	2.47
12	2.40	0.70	2.45	0.55	3.47
13	1.50	0.74	2.30	0.77	5.68

الجدول (3) تميز الفقرات

ت	مجموعة الأعلى		مجموع الأدنى		قيمة T المحسوبة
	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	
14	1.60	0.59	1.93	0.82	8.05
15	1.80	0.64	2.40	0.65	4.52
16	1.35	0.69	1.88	0.64	5.68
17	1.74	0.56	1.59	0.71	2.40
18	1.90	0.83	2.37	0.66	3.56
19	2.05	0.66	1.49	0.74	5.65
20	1.49	0.83	1.50	0.75	2.47
21	2.11	0.79	2.32	0.48	6.18

ب- صدق الاتساق الداخلي (ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية) :

ووضحت المؤشرات الإحصائية لارتباط فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيا في مستوى (0.05) والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) قيم الارتباط بين الفقرات والدرج الكلية

ت	قيمة الارتباط	ت	قيمة الارتباط
1	0,45	12	0,66
2	0,52	13	0,40
3	0,62	14	0,54
4	0,59	15	0,67
5	0,72	16	0,70
6	0,43	17	0,54
7	0,68	18	0,50
8	0,57	19	0,39
9	0,36	20	0,52
10	0,30	21	0,58
11	0,52		

ثبات الأداة

تم استخراج الثبات بطريقتين هما الفا كرونباخ وتعد تمثيل نسبة استقرار مؤشرات الثبات ومدى ترابط فقراته داخليا، وبلغت قيمت الثبات (0.82) وهي نسبة جيدة، أما طريقة الاختبار الثانية هي الاختبار وإعادة الاختبار إذ تم تطبيق الأداة على (10) طلاب تم بعدها إعادة الاختبار بعد (14) يوما وتم احتساب درجات الاختبار الأول والثاني للعينة، إذ بلغ الثبات (0.79) وهي نسبة جيدة.

ثانيا– الأداة الثانية البرنامج الإرشادي:

من الطرائق المتبعة في التخطيط للبرامج الإرشادية نظام (التخطيط . البرمجة . الميزانية) (Budgeting– Planning– Programming), يسعى هذا النظام للوصول إلى أقصى حد ممكن من الفعالية والفائدة وبأقل التكاليف إذا تم اتباعه لتحقيق أهداف البحث الحالي ووفقا للخطوات الآتية :

- تشخيص الاحتياجات.
- تحديد الأولويات.
- اختيار الأهداف.
- تطبيق النشاطات والفعاليات لتفعيل الأهداف الموضوعية وتحقيقها.
- تقييم النتائج.

1. تشخيص الاحتياجات: تم تحديدها من خلال استخراج الوسط المرجح لكل فقرة من فقرات المقياس.

جدول (5) المؤشرات الاحصائية للفقرات

ت	وسط مرجح	وزن مئوي
1	2.54	90.50
2	2.53	90.46
3	2.51	89.90
4	2.49	88.43
5	2.45	87.29
6	2.43	86.40

ت	وسط مرجح	وزن مئوي
7	2.41	85.30
8	2.40	83.87
9	2.38	82.56
10	2.36	81.40
11	2.35	80.20
12	2.33	79.50
13	2.31	78.63
14	2.29	77.73
15	2.28	76.90
16	2.27	75.66
17	2.26	75.29
18	2.25	74.29
19	2.22	73.59
20	2.20	72.70
21	1.15	70.83

وتم عرض البرنامج الإرشادي لعدد من المحكمين في مجال الإرشاد التربوي، للتثبت من مدى ملاءمة أهداف البحث الحالي والفنيات المستخدمة والزمن الذي يستغرقه البرنامج لتحقيق أهدافه. كما يبين أدناه:

جدول (6) عناوين الجلسات الإرشادية

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	رقم الجلسة	رقم الجلسة
الأولى	الافتتاحية	السادس	التسامح العاطفي
الثانية	الاهتمام العاطفي	السابعة	الدفء العاطفي
الثالثة	المشاركة الوجدانية	الثامنة	التوافق العاطفي
الرابعة	التفاعل الاجتماعي	التاسعة	التعزيز النفسي الإيجابي
الخامس	فهم المشاعر	العاشرة	الخاتمة

2 . تحديد الأولويات:

لغرض اختيار الأولويات، رتبت موضوعات الجلسات على وفق الأهداف السلوكية، إذ راعى الباحثون التسلسل المنطقي للمشكلات.

3 . اختيار الأهداف:

تساعد الأهداف الباحثين على تحديد الأداء الناجح وطرق معالجة المشكلة وتحدد التوجهات الأساسية للإرشاد التي ينبغي أن يستعملها المرشد، وحددت أهداف البرنامج الإرشادي وهي:

أ- **هدف عام:** وهي التي تهتم بجانب وصف النتائج النهائية للعملية الإرشادية.
وكان الهدف العام للبرنامج الإرشادي الحالي يتمثل بتنمية التعافي النفسي لدى طلاب المتوسطة.

ب- **الهدف الخاص:** وهو ما يسمى بالأهداف الضمنية التي تصف السلوك المتوقع صدوره عن المسترشدين بعد أن يتعلم السلوك المراد تطبيقه، وحدد الباحثون أهدافا فرعية استندت إلى نظرية التعافي النفسي وفق أسلوب الإرشاد العاطفي العقلاني، إذ تضمنت كل جلسة مجموعة من الأهداف الخاصة المتسقة مع نظرية الأسلوب الإرشادي وفنياته ونشاطاته النظرية التي عرضت على عدد من المحكمين في تخصص الإرشاد التربوي.

ج- **الأهداف السلوكية:** تمثل هذه الأهداف وصف السلوك المرجو أداؤه بعد انتهاء كل جلسة إرشادية، وذلك من خلال التمديد الواضح لذلك السلوك؛ لكي يعرف المرشد التربوي معرفة ما حققته الجلسة، كما أن هذه الأهداف تكون إجرائية قابلة للملاحظة والقياس بطريق مباشرة، والغرض من هذه الإجراءات تغير سلوك الفرد من الوضع السابق إلى السلوك الجديد والمهارات المطلوبة وفق الأهداف الموضوعة تدريجيا لتحقيق الأهداف العامة، إذ تم تحويل المشكلات إلى مواضيع للجلسات تم عرضها على المحكمين لبيان آرائهم حول مدى ملاءمتها وكما هو مبين في الجدول(7).
وقد حددت عشر جلسات بواقع جلستين أسبوعيا، وكان زمن الجلسة الواحدة من (30) دقيقة في أعلى تقدير. كما هو مبين في الجدول(7).

جدول (7) الجلسات الإرشادية للأسلوب العقلاني العاطفي ومواعيد انعقادها

ت	اسم الجلسة	الفنيات الإرشادية	موعد الانعقاد	الوقت
1	التهيئة للبرنامج الإرشادي	تغذية راجعة ، التعليمات	2/25	30-40 دقيقة
2	الاهتمام العاطفي	المناقشة، الوصول إلى دقة الاستنتاج، التدريب البيتي	2/27	30-40 دقيقة
3	المشاركة الوجدانية	المناقشة، الأبعاد والتركيز، الوصول إلى دقة الاستنتاج , التدريب البيتي	3/2	30-40 دقيقة
4	التفاعل الاجتماعي	المناقشة , التدريب البيتي , التحويل , الوصول إلى دقة الاستنتاجات	3/4	30-40 دقيقة
5	فهم المشاعر	المناقشة , التدريب البيتي , الأبعاد والتركيز	3/8	30-40 دقيقة
6	التسامح العاطفي	المناقشة , الأبعاد والتركيز , التدريب البيتي , الوصول إلى دقة الاستنتاج	3/10	30-40 دقيقة
7	الدفء الأسري	المناقشة , الأبعاد والتركيز , التدريب البيتي , الوصول إلى دقة الاستنتاج	3/15	30-40 دقيقة
8	التوافق العاطفي	المناقشة , الأبعاد والتركيز , التدريب البيتي	3/17	30-40 دقيقة
9	التعزيز النفسي الايجابي	المناقشة , التحويل , الأبعاد والتركيز , التدريب البيتي	3/22	30-40 دقيقة
10	إنهاء البرنامج	المناقشة , تغذية راجعة	3/24	30-40 دقيقة

4. الفنيات الإرشادية:

إن النشاطات والفعاليات المساعدة تعد خطط عمل تصمم لتحقيق أهداف كل مسترشد أو مساعدته على الانتقال نحو الأحسن، إذ ليس هناك فنية أو نشاط كامل لفهم مشكلة ما، ومن ثم لا توجد فنية إرشادية واحدة كاملة تناسب المواقف جميعها؛ لذا فإن

استعمال التقنيات المختلفة تساعد الأفراد المختلفين على دراسة مشكلاتهم المختلفة (العزة، 2001 ص9).

5. تقويم النتائج:

أ . التقويم الأولي:

تمثل ذلك في عرض البرنامج على المحكمين بتخصص الإرشاد التربوي للحكم على صلاحية الجلسات واعتبر الباحثون أن الاختبار القبلي لطلاب المتوسطة للأمن العاطفي هو التقويم الأولي.

ب . التقويم البنائي:

يتمثل بإجراء المناقشات والأسئلة بين الباحثين والمسترشدين في نهاية كل جلسة إرشادية والاستماع إلى آرائهم وملاحظاتهم.

ج . التقويم النهائي:

يتمثل بتطبيق مقياس التعافي النفسي في نهاية البرنامج الإرشادي على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) لمعرفة التغير الذي يحصل لدرجات المجموعتين، ومعرفة أثر البرنامج الإرشادي في تنمية التعافي النفسي لدى المجموعة التجريبية.

ولتحقيق أهداف البحث الحالي أتبع الباحثون أسلوباً ينتمي إلى الاتجاه المعرفي السلوكي يضم عدداً من النشاطات والفعاليات المساعدة، وهي:

(تحديد الأفكار، نقد الأفكار، استبدال الأفكار، التعزيز الإيجابي، المناقشة الجماعية، الحوار، لعب الدور)

<u>الوسائل الإحصائية</u>:

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) للعلوم الاجتماعية وفق الاختبارات التي تتناسب وأهداف البحث والمعالجات الإحصائية.

1- اختبار T-test لعينة واحدة.
2- اختبار T-test لعينتين.
3- اختبار الوسط الحسابي.
4- اختبار ولكوكسن (Wilcoxon RankTest)
5- اختبار مان-ويتني (Mann-Whitney Test)

يعرض الباحثون فيما يأتي جلستين من البرنامج الإرشادي كنموذج توضيحي لطريقة بنائه وتنفيذه، علمًا أن الجلسات العشر كاملة مرفقة في ملحق البحث.

الجلسة:- الثانية **الموضوع:- الاهتمام العاطفي**

التاريخ: 2025/2/27 **الزمن:- 30 دقيقة**

الموضوع	الاهتمام العاطفي
الحاجة المرتبطة بالموضوع	تحقيق التفكير الإيجابي
هدف الجلسة	تنمية الاهتمام العاطفي لدى المسترشدين
الأهداف السلوكية	- جعل المسترشد قادرا على أن: - يبين فوائد الاهتمام العاطفي - يوضح مهارات الاهتمام العاطفي - يطبق معنى الاهتمام العاطفي
الفنيات والاستراتيجيات	التغذية الراجعة – تحديد الأفكار – نقد الأفكار – التعزيز
الأنشطة المقدمة	- الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية وشكرهم على الالتزام والحضور بالموعد المحدد. - يستفسر المرشد عن الواجب البيتي ويشكر الذين أنجزوه بشكل جيد. - يقوم المرشد بتذكير المسترشدين بموضوع (الاهتمام العاطفي). _ يبين وظائف الاهتمام العاطفي لدى أفراد المجموعة الإرشادية. _ يوضح مهارات الاهتمام العاطفي للمسترشدين. _ ممارسة فنية تحديد الافكار بين فريقين من المسترشدين لغرض تحديد الأفكار اللاعقلانية من خلال الموقف الآتي: (كيف تفكرِ أن تكون حياتكِ الدراسية في المستقبل؟). - يقوم المرشد باستخدام التعزيز المناسب لضمان استمرارية المسترشدين في المشاركة في الجلسات الإرشادية (أحسنت – بارك الله فيك)
التقويم	- تحديد إيجابيات وسلبيات الجلسة من خلال السؤال الآتي: س/ ماهي مهارات الاهتمام العاطفي؟ س/ كيف يمكن أن تحقق اهتمامك العاطفي بمن حولك؟
التدريب البيتي	يطلب المرشد من المسترشدين أن يذكر موقفا معينا شعر من خلاله بالاهتمام العاطفي مع أفراد أسرته.

الجلسة:- الثالثة **الموضوع:- التفاعل الاجتماعي**

التاريخ: 2025/3/2م **الزمن:- 30 دقيقة**

الموضوع	التفاعل الاجتماعي
الحاجة المرتبطة بالموضوع	تحقيق التفاعل الاجتماعي
هدف الجلسة	تنمية التفاعل الاجتماعي لدى المسترشدين
الاهداف السلوكية	جعل المسترشد قادرا على أن: - يعرف معنى التفاعل الاجتماعي - يذكر خصائص التفاعل الاجتماعي - يبين أهداف التفاعل الاجتماعي -يكون متفاعلا اجتماعيا
الفنيات والاستراتيجيات	تقديم الموضوع - التغذية الراجعة- تحديد الأفكار- نقد الأفكار- مناقشة الأفكار- التعزيز الإيجابي.
الأنشطة المقدمة	- يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور والتزامهم بالموعد المحدد. - يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويشكر المسترشدين اللذين أتموه. - يقوم المرشد بتذكير المسترشدين بموضوع (التفاعل الاجتماعي) - يقوم المرشد بذكر خصائص التفاعل الاجتماعي لأفراد المجموعة الإرشادية - يقوم المرشد بتوضيح أهداف التفاعل الاجتماعي - يقوم المرشد باستخدام فنية تحديد الأفكار ونقدها ومناقشتها بين فريقين من المجموعة التجريبية لتحديد ودحض الأفكار اللاعقلانية من خلال الموقف الآتي: (هل ترغب في تكوين علاقات مع زملائك في المدرسة ؟) - يقوم المرشد باستخدام التعزيز المناسب لضمان استمرارية المسترشدين في المشاركة في الجلسات الإرشادية (جزيت خيرا - بارك الله فيك)
التقويم	- تحديد الإيجابيات والسلبيات من قبل المرشد التي دارت داخل الجلسة. توجيه سؤالين لأفراد المجموعة الإرشادية من قبل المرشد. س/ ما أهداف التفاعل الاجتماعي؟ س/ ما خصائص التفاعل الاجتماعي؟
التدريب البيتي	يطلب المرشد من أفراد المجموعة الإرشادية ان يذكروا موقفا عن التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية.

عرض النتائج وتفسيرها

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التعافي النفسي.

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم (اختبار ولكوكسن) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، فقد ظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة التي تساوي (صفر) أصغر من القيمة الجدولية التي تساوي (8) عند مستوى دلالة (0,05)، وهذا يعني قبول الفرضية البديلة ورفض الفرضية الصفرية والجدول (8) يوضح ذلك.

الجدول (8) قيمة ولكوكسن المحسوبة والقيمة الجدولية ودلالاتها للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

ت	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي	الفرق	الفرق المطلق	ترتيب الفرق	إشارات الفرق	قيمة W		مستوى الدلالة	دالة الفرق
							المحسوبة	الجدولية		
1	100	102	2-	2	3	3-	صفر	8	0,05	دالة
2	104	105	1-	1	1	1-				
3	99	101	2-	2	3	3-				
4	93	98	5-	5	7	7-				
5	96	103	7-	7	8	8-				
6	95	104	9-	9	10	10-				
7	98	100	2-	2	3	3-				
8	101	105	4-	4	6	6-				
9	90	98	8-	8	9	9-				
10	94	97	3-	3	5	5-				
المتوسط	3,97، 101					55-				

W + = 55

W − = صفر

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0،05) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس التعافي النفسي.

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم (اختبار ولكوكسن) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، فقد ظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة التي تساوي (صفر) أصغر من القيمة الجدولية التي تساوي (8) عند مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية قبل تطبيق وبعده ولصالح الاختبار البعدي والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9) قيمة ولكوكسن المحسوبة والقيمة الجدولية ودلالاتها للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

ت	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي	الفرق	الفرق المطلق	ترتيب الفرق	إشارات الفرق	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
							المحسوبة	الجدولية		
1	104	115	11-	11	2,5	2,5-	صفر	8	0,05	الفرق دالة إحصائيا
2	100	110	10-	10	1	1-				
3	99	112	13-	13	4	4-				
4	98	118	20-	20	8	8-				
5	102	120	18-	18	6	6-				
6	103	117	14-	14	5	5-				
7	97	108	11-	11	2,5	2,5-				
8	95	123	28-	28	10	10-				
9	93	116	19-	19	7	7-				
10	96	122	26-	26	9	9-				
المتوسط			98,70	116,10		55-				

W + = صفر

W - = 55-

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية، ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التعافي النفسي.

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم اختبار (مان ويتني)؛ لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، حيث ظهرت القيمة المحسوبة التي تساوي (صفر) أصغر من القيمة الجدولية التي تساوي (23) عند مستوى دلالة (0,05)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، أي توجد فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد التطبيق ولصالح المجموعة التجريبية والجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (10) قيمة اختبار مان وتني (U) لدرجات الاختبار البعدي لأفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

ت	التجريبية		الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
1	115	14	102	6				
2	110	12	105	9				
3	112	13	101	5				
4	118	17	98	2,5				
5	120	18	103	7				
6	117	16	104	8				
7	108	11	100	4				
8	123	20	105	10				
9	116	15	98	2,5				
10	122	19 ر1 155	97	1 ر2 55	صفر	23	0,05	دالة
المتوسط : 15،50					5،50			

تفسير للنتائج

أظهرت نتائج البحث الحالي، كما ورد في جدول (7)، عدم وجود فرق دال إحصائيًا بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس الأمن العاطفي. هذا يشير إلى استقرار مستويات الطلاب في المجموعة الضابطة وعدم تأثرهم بما لم يُطبق عليهم من برنامج إرشادي، وهو ما يعكس أهمية التدخل الإرشادي في إحداث التغيير المنشود. في المقابل، أظهرت نتائج جدول (8) وجود فرق دال إحصائيًا بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لمقياس مفهوم التعافي النفسي، وكانت النتائج لصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الإرشادي العقلاني العاطفي. كما أوضحت المؤشرات الإحصائية في جدول (9) وجود فرق دال بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

تفسير النتائج وفق الفرضيات البحثية

أولاً: الفرضية الأولى

نص الفرضية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التعافي النفسي عند مستوى (0.05) أظهرت نتائج اختبار ولكوكسن أن القيمة المحسوبة (0) أصغر من القيمة الجدولية عند مستوى (0.05)، وهذا يعني قبول الفرضية البديلة ورفض الصفرية.، وهذا يؤكد عدم وجود أي تغير في أداء المجموعة الضابطة بين الاختبارين؛ لأنها لم تتعرض لأي برنامج إرشادي، مما يدل على أن التعافي النفسي ليس سمة تتغير تلقائيًا دون تدخل مهني.

ثانيًا: الفرضية الثانية

نص الفرضية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس التعافي النفسي، أظهرت نتائج اختبار ولكوكسن أن

القيمة المحسوبة (0) أصغر من القيمة الجدولية (8)، مما يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول البديلة، وهذا يشير إلى وجود تحسن دال لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وهو دليل مباشر على فاعلية البرنامج في تعزيز التعافي النفسي.

ثالثًا: الفرضية الثالثة

نص الفرضية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي، أظهر اختبار مان ويتني أن القيمة المحسوبة (0) أصغر من الجدولية (23)، بما يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول البديلة.، وتدل النتيجة على وجود فروق دالة لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي، ما يعزز دلالة نجاح البرنامج الإرشادي وقدرته على إحداث تغيير ملموس في قدرات التعافي النفسي مقارنة بعدم تطبيقه.

تفسير شامل للنتائج:

تدل النتائج مجتمعة على أن البرنامج الإرشادي المعرفي– العاطفي كان عاملًا حاسمًا في رفع مستوى التعافي النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، في حين بقيت مستويات المجموعة الضابطة ثابتة دون تغير وهو ما ينسجم مع الأسس النظرية للعلاج المعرفي التي تؤكد أن تعديل الأفكار يساعد على تعزيز المرونة، وإعادة البناء المعرفي، وتخفيض أثر الصدمات والانفعالات السلبية، مما يؤدي إلى تنمية التعافي النفسي.

المقارنة بالدراسات السابقة:

تتطابق نتائج هذا البحث مع ما توصلت إليه عدد من الدراسات العالمية والعربية، فدراسة Moskowitz (2000 & Folkman) أكدت أن التفكير الإيجابي واستراتيجيات التكيف المعرفية ترتبط بتحسين الصحة النفسية وتقليل الضغوط، وهو ما يتفق مع نتائج البحث الحالي حيث أسهم البرنامج في إعادة البناء المعرفي وتحسين التعامل مع الضغوط، مما رفع مستوى التعافي النفسي لدى المجموعة التجريبية. ودراسة Bonanno (2004) أشارت إلى أن المرونة النفسية هي جوهر التعافي بعد الصدمة

وأن البرامج الإرشادية المعرفية تساعد في تعزيزها، وهو ما عكسته نتائج الدراسة الحالية من خلال الارتفاع الدال إحصائيًا في درجات التعافي النفسي لدى المجموعة التجريبية. ودراسة Hofmann et al. (2012) أكدت فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في الحد من القلق والاكتئاب وتحسين الصحة النفسية، وينسجم هذا مع التحسن الواضح الذي ظهر لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج. ودراسة علي (2015) العربية وجدت أن برنامجًا معرفيًا يعزز المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات، وهو ما يتطابق مع نتائج البحث الحالي في أن التدخل المعرفي يعزز قدرات التكيف والتعافي النفسي. ودراسة الحسن (2018) العربية بينت فعالية الإرشاد المعرفي في خفض القلق والاكتئاب لدى الشباب، وهو ما يتفق مع التحسن الذي ظهر لدى المجموعة التجريبية في الدراسة الحالية بعد تطبيق البرنامج. وإجمالًا، تؤكد جميع الدراسات السابقة العالمية والعربية أن التدخلات المعرفية فعالة في تنمية التعافي النفسي، وتدعم نتائج البحث الحالي بشكل مباشر.

ويمكن تفسير نجاح البرنامج الإرشادي في ضوء عدة مبررات، منها:

1) اعتماده على تقنيات معرفية فعّالة مثل إعادة البناء المعرفي، وتعديل الأفكار غير المنطقية، وتحسين استراتيجيات المواجهة.
2) تفاعل المجموعة التجريبية مع الأنشطة والأساليب الإرشادية مما عزز التغيير.
3) التركيز على البعد العاطفي– العقلي الذي يربط بين الفكرة والانفعال، وهو جوهر العلاج العقلاني–العاطفي.
4) تنوع الأساليب الإرشادية (مناقشات، تمارين تفكير، لعب أدوار، استبصار ذاتي) مما جعل البرنامج غنيًا ومحفزًا.
5) مناسبة البرنامج لخصائص الفئة العمرية من حيث الأساليب واللغة والأنشطة.
6) معالجة مصادر الضغوط والصدمات بشكل مباشر مما أدى إلى تخفيض آثارها على النمو النفسي.

الاستنتاجات:

- البرنامج الإرشادي كان ذا أثر دال وواضح في تعزيز التعافي النفسي.
- المجموعة الضابطة لم تُظهر أي تغير، مما يؤكد أن التعافي لا يحدث تلقائيًا دون

تدخل مهني.

- يعكس التحسن في الاختبار البعدي لدى التجريبية قدرة البرنامج على تطوير مهارات التكيف وإعادة البناء المعرفي.
- تدعيم النتائج بالدراسات السابقة يمنح البرنامج مصداقية علمية ويبرهن على فاعليته.

التوصيات:

(1) تطبيق البرنامج الإرشادي في المدارس والجامعات لتعزيز التعافي النفسي لدى الطلبة.

(2) تدريب المرشدين النفسيين على توظيف الأساليب المعرفية–العاطفية في جلساتهم.

(3) دمج مكونات البرنامج ضمن برامج التنمية النفسية الوطنية.

(4) تقديم برامج مماثلة للشباب الذين تعرضوا لصدمات نفسية أو ضغوط اجتماعية.

المقترحات:

1) إجراء دراسة أثر برامج إرشادية أخرى (سلوكية، إنسانية، وجودية) على التعافي النفسي للمقارنة بينها.

2) بناء برنامج إرشادي طويل المدى ومتابعة أثره بعد شهر أو ستة أشهر.

3) دراسة العلاقة بين التعافي النفسي والذكاء الانفعالي لدى الشباب.

4) إجراء دراسات مستقبلية على عينات أكبر وفي بيئات مختلفة للتحقق من تعميم النتائج.

5) اختبار فاعلية البرنامج في خفض الاضطرابات المرتبطة بالصدمة مثل القلق الحاد أو الاكتئاب.

قائمة المصادر والمراجع:

اولًا: المراجع العربية

- الخالدي، م. (2020). مرشد في الصحة النفسية والتعافي. دار المسيرة.
- السويدان، ط. (2015). الشفاء النفسي: مدخل إلى التعافي والتحرر من الصدمات. مركز الإبداع الخليجي.
- حجازي، م. (2012). الصدمة النفسية وعلاجها. دار العلم للملايين.
- عبد الرحمن، أ. (2018). التعافي النفسي من الأزمات: مقاربات علاجية. دار الفجر للنشر.
- قطامي، ن. (2014). العلاج المعرفي السلوكي ومدخله في التعافي النفسي. دار الفكر.
- محمد، أ.، وسالم، ن. (2018). العوامل المؤثرة في التعافي النفسي بعد الكوارث. مجلة البحر الأحمر للعلوم الإنسانية، 6(1)، 89–107.
- مراد، م. (2017). التعافي النفسي لدى الأطفال بعد الأزمات. مجلة دراسات نفسية، 9(3)، 201–223.

ثانيًا: المراجع الأجنبية

- Arnett, J. J. (2014). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. Oxford University Press.
- Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). Guilford Press.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. American Psychologist, 59(1), 20–28.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. American Psychologist, 55(6), 647–654.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. Cognitive Therapy and Research, 36(5), 427–440.
- Lambert, M. J., & Ogles, B. M. (2004). The efficacy and effectiveness of psychotherapy. In M. J. Lambert (Ed.), Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change (5th ed.).
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and

youth. Child Development, 85(1), 6–20.

- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. Journal of Family Theory & Review, 10(1), 12–31.
- Neenan, M., & Dryden, W. (2006). Rational emotive behaviour therapy in a nutshell. Sage Publications.
- Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (2020). Emotion and adaptation. Oxford University Press.
- UNFPA. (2019). State of the world population 2019. United Nations Population Fund.
- World Health Organization. (2022). Mental health: Strengthening our response. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health