

فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدى مجموعة من المراهقين في المرحلة الثانوية

د/ فاطمة سعيد أحمد بركات
قسم علم النفس
كلية التربية - جامعة ٦ أكتوبر

المخلص:

هدف البحث الكشف عن فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدى مجموعة من المراهقين في المرحلة الثانوية. ولتحقيق هذا، تم عرض المفاهيم الخاصة بالمراقبة، ومرونة الأنا، والإرشادي الانتقائي، ونتائج البحوث السابقة في هذا الصدد. وقد تمت صياغة الفروض. وتكون المشاركون في البحث من مجموعتين، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٠) مراهقين ذكور، ممن بلغ متوسط أعمارهم (١٦,٣٢) سنة، والذي تم التكافؤ بينهما في متغيري العمر ومرونة الأنا. وتم تصميم مقياس مرونة الأنا الذي تكون من الأبعاد التالية: تكوين علاقة إيجابية - الاستبصار الذاتي - التوازن النفسي - إدارة الانفعالات - النظرة الإيجابية للذات - الإبداع، وحساب خصائصه السيكومترية. وإلى جانب هذا، تم تصميم البرنامج الإرشادي الانتقائي الذي تكون من (١٦) جلسة، والذي تم تطبيقه بمعدل جلستين أسبوعياً. وقد استغرق تطبيق الجلسة زمنياً (٦٠) دقيقة. وتمت القياسات القبليّة والبعدية والتبعية لمقياس روية الأنا على كل من أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة. وقد أسفرت النتائج عن فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي لتحسين مرونة الأنا لدى المراهقين الذكور. وقد تم تفسير النتائج في ضوء ما انتهت إليه نتائج البحوث السابقة، ولانتهاء مجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة.

== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدى مجموعة من المراهقين ==

فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدى مجموعة من المراهقين في المرحلة الثانوية

د/ فاطمة سعيد أحمد بركات

قسم علم النفس

كلية التربية - جامعة ٦ أكتوبر

مقدمة البحث:

ينبغي أن تكون فترة المراهقة نصب أعين الآباء والتربويين وطماء النفس على اختلاف مستوياتهم ومجالاتهم، لأن إنسان هذه المرحلة هو حاضر الأمة ومستقبلها. ويذهب مرمسي (٢٠٠٢): إلى اعتبار المراهقة سن الأزمات وظهور بعض السلوكيات اللاسوية والاضطرابات النفسية. ويقصد بها بأنها: "الفترة الزمنية من حياة الإنسان التي تمتد ما بين نهاية الطفولة المتأخرة وبداية سن الرشد، تتميز بوجود مجموعة من المتغيرات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية" (الزعيبي، ٢٠٠١: ٣٢). كما تمثل مرحلة المراهقة أخطر سنين حياة الإنسان لأنها السن الذي يتحدد فيه مستقبله إلى حد كبير وهي الفترة التي يمر فيها بكثير من الصعوبات أو يعاني من الصراعات والقلق ويمكن أن ينحرف الفرد في هذه السن إذا لم يجد من يأخذ بيده ويعاونه على تخطي هذه العقبات، وهذا يعني أن سن المراهقة أشبه بعنق الزجاجة في الحياة النفسية للفرد من يمر فيه بسلام يضمن حياة مستقرة في الأغلب الأعم ويتضح من ذلك أن هذه المرحلة من عمر الإنسان تعتبر على جانب كبير من الأهمية في حياة الفرد وفي صحته النفسية (خليفة، ٢٠٠٥: ٧٤).

إضافة إلى أن المراهقين يتعرضون بصفة عامة لتطورات اجتماعية وثقافية واقتصادية تسير بمعدل أسرع من قدرتهم على ملاحظتها مع قلة الرعاية والتوعية في المنزل والمؤسسات التعليمية مما يؤدي إلى زيادة الإحساس بالقلق وعدم الرضا عن الذات، ويعبر كثير منهم عن عدم سعاده بالتهور والطيش، ونبذ المعايير والقيم والشعور بالاكنتاب والانزواء الاجتماعي، وكثرة الشكوى والتذمر وعدم الاتزان الانفعالي (عبد المعطي، ٢٠٠٤: ١٨٦).

إلى جانب أن مرحلة المراهقة تعتبر انفعالياً مرحلة الأزمات والصراعات والتناقضات الوجدانية والمرحلة المثلى للاستغراق في أحلام اليقظة وتتميز بالحساسية الشديدة والتمرد على السلطة والعصيان وعدم الاستقرار والانطلاق والتهور والكآبة. وتسم اجتماعياً بأنها مرحلة للاستقلال

الاجتماعي والاعتماد على النفس واتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية ومرحلة تكوين العلاقات الاجتماعية والخضوع والتعصب والولاء، وهي مرحلة نمو الثقة وتأكيد الذات والوعي الاجتماعي والسعي للتححرر من السلطة. كما تتسم عقلياً بأنها مرحلة الآمال والطموحات واستقلالية التفكير وهي مرحلة العمليات المجردة (الأشول، ١٩٨٩)؛ (السيد، ١٩٩٨).

وعليه، تبين أن من خصائص المراهقة التعصب والجمود، وهذا يؤثر بدوره على مرونة الأنا التي تعدّ الركيزة الرئيسة لإحداث التوازن النفسي والاجتماعي وعصر مهم لتحقيق النجاح والسعادة. ويمكن تعريفها بأنها: "قدرة الإنسان على التكيف مع ما يقابله من أزمات وتحديات وضغوطات حياتية" (Newman, 2005: 207). كما أنها تعد عملية ونتاج للتكيف الناجح لخبرات الحياة الصعبة، وخاصة الأحداث الضاغطة (O'Leary, 1998).

وتشكل مرونة الأنا عامة الأبعاد العقلية والاجتماعية والنفسية، والانفعالية، والأكاديمية لشخصية الإنسان الفرد، بحيث تكسبه القدرة على التكيف مع الأحداث غير المواتية والتي من المتوقع أن تعرقل سيرة نمو الشخصية في الاتجاه الطبيعي إذا ما كان هذا الشخص غير قادر على التعامل مع ما يواجهه من أحداث صاعمة (Werner, 1989: 72).

وانطلاقاً من أن الإرشاد عملية مخططة تهدف إلى إكساب الفرد القدرة على التكيف، وتحقيق الصحة النفسية، وتحقيق الذات، وامتلاك أكبر قدر من المرونة النفسية التي تضمن للفرد القدرة على التوازن مع الواقع والمشكلات والعوائق التي تقف في طريق نموه النفسي السليم. ويمكن تعريف الإرشاد النفسي خاصة الانتقائي بأنه: "شكل من أشكال الإرشاد النفسي قائم على نظرية العلاج النفسي الانتقائي، والذي يعد نظاماً يقوم على تحديد المبادئ والاستراتيجيات الأساسية الفعالة في العلاجات النفسية الأخرى، خاصة تلك الاستراتيجيات التي تبين فعاليتها في علاج المشكلات والتي تلائم حاجات العميل" (أبو النور، ٢٠٠٠: ٢٥٢).

ومن ثم، يتناول البحث الراهن تحسين مرونة الأنا لدى المراهق بأسلوب جديد من خلال تبني النظرية الإرشادية الانتقائية التي تعتمد على استخدام المرشد الفنيات والأساليب الإرشادية في شكل منظومة ذات طابع متسق ومتربط لتتناسب مع خصائص المسترشدين ونوعية المشكلات ودرجتها، بحيث تسهم كل منها في تحسين مرونة الأنا، وتلائم الفروقات الفردية بعيداً عن التمسك بنظرية واحدة قد لا تحقق فنياتها الأثر الذي يجعل من الإرشاد فاعلاً في تناول المشكلات. لذا فإن البحث الراهن يتناول تحسين مرونة الأنا من خلال استخدام أسلوب إرشادي جديد في مرحلة لها من الأهمية النفسية والاجتماعية والتربوية ما يجعلها جديرة بأن تكون موضع اهتمام الباحثين، ألا وهي مرحلة المراهقة.

== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدى مجموعة من المراهقين ==

مشكلة البحث:

تعزى نظرية الأنا إلى أنا فرويد (1936) التي ركزت فيها على تطور الذات الشخصية من خلال تفاعلها مع البيئة المحيطة بها ومن خلال العلاقات الشخصية للفرد مع التركيز على تأثير العوامل الغريزية على نمو الذات وتطورها (طه، 1995: 109). وقد استطاعت هذه النظرية أن تحتل فيما بعد مكانة عالية كإحدى النظريات المفسرة للسلوك البشري. وترى نظرية الأنا أن البيئة لها دور في تحديد سلوك الأفراد وتكوين ذاتهم، وأن الذات تنقسم إلى قسمين؛ أحدهما أولية وناضجة، والثانية تنمو بالخبرة والممارسة. كما أن نظرية الأنا ترى أن الصراع لا ينشأ فقط بسبب عوامل داخلية "غرائز ودوافع" على أن هناك عوامل خارجية تتمثل في الثقافة والعلاقات الاجتماعية تؤدي إلى حدوث الصراع، وأن وظيفة الذات هي التغلب على ذلك الصراع. إن لدى الفرد القدرة على مواجهة آلامه وإحباطاته من خلال ملكة الإبداع (عبد الخالق، 1995: 131).

ويمكن تعريف المرونة بأنها: "عملية دينامية ترتبط بسعة الفرد على مواجهة الخبرات الصعبة والضاغطة، والقدرة النفسية على التغلب على الشدائد والمحن" (Basim, 2011: 105).

ومن خلال مراجعة الأدبيات النفسية في مجال تحسين مرونة الأنا، تبين وجود عدد متزايد من البحوث التدخلية التي هدفت إلى تحسين مرونة الأنا (Cyr, 2011)، (Allen, 2011)، (Daley, 2012)، ولكن على الرغم من هذا توجد قلة من البحوث التدخلية لتحسين مرونة الأنا في البيئة المصرية. إضافة إلى هذا، تبين أن البحوث السابقة تناولت أساليب إرشادية متنوعة (Pires, 2004)، (Nears, 2007)، ألا أنه قد تبين أن الإرشاد الانتقائي لم يأخذ نصيبه من هذه البحوث التدخلية. ومن ثم، تكمن مشكلة البحث الراهن في الكشف عن فعالية الإرشاد النفسي الانتقائي لتحسين مرونة الأنا لدى المراهقين.

تساؤلات البحث:

يمكن تحديد تساؤلات البحث فيما يلي:

- ١ - ما الفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي في مرونة الأنا لدى المراهقين الذكور؟
- ٢ - ما الفرق بين متوسطي رتب درجة أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي في مرونة الأنا لدى المراهقين الذكور؟
- ٣ - ما الفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في مرونة الأنا في القياسين البعدي والتتبعي؟

هدف البحث:

هدف البحث الكشف عن فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدى مجموعة من المراهقين الذكور في المرحلة الثانوية،

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في جانبين، هما على النحو التالي:

الأهمية النظرية:

- قلة البحوث التدخلية، وخاصة التي استخدمت الإرشاد الانتقائي في تحسين مرونة الأنا لدى المراهقين سواء على مستوى البحوث النفسية الأجنبية أم على مستوى البحوث النفسية المصرية.
- إلقاء الضوء على مفهوم مرونة الأنا، وخاصة أنه من المفاهيم النفسية التي لم تطرح كثيراً في البحوث النفسية المصرية.

الأهمية التطبيقية:

- بناء مقياس جديد لقياس مرونة الأنا للمراهق وحساب خصائصه السيكومترية، مما يؤثر مكتبة الاختبارات والمقاييس النفسية.
- تصميم برنامج جديد يعتمد على نظرية الإرشاد النفسي الانتقائي.
- أن النتائج التي يسفر عنها البحث الراهن ربما تساعد القائمين على رعاية النشء على تفهم أهمية مرونة الأنا كحجر زاوية في تحقيق التكامل النفسي للمراهق.

حدود البحث:

يتحدد البحث بمجموعة المشاركين المكونة من مجموعتين، أحدهما تجريبية، والأخرى ضابطة، قوام كل منهما (١٠) مراهقين ذكور، ممن تراوحت أعمارهم من (١٦) إلى (١٧) سنة، وبالمقياس المستخدم لقياس مرونة الأنا، وبالبرنامج الإرشادي الانتقائي، وبالأساليب الإحصائية المستخدمة.

مفاهيم البحث:

يمكن عرض مفاهيم البحث على النحو التالي:

[١] المراهقة: Adolescent

تعد المراهقة من أكثر مراحل النمو إثارة لدى الدارسين والباحثين في مجال العلوم النفسية والاجتماعية، لما لها من طبيعة خاصة من حيث إشباع مساحتها النفسية تلك التي تحوى جملة من

== فعالية برنامج إرشادي انتقالي لتحسين مرونة الأنا لدي مجموعة من المراهقين ==
المتغيرات البدنية والنفسية والانفعالية تكون بمثابة مؤشر على بناء جديد قد بدأ يفتح (مرسي،
٢٠٠٢: ١٣). ويشير موسى (٢٠٠٤: ٤٥٥) إلى أهمية تهيئة بيئة ملائمة للنمو النفسي للمراهق،
فالتغيرات التي تحدث للمراهقين تمثل نمواً في معاناتهم من أجل الهوية وفي ممارساتهم لقوى عقلية
جديدة، وللنضج الجسمي والجنسي اللذين يحدثان لهم، ومع الصبر يمكن رؤيتهم في هذه الفترة بدون
صراع أو تلف، إلا إنه عندما يلاحظ أن سلوك المراهق يتمزق بشدة يجب التدخل بتقديم مساعدات
فنية.

إن الاحتواء النفسي والاجتماعي والتعامل مع المراهقين بتقبل واحترام وثقة وإشعارهم بالعطف
وأهم موضع التفاف واهتمام وتقدير يساهم في تحقيق الأمن النفسي للمراهق، ويجعله أكثر قدرة في
تخفيف معاناة التغيرات النمائية التي تحدث له. ويرى عبد العاطي (٢٠٠٤: ١٨٦) أن المراهقين
يتعرضون بصفة عامة لتطورات اجتماعية وثقافية واقتصادية تسير بمعدل أسرع من قدرتهم على
ملاحقتها مع قلة الرعاية والتوجيه المناسبين في المنزل والمؤسسات التعليمية بما يؤدي إلى زيادة
الإحساس بالقلق وعدم الرضا عن الذات، ويعبر كثير منهم عن عدم سعادته بالتهور والطيش، ونبذ
المعايير والقيم والشعور بالاكنتاب والانزواء الاجتماعي، وكثرة الشكوى والتذمر وعدم الاتزان
الانفعالي.

ويمكن تعريف المراهقة بأنها: "مرحلة من النمو تقع بين الطفولة والرشد، مرحلة نمائية من
عالم الطفل إلى عالم الكبار، تعني التغيرات المتميزة، الجسمية والعقلية والانفعالية، والاجتماعية التي
تتم في فترة العقد الثاني من النمو" (الأشول، ١٩٨٩: ٤١٧)؛ وبأنها: "المرحلة التي تسبق وتصل
بالفرد إلى اكتمال النضج، وهي بهذا المعنى عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى ٢١ سنة،
وهي بهذا المعنى تمتد من البلوغ إلى الرشد" (السيد، ١٩٩٨: ٢٣١).

وتصف الطويل (١٩٩٢: ٧٢) خصائص مرحلة المراهقة بأنها فترة عنيفة تنفجر فيها طاقات
حيوية جديدة تشمل كافة نواحيه الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، فتمتة تغيرات جسمية عديدة
تطراً عليه، وهي ليست تغيرات هادئة وإنما هي تغيرات متمردة لها متطلبات التي كثيراً ما تلقى
المعارضة، فهناك مثلاً الرغبات الجنسية التي تظهر وتلح بشدة وتبغى الإشباع، وهناك أيضاً قوى
الشباب العقلية التي تأخذ في النمو بشكل واضح، فينمو ذكاؤه وتزداد قدرته على التفكير، ويصبح
أكثر قدرة على الجدل والمحاورة فلا يسلم ببساطة لكل ما يلقي إليه من أوامر كما كان يفعل وهو
طفل، وتحدث أيضاً تغيرات انفعالية كثيرة يصحبها عدد من الصراعات، منها ما يرجع إلى التغيرات
التي تطراً على جسم الشباب والتي يصحبها في العادة تغيرات نفسية أساسياً تنتج عن قلق الشباب

وحساسيتهم بالنسبة لها، ومنها ما ينتج عن اعتداد الشباب بذاته ومحاولته المتحررة من التبعية والخضوع لأوامر الأبوين وسلطة الكبار عموماً.

ويلخص إبراهيم، وسليمان (٢٠٠٢: ٢٣٥) أهم ما يميز المراهق في هذه المرحلة في النقاط التالية:

- الثقة ومحاولة تأكيد الذات حيث تخفف من سيطرة الأسرة ويؤكد شخصيته ويشعر بمكانته.

- الخضوع لجماعة الأقران حيث يخضع المراهق لأساليب أقرانه وسلوكياتهم ومعاييرهم، ويتحول بولائه الاجتماعي من الأسرة إلى الأقران.

- التمرد حيث يتحرر المراهق من سيطرة الأسرة ليشعرها بفرديته وتضجه واستقلاله، ويتحدى السلطة القائمة في أسرته.

- التعصب حيث تزداد تعصب المراهق لأراء ومعايير الأقران التي ينتسب إليها.

ومن ثم، تستخلص الباحثة الحالية من خلال التعرف على خصائص المراهقة بأنها مرحلة تنسم بالتعصب ودعم المرونة. وعليه، يسعى البحث الزاهن إلى التدخل التجريبي لتحسين مرونة الأنا لدى المراهق.

[٢] مرونة الأنا: Ego Resiliency

تشكل الأنا في مجموع بنائها المتماسك اجتماعياً ونفسياً وأكاديمياً شخصية الإنسان الفرد، لذا فإن إمكانية تفاعلها بكل هذه المكونات وطبقاً لواقعها المعاش فإن ذلك سيكون بمثابة الصورة الحقيقية لها، والتي تعكس قدرتها في المحافظة على كينونتها أمام الأحداث الصادمة التي قد تعصف بها وتجعلها في مهب الريح، وعليه فإن قوة هذا التماسك لها أمام العواصف التي قد تعترضها، وما تشكل من قدرة على التكيف في مواجهة تلك الأحداث غير المواتية والتي قد تعيق سير نموها بشكل في مجموعه ما يسمى بمرونة الأنا.

وقد ظهر هذا المفهوم - الأنا - من خلال كتابات فرويد حول بناء الشخصية كأحد المفاهيم لنظرية التحليل النفسي، وقد تطور هذا المفهوم ليشكل فيما بعد نظرية قائمة بذاتها على يد أنا فرويد (١٩٣٦)، حينما نشرت نظريتها التي أطلقت عليها سيكولوجية الأنا، التي ركزت فيها على تطور الذات الشخصية من خلال تفاعلها مع البيئة المحيطة بها ومن خلال العلاقات الشخصية للفرد مع التركيز على تأثير العوامل الغريزية على نمو الذات وتطورها (طه، ١٩٩٥: ١٠٩).

وترى نظرية الأنا أن البيئة لها دور في تحديد سلوك الأفراد وتكوين ذاتهم، وأن الذات تنقسم إلى قسمين؛ أحدهما أولية وناضجة، والثانية تنمو بالخبرة والممارسة. كما أن نظرية الأنا ترى أن

== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدى مجموعة من المراهقين ==
الصراع لا ينشأ فقط بسبب عوامل داخلية "غرائز ودوافع" بل أن هناك عوامل خارجية تتمثل في الثقافة والعلاقات الاجتماعية تؤدي إلى حدوث الصراع، وأن وظيفة الذات هي التغلب على ذلك الصراع. إن لدى الفرد القدرة على مواجهة آلامه وإحباطاته من خلال ملكة الإبداع (عبد الخالق، ١٩٩٥: ١٣١).

ومن ثم، هناك ضرورة لدراسة مرونة الأنا حتى يمكن التكيف مع الحياة والواقع المحيط به بما يشتمل عليه من الضغوط والأحداث والتغيرات المتلاحقة، حيث أن المرونة مصطلح يستخدم للتعبير عن مجموعة من الصفات التي ترعى عملياً التكيف الناجح والتحول بالرغم من المخاطرة، وقد تبين أن القدرة الفطرية للمرونة تساعد الأفراد على نمو الكفاءة الاجتماعية، ومهارات حل المشكلة واليقظة الجادة والاستقلالية والوعي بالهدف.

ويمكن تعريف مرونة الأنا بأنها: "القطب الموجب للظاهرة الفريدة ubiquitous للفروق الفردية". في استجابات الناس للضغوط والمحن" (Rutter, 1987: 181)، وبأنها: "التكيف الناجح الذي يتبع التعرض للأحداث الحياتية المولمة" (Werner, 1989: 72)؛ وبأنها: "المقدرة الشخصية على انتهاز الطريق الشخصي الصحيح في الحياة" (Werner & Smith, 1992: 198)؛ وبأنها: "إعادة لتشكل والتغيير في الشخصية" (Lifton, 1994: 250)؛ وبأنها: "التكيف الناجح مع التغلب على المخاطرة والمحنة وتطوير المنافسة في مواجهة الضغوط القاسية" (Doll & Lyon, 1998: 348)

ومن خلال استقراء التعريفات المذكورة سلفاً الخاصة بمرونة الأنا تبين أنها تتضمن جميعاً عناصر مشتركة إلى قدرة الشخص على مواجهة العقبات والضغوط النفسية بسهولة ويسر دون اضطرابات. وعليه، تعرّف الباحثة الحالية مرونة الأنا بأنها: "إستعداد الفرد وقدرته على التكيف والتفاعل الإيجابي مع ظروف الحياة المتغيرة والضاغطة التي تنعكس على إستجاباته السلوكية للمواقف الحياتية وعلاقاته الاجتماعية".

وقد تبين أن هناك مجموعة من العوامل تسهم في تكوين مرونة الأنا والتي تتمثل في القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ الخطوات والإجراءات اللازمة لتطبيقها وتنفيذها، والنظرة الإيجابية إلى الذات، والثقة في القدرات والإمكانات الشخصية، ومهارات التواصل الإيجابي وحل المشكلات، والقدرة على ترويض وإدارة الانفعالات القوية والاندفاعات (حلاوة، د.ت: ٤).

كما أوضح ماكميلان وآخرين *McMillan, et al.* (١٩٩٢: ٤١٢) أن هناك عدة عوامل تسهم في تكوين مرونة الأنا على النحو التالي:

- قدرة الفرد على الاحتفاظ بسعادته من خلال إحساسه بأنه سوف يحقق الهدف الذي يسعى إليه جاهداً.
- قدرة الفرد على العمل المنتج، والسعي الحثيث للسيطرة على بنيته النفسية، والاجتماعية، والعقلية، والأكاديمية، والخلاقية.
- قدرة الفرد على المحافظة على أمنه النفسي، وتقبل ذاته ومعرفتها وإدراكه الحقيقي لها بالآخرين المحيطين به.
- قدرة الفرد على المحافظة على الكفاية التواصلية البيئية الشخصية وقدرته على المحافظة على علاقات واقعية مع الآخرين في بيئته.
- قدرة الفرد على الاحتفاظ بكيونته الشخصية وثقافته وروحانياته الخلاقية.

والى جانب هذا، انتهى دول وليون Doll & Lyon (1988) من خلال التحليل الكيفي لمكونات الشخصية بأن السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية، يمكن تلخيصها فيما يلي:

- الاستبصار: **Second Sight** هي قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص، وتشمل المقدرة على التواصل البيئي الشخصي؛ علاوة على معرفة كيفية تكيف سلوك الفرد ليكون متناسباً مع المواقف المختلفة، مما يجعله يفهم نفسه، ويفهم الآخرين.
- الاستقلال: **Autonomy** هو العمل على التوازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به، كما يشمل كيفية تكيفه مع نفسه بحيث يعرف ما له وما عليه، وأن الشخص المستقل هو الذي يقول بوضوح "لا" عندما يكون مناسباً أكثر مما يكون عليه من كونه متساهلاً وسيطاً في حالة مواجهة الحدث، وأن الاتجاه الإيجابي والمتفائل للشخص المستقل يكون حاضراً دائماً، ويكون مرتبطاً بالفروق الفردية فيما بين الأشخاص والقدرة على مواجهة تلك الأحداث.
- الإبداع: **Creativeness** ويشمل الإبداع إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة، بل وأكثر من ذلك الاندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية تحدي المصاعب والمخاطر". كما أن الأفراد من ذوي المرونة العالية يمكنهم أن يتخيلوا تنامي الأحداث لديهم، حيث يمكنهم صناعة واتخاذ القرار في مواجهتها، كما يتضمن الإبداع القدرة على تسليمة الفرد إلى حين انتظار شخص ما أو شيء ما ليقدّم تلك التسليمة حتى تحقيق الهدف المرجو.

- روح الدعابة: **Sense of humor** تعتبر روح الدعابة الجانب المضيء من الحياة لدى الشخص المرن، حيث تمثل القدرة على إدخال السرور على النفس، وإيجاد المرح اللازم

== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدى مجموعة من المراهقين ==

للبيئة المحيطة به، وهذا ما يعتبر خاصية أو سمة مميزة للأفراد المرنين الذين يجيدون فن التعامل في الحياة لمواجهة مواقفها المختلفة. إن روح الدعابة تدعم تكوين وجهة نظر جديدة تكون أقل مخاطرة في مواجهة تحديات الحياة والتأقلم مع الظروف القاسية والأفكار الصعبة.

- **المبادأة: The initiative** وتتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي ومواجهة الأحداث، وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة تمثل قدرة الفرد على الحدس، أي الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة والسريعة.

- **تكوين العلاقات: Relationship building** وتشمل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقرية من خلال قدرته على التواصل النفسي، والاجتماعي، والعقلي، والبيئي، والشخصي مع من يحيطون به، كما تشمل قدرته على التواصل مع ذاته.

- **القيم الموجهة الأخلاق: Oriented values** وتشمل البناء الخلقي والروحاني الصحيح للشخص المرن، والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالقه ليكون شخصاً متمتعاً بإدراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة.

إضافة إلى هذا، أوضح الخطيب (٢٠٠٧: ٦) أن من العوامل المكونة لمرونة الأنا في الشخصية تتمثل في قدرة الإنسان على الاحتفاظ بسعادته من خلال إحساسه أنه سيحقق الهدف الذي يسعى إليه جاهداً، وقدرة الإنسان على العمل المنتج، والسعي الحثيث للسيطرة على بنيته النفسية، والاجتماعية، والعقلية، والأكاديمية، والخلقية، وقدرته على المحافظة على أمنه النفسي، وتقبل ذاته، ومعرفة وإدراكه الحقيقي لها، وللآخرين المحيطين به، والقدرة على المحافظة على الكفاية التواصلية بينشخصية، وقدرته على المحافظة على علاقات واقعية مع الآخرين في بيئته، والقدرة على الاحتفاظ بكيئونه الشخصية وثقافته وروحانيته.

ومن خلال مراجعة ما سبق، توصلت الباحثة الحالية إلى أهم العوامل المساعدة لتنمية مرونة الأنا على النحو التالي:

- القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات.
- القدرة على تكوين علاقات واقعية، والتواصل الإيجابي مع الآخرين.
- القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات وتنفيذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلات.
- النظرة الإيجابية للذات والثقة في القدرات من خلال إدراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله.

[٣] الإرشاد النفسي الانتقائي: Psychological counseling selective

تعد الانتقائية كاتجاه إرشادي من أهم الاتجاهات النفسية حتى أنه وصف بأنه إرشاد العصر، وهناك عدداً من العوامل التي ساهمت في هذا من أهمها ما يلي: تطور النظريات الكلاسيكية القديمة كالتحليلية على يد أنصارها الجدد والسلوكية على يد سكنر وباندورا، وظهور الاتجاه الإنساني واعتباره القوة الثالثة في علم النفس، وظهور النظريات المعرفية، وانفصال عدد من أبرز علماء الاتجاهات الرئيسية النفسية عن اتجاهاتهم وتبنيهم هذا الاتجاه، فقد تبين في السبعينات من القرن العشرين أن عدد العلماء الذين يتبنون هذا الاتجاه بلغ ما بين (٤٠) إلى (٤٦%) في مختلف الإحصائيات، وتطوير الدراسات النفسية والممارسات الإرشادية العملية والتراكم البحثي في هذا الاتجاه، وللإسهامات الجادة التي قدمها أبرز علماء هذا الاتجاه كإسهامات ثورن ولزاروس وهارت (مليكه، ١٩٩٧: ١٢٤). ومن ثم، فإن الانتقائية تعد اتجاهاً إرشادياً يسير نحو تكامل علم النفس، ويؤدي إلى الممارسة الإرشادية الناضجة والشاملة التي تحقق نتائج أفضل.

ويمكن تعريف الانتقائية بأنها: "بناء نظري منظم فهي الاختيار والدمج للملامح المتألفة من المصادر المختلفة، وأحياناً من النظريات والأنظمة غير المؤتلفة، وهي الجهة المبدولة من أجل العثور على عناصر صادقة في جميع النظريات ودمجها في كل متناغم، والنظام الناتج عن ذلك مفتوح للمراجعة الدائمة بما في ذلك محتواه الأساسي" (باترسون، ١٩٩٠: ٤٩٦)؛ وبأنها: "اتجاه ينتقي أفضل شيء من كل نظرية، وهذا يتطلب من المرشد معرفة دقيقة بالنظريات الإرشادية، ومصدر قوة وضعف كل نظرية وعناصر بناء نظرية فعالة، وأفضل عمل إرشادي هو الذي يؤثر وينجح والإرشاد الانتقائي التكاملي اتجاه عملي يرفض النظرة الأحادية" (Capuzzi, 2000: 400)؛ وبأنها: "منظومة ذات طابع متسق من الفنيات الإرشادية، والعلاجية، تنتمي فيها كل منظمة إلى نظرية علاجية خاصة بها، إلا أن انتقاء هذه الفنيات يتم بشكل تكاملي بحيث تسهم كل منها في علاج جانب من جوانب اضطراب شخصية العميل، ويتم انتقاء هذه الفنيات لتشكيل منظومة تكاملية بالرجوع إلى تشخيص دقيق لحالة العميل؛ لتحديد أفضل الفنيات؛ ومدى ملاءمتها للخطة العلاجية، ولطبيعة الاضطراب، أو المشكلة السلوكية" (عزيب، ٢٠٠٢: ٥).

وفي ضوء ما تقدم، ترى الباحثة الحالية أن الاتجاه الانتقائي يمثل النضج الإرشادي، والصورة المثلى للممارسة الإرشادية المتخصصة، تتكامل فيه الفنيات الإرشادية، وتعمل على مواجهة الاختلافات، والفروق، والتغيرات في المواقف، والحالات، والمشكلات، والمسترشدين. كما يعد الصورة الإرشادية الحديثة الفعالة التي تحقق المرونة، والاتزان، والشمول، وتقوم على التنظيم، والتنوع، والاختيار بأسلوب متلاحم، ومنسجم، ومتسق.

== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدي مجموعة من المراهقين ==
ويخلص عقل (٢٠٠٠: ١٤٣) أهم المبادئ الرئيسة التي تنطلق منها الانتقائية متعددة
الوسائل كما جاء بها لازاروس فيما يلي:

- يرى أنصار هذه النظرية أن السلوك الإنساني يتأثر بعوامل وراثية وبيولوجية وبيئية تتمثل في
العلاقات الشخصية مع الآخرين وفي الظروف البيئية الثقافية والاجتماعية المحيطة به، وفي
عملية التعلم من خلال الآخرين.

- إن الاضطراب النفسي أو الشخصية غير المتكيفة ترجع إلى تعلم غير مناسب وإدراك لنماذج
سلوكية غير سوية، والى نقص في المعلومات أو الخبرات أو خطأ فيها، أو تصارع بينها
تجعل ذاكرة الفرد عاجزة عن إمداده بطرق التعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة، ويظهر
الاضطراب في استجابات انهزامية غير توافقية.

- يفترض أنصار هذه النظرية أن المضطربين نفسياً يعانون من مشكلات متعددة ومحددة، وأنه
يتطلب التعامل مع كل مشكلة أو عرض بأساليب علاجية تثبت فعاليتها بغض النظر عن
انتماءات هذه الأساليب إلى النظريات المختلفة، بمعنى استخدام الطرق الفعالة الصادقة من
كل المدارس بما يستجيب لحاجات المسترشد ويمكنه من حل مشكلاته.

- تفترض هذه النظرية أن كل مريض يعتبر فريداً من نوعه، فقد تصلح طريقة علاجية لشخص
ما، ولا تصلح لشخص آخر يعاني من نفس المشكلة وذلك لتفرده وتميزه في خصائصه
وأسباب اضطرابه، لذلك يتبع هذا الأسلوب العلاجي عند تشخيص الاضطراب وعلاجه
أسلوب تقييم الشخصية باستخدام المقابلة ووسائل القياس الأخرى تبعاً لجوانب رئيسية مسبقة
تم تعريفها إجرائياً، وهذه الجوانب هي على النحو التالي:

- السلوك Behavior ويشمل سلوك الفرد الظاهر ممثلاً في انفعاله واستجاباته وعاداته.
- الوجدان Affect ويشمل انفعالات الفرد ومشاعره وحالته المزاجية، من غضب وقلق
ومشاعر ذنب.
- الإحساس Sensation ويشمل الأحاسيس العضوية والنفسية مثل التعرق والدوخة وخفقان
القلب والخجل والتوتر.
- التخيل Imagery ويشمل تخيلات الفرد وتوقعاته والاتجاهات السلبية عن الذات التي تسبب
اضطرابه، ومن ذلك مخيلات الموت والاضطهاد من قبل الآخرين، وتخيلات الخطر الدايم
وتخيلات أنه مكروه ومظلوم.
- المعرفة Cognition وتشمل الآراء والمعتقدات التي يؤمن بها الفرد، ومن ذلك المعتقدات
الخاطئة أو الاعتقاد بالدونية والعجز والفشل.
- العلاقات الشخصية Interpersonal Relationship وتشمل أنماط العلاقة مع أفراد الأسرة

والزملاء والآخرين، ويرى لازاروس أن هذا البعد يترك أثراً واضحاً على الأبعاد الأخرى.

- العقاقير Drugs والنواحي البيولوجية وتشمل العقاقير التي يتناولها المسترشد والمشكلات الصحية البيولوجية التي يعاني منها مثل السمنة أو فقدان الشهية، وقد جمعت هذه الجوانب السبعة في الحروف التالية: BASIC – ID.

- تفترض هذه النظرية أنه يجب ترتيب الأبعاد السبعة السابقة حسب حالة المسترشد، فمثلاً الشخص الذي يشكو بشكل رئيسي من اضطرابات وجدانية "A" أدت إلى اضطراب علاقته الاجتماعية "I" ثم اضطراب في سلوكه "B"، ونتج عن ذلك ضعف الشهية ونقص الوزن "D"، ولا يعاني هذا الشخص من اضطراب الأبعاد الأخرى، وعندئذ يمكن ترتيب الأبعاد على النحو التالي ABID ثم نضع العلاج المناسب لهذه الحالة. ومن ثم، تكشف هذه الطريقة عن المشكلة المحورية والمقدمات أو السوابق التي أدت إليها والنواتج أو اللواحق المترتبة عليها.

والى جانب هذا، يحدد الشناوي (١٩٩٤: ٢٦٥) أهداف الإرشاد الانتقائي متعدد الوسائل فيما يلي:

- تغيير السلوك إلى سلوك إيجابي فاعل.
- تغيير المشاعر إلى مشاعر إيجابية.
- تغيير الأحاسيس السلبية إلى إيجابية.
- تغيير الصورة العقلية السلبية للذات إلى صور إيجابية.
- تغيير الجوانب المعرفية غير المنطقية إلى جوانب منطقية.
- تصحيح الأفكار الخاطئة.
- إكساب المسترشد المهارة في تكوين علاقات اجتماعية طيبة.
- المساعدة في تحسين الجوانب البيولوجية.

إضافة إلى هذا، يتفق العديد من الباحثين (العزة وعبد الهادي، ١٩٩٩)، (أبو النور، ٢٠٠٠) في

أن مراحل العملية الإرشادية في الاتجاه الانتقائي تسير وفقاً لما يلي:

- المرحلة الأولى: مرحلة اكتشاف المشكلة: وهي مرحلة تكوين العلاقة الإرشادية الإيجابية التي تولد للمسترشد الثقة، وتزيد من رغبته وإقباله على الإرشاد، وتعزز وتدعم المسترشد ليتحدث بحرية عن مشكلاته، مع الاهتمام بالسلوك اللفظي ليتم استكشاف معالم المشكلة، والإطار النظري في هذه المرحلة أخذ أفضل ما هو موجود من الإنسانية ووصفه في نظام جديد "الفعالية، الاستماع، التعاطف".

- المرحلة الثانية: مرحلة تعريف المشكلة ثنائية الأبعاد: وفيها يتم الاتفاق على تحديد المشكلة وتحديد جوانبها المتعددة باستخدام الفنيات المناسبة ولتفعيل هذه المرحلة فإن الأساس النظري

== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدى مجموعة من المراهقين ==
مأخوذ من الإنسانية.

- المرحلة الثالثة: مرحلة تحديد البدائل: وهي مرحلة مساعدة المسترشد في اختيار ما يراه مناسباً من البدائل الملائمة لحل المشكلة والأساس النظري هنا مأخوذ من الإرشاد الواقعي والتحليلي والمعرفي والإنساني والسلوكي.

- المرحلة الرابعة: مرحلة التخطيط: وفيها يتم إعداد الخطة الإرشادية القابلة للتنفيذ على أن تكون مقنعة للمسترشد من حيث واقعيته وملائمتها له وهي مرحلة تقييم للبدائل التي تتم تحديدها ، والأساس النظري واقعي تحليلي معرفي سلوكي إنساني.

- المرحلة الخامسة: مرحلة العمل والالتزام "مرحلة تنفيذية": وفيها يلتزم المسترشد بالتنفيذ الواقعي للخطوات الإرشادية ويلعب المرشد دوراً مهماً في تشخيصه وإقناعه بأهميتها وترابطها من خلال فنيات إرشادية فعالة، والأساس النظري واقعي تحليلي سلوكي معرفي إنساني.

- المرحلة السادسة: مرحلة التقييم والتغذية الراجعة: وفيها تتم المراجعة والتقييم لما تحقق من أهداف أثناء العملية الإرشادية وتخصيص المسترشد للتقدم الذي طرأ بناءً على ما قام به.

علاوة على هذا، ترى النظريات التي تشكل الاتجاه الانتقائي بأنه لا توجد فنيات وأساليب إرشادية تكون الأفضل دائماً وأن الأسلوب الإرشادي الفعال هو الذي يتلاءم مع خصائص المسترشد وحاجاته ونوعية مشكلته ودرجتها، وأن الانتقاء والدمج يكون أكثر فعالية فإن اختيار الفنيات يكون في الإرشاد الانتقائي من هذا الأساس ومنطلقاً من مبدأ الفردية، ومنطلقاً من كفاءة وخبرة المرشد النفسي وهي بذلك يتيح للمرشد اختيار الأنسب من الفنيات بما يتطلبه الموقف الإرشادي ويحقق أهداف الإرشاد. ويذهب أبو عباة ونيازي (٢٠٠١: ٩٤) إلى أنه لا توجد أساليب محددة، بل تعتمد على مصادر مختلفة من الحقل الإرشادي فلو تم تطبيق أسلوب لازروس في تصوير المشكلة والذي يعتمد الحروف الأولى من الكلمة المركبة ID - BASIC فيمكن إعطاء مثال لذلك على النحو التالي:

ففي الجانب السلوكي "B" يمكن للمرشد أن يستخدم أساليب الانطفاء، والقهر، والتخلص التدريجي من المخاوف، والتعزيز بنوعيه الإيجابي والسلبي، والعقاب.

وفي الجانب الوجداني "A" يستخدم المرشد أسلوب التنفيس أو التفريغ الانفعالي.

وفي جانب الإحساس "S" يستخدم المرشد الاسترخاء، والتدريبات البدنية، والتغذية الراجعة الحيوية لتحرير المسترشد من التوتر.

وفي جانب التخيل "I" يمكن للمرشد استخدام أسلوب تغيير صورة الذات وذلك من خلال استخدامه لأسلوب تصور أو تخيل المواجهة الإيجابية للمواقف والضغوط.

وفي الجانب المعرفي "C" يستخدم المرشد أسلوب زيادة الوعي والإدراك والفهم للذات وذلك من

خلال مساعدة المرشد لإدراك الأحداث السابقة وعلاقتها بالملوكيات الحالية.
وفي مجال العلاقات الشخصية "I" يستخدم المرشد أسلوب النمذجة.
وفي مجال العقائير "D" يقوم المرشد باستخدام أسلوب التمرينات الرياضية والتغذية والإقلاع
عن تعاطي المواد الضارة.

بموت سابقة:

هدفت الدراسة التي قام بها جرين Green (٢٠٠٠) إلى الكشف عن تأثير أحد برامج الاسترخاء القائمة على المغامرة خارج البيت مع مكون المعالجة التربوية لتنمية مرونة الأنا لدى الشباب الذين يشعرون بالدونية والشباب منخفضي الدخل القومي. وقد اعتمد برنامج الاسترخاء القائم على المغامرة خارج البيت على استنارة التحديات في خبرات خارج المنزل لإحداث تغيير في سلوك الشباب. كما أشارت إلى أن العديد من البرامج يؤكد على استخدام مكون المعالجة حيث يتم تدريب المشاركين على الربط ما بين الخبرات المرتبطة بالأنشطة والخصائص الأخرى لحياتهم "مشكلات التفاوض ومهارات جديدة للتعلم". وفي هذه الدراسة فإن برنامج الاسترخاء القائم على المغامرة خارج البيت يقدم نشاط إضافي من برنامج الاسترخاء في الصيف المتمركز الذي يقدم للشباب الذين يشعرون بالدونية. وقد شارك في الدراسة (٢٥) متطوعاً، ممن تراوحت أعمارهم من ١٠ إلى ١٦ سنة في أحد البرامج الصيفية والذين تطوعوا للمشاركة في هذا البرنامج والذي يشتمل على ثمانية مكونات عليا وثمانية مكونات منخفضة لمدة أربع ساعات بمعدل مرة أسبوعياً وذلك لمدة ستة أسابيع. وقام الباحث بإجراء البرنامج وتطبيقه وتنفيذه وكذلك المعالجة التعليمية للمشاركين قبل وأثناء وبعد كل نشاط ويهدف المقارنة تم مشاركة (٩٥) من المرافقين الذين تم اختيارهم عشوائياً من أحد البرنامج الصيفية (٥٧) من المشاركين الذين تم اختيارهم من أحد المدارس المتوسطة المحلية. وتم تطبيق استبيان مرونة الأنا تطبيقاً قليلاً وبعدياً لجميع المشاركين. وتم تطبيق نفس الاستبيان بعد ستة أسابيع من الانتهاء من البرنامج. وكشفت النتائج عن أن مقياس العوامل الوقائية قد أظهر مستويات مرتفعة بشكل دال إحصائياً في مرونة الأنا. وعلاوة على ذلك فإن درجات ثلاثة من العوامل الوقائية للمجموعة العلاجية قد تحسن بشكل دال إحصائياً مقارنة بالمجموعات الأخرى، على الرغم من أن تلك الدرجات قد انخفضت عند التطبيق بعد ستة أسابيع من الانتهاء. وتحاول هذه الدراسة إلقاء الضوء على الدراسات المستقبلية ومكونات الأنشطة التي تقوم على المغامرة التي من الممكن أن تساعد في تحسين السمات الخاصة بمرونة الأنا لدى الشباب المعرضين للخطورة أو منخفضي الدخل أو الذين يشعرون بالدونية كاستراتيجية واعدة لتحسين البرامج المقدمة لتلك الفئة.

كما إن الهدف من الدراسة التي قام بها بيرث Pires (٢٠٠٤) التعرف على تأثير برنامج

== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدى مجموعة من المراهقين ==
معرفي سلوكي لتنمية مهارات التنظيم الانفعالي لدى الطلاب على المرونة الانفعالية والكفاءة الاجتماعية والتوافق المدرسي لدى طلاب المدرسة الابتدائية منخفضي التحصيل ومنخفضي جودة الحياة الانفعالية والاجتماعية. وقد شارك في الدراسة (٢٢) طالباً كمجموعة تجريبية حصلت على إرشاد معرفي سلوكي لدى مجموعات صغيرة كل أسبوع ومجموعة ضابطة بلغت (٣٠) طالباً حصلت على إرشاد غير معرفي سلوكي. وأشارت النتائج إلى وجود زيادة ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الاجتماعية والتوافق مع المدرسة لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة. كما وجدت أن طلاب المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة قد حققوا زيادة في مرونة الأنا الانفعالية وفقاً لتقديرات المعلمين والتصورات الذاتية.

وقد أوضحت دراسة لوزر Lowther (٢٠٠٤) إن الأطفال يحتاجون إلى تعلم السلوك الملائم في السنوات الباكرة. وأن معلمي صغار الأطفال يكمن عملهم في تزويد هؤلاء الأطفال بالمهارات الاجتماعية والكفاءة مثل المواجهة وحل المشكلات والتعاون ومهارات ضبط الذات، والتدخلات التي يتم تصميمها لتحقيق المستويات النمائية والاحتياجات الفردية للأطفال المدرجين في مرحلة ما قبل المدرسة والتي ينبغي أن تركز على بناء العوامل التي تؤدي إلى زيادة المهارات الاجتماعية ومرونة الأنا. ومن ثم تستهدف الدراسة تنفيذ تدخل قائم على المهارات الاجتماعية في فصول ما قبل المدرسة في أحد مراكز رعاية الأطفال في زيادة العوامل الوقائية وخفض السلوكيات السلبية لدى (٢١) من الأطفال الذين تراوحت أعمارهم من (٣) إلى (٥) سنوات المدرجين في برامج ما قبل المدرسة في مراكز تنمية الأطفال، ونظراً لأن العديد من هؤلاء الأطفال معرضين لخطورة المشكلات السلوكية والاجتماعية. وقد استفاد الباحث من أحد أدوات القياس المقتنة ومرجعية المحك هي مقياس ديفيروكس للتقييم في مرحلة الطفولة المبكرة Devereux Early Childhood Assessment (DECA) والذي يقوم بقياس مرونة الأنا للتعرف على ما إذا كان هناك علاقة بين مرونة الأنا والسلوك. هذا التقييم تم تصميمه لبناء ثلاثة عوامل وقائية لدى الطفل هي المبادرة وضبط الذات والتعلم وكذلك زيادة مرونة الأنا. وقد قام الباحث بتطبيق المقياس للتعرف على مستوى المرونة لدى كل طفل وقام المعلمين بتنفيذ استراتيجيات داخل الفصل الدراسي بغرض زيادة السلوكيات الوقائية. وبعد ثمانية أسابيع تم إعادة تقييم الأطفال. وكانت فروض الدراسة تركز على تنفيذ تدخل يستهدف المهارات الاجتماعية وأنه سوف يؤدي إلى زيادة مرونة الأنا لدى أطفال ما قبل المدرسة ويقلل من مشكلات السلوك، وقد دعمت نتائج الدراسة صحة هذه الفروض.

١ - وهدفت الدراسة التي قام بها نيريس Nears (٢٠٠٧) إلى التعرف على فعالية برنامج بعد المدرسة قائم على المصادر في النجاح الأكاديمي لدى التلاميذ. وقد شارك في الدراسة

(٢٠٠٤) من المشاركين منهم طلاب طُلب منهم الحضور ومنهم طلاب لم يُطلب منهم الحضور.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى تحقق جميع الفروض حيث أن المشاركين في البرنامج قد تفوقوا على الطلاب غير المشاركين في التحصيل والنجاح الأكاديمي. كما أشارت إلى أن الأمريكيين لأصول أفريقية الذين يشاركون في البرنامج قد تفوقوا على الأمريكيين لأصول أوروبية الذين لم يشاركوا في البرنامج في التحصيل الأكاديمي. وأشارت كذلك النتائج إلى أن الأمريكيين لأصول أفريقية المشاركين في البرنامج لم يتفوقوا على الأمريكيين لأصول أوروبية المشاركين في نفس البرنامج. وتشير نتائج الدراسة إلى وجود تأثيرات جماعية أكبر لدى الأمريكيين لأصول أفريقية. وتقدم نتائج الدراسة شواهد تفيد أن برنامج ما بعد المدرسة كان برنامج جيد التصميم يركز على زيادة مرونة الأنا لدى الطلاب من خلال بناء مهاراتهم الأكاديمية وإحساسهم بالانتماء وإحساسهم بالقيمة والأهمية وإكسابهم القدرة الشخصية على سد الفجوة في التحصيل والإنجاز بين الأمريكيين لأصول أفريقية والأمريكيين لأصول أوروبية وتحقيق نتائج إيجابية لجميع الطلاب المشاركين في البرنامج.

وقد أشار ريلي Riley (٢٠٠٨) إلى أن الاكتئاب موضوع أسري لا يؤدي فقط إلى تقليل جودة الحياة لدى الشخص المكتئب ، ولكنه يجهد ويؤدي إلى توتر مصادر وحدة الأسرة ويزيد بشكل ملحوظ من المشكلات التي يعاني منها الأطفال التي تبدأ مبكراً وتستمر حتى مرحلة الرشد. وعلى الرغم من أن علاج اكتئاب الوالدين له أهمية فإن العديد من الأسر تحتاج إلى التدخل المهني لخفض تعرض الأطفال للإكتئاب. وتستعرض هذه الدراسة احتياجات تلك الأسر وكيف أن اكتئاب الأم يؤثر على الأطفال. وتقوم الدراسة بوصف أحد التدخلات الوقائية وهو برنامج المحافظة على قوة الأسرة وهو برنامج مصمم لتحسين مرونة الأنا وتقليل خطورة التعرض للاضطرابات النفسية لدى أطفال الآباء ذوي الاكتئاب. وتم إجراء دراسة استطلاعية عن هذا البرنامج على الراشدين مرضى العيادات الخارجية للصحة النفسية. وشاركت الأسر في ١٠ لقاءات مدة كل لقاء منها ٩٠ دقيقة وتضم مجموعة من الآباء والأطفال وقد تراوح أعمارهم ١٠ سنوات أو يزيد. وتم وصف تكوين ومحتوى البرنامج وتحديدات تنفيذ تدخل وقائي للأسرة وتم تقديم مثال حالة وعرض النتائج الأولية لعشرة من الأسر. وقدمت الدراسة منطقية قوية لقدرات التدخلات الوقائية على الأسر التي تعاني منها الأم من الاكتئاب.

كما إن الهدف من الدراسة التي قام بها كيت Kidd (٢٠٠٩) هو اختبار فعالية التدخل من خلال كتابة الشعر على نتائج متغيرات سمو أو رقي الذات transcendence ومرونة الأنا

== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدى مجموعة من المراهقين ==
والأعراض الاكتئابية والأعباء الذاتية لدى مقدمي الرعاية للمسنين ذوي خبل الشيخوخة. واشتمل
الإطار النظري للدراسة على تناول نظريات أدلر وفرانكل ونظرية ريد لسمو الذات. واشتملت تساؤلات
الدراسة على ما يلي:

١ هل هناك فرق في سمو الذات ومرونة الأنا والأعراض الاكتئابية وأعباء تقديم الرعاية بين
مقدمي الرعاية الأسرية للمسنين ذوي خبل الشيخوخة الذين يقومون بكتابة الشعر ومقدمي
الرعاية الأسرية لمجموعة من المسنين الذين لا يقومون بكتابة الشعر في فترة الدراسة الأولى
والثانية؟

٢ هل هناك مصادر نفسية إيجابية عالية "سمو الذات ومرونة الأنا" ترتبط بانخفاض نتائج أو
آثار نفسية سلبية "الأعراض الاكتئابية وأعباء مقدمي الرعاية" في قدرة كتابة الشعر؟

٣ هل سوف يحدث تحسن في المصادر النفسية والآثار السلبية لدى المجموعتين قبل وبعد
كتابة الشعر؟

٤ ما الموضوعات الشائعة التي تظهر من خلال الموضوعات الشعرية التي يقوم مقدمي
الرعاية الأسرية بكتابتها؟

٥ هل مقدمي الرعاية الذين يشاركون في كتابة الشعر سوف يستمرون في الكتابة الشعرية ذات
المحتوى اللفظي بعدما لا يُطلب منهم ذلك؟ وما هي فعالية تطبيق المحاولة الكلينيكية؟

وقد تضمن منهج الدراسة العديد من الطرق المختلطة مثل التصميم الطولي والتصميم المستعرض. وقد شارك في الدراسة (٢٠) من القائمين على تقديم الرعاية للمسنين ذوي خبل
الشيخوخة. وتم تطبيق الأدوات على جميع المشاركين في المرحلة القاعدية أو الفترة الأولى ثم بعد
ذلك تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية تُطلب منها كتابة ومشاركة الشعر على الأقل ثلاثة
قصائد يتم كتابتها في غضون أربعة أسابيع، وضابطة لم يُطلب منها شيئاً. وتم تطبيق الأدوات مرة
ثانية على جميع المشاركين "في المرة الثانية". ثم بعد ذلك تُطلب من المشاركين في المجموعة
الضابطة كتابة الشعر لمدة أربعة أسابيع. ثم تُطلب من جميع المشاركين استكمال أدوات الدراسة "المرة
الثالثة". وقد تُطلب من المشاركين في المجموعة الأولى تحديد ما إذا كانوا يستمرون في كتابة الشعر
بعد فترة البرنامج التي كتبوا فيها الشعر لمدة أربعة أسابيع. كما تم إجراء مقابلات مع المشاركين عن
خبراتهم في كتابة الشعر. وتم تحليل البيانات للحصول على البيانات الوصفية ومحتوى تحليلي
للقصائد الشعرية. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن كتابة الشعر من الممكن أن تكون أداة تدخل في
مجال التمريض ذات قيمة لمساعدة مقدمي الرعاية الأسرية لذوي خبل الشيخوخة.

وأشارت دراسة ميكنيل McNeill (٢٠١١) إلى إن عدد الشباب المعرضين للخطورة أصبح

في حالة تزايد هؤلاء الشباب أكثر عرضة للفشل الأكاديمي وانحراف الأحداث وتعاطي العقاقير والمخدرات والبطالة بخلاف المخاطر الأخرى. كما يمكن اعتبار انخفاض تقدير الذات أحد الأسباب المحتملة لسلوكيات التعرض للخطورة والعزو اللاتكفي. وأصبحت فنيات الوقاية للشباب المعرضين للخطورة تميل إلى استخدام الإجراءات المندمجة والمتكاملة التي تحاول الوقاية وتعليم هؤلاء الشباب. وبالرغم من حقيقة أن مرونة الأنا غير مفهوم بشكل كامل غير أنه يعد مستهدف واعد في برامج التدخل للشباب المعرضين للخطورة. ومن ثم، فإن الهدف من هذه الدراسة هو استخدام بناء المرونة وفنيات العلاج المعرفي السلوكي لزيادة تقدير الذات والاندجاب للمدرسة لدى الشباب المعرضين للخطورة. وقد شارك في الدراسة (١٤) من الشباب المعرضين والذين تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية تحصل على برنامج يقوم على إجراءات بناء مرونة الأنا وفنيات العلاج المعرفي السلوكي ومجموعة ضابطة التي لم تحصل سوى على المراقبة فقط. وتم استكمال الأدوات قبل وبعد الجلسات والتي اشتملت على اختبار الترابط الضمني مهمة الاسم والحرف ومؤشرات تقدير الذات وطريقة تقييم السلوك على مقياس مرونة الأنا للأطفال والمراهقين. وكشفت النتائج عن أن المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قد أظهرت زيادة في تقدير الذات الخارجي. ومن ناحية أخرى فقد تفوقت المجموعة العلاجية في تقدير الذات الضمني في الاختبار البعدي في مؤشر واحد. ومن هذا فإنه لا توجد زيادة في الاندجاب نحو المدرسة لدى أي من المجموعتين. وكشفت المجموعتين عن وجود أنماط مختلفة على مقياس مرونة الأنا في حين أن المجموعة التجريبية قد أظهرت زيادة دالة في أحد خصائص وسمات مرونة الأنا مقارنةً بالمجموعة الضابطة. وتعتبر هذه النتائج مشجعة غير أنها محدودة نتيجة لصغر حجم العينة. وعلاوة على ذلك فإن برامج الوقاية لم تشمل على أي تقدير للسياسة الأمر الذي يعد قصور فيها. وتقدم الدراسة توصيات للدراسات المستقبلية تشمل على إضافة مجموعة مقارنة في قائمة الانتظار ومشاركة عدد أكبر من المشاركين. وعلى الرغم من قيود الدراسة إلا أن النتائج تشير إلى أن لها قيمة وإمكانية الاستفادة من بناء مرونة الأنا في برامج الوقاية لدى الشباب المعرضين للخطورة.

وأشارت دراسة كايار Cyr (٢٠١١) إلى إن الشباب الذين ينمون في بيئات حضرية لا يحصلون فيها على الخدمات ولذا يكونوا أكثر عرضة لمواجهة التحديات مثل المدارس المزدهمة والمدارس التي لا تحصل على الدعم ويظهر فيهم ارتفاع مستوى العنف ونقص في نماذج الدور الإيجابية وانخفاض الدخل والعنصرية المقننة. وتقوم الدراسة من خلال استخدام أحد المداخل الطبية واستخدام الأبحاث الإثنوجرافية باستكشاف الطرق التي من الممكن أن تعتمد عليها برامج تطوير الشباب على الموسيقى لمساعدة المراهقين في مواجهة تحديات الحياة المعاصرة وخاصة القضايا

== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدى مجموعة من المراهقين ==
الخاصة بالعنف. ومن خلال التركيز على أحد دراسات الحالة التي أجريت في أوكلاند بكاليفورنيا والتي قامت على أحد المنظمات تم تقديم مقدمة مختصرة للمشاركين وتقوم هذه الدراسة بتقديم أوصاف قصصية عن كيفية تأثير الموسيقى تأثيراً إيجابياً على حياة الشباب. ووفقاً للتقارير التي تم الحصول عليها من خلال مقابلات الشباب وجد أن تعلم مهارات الموسيقى من خلال برامج الشباب وخلق الموسيقى يزودهم بالإحساس بالرضا والاستفادة الانفعالية علاوة على مساعدة بعض هؤلاء الشباب في عملهم في مجال الموسيقى. وعلاوة على ذلك ومن خلال التحليل باستخدام إطار مرونة الأنا فإن هذه الدراسة تقترح تكامل صناعة الموسيقى في برامج تمكين الشباب لما لها من قدرة على مساعدة المراهقين في تحسين صحتهم النفسية والسلوكية عن طريق توفير عوامل وقائية تشمل على خلق فرص للمراقبة وتحسين تقدير الذات وبناء المهارت والفرص. وفي النهاية فإن أحد الأعمال المنظمة أشارت إلى أن برامج الموسيقى وبرامج الفنون الإعلامية ربما تكون ناجحة عندما تستخدم لزيادة حصول المراهقين واستفادتهم من خدمات الصحة النفسية والحالة الصحية وكذلك الخدمات التعليمية والخدمات المهنية وتشجيع الشباب على قضاء وقتهم في أماكن آمنة وأنشطة إيجابية.

وهدفنا الدراسة التي قام بها ألين Allen (٢٠١١) إلى استكشاف خبرات الضغوط النفسية والمواجهة ومرونة الأنا لدى مجموعة من المراهقات اللاتينيات المشاركات في برنامج الروابط القوية؛ وهو برنامج يركز على نقاط القوة لدى الفتيات. هذا المشروع يهدف إلى فهم كيف يُعرّف الفتيات ويفهمون تراكيب الضغوط النفسية وطرق مواجهة تلك الضغوط وما إذا كانت سمات برنامج الروابط القوية التي يعايشها الأطفال مفيدة وترتبط بالعوامل والنظم التي تؤدي ضمناً إلى تنمية مرونة الأنا. وقد تم استخدام المقابلات الكيفية وجميع البيانات من خلال التقييم القبلي والبعدي لبرنامج الروابط القوية ومن خلال درجات قائمة المواجهة لاستكشاف خبرات هؤلاء الفتيات. وقد أشارت النتائج إلى وجود أنواع مختلفة من العلاقات تشمل الصداقة والعلاقات الأسرية والعلاقات مع الأولاد وخاصة الضغوط النفسية لدى البنات. ومن ناحية أخرى أشار البنات المشاركات في الدراسة إلى حصولهن من الدعم من خلال أصدقائهن وعلاقاتهن المقربة كاستراتيجية للمواجهة. وهناك استراتيجيات أخرى للمواجهة تشمل على التشتت والشروء والتعبير الانفعالي وأحلام اليقظة. وأشارت النتائج إلى أن بناء العلاقات مع الأقران ومع الكبار وتعلم مهارات مواجهة جديدة وتحسين تقدير الذات وزيادة المعرفة بالذات التي تم اكتسابها من خلال برنامج الروابط القوية كانت كثيرة للفائدة والأهمية للمشاركات.

كما إن الهدف من الدراسة التي قام بها كل من أجباكورو وستيلا Agbakwuru & Stella (٢٠١٢) التعرف على تأثير التدريب التوكيدي على تحسين مرونة الأنا لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المراهقة. وقد اشتمل التدريب على (١٠) جلسات لمدة ٥٠ دقيقة كل جلسة تم إجراؤها في أحد

المدارس الثانوية للقوات المسلحة التابعة للحكومة المحلية. وقد شارك في الدراسة (٢٤) طالباً ممن تراوحت أعمارهم من (١٠) إلى (١٢) سنة وتم إجراء تطبيق اختبار قبلي واختبار بعدي على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بالإضافة إلى إجراء بعض الملاحظات. وتم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين الأولى تضم (١٤) طالباً منهم (٨) ذكور و(٦) إناث كمجموعة تجريبية والمجموعة الثانية تشمل (١٠) من الطلاب ذكوراً وإناً كمجموعة ضابطة. واستخدمت الدراسة مقياس مرونة الأنا لدى الأطفال في مرحلة المراهقة المبكرة من إعداد الباحثين. كما تم استخدام الأدوات الإرشادية التي قدمها الخبراء في المجال كاختبار قبلي واختبار بعدي. وتم اختبار إعادة الاختبار في مدة زمنية مقدارها أسبوعين لاختبار ثبات معاملات ارتباط الأداة. كما تم استخدام معاملات ارتباط سيرمان لاختبار النتائج. وتم حساب معاملات ارتباط لمقياس مرونة الأنا للأطفال في مرحلة ما قبل المراهقة وبلغ ٠,٨٤. وتشير نتائج الدراسة إلى وجود آثار إيجابية للتدريب التوكيدي على تحسين مرونة الأنا لدى المشاركين. وأن التدريب التوكيدي قد أدى إلى تحسن في مرونة الأنا لدى الفتيات أكثر منه لدى الأولاد. ومن خلال التحليل الإحصائي نستنتج أن التدريب التوكيدي كان فعالاً في تحسين مستوى مرونة الأنا لدى المجموعة التجريبية. وتشير تلك النتائج إلى أن الذكور والإناث الذين تعرضوا لبرنامج التدريب التوكيدي قد استفادوا وأن هناك درجات مرتفعة لدى المجموعة التجريبية ترجع إلى تأثير التدريب التوكيدي عليهم.

ويرى ديلي Daley (٢٠١٢) أن الضغوط النفسية تعد أحد المتغيرات التي يعتقد أنها المسئول الأساسي عن زيادة مخاطر المشكلات النفسية وسوء التوافق النفسي لدى الأطفال. ومن خلال أحد التدخلات التي تم تنفيذها لفترة طويلة من خلال الأخصائيين النفسيين مع الراشدين يمكن استخدام نفس التدخل مع الأطفال بهدف تعليمهم ضبط استجاباتهم للضغوط النفسية من أجل تقليل أو الحد من آثارها السلبية. وتم تقديم نسخة مختصرة من أحد تدخلات الفيديو التي تهدف إلى مساعدة الوالدين ومقدمي الرعاية على تعليم صغار الأطفال مهارات ضبط النفس من أجل تقليل الحالات الوجدانية واستئارة الاستجابة القائمة على الاسترخاء، وكذلك زيادة إحساس الأطفال بالكفاءة الذاتية وإتقانها. وتم عرض التدخل من خلال الاسترخاء على مجموعة صغيرة من المشاركين تشتمل على مجموعة من الباحثين والوالدين ومقدمي الرعاية لأطفال ما قبل المدرسة وعلماء النفس العاملين مع الأطفال عمر ما قبل المدرسة. وتم توزيع الاستبيان في فترة المتابعة عبر الإنترنت ووجد أن المشاركين يقترحون استخدام الفيديو في مواقف أخرى لأنهم يعتقدون أنه وسيلة فعالة كأداة للاسترخاء في المواقف المثيرة للضغط والمشقة النفسية لدى صغار الأطفال.

وقد أوضحت دراسة سونجباركون وماكان Songprakun & McCann (٢٠١٢) أن

== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدى مجموعة من المراهقين ==
الاكتئاب يعد أحد المشكلات التي تتزايد بشكل ملحوظ في تايلاند. وقد تبين أن أحد الطرق لمساعدة الأشخاص المكتئبين هو زيادة مرونة الأنا لديهم فمرونة الأنا الجيدة ترتبط بنتائج إيجابية في حالة الاكتئاب. والهدف من هذه الدراسة هو التعرف على فعالية المساعدة من خلال كتيب للذات على مستويات مرونة الأنا لدى الأشخاص ذوي الاكتئاب الذين يعيشون في المجتمع في مقاطعة تشيانج في تايلاند. وقد شارك في الدراسة (٥٦) مشاركاً من ذوي الاكتئاب المعتدل، والذين تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية وعددها (٢٧) ومجموعة ضابطة وعددها (٢٩). وحصلت المجموعة التجريبية على برنامج يدوي لمساعدة الذات والاستمرار في الحصول على الرعاية المقننة والعلاج بينما المجموعة الضابطة فقد استمرت في الحصول على الرعاية المقننة والعلاج فقط. وقد حصل جميع المشاركين على مكالمة تليفونية قصيرة مرة واحدة في الأسبوع من خلال الباحث وتم تقييم المشاركين ثلاث مرات هي: مرحلة المستوى القاعدي (الأسبوع صفر) والمرحلة المتوسطة بعد الاختبار (الأسبوع الثامن) ومرحلة المتابعة (الأسبوع الثاني عشر). وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة حيث كانت المجموعة التجريبية أعلى في مستويات مرونة الأنا. كما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في فترة المتابعة حيث حققت المجموعة التجريبية مستوى أعلى من المرونة عن المجموعة الضابطة، كما كشفت الدراسة عن وجود زيادة دالة إحصائياً في درجات المرونة من المستوى القاعدي إلى وقت ما بعد الاختبار لصالح فترة المتابعة. وتقدم الدراسة شواهد أولية تدعم استخدام العلاج بالكتب لزيادة مرونة الأنا لدى الأشخاص ذوي الاكتئاب المعتدل. فالعلاج بالكتب هو أحد التدخلات التي من السهل استخدامها لتحسين حالة الشفاء من الاكتئاب وتعزيز حالة الصحة النفسية لدى المرضى ولدى الممرضات والمهنيين العاملين في مجال مرونة الأنا وتحسين شفاء الأشخاص ذوي الاكتئاب المعتدل في المجتمع.

وأوضحت دراسة كل من سميث وتروجيلو Smith & Trujillo (٢٠١٢) أن مرونة الأنا تشير إلى قدرة التلميذ على النجاح في المدرسة بصرف النظر عن ظروفه غير المرضية مثل الفقر أو الإساءة ويمكن تقييمه من خلال درجة وجود الإحساس بجودة الحياة الذاتية والقدرة على تحديد الأهداف وتطور علاقات قوية وإدارة الضغوط. وترتبط مرونة الأنا بقوة بالنمو الخلقي والمعرفي والروحي وكذلك بالنجاح الأكاديمي لدى التلاميذ. ولقد أجريت العديد من الدراسات على تنمية مرونة الأنا من خلال التعلم الاجتماعي الانفعالي وتتبع منطقية مثل هذه البرامج أن التلاميذ من الممكن أن يتعلموا كيف يكون لديهم مرونة الأنا وبالتالي مزيد من النجاح. وتم إجراء هذه الدراسة للتعرف على فعالية برنامج استكشافي قائم على المنهج على تقدير الذات عن التطورات الاجتماعية الانفعالية والمرونة لدى التلاميذ المعرضين للخطورة. وقد شارك مجموعة مكونة من تسعين تلميذاً بدأوا البرنامج

غير أن ٤٥ تلميذاً فقط هم الذين استكملوا البرنامج. واستخدمت الدراسة قائمة مرونة الأنا The Success Highways' Resiliency Inventory وهي تقيّم عن طريق الكمبيوتر وتشمل ١٠٨ عبارة، وقد تم تطبيقه على التلاميذ في أول وآخر يوم من أيام البرنامج. وفي التقييم القبلي والبعدي تم استخدام قائمة مرونة الأنا والتي تشمل على مكونات مرونة الأنا التالية: أهمية المدرسة والثقة والترابطات أو العلاقات والضغوط وجودة الحياة والدافعية. تلك المكونات تم قياسها من خلال مقياس ليكرت خماسي الميزان. وفي نهاية البرنامج تم إجراء مقابلة مع ٣٥ تلميذاً و ٤ معلمين للتعرف على تصوراتهم عن نجاح البرنامج. وقد أشار التحليل القبلي والبعدي إلى وجود زيادة دالة إحصائياً في مكونات الثقة وأهمية المدرسة من بداية إلى نهاية البرنامج. ووجدت أن المتسربين من البرنامج أو الذين لم يشاركون فيه أقل بشكل دال إحصائياً عن المشاركين فيه في بعد أهمية المدرسة وجودة الحياة النفسية في حين ازدادت مرونة الأنا بشكل عام لدى المشاركين الذين استكملوا البرنامج لكن الزيادة لم تبلغ حد الدلالة الإحصائية. ومن خلال تحليل البيانات الخاصة بالمقابلات وجد أن معظم التلاميذ يدركون أنهم قد استفادوا من البرنامج كما أشار المعلمين إلى أنهم يعتقدون أن البرنامج مفيد في زيادة مرونة الأنا لدى التلاميذ.

وأوضحت دراسة ميتوزا Maitoza (٢٠١٢) أن معدلات البطالة لازالت أعلى من ٩% في عام ٢٠١٠ وعام ٢٠١١ فإن ملايين الأسر في الولايات المتحدة وفي مناطق أخرى من العالم تتأثر بالبطالة. ففي عام ٢٠١٠ وجد أن ١٢,٤% من الأسر في الولايات المتحدة الأمريكية بها على الأقل فرد واحد عاطل أو بدون عمل، ويرتفع المستوى أعلى من ١٢% في عام ٢٠٠٨. ومن خلال التنبؤ بأن البطالة سوق تظل في مستويات مرتفعة في المستقبل القريب فإنه من الضروري على الباحثين والمهنيين في المجال الأسري من التعرف على الاستراتيجيات والبرامج التي سوف تقلل من تأثير انتشار المشكلات المرتبطة بالبطالة. ويُعد المنظور المتمركز حول مرونة الأنا أحد النماذج التي تخدم قطاع عريض من خدمات التدخل والوقاية للأسر العاطلة أو الأسر بدون عمل. وتركز هذه الدراسة على مفهوم مرونة لانا وفقاً للنظم الأسرية من أجل معرفة الطرق التي يتعلم من خلالها الأشخاص العاطلين وأسره كيفية التعامل مع البطالة. وبشكل خاص تشتمل هذه الدراسة على مرحلتين أساسيتين: المرحلة الأولى تتضمن تطوير وتنفيذ وتقييم برنامج قائم على مرونة الأنا للأشخاص العاطلين "الأزواج والزوجات". وأشارت النتائج الكمية من المرحلة الأولى إلى أن المشاركين قد أظهروا انخفاضاً دالاً إحصائياً في معدلات الاكتئاب والأداء الوظيفي الأسري المشكل في التدخل البعدي عن التدخل القبلي. وعلاوة على ذلك وجد أن المشاركة في BRITE كان أكثر فعالية في خفض الاكتئاب لدى الأشخاص مرتفعي مستويات عوامل الوقاية الأسرية عند دخولهم هذا البرنامج. وإلى جانب هذا،

== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدي مجموعة من المراهقين ==
اشتملت لمرحلة الثانية على مقابلات متابعة وشارك فيها بعض المشاركين الذين شاركوا في برنامج BRITE لمدة ستة إلى تسعة أشهر بعد المشاركة في البرنامج، واشتملت هذه المرحلة على مجموعة علاجية من الزواج والزوجات العاطلين أخيراً. وتم من خلالها التعرف على كيفية مواجهتهم وما هي الأساليب التي يستخدمونها للمشاركة مع باقي الأسر العاطلة عن العمل. وأشارت النتائج الكيفية إلى قيمة تقديم البرنامج للعاطلين وأسره؛ كما أبرزت الدراسة الأفكار الخاصة بكيفية إدراج أفراد الأسر العاطلة وكذلك الأساليب التي تستخدمها تلك الأسر. وقامت الدراسة بمناقشة الآثار المترتبة على مشاركة الباحثين والمنظمات المجتمعية والقائمين على صناعة السياسة والتعرف على القيود البحثية وكذلك توجهات الأبحاث المستقبلية.

تعقيب على البحوث السابقة:

أشارت نتائج البحوث السابقة المذكورة سلفاً إلى أن التدخل التجريبي له دور فعال في تنمية مرونة الأنا، وقد تنوعت البرامج التدخلية المستخدمة في البحوث السابقة على النحو التالي: برنامج خارج البيت قائم على الترويج outdoor recreation program (Green, 2000)؛ وبرنامج مرونة الأنا المعرفية السلوكية الانفعالية cognitive behavioral emotional resilience (Pries, 2004)؛ والتدخل القائم على المهارات الاجتماعية social skills intervention (Lowther, 2004)؛ وبرنامج قائم ما بعد المرحلة لتنمية المرونة resilience - based after school program (Nears, 2007)؛ وبرنامج قائم على الأسرة لخفض التعرض للخطورة وتحسين مرونة الأنا family - based program to reduce risk and promote resilience (Rilley, 2008)؛ التدخل عن طريق كتابة الشعر Kidd, poetry writing intervention (2009)؛ والعلاج بالموسيقى القائم على الأسرة Pasiali, family - based music therapy (2010)؛ استخدام بنیان المرونة using resilience building (McNeill, 2011)؛ واستخدام الموسيقى في برنامج تطوير الشباب الحضري music in urban youth development (Cyr, 2011)؛ وبناء المرونة في برنامج الروابط القوية building resilience in assertiveness (Allen, 2011)؛ وتأثير التدريب التوكيدي the strong links program teaching (Agbakwuru & Stella, 2012)؛ تعليم مهارات الاسترخاء والمرونة relaxation and resiliency skills (Daley, 2012)؛ تأثير كتيب مساعدة الذات لتنمية المرونة effectiveness of a self - help manual on the promotion of resilience (Songprakun & McCann, 2012)؛ برنامج تعليمي اجتماعي انفعالي social - emotional learning program (Smith & Trujillo, 2012)؛ تطوير برنامج قائم على الأسرة لتحسين مرونة الأنا development of a family - based program to promote resilience

وعلى الرغم من أن نتائج البحوث السابقة أشارت إلى فعالية هذه البرامج برغم تنوعها في تحسين مرونة الأنا، إلا أن هناك برامج تخيلية أخرى ربما تكون لها فعاليتها - من وجهة نظر الباحثة - في تحسين مرونة الأنا، وخاصة البرامج التخيلية التي تستند إلى نظرية الإرشاد الانتقائي. ومن ثم، تكمن مشكلة البحث الراهن في محاولة الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي لتحسين مرونة الأنا لدى مجموعة من المراهقين الذكور.

فروض البحث:

- بعد عرض المفاهيم الخاصة بالمراهقة، ومرونة الأنا، والإرشاد الانتقائي، ونتائج البحوث السابقة، يمكن صياغة فروض البحث على النحو التالي:
- ١ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي في مرونة الأنا لدى المراهقين الذكور في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية.
 - ٢ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي على مقياس مرونة الأنا لدى المراهقين الذكور في اتجاه القياس البعدي.
 - ٣ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس مرونة الأنا لدى المراهقين الذكور في القياسين البعدي والتبقي.

منهج البحث وإجراءاته:

يستند البحث الراهن إلى المنهج التجريبي، حيث تبين أنه من أنسب المناهج لتحقيق أهدافه.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، قوام كل منهما (١٠) مراهقين ذكور الحاصلين على درجات منخفضة في مرونة الأنا، ممن تراوحت أعمارهم من (١٦) إلى (١٧) سنة. وقد تم اختيارهم من مجموعة مكونة من مائة مراهق من المراهقين الذكور من مدرسة الملك فهد الثانوية للبنين في مدينة نصر في محافظة القاهرة من الصف الثاني من المرحلة الثانوية. وينتمي المشاركون في البحث إلى أسر متكافئة في المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي. ويوضح

== فعالية برنامج إرشادي انتقالي لتحسين مرونة الأنا لدي مجموعة من المراهقين ==

جدول (١) التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر، وأبعاد مرونة الأنا.

جدول (١)

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر، وأبعاد مرونة الأنا

الدالة الإحصائية	قيم Z	المجموعة الضابطة					المجموعة التجريبية					متغيرات البحث
		مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
غ.د.	٠,١١	٧٤,٩	٧,٤٩	١,٢٤	١٦,٢١	١٠	٧٢,١	٧,٢١	١,٢١	١٦,٤٢	١٠	العمر
غ.د.	٠,٢١	٧٠,١	٧,٠١	٢,٥٦	٢٢,٩٢	١٠	٧١,١	٧,١١	٢,١٧	٢٢,٢٥	١٠	تكوين علاقات إجارية
غ.د.	٠,٣٧	٦١,٧	٦,١٧	٢,٤٧	٢١,١١	١٠	٦٢,٢	٦,٢٢	٢,٣١	٢١,٢٧	١٠	الاستبصار الذاتي
غ.د.	٠,٥١	٦٠,٤	٦,٠٤	٢,٤١	٢٢,٤٨	١٠	٦١,٣	٦,١٣	٢,٣٥	٢٢,٦٣	١٠	التوازن النفسي
غ.د.	٠,٣١	٦١,٦	٦,١٦	٢,٣٩	٢٠,٥١	١٠	٦٣,٧	٦,٣٧	٢,٤١	٢٠,٥٦	١٠	إدارة الانفعالات
غ.د.	٠,٤٤	٦١,٥	٦,١٥	٢,٦٦	٢١,٩٨	١٠	٦٢,٥	٦,٢٥	٢,٧١	٢٢,١٧	١٠	النظرة الإيجابية للذات
غ.د.	٠,٣٩	٦٥,٧	٦,٥٧	٢,٣٨	١٩,١٣	١٠	٦٦,٨	٦,٦٨	٢,٤٥	١٩,١٧	١٠	الإبداع
غ.د.	٠,٧٤	٧٤,٩	٧,٤٩	٣,٤١	١٢٨,٣٨	١٠	٧٥,١	٧,٥١	٣,٣٧	١٢٩,٥٢	١٠	الدرجة الكلية لمرونة الأنا

أوضحت النتائج في جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من المتغيرات التالية: العمر ($Z = ٠,١١$)؛ وأبعاد مرونة الأنا التالية: تكوين علاقات إيجابية ($Z = ٠,٢١$)، والاستبصار الذاتي ($Z = ٠,٣٧$)، والتوازن النفسي ($Z = ٠,٥١$)، وإدارة الانفعالات ($Z = ٠,٣١$)، والنظرة الإيجابية للذات ($Z = ٠,٤٤$)، والإبداع ($Z = ٠,٣٩$)، والدرجة الكلية لمرونة الأنا ($Z = ٠,٥٤$)، وهذا إنما يدل على أن المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتين.

أدوات البحث:

تكونت أدوات البحث مما يلي:

[١] مقياس مرونة الأنا للمراهقين:

تم الإطلاع على المقاييس التالية لمقياس مرونة الأنا من أجل تصميم مقياس مرونة الأنا

للمراهقين:

• مقياس مرونة الأنا الذي قام بإعداده واجتيلد وهونج Wagnild & Young (١٩٩٣)

والذي تكون من (٢٥) عبارة.

- مقياس مرونة الأنا الذي قام بإعداده جيو وآخرون *Jew, et al.* (١٩٩٩) الذي تكون من (٣٨) عبارة.
- استطلاع سيوشي Tsuyoshi (٢٠٠٠) بحساب الصدق العاملي لهذين المقياسين المذكورين سلفاً وذلك من خلال تطبيقهما على مجموعة مكونة من (١٧٢) مفحوصاً يابانياً، فتوصل إلى أن التحليل العاملي لعبارات المقياس الأول أسفرت عن وجود أربعة عوامل من الدرجة الأولى؛ وهم كالتالي: المعتقد الإيثاري *altruistic belief*، إيجابية الفرد نحو الحياة *affirmation of one's life*، قدرة الفرد على المرونة *reliance to one's ability*، قبول المخاطرة *risk - taking*. كما انتهى التحليل العاملي لعبارات المقياس الثاني إلى أربعة عوامل من الدرجة الأولى وهم على النحو التالي: الإيجابية نحو الذات *affirmation of the self - reliance*، الاستقلال / الاجتهاد *autonomy / diligence*، والتفاؤل *optimism*.
- قائمة ديفيروكس لقياس مرونة الأنا لدى الكبار الذي قام بإعداده ماكراين *Mackrain* (٢٠٠٨) والذي تكون من (٢٣) عبارة موزعة على أربعة عوامل كما يلي: العلاقات *relationships*، والمعتقدات الداخلية *internal beliefs*، والاستبصار *initiative*، ضبط الذات *self - conral*.
- مقياس كونر - دافيدسون لمرونة الأنا الذي قام بإعداده كونر ودافيدسون *Conner & Davidson* (٢٠٠٣) الذي تكون من (٢٥) عبارة.
- قام كوشيو *Khoshouei* (٢٠٠٩) بحساب الصدق العاملي للمقياس السابق ذكره وذلك من خلال تطبيقه على مجموعة من الطلاب الإيرانيين فتوصل إلى العوامل الأربعة التالية: دافعية الإنجاز *achievement motivation*، الثقة بالنفس *self - confidence*، التماسك *tenacity*، القابلية للتكيف *adaptability*.
- قام يو ولو *Yu & Lau* (٢٠١١) بحساب التكوين العاملي لمقياس كونر - دافيدسون لمرونة الأنا على مجموعة من المراهقين الصينيين.
- قام واجنيلد *Wagnild* (٢٠٠٩) بتصميم مقياس مختصر لقياس مرونة الأنا، والذي تكون من (١٤) عبارة.
- قام نيشي وآخرين *Nishi, et al.* (٢٠١٠) بحساب ثبات وصدق المقياس المذكور سلفاً على عينة مكونة من (٢٢٩) من طلاب كلية التمريض، و(٢٦٨) طلاب قسم علم النفس باليابان.

== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدي مجموعة من المراهقين ==

- قام داماسيو وآخرين (Damasio, et al. ٢٠١١) بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس المختصر لمرونة الأنا على عينة برازيلية مكونة من (١١٣٥) مفحوصاً برازيليّاً ممن بلغ متوسط أعمارهم (٢٦,١) سنة.
- قام باسيم Basim (٢٠١١) بإعداد النسخة التركية لمقياس مرونة الأنا. وقد توصل من خلال التحليل العاملي لعبارات المقياس بعد تطبيقه على مجموعة مكونة من (٣٥٠) طالباً، و(٢٦٢) مستخدماً إلى العوامل الستة التالية: إدراك الذات perception of self، إدراك المستقبل perception of future، النسق التركيبي structured style، الكفاية الاجتماعية social competence، التماسك الأسري family cohesion، والموارد الاجتماعية social resources.

ومن خلال ما تم عرضه، فقد تبين أن مرونة الأنا مفهوم متعدد الأبعاد. وقد توصلت الباحثة الحالية من خلال استقرائها للمقاييس المذكورة سلفاً إلى الأبعاد التالية:

- تكوين علاقات إيجابية؛ **Positive relationship building** ويقصد بها قدرة الفرد على الانسجام والتواد، والارتياح عند التحدث، والتعاون مع الآخرين، وتفضيل العمل التطوعي، وتكوين علاقات شخصية، وكسب حب الآخرين، والخروج في رحلات مع الأصدقاء.

- الاستبصار الذاتي؛ **The identity second sight** ويقصد بها قدرة الفرد على التأمل، ومواجهة الواقع، وتحمل الإيذاء، وتحمل المسؤولية، والتغلب على العنف، والإقدام لأداء أي عمل، والانتباه إلى المتغيرات المختلفة، والتعلم من الأخطاء.

- التوازن النفسي؛ **Psychique equilibrium** ويقصد بها ثقة الفرد في قدراته، واحترام الغير لأرائه وأفكاره، والظهور بمظهر لائق، واستخدام الدعابة في المواقف المختلفة، والثقة في النجاح، واستعادة التوازن عند مواجهة أية مشكلة، والتعامل برفق مع النفس، ويجدية مع الحياة.

- إدارة الانفعالات؛ **Emotional management** ويقصد بها قدرة الفرد على مواجهة المشكلات، وتحمل الإحباط، والتحكم في الانفعالات، واستخدام التفكير الإيجابي في تناول أي نزاع، وعدم الحساسية للنقد، والاحتفاظ بالهدوء عند مواجهة غضب الآخرين.

- النظرة الإيجابية للذات؛ **The positive viewing for self** ويقصد بها قدرة الفرد على التعبير عن آرائه، وتبوأ موقف قيادي فعال، وتماسك الشخصية، والسعي لتحقيق الأهداف، والقدرة على قراءة أفكار الآخرين، وتحمل المسؤولية، والتمتع بقدر من العزيمة والإرادة، والشعور بالاستقلالية.

- الإبداع؛ Creativeness ويقصد بها قدرة الفرد على الاستدكار، ووجود هدف في الحياة، والإبداع في الإجابات على الأسئلة، وتطوير القدرات، والمشاركة في الأنشطة والهوايات، وإثبات وجوده.

وفي ضوء ما سبق من تعريفات لأبعاد مرونة الأنا، تم بناء البنود وفقاً لهذه التعريفات، وقد استعانت الباحثة بالكثير من العبارات التي جاءت في المقاييس النفسية المذكورة سلفاً. ومن ثم، تكون البعد الأول "القدرة على تكوين علاقات إيجابية" من (١٣) عبارة، والبعد الثاني "الاستبصار الذاتي" من (١٤) عبارة، والبعد الثالث "التوازن النفسي" من (١٢) عبارة، والبعد الرابع "إدارة الانفعالات" من (١٣) عبارة، والبعد الخامس "النظرة الإيجابية للذات" من (١٣) عبارة، والبعد السادس "الإبداع" من (١٢) عبارة.

وقد تم عرض عبارات أبعاد مقياس مرونة الأنا في ضوء تعريفات كل بعد على مجموعة ثلاثية من أعضاء هيئة التدريس في مجال علم النفس والقياس النفسي للحكم على صدق عبارات الأبعاد في ضوء تعريف كل بعد. وانتهى هذا الإجراء إلى حذف (٣) عبارات من البعد الأول، والرابع، والخامس، و(٤) عبارات من البعد الثاني، وعبارتين من البعد الثالث والسادس. وعليه، تكون كل بعد من أبعاد مقياس مرونة الأنا من (١٠) عبارات. ويوضح جدول (٢) توزيع العبارات على أبعاد مقياس مرونة الأنا.

جدول (٢) توزيع العبارات على أبعاد مقياس مرونة الأنا

المجموع	العبارات	أبعاد مرونة الأنا
١٠	٥٥، ٤٩، ٤٣، ٣٧، ٣١، ٢٥، ١٩، ١٣، ٧، ١	القدرة على تكوين علاقات إيجابية
١٠	٥٦، ٥٠، ٤٤، ٣٨، ٣٢، ٢٦، ٢٠، ١٤، ٨، ٢	الاستبصار الذاتي
١٠	٥٧، ٥١، ٤٥، ٣٩، ٣٣، ٢٧، ٢١، ١٥، ٩، ٣	التوازن النفسي
١٠	٥٨، ٥٢، ٤٦، ٤٠، ٣٤، ٢٨، ٢٢، ١٦، ١٠، ٤	إدارة الانفعالات
١٠	٥٩، ٥٣، ٤٧، ٤١، ٣٥، ٢٩، ٢٣، ١٧، ١١، ٥	النظرة الإيجابية للذات
١٠	٦٠، ٥٤، ٤٨، ٤٢، ٣٦، ٣٠، ٢٤، ١٨، ١٢، ٦	الإبداع
٦٠	المجموع	

وتتم الاستجابة على كل عبارة من خلال ميزان تقدير خماسي يبدأ بموافق جداً "تعطي خمس درجات"، وتنتهي بغير موافق جداً "تعطي درجة واحدة فقط". وتوجد بعض العبارات إيجابية وأخرى سلبية. وتمتد الدرجات على كل بعد من (١٠) إلى (٥٠) درجة، وتمتد الدرجات للمقياس ككل من (٦٠) إلى (٣٠٠) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مرونة الأنا، بينما تمثل الدرجة المنخفضة

== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدي مجموعة من المراهقين ==
انخفاض مرونة الأنا (ملحق أ).

إضافة إلى هذا، قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس مرونة الأنا، وذلك من خلال تطبيقه على مجموعة من مائة مراهق من المراهقين الذكور في الصف الثاني من المرحلة الثانوية على الوجه التالي:

- الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي لعبارة أبعاد مقياس مرونة الأنا، وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية لعبارة البعد. ويوضح جدول (٣) معاملات الارتباط لعبارة كل بعد من أبعاد مرونة الأنا، ودلالاتها الإحصائية.

جدول (٣)

معاملات الارتباط لعبارة كل بعد من أبعاد مرونة الأنا، ودلالاتها الإحصائية

الإبداع		النظرة الإيجابية للذات		إدارة الانفعالات		التوازن النفسي		الاستبصار الذاتي		تكوين علاقات إيجابية	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠,٤٩	٦	٠,٥٦	٥	٠,٥٧	٤	٠,٦٣	٣	٠,٥٨	٢	٠,٦١	١
٠,٥١	١٢	٠,٦٢	١١	٠,٦١	١٠	٠,٥٧	٩	٠,٦٢	٨	٠,٥٩	٧
٠,٤٨	١٨	٠,٥٩	١٧	٠,٥٢	١٦	٠,٥٥	١٥	٠,٥٣	١٤	٠,٥٧	١٣
٠,٥٣	٢٤	٠,٥٧	٢٣	٠,٥١	٢٢	٠,٥٤	٢١	٠,٥٦	٢٠	٠,٦٠	١٩
٠,٥٤	٣٠	٠,٥٥	٢٩	٠,٤٩	٢٨	٠,٥١	٢٧	٠,٥٥	٢٦	٠,٥٥	٢٥
٠,٥٧	٣٦	٠,٥٣	٣٥	٠,٥٦	٣٤	٠,٤٧	٣٣	٠,٥٧	٣٢	٠,٦٢	٣١
٠,٥٥	٤٢	٠,٥١	٤١	٠,٥٤	٤٠	٠,٥٠	٣٩	٠,٥٤	٣٨	٠,٥٨	٣٧
٠,٦٠	٤٨	٠,٥٤	٤٧	٠,٦٠	٤٦	٠,٦٢	٤٥	٠,٦٠	٤٤	٠,٥٤	٤٣
٠,٥٩	٥٤	٠,٤٦	٥٣	٠,٥٩	٥٢	٠,٥٩	٥١	٠,٦٣	٥٠	٠,٥١	٤٩
٠,٥٨	٦٠	٠,٥٠	٥٩	٠,٥٢	٥٨	٠,٥٦	٥٧	٠,٥٩	٥٦	٠,٤٩	٥٥

أوضحت النتائج في جدول (٣) ما يلي: تكوين علاقات إيجابية، تراوحت معاملات ارتباط عبارات بعد تكوين علاقات إيجابية من ٠,٤٩ إلى ٠,٦٢؛ والاستبصار الذاتي، تراوحت معاملات ارتباط عبارات بعد الاستبصار الذاتي من ٠,٥٤ إلى ٠,٦٣؛ التوازن النفسي، تراوحت معاملات ارتباط عبارات بعد التوازن النفسي من ٠,٤٧ إلى ٠,٦٣؛ إدارة الانفعالات، تراوحت معاملات ارتباط عبارات بعد إدارة الانفعالات من ٠,٤٩ إلى ٠,٦١؛ النظرة الإيجابية للذات، تراوحت معاملات ارتباط عبارات بعد النظرة الإيجابية للذات من ٠,٤٦ إلى ٠,٦٢؛ الإبداع، تراوحت معاملات ارتباط عبارات بعد الإبداع من ٠,٤٨ إلى ٠,٦٠، وكلها معاملات دالة إحصائياً عن مستوى ٠,٠١.

والى جانب هذا، تم حساب الأتساق الداخلي لأبعاد مقياس مرونة الأنا، وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس فبلغت معاملات الارتباط على النحو التالي: (٠,٦٢) لبعد تكوين علاقات إيجابية، و(٠,٥٩) لبعد الامتصاص الذاتي، و(٠,٦٤) لبعد التوازن النفسي، و(٠,٦٥) لبعد إدارة الانفعالات، و(٠,٦٦) لبعد النظرة الإيجابية للذات، و(٠,٥٤) لبعد الإبداع، وكلها معاملات دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١.

- الصدق العاملي: تم حساب الصدق العاملي لعبارات أبعاد مقياس مرونة الأنا، وذلك من خلال استخدام طريقة المكونات الأساسية من إعداد هوتنلج Hottelling. ويبدأ التحليل العاملي عادة بحساب المصفوفة الارتباطية (٦٠×٦٠). ويوضح جدول (٤) العوامل المستخرجة للمصفوفة الارتباطية (٦٠×٦٠) لعبارات أبعاد مقياس مرونة الأنا بواسطة استخدام التدوير المائل.

جدول (٤)

العوامل المستخدمة للمصفوفة الارتباطية (٦٠×٦٠) لعبارات مقياس مرونة الأنا بعد التدوير المائل
(ن = ١٠٠)

نسب الشروع	العوامل						عبارات أبعاد مرونة الأنا
	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
٠,٦١						٠,٦١	١
٠,٦٨						٠,٥٩	٧
٠,٦٠						٠,٥٤	١٣
٠,٥٩						٠,٥٣	١٩
٠,٥٤						٠,٥٧	٢٥
٠,٥٦						٠,٦١	٣١
٠,٥١						٠,٦٤	٣٧
٠,٥٢						٠,٥٦	٤٣
٠,٥٣						٠,٥١	٤٩
٠,٦٣						٠,٥٨	٥٥

== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدي مجموعة من المراهقين ==

تابع جدول (٤)

نسب الشيوخ	العوامل						عبارات ابعاد مرونة الأنا
	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
٠,٥٩					٠,٥١		٢
٠,٥٧					٠,٥٦		٨
٠,٥٥					٠,٥٤		١٤
٠,٥٨					٠,٥٨		٢٠
٠,٦١					٠,٥٩		٢٦
٠,٦٢					٠,٦١		٣٢
٠,٦٣					٠,٦٢		٣٨
٠,٦٥					٠,٥٠		٤٤
٠,٥٨					٠,٥٢		٥٠
٠,٥١					٠,٥٣		٥٦
٠,٥٠				٠,٥٩			٣
٠,٥٢				٠,٦١			٩
٠,٥٦				٠,٥٧			١٥
٠,٥٨				٠,٥٦			٢١
٠,٦٣				٠,٦٢			٢٧
٠,٦٦				٠,٦٠			٣٣
٠,٥٧				٠,٥٨			٣٩
٠,٦١				٠,٥٥			٤٥
٠,٥٩				٠,٥٣			٥١
٠,٥٦				٠,٥٢			٥٧
٠,٥٥			٠,٥٧				٤
٠,٥٢			٠,٦١				١٠
٠,٥١			٠,٥٤				١٦
٠,٦٢			٠,٦٣				٢٢
٠,٦١			٠,٦٤				٢٨
٠,٦٤			٠,٦٠				٣٤
٠,٦٦			٠,٥٦				٤٠

تابع جدول (٤)

نسب الشبوع	العوامل						عبارات أبعاد مرونة الأنا
	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
٠,٦٧			٠,٥٨				٤٦
٠,٥٨			٠,٦٥				٥٢
٠,٥٧			٠,٦٢				٥٨
٠,٥٥		٠,٦١					٥
٠,٥٣		٠,٥٩					١١
٠,٥٢		٠,٦٠					١٧
٠,٥٦		٠,٥١					٢٣
٠,٥٧		٠,٥٧					٢٩
٠,٦١		٠,٥٥					٣٥
٠,٦٤		٠,٥٢					٤١
٠,٦٣		٠,٥٦					٤٧
٠,٦٦		٠,٥٨					٥٣
٠,٦٠		٠,٥٠					٥٩
٠,٥٧	٠,٥٧						٦٠
٠,٥٨	٠,٦٣						١٢
٠,٥٦	٠,٥٥						١٨
٠,٥٢	٠,٥٨						٢٤
٠,٦١	٠,٦٢						٣٠
٠,٦٢	٠,٦٠						٣٦
٠,٥٩	٠,٥٩						٤٢
٠,٥٦	٠,٥٨						٤٨
٠,٥٥	٠,٥٣						٥٤
٠,٥١	٠,٥٦						٦٠
٢٠,٤٧	١,٥٨	٢,٦٣	٣,٢٨	٣,٩٧	٤,٢٦	٤,٧٥	الجنور الكامنة
%٣٤,١٢	%٢,٦٣	%٤,٣٨	%٥,٤٧	%٦,٦٢	%٧,١٠	%٧,٩٢	نسب التباين

أشارت النتائج الموضحة في جدول (٤) إلى أن التحليل العاملي للمصفوفة الارتباطية (٦٠×٦٠) لعبارات أبعاد مقياس مرونة الأنا قد أسفر عن وجود ستة عوامل من الدرجة الأولى (الجنر الكامن أكبر من الواحد الصحيح). وقد تشعب على العامل الأول (الجنر الكامن = ٤,٧٥، نسبة التباين = ٧,٩٢%) العبارات التالية: ١، ٧، ١٣، ١٩، ٢٥، ٣١، ٣٧، ٤٣، ٤٩، ٥٥. وقد سمي هذا العامل: تكوين علاقات إيجابية. وتشعب على العامل الثاني (الجنر الكامن = ٤,٢٦، نسبة التباين = ٧,١٠%) العبارات التالية: ٢، ٨، ١٤، ٢٠، ٢٦، ٣٢، ٣٨، ٤٤، ٥٠، ٥٦. وأطلق على

== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدى مجموعة من المراهقين ==
 هذا العامل: الاستبصار الذاتي. وتشبع على العامل الثالث (الجذر الكامن = ٣,٩٧، نسبة التباين = ٦,٦٢%) العبارات التالية: ٣، ٩، ١٥، ٢١، ٢٧، ٣٣، ٣٩، ٤٥، ٥١، ٥٧. وأطلق على هذا العامل: التوازن النفسي. وتشبع على العامل الرابع (الجذر الكامن = ٣,٢٨، ونسبة التباين = ٥,٤٧%) العبارات التالية: ٤، ١٠، ١٦، ٢٢، ٢٨، ٣٤، ٤٠، ٤٦، ٥٢، ٥٨. وسمي هذا العامل: إدارة الانفعالات. وتشبع على العامل الخامس (الجذر الكامن = ٢,٦٣، نسبة التباين = ٤,٣٨%) العبارات التالية: ٥، ١١، ١٧، ٢٣، ٢٩، ٣٥، ٤١، ٤٧، ٥٣، ٥٩. وقد أطلق على هذا العامل: النظرة الإيجابية للذات. وقد تشبع على العامل السادس (الجذر الكامن = ١,٥٨، ونسبة التباين = ٢,٦٣%) العبارات التالية: ٦، ١٢، ١٨، ٢٤، ٣٠، ٣٦، ٤٢، ٤٨، ٥٤، ٦٠. وقد سمي هذا العامل: الإبداع.

ومن ثم أسفر التحليل العاملي عن وجود ستة عوامل من الدرجة الأولى لعبارات مقياس مرونة الأنا، وهم على الوجه التالي: تكوين علاقات إيجابية، والاستبصار الذاتي، والتوازن النفسي، وإدارة الانفعالات، والنظرة الإيجابية للذات. والإبداع.

- الثبات: تم حساب ثبات أبعاد مقياس مرونة الأنا باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ فبلغت معاملات الثبات على النحو التالي: (٠,٧١) لبعد تكوين علاقات إيجابية، و(٠,٦٩) لبعد الاستبصار الذاتي، و(٠,٦١) لبعد التوازن النفسي، و(٠,٦٧) لبعد إدارة الانفعالات، و(٠,٥٨) لبعد النظرة الإيجابية للذات، و(٠,٥٤) لبعد الإبداع، و(٠,٧٣) للمقياس ككل، وكلها معاملات مقبولة إحصائياً.

[٢] البرنامج الإرشادي الانتقائي:

يهدف البرنامج الإرشادي الانتقائي إلى تحسين مرونة الأنا لدى المراهقين الذكور. ويتفرع من هذا الهدف العام الأهداف الإجرائية التالية:

- تنمية المسؤولية الشخصية والاجتماعية اهتماماً وفهماً ومشاركة.
- الحكم على التصرفات والسلوكيات وتقويمها.
- تنمية مفهوم الذات الإيجابي.
- تنمية الحوار الذاتي ومهارات الضبط الذاتي.
- تنمية مهارات التسامح والاستماع الواعي والتواصل مع الآخرين بأسلوب الحوار والمناقشة والإقناع.
- تنمية مهارات الاسترخاء وحل المشكلات واتخاذ القرارات بأساليب مسؤولة.

- تنمية مهارات التعبير عن الذات والتفاعل لاكتساب الثقة بالنفس.
- تحسين العلاقات بين أفراد المجموعة التجريبية وبين أسرهم وزملائهم ومدرسيهم.
- تنمية السيطرة الذاتية في المواقف الضاغطة.

الفنيات الإرشادية المستخدمة:

- المحاضرة والمناقشات الجماعية: تعد المناقشات الجماعية من الأساليب الفنية الإرشادية المهمة في كل النظريات النفسية وتأخذ طابع التفاعل اللفظي المنظم في موقف إرشادي وتعليمي تعاوني مشترك يتيح لأفراد المجموعة التجريبية فرصة التعبير عن ذاتهم ومشاعرهم وأفكارهم ومشكلاتهم. ويشير زهران (١٩٨٠: ٣٠٩) إلى أن أسلوب المحاضرات والمناقشة الجماعية يؤدي إلى نتائج مهمة في تعديل اتجاهات المسترشدين نحو أنفسهم والآخرين ومشكلاتهم.

- النمذجة: تعد النمذجة فنية إرشادية تنتمي إلى نظرية التعلم الاجتماعي التي جاء بها باندورا والتي تعرف كذلك بالتعلم بالملاحظة. ويمكن النظر إلى النمذجة باعتبارها من الأساليب الفنية للإرشاد المعرفي السلوكي والقائمة على مراقبة نموذج سلوكي من أجل إيصال معلومات أو صور أو مهارات تساهم في إحداث تغيير في الأنماط السلوكية إما باكتساب سلوك جديد أو تنمية لسلوك حالي أو إنقاص وتعديل سلوك غير مناسب. ويرى سغان (٢٠٠٣: ٤١٦) أن النمذجة أحد مكونات نظرية باندورا في التعلم الاجتماعي يتم من خلالها تعلم الاستجابة من خلال ملاحظة سلوك الآخرين، وتستخدم النمذجة في الإرشاد والعلاج النفسي لتحقيق فرضين هما زيادة السلوك أو إنقاص السلوك. وتوجد ثلاثة أشكال من النمذجة على الوجه التالي: النمذجة المباشرة، وفيها يتم عرض نماذج حية تؤدي السلوك المراد بواسطة أشخاص واقعيين أو أشخاص ومواقف معروضة بالصوت والصورة. النمذجة الضمنية، وتعتمد على أن يقوم المسترشد بتخيل نماذج تقوم بالسلوكيات المرادة. النمذجة بالمشاركة، وتتضمن عرض السلوك "النموذج" وأداء هذا السلوك من جانب المسترشد مع توجيهات تقويمية من المرشد. وهذه العلاقة ذات فعالية أكبر من مجرد مراقبة النموذج فقط (الشناوي، ١٩٩٦: ٣٧٢).

- لعب الدور: يعد لعب الدور من الأساليب الإرشادية الفنية المستخدمة في النظريات المعرفية السلوكية، وينتمي أسلوب لعب الدور إلى نظرية باندورا في التعلم الاجتماعي، ويرتبط بأسلوب النمذجة بالمشاركة. ويتم تدريب أفراد المجموعة الإرشادية في لعب الدور على مشاهدة وأداء أنماط جديدة من السلوك وتشجيعه على تكرارها وإتقانها. ويشير سليمان (١٩٩٩: ٢٨٦) إلى أن لعب

== فعالية برنامج إرشادي انتقالي لتحسين مرونة الأنا لدي مجموعة من المراهقين ==
الدور أسلوب تعليمي إرشادي يتضمن قيام الفرد بتمثيل دور معين بطريقة نموذجية تهدف إلى تعلمه
الدور وإلى فهم أفضل للمشكلات التي يواجهها عند القيام به.

- التنفيس الانفعالي: من الأساليب الفنية التي تنتمي للاتجاه التحليلي وتكتسب أهمية
خاصة في نظرية فرويد التحليلية النفسية. والتنفيس الانفعالي هو تطهير داخلي للتراكومات والصراعات
المكبوتة ولذلك يطلق عليه التفرغ الانفعالي أو "التطهير الانفعالي". ويرى روتر (١٩٨٤: ١٤١) أن
التفرغ الانفعالي هو إظهار المواد المكبوتة أو اللاشعورية، وإدراك الفرد الشعوري لدوافعه والأسباب
اللاشعورية وراء سلوكه، وعندما يدرك الفرد دوافعه الحقيقية فإن المفروض أنه يصبح قادراً على
التعامل معها عن طريق الأنا مخففاً بذلك من الأعراض ومؤدياً إلى توافق أكثر ثباتاً.

- الضبط الذاتي: يعد الضبط الذاتي "التحكم الذاتي" من الأساليب الفنية المعرفية السلوكية،
وتمثل الجهد الذي يبذله الفرد والفعالية الواعية المقصودة التي يقوم بها في مواجهة المراهقين. ويعد
الضبط الذاتي أسلوباً للمعالجة الذاتية بهدف المبادأة في التحكم في الانفعالات والمشاعر والأفكار
والتأثير المسبق على السلوك الشخصي ويعتمد هذا الأسلوب على قدرة الفرد وريغبته ومقدار الجهد
الذي يبذله الفرد والمجاهدة الذاتية التي يفرضها على نفسه، وبمقدار ذلك يتم اكتسابه لمهارات هذا
الأسلوب التي تزيد من قدراته وكفاءته الذاتية في التعامل مع المواقف والأحداث. ويعتبر الروسان
(٢٠٠٠: ١٣٧) أسلوب الضبط الذاتي تنويجاً لأساليب تعديل السلوك التي تعلمها الفرد، ففي الوقت
الذي كان فيه سلوك الفرد محكوماً بمعززات خارجية أو داخلية، أو عقاب ذاتي أو خارجي، أصبح
فيما بعد منضبطاً بأسلوب ودوافع ومعززات داخلية.

- التعليمات الذاتية: تنتمي هذه الفنية إلى نظريات الاتجاه المعرفي وترتبط بشكل أكبر
بنظرية العلاج المعرفي السلوكي لميكنيوم الذي تأثر بما قدمه وما أشار إليه أليس حول الأحاديث
الذاتية السلبية ودورها في حدوث المشكلات واستمرارها. ويطلق عقل (٢٠٠٠: ٣٣٧) على هذه الفنية
أسلوب الحوار الداخلي مع النفس، أو الأحاديث العقلانية مع الذات، ويقوم هذا الأسلوب على افتراض
أن الأحاديث السلبية عن الذات، والتفكير المخيف عن الذات مصدر للخوف والقلق والاضطراب، وأن
التحدث الإيجابي عن الذات هو استجابة مضادة للقلق والخوف، ويؤدي إلى إحلال الشعور بالكفاءة
والاهتدار محل مشاعر العجز والخوف، وأن حديث النفس عن ذاتها موجه للسلوك.

- التحصين ضد الضغوط: من الأساليب الفنية التي تعزى إلى الاتجاه المعرفي وتحديدأ
لنظرية العلاج المعرفي السلوكي الذي وضع أسسها ميكنيوم. وتشير عوض (٢٠٠١: ٩٩) إلى أن

هذا الأسلوب يقوم على أساس أن الضغط يحدث عندما يدرك الفرد وجود تفاوت بين الأشياء المطلوبة وموارده الشخصية، ويركز على تزويد الفرد بأكبر قدر من المعلومات والوسائل التي يستطيع بها مواجهة الموقف الضاغط.

- الاسترخاء: فنية تنتمي إلى فنيات الاتجاه السلوكي يتم فيها تدريب المسترشد على تحقيق الهدوء والارتخاء وتحقيق التوازن الجسمي، ويعتبر السيد (٢٠٠٦: ١٠٩) الاسترخاء من الفنيات العلاجية السلوكية والتي يحقق الهدوء والارتخاء والتوازن النفسي والبدني لكون الاسترخاء يقصد به علمياً توقفاً كاملاً لكل الانقباضات والتقلصات العقلية المصاحبة للتوتر.

- التعزيز: يعد التعزيز من أكثر الفنيات الإرشادية وتأثيراً، وينتمي التعزيز إلى الإرشاد السلوكي كمصطلح وانتفاء نظري إلا أنه شائع الاستخدام في أغلب النظريات كممارسة إرشادية. وقد احتل التعزيز مكاناً بارزاً في كل نظريات الاتجاه السلوكي، ويرى زهران (١٩٨٠: ٩١) أن سكينر ركز على قيمة التعزيز وذكر أن تعلم أي سلوك يجب أن يقسم إلى خطوات صغيرة متتابعة وتعزز كل خطوة تتم بنجاح وكل خطوة يجب أن يتم تعلمها بدرجة صحيحة وتعزيز قبل الانتقال إلى الخطوة التالية.

- العمود الثلاثي: تنتمي فنية العمود الثلاثي إلى نظريات الاتجاه المعرفي، وتعتمد فكرة فنية العمود الثلاثي على أساس التفاعل بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات والعلاقة القوية بينهم، وأن المشكلات تنشأ من الأفكار غير المنطقية ولذلك ينبغي المواجهة والتحكم في هذه الأفكار والانفعالات السلبية التي تهدد الذات من خلال إعادة تنظيم الإدراك والتفكير وتطوير منظومة تفكير ذاتية عقلانية. ويمكن النظر لهذه الفنية باعتبارها منظومة متدرجة لإعادة البناء المعرفي. ويقرر إليس أن الفرد يضع مشكلته لنفسه من خلال تبنيه تفكيراً لاعتقائياً، ولذلك فمن الممكن تجنب عواقب أفعاله غير التوافقية من خلال إعادة النظر في طريقة التفكير والتعامل بفكر عقلاني (الشرييني، ٢٠٠٥: ٥٣٩).

- تنمية الشعور بتحمل المسؤولية: من الأساليب الفنية الإرشادية التي تنتمي إلى الإرشاد الجشطلتي حيث يؤكد فريدريك بيرلز على أن تكوين المسؤولية في المسترشد من أهم الأساليب الإرشادية التي يقوم عليها الإرشاد الجشطلتي، وهو بذلك يتفق مع الاتجاه الإنساني الذي يتزعمه روجر إرشادياً ومع النظرية الواقعية لجلاسر من حيث التركيز على أهمية شعور المسترشد بالمسؤولية وتحملها (الشناوي، ٢٠٠١: ١٠٨). ويقصد بالمسؤولية استئثار المسترشد وإدراكه لما يشعر به أو

== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدي مجموعة من المراهقين ==
يفكر فيه أو يسلكه وقدّرتَه على تحمل النتائج المترتبة على ذلك، وتعتمد هذه الفنية الإرشادية على
مساعدة المسترشد للوصول إلى مستوى عالٍ من الوعي والقوة الذاتية التي تمكنه من الانتباه المقصود
الناقد لأفكاره ومشاعره وسلوكه وتؤهله لتحمل مسؤولية ذلك بأعلى درجة ممكنة.

- **التقويم الذاتي للسلوك:** من الأساليب الفنية التي تنتمي إلى النظرية الواقعية لوليم جلاسر
وتتلخص في مساعدة عضو المجموعة التجريبية ودعوته الواعية والمنظمة لإجراء تقويم لسلوكه
الشخصي والحكم عليه وتبرز أهمية هذه الاستراتيجية الواقعية لكونها تمثل نقطة انطلاق المسترشد
الفعلية نحو تغيير أنماط سلوكه التي يقرر هو بنفسه أنه غير مناسبة. ويركز الإرشاد الواقعي على أن
يصل الفرد إلى مرحلة متقدمة من الوعي بواقع سلوكه ورغبته في الوصول إلى السلوك المسئول
لتحقيق الصحة النفسية. ويتطلب الإرشاد بالواقع من كل مسترشد أن يصدر حكماً على سلوكه،
بمعنى أن يرى له تقويماً من حيث اتسامه بالمسئولية ومدى فائدته له أو لمن يرتبط بهم، ويساعد هذا
التقويم في عملية تغيير السلوك (الخطيب، ٢٠٠٣: ٤٤٧).

- **التخطيط للسلوك المسئول:** من الأساليب الفنية التي تنتمي للنظرية الواقعية ويعتبر
جلاسر التخطيط للسلوك المسئول من أهم الاستراتيجيات الفنية والقواعد التي يقوم عليها الإرشاد
الواقعي هو أن تساعد المسترشد على بناء خطط محددة لتغيير سلوكه من سلوك الفشل إلى سلوك
النجاح.

- **الالتزام بالخطط:** يعد الالتزام بتنفيذ الخطط من الأساليب الفنية التي تنتمي إلى النظرية
الواقعية والتي تشير إلى وفاء المسترشد وعزمه على تنفيذ خطوات الخطة التي ساهم في وضعها مع
المرشد، وهذا الالتزام يعد المحرك الذاتي الذي يدفع المسترشد لتحقيق مزيداً من النجاحات والتقدم في
مراحل وخطوات من تحمل المسئولية وتحقيق هوية النجاح. ويعتبر الثناوي (١٩٩٤) الالتزام عنصراً
أساسياً في العلاج بالواقع، فمن خلال إعداد الخطط والمعنى في تنفيذها يأتي إحساسنا بالأهمية الذاتية،
والنضج، فيعد أن يقوم المسترشد بالحكم على سلوكه الذاتي يبدأ المرشد في إعداد خطة للعمل ثم يأتي
دور تنفيذ الخطة بأن تساعد المسترشد على أن يلتزم بتنفيذ الخطة ويكرس نفسه وجهده لذلك.

- **فنيات الكرسي المساعد:** يعد الكرسي المساعد وسيلة إرشادية تستخدم بأشكال مختلفة
وفنيات متعددة يرجع كل منها إلى نظرية إرشادية محددة كمصطلح أو انتماء نظري، إلا أنها في
الممارسة الإرشادية يمكن أن تستخدم بعدة أشكال وفقاً لما يراه المرشد ووفقاً لما يخدم العملية
الإرشادية ويحقق أهدافها. ويمكن تطبيق الكرسي المساعد بأشكال مختلفة ويطلق على كل شكل منها

"فنية" إرشادية وأهم هذه الفنيات ما يلي: المقعد الخالي، وتستخدم هذه الفنية لمساعدة عضو المجموعة التجريبية للتعامل مع شخص آخر أو التواصل بين أجزاء شخصيته هو بهدف اكتشاف التناقض بين أجزاء الشخصية. ويوضح الشناوي (١٩٩٤: ٣٣٥) أن أسلوب المقعد الخالي من أوسع الأساليب الجشطلتيية استخداماً ويهدف إلى تمهيل المحاوره بين المسترشد وآخرين أو بين أجزاء من شخصية المسترشد نفسه، والإجراء المتبع هنا هو وضع مقعدين كل منهما يواجه الآخر، أحدهما يمثل المسترشد أو جانب من شخصيته، والثاني يمثل شخصاً آخر أو الجزء المقابل من الشخصية وعندما يقوم المسترشد بتغيير دوره فإنه ينتقل إلى المقعد الثاني، ويقوم المرشد بمراقبة الحوار، وفي بعض الحالات يتدخل المرشد ويطلب من المسترشد ترديد عبارات معينة أو يلفت نظر المسترشد إلى ما يقوله، أو يطلب منه تكرار كلمة أو تصرف ما، وفي هذه العملية تظهر الانفعالات والصراعات. فنية الكرسي العالي، وترتبط هذه الفنية بالسيكودراما وتقوم فكرة استخدام فنية الكرسي العالي إلى مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية للتعبير بحرية لمن يجلس في المقعد العالي والذي يمثل السلطة كالآباء أو المعلمين أو المسؤولين". ويشير حسين (٢٠٠٤: ٢٣٧) إلى أن فنية الكرسي العالي تتمثل في قيام الفرد بالجلوس في مكان مرتفع ومحدد كما لو كان في مكان أطول أو أعلى من الأفراد الآخرين في الجماعة وذلك لكي يبدو وكأنه في موقف يستطيع من خلاله التعبير عن مشاعره بهدف التنفيس الانفعالي. فنية التحدث إلى كرسي خالي، تعد من الأساليب الإرشادية المستخدمة في نظرية أدلر الإرشادية، حيث يشير الشناوي (١٩٩٤: ٤٢٢) إلى أن المعالجين بطريقة أدلر يستخدمون مجموعة من الأساليب العلاجية، منها لعب الأدوار، وأسلوب التحدث إلى كرسي خالي وغيرها من الأساليب العملية لمساعدة المسترشد على إعادة توجيه نفسه، ويتوقف الاستخدام على تفضيل المرشد لأسلوب معين وعلى مدى تدريبه واستعداده للتجريب مع الجديد. وفنية التحدث إلى كرسي خالي تختلف عن فنية المقعد الخالي من حيث أن المقعد الخالي تتم بين شخصين أو جانبين من جوانب الشخصية أما - أسلوب التحدث إلى - الكرسي الخالي فتتم بمشاركة أفراد المجموعة التجريبية، فالمسترشد في المقعد الخالي هو من يلعب كل الأدوار في الغالب وهنا يتضح الفرق بين المقعد الخالي كفنية تنتمي إلى الجشطلتيية وأسلوب التحدث إلى كرسي خالي الذي يرتبط بالسيكودراما. ويضيف سليمان (١٩٩٩: ١٨٧) أن فنية التحدث إلى كرسي خالي تمدنا بمخرج أو متنفس للتعبير عن مشاعر الدفء، والمشاعر الحنونة، وأيضاً يمكن أن يكون مخرجاً أو متنفساً للمشاعر الغاضبة، لأن ما يشغل هذا الكرسي يمكن أن يكون بمثابة شخص يعانق ويحتضن، وقوة دافعة، أو بمثابة أداة انتقاد قاسية.

- الواجب المنزلي: تعد الواجبات المنزلية من الأساليب الإرشادية المهمة في معظم النظريات النفسية، وإذا كانت الواجبات والوظائف الإرشادية المنزلية قد حظيت باهتمام كبير في نظريات الاتجاه

== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدي مجموعة من المراهقين ==
السلوكي والمعرفي وفي الإرشاد الجشطلتي والإرشاد المتمركز حول الذات إلا أنها لا تقل أهمية في باقي النظريات. ويشير حسين (٢٠٠٤: ٨٢) إلى أن الواجبات المنزلية تقوم على فكرة تكليف العميل "المسترشد" ببعض الواجبات المنزلية عقب كل جلسة، فالمهارات التي تعلمها العميل "المسترشد" لا بد له من التدريب عليها في مواقف الحياة الواقعية ويتم ذلك في نهاية كل جلسة حيث يعطي العميل "المسترشد" واجب منزلي محدد يقوم فيه بممارسة المهارات التي تعلمها، وعلى العميل "المسترشد" أن يقدم تقريراً عن هذه الواجبات خلال الجلسة القادمة.

ويتكون البرنامج الإرشادي النفسي الانتقائي من (١٦) جلسة، والذي تم تطبيقه بمعدل جلمتين أسبوعياً، مدة كل جلسة (٦٠) دقيقة. وقد استغرق تطبيق البرنامج شهرين، وإلى جانب هذا، تم عرض البرنامج على مجموعة ثلاثية من الأساتذة المختصين في الإرشاد النفسي للحكم على البرنامج وإبداء ملاحظاتهم حوله. وقد تم رصد بعض التساؤلات والملاحظات من قبل الأساتذة المحكمين وقد تم إجراء العديد من التعديلات في ضوء مقترحاتهم لتحسين وزيادة كفاءة وفعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي، وقد أجمعوا على ملاءمة البرنامج لما وضع من أجله، وملاءمة فنياته وزمن جلساته. ويوضح جدول (٥) ملخص لمحتوى جلسات البرنامج الإرشادي النفسي الانتقائي لتحسين مرونة الأنا والفتيات المستخدمة وزمن جلساته.

جدول (٥) ملخص لمحتوى جلسات البرنامج الإرشادي النفسي الانتقائي لتحسين مرونة الأنا والفتيات المستخدمة وزمن جلساته

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	أعمال الجلسة	الفتيات المستخدمة	زمن الجلسة
الأولى	تعارف وبناء العلاقة الإرشادية	- تأهيل أعضاء المجموعة الإرشادية للعملية الإرشادية. أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على الباحثة وعلى بعضهم البعض. أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على أهمية البرنامج الإرشادي وأهدافه وأسلوب الممارسة. الاتفاق على موعد الجلسات الإرشادية.	جلسة التعارف بين الباحثة وأعضاء المجموعة الإرشادية وتدعيم للعلاقة الإرشادية باعتبارها نقطة الانطلاق المهنية والأخلاقية وتهيئة الجو النفسي الآمن لإقبال أعضاء المجموعة على العملية الإرشادية وتفاعلهم الإيجابي وعرض لأهداف البرنامج ومحتواه بشكل عام.	أسلوب المحاضرة والمناقشة الجماعية الحوار والإقناع - الالتزام - الواجهات المنزلية	٦٠ دقيقة
الثانية	المراعاة والممارسات السلوكية غير الموية (والتهيئة) (السيكودراما)	- أن يتعرف أعضاء المجموعة على طبيعة المرحلة العمرية وأهميتها، والدور المطلوب منه في مجتمعه. أن يتعرف أعضاء المجموعة على بعض السلوكيات السلبية وتأثيرها ونظرة الآخرين لمن يمارسها. تهيئة أعضاء المجموعة الإرشادية لممارسة السيكودراما بمستوياتها الثلاث.	أ- محاضرة عن المراهقة وخصائصها وطبيعة العلاقة بين المراهق وأسركه وزملائه ومدرسته وما يجب أن تكون عليه. ب- محاضرة عن بعض السلوكيات السلبية مثل التنصب والجمود وعدم المرونة - أثرها - أهمية مواجهتها مع تنمية الوازع الديني وتنمية المسؤولية الفردية والاجتماعية اهتماماً وإهماً ومشاركة.	المحاضرة - المناقشة الجماعية - الكرسي المساعد - لعب الأدوار - قلب الأدوار - الواجهات المنزلية	٦٠ دقيقة

== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدي مجموعة من المراهقين ==

تابع جدول (٥)

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	أعمال الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
			ج- تهيئة أعضاء المجموعة الإرشادية لجلسات الميكرودراما.		
الثالثة	الحكم الذاتي على السلوك	- أن يقوم أعضاء المجموعة الإرشادية بإجراء أحكام تقييمية لسلوكهم الفطري ومدى اتساقه بالمسؤولية. - تنمية قدرات أعضاء المجموعة الإرشادية لمواجهة أمثال سلوكهم الحالية. - تنمية قدرات أعضاء المجموعة الإرشادية لتوجيه مسار حياتهم. - مواجهة الواقع بسلوك أكثر مسؤولية (كما جاءت في نظرية جانر الواقعية).	تقوم أعضاء المجموعة الإرشادية لسلوكهم الفطري - والحكم عليه بأنفسهم. للممارسات المتطرفة والحادثة في المنزل والمدرسة فتنى تتصدر من المجموعة الإرشادية - الأحداث المرتبطة بها - أحكامهم حول هذه الممارسات وما هو السلوك الأمثل من وجهة نظروهم وبكيفية سيطرة على هذه الممارسات قطعاً من أهمية الحكم الذاتي على سلوك في محاولة تغييرها ولتركيز على سلوكهم الفطري حتى يصبحوا واعين بما يقومون به من تصرفات.	محاضرة - المناقشة لجماعية - التمنج بالمشاركة - لعب الأدوار - قلب الأدوار - فنية الكرسي المساعد - الحكم على السلوك الشخصي - التعزيز بأنواعه - تقديم السلوك الشخصي - الوجبات العزلية	٦٠ دقيقة
الرابعة	التدريب على الاسترخاء	- تتأكد على الأثر النفسي والاجتماعي للاسترخاء. - أن يتدرب أعضاء المجموعة على كيفية الاسترخاء. - أن يتعرف الأعضاء على أهمية الاسترخاء في مواجهة مشكلات الغضب والتوتر. - أن يكتسب الأعضاء مهارات ضبط الانتعاش والغضب.	أهمية تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي وما يتركب عليها، وتدريب أعضاء المجموعة الرشادية على الاسترخاء وتنمية قدرتهم على الهدوء في مواجهة الأحداث وإشعارهم بالقيمة الشخصية والاجتماعية لسلوكهم ومحاولة جعلهم أكثر إقبالاً على الحياة.	محاضرة - المناقشة لجماعية - لتفكير الانفعالي - الاسترخاء - التمنج بالمشاركة - لعب الأدوار - قلب الأدوار - لواجبات العزلية	٦٠ دقيقة

تابع جدول (٥)

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	أعمال الجلسة	القياسات المستخدمة	زمن الجلسة
الخامسة	التحكم وضبط الذات	<p>- أن يتعلم أعضاء المجموعة الإرشادية مهارات مواجهة المواقف الصعبة الضاغطة.</p> <p>- أن يتعلم أعضاء المجموعة الإرشادية كيفية التحكم في الاندفاع في المواقف الضاغطة.</p> <p>- أن يتعلم أعضاء المجموعة الإرشادية كيفية السيطرة على الذات.</p>	<p>تنمية مهارات مواجهة المواقف الصعبة، والتحكم في الذات، وتعليم أعضاء المجموعة الإرشادية أهمية اكتساب وتعلم مهارات السيطرة على الذات في المواقف التي تسبب الضغط والتوتر والغضب، وتنمية مهارات امتصاص المواقف الضاغطة.</p>	<p>المحاضرة - المناقشة الجماعية - الضبط الذاتي - الاسترخاء - لعب العور - كلب الدور - التعليمات الذاتية.</p>	٦٠ دقيقة
المادسة	المراقبة الذاتية والتقويم الذاتي	<p>- اكتساب مهارات المراقبة الواعية والدائمة للذات.</p> <p>- تنمية الوعي بأهمية تقدير عواقب السلوك قبل انتهجه.</p> <p>- أن يتدرب أعضاء المجموعة على طريقة التحصين ضد الضغوط (كما جاء في نظرية ميكينوم المعرفة).</p>	<p>التعامل مع الضغوط والتدريب على مراقبة الذات، وتنمية مهارات التفكير قبل التصرف لاتخاذ قرارات هانئة وتجنب أثار القرارات المتسرفة، وتنمية ثقة أعضاء المجموعة في ذاتهم لتحمل المسؤولية والنظرة الموضوعية للذات والآخرين، وتدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على التحصين ضد الضغوط (تعليم - تكرار - تدريب تطبيقي).</p>	<p>المحاضرة - المناقشة الجماعية - فنية الضبط الذاتي - العمود الثلاثي - التعليمات الذاتية - الاسترخاء - النمجة بالمشاركة - التحصين ضد الضغوط - الولوجيات المنزلية</p>	٦٠ دقيقة

== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدي مجموعة من المراهقين ==

تابع جدول (٥)

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	اهداف الجلسة	أعمال الجلسة	الفتيات المستفيدة	زمن الجلسة
٦٠	نمط التفكير وأثره في السلوك	إعطاء أعضاء المجموعة الثقة والفرصة للتعبير عن أفكارهم بحرية لاكتساب الثقة بالنفس. إكساب أعضاء المجموعة القدرة على تعديل التعليمات الذاتية (الأحاديث الذاتية) السالبة. إكساب أعضاء المجموعة القدرة على تعرف التصورات الخاطئة وتعديلها. تعليم أعضاء المجموعة كيفية تصحيح أنماط التفكير غير المنطقية (بيك).	تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على تعديل أفكارهم في المواقف والأحداث والآخرين، وتوضيح العلاقة بين طريقة أسلوب التفكير كاستجابات بديلة للممارسات العنيفة. التركيز على العلاقة بين الأحاديث الذاتية بنوعيهما السالبة والعنيفة (التعليمات الذاتية) والممارسات العنيفة (تعديل التصورات الخاطئة).	المحاضرة - المناقشة الجماعية - التمنجة - المشاركة - التعليمات الذاتية - لعب الدور - قلب الدور - التعزيز بأنواعه - الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة
٦١	مهارات التسامح والتحرك الإيجابي نحو الناس	التأكيد على موقع التسامح في الشخصية الإيمانية السوية. تنمية مهارات التسامح بدرجاتها كاستجابات بديلة للسلوكيات السلبية. أن يكتب أعضاء المجموعة أساليب التوافق (التحرك نحو الناس بدلاً من التحرك ضد أو بعيداً عن الناس) كما جاءت في تحليلية هورني تأسيس قيم التسامح والسلام في البنية الذاتية لشخصية أعضاء المجموعة الإرشادية لتقوم ممارستهم على تبادل الحب بالحب والاحترام بالاحترام والتقدير بالتقدير.	تنمية مهارات التسامح وبذل الجهد من قبل أعضاء المجموعة الإرشادية لإكسابهم (مهارات التحرك نحو الناس) والالتزام والحرص على دورهم في تكوين العلاقات في محيط الأسرة والمدرسة قائمة على التقبل والتسامح والتقدير بين الأفراد حتى وإن اختلفوا في الآراء وتعزيز أساليب الحوار ليكون الحوار الممارسة السلوكية البديلة عن التطرف والجمود.	المحاضرة - المناقشة الجماعية - التعزيز بأنواعه - التمنجة - المشاركة - لعب الأدوار - قلب الأدوار - أسلوب التحدث إلى كرسي خالي - الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة

تابع جدول (٥)

رقم لجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	أعمال الجلسة	الفيئات المستخدمة	زمن الجلسة
		التأكيد على أهمية الحوار كبدل للتعصب والجمود.			
التاسعة:	مهارات التواصل العقلي مع الآخرين (الاستماع - المهنذ - الإقناع والافتتاح)	<ul style="list-style-type: none"> أن يكتبب الأعضاء فيئات التفاعل مع الآخرين والقدرة على إقناعهم بالطرق السلمية. أن يكتبب أعضاء المجموعة مهارات إدارة الحوار الاجتماعي. أن يكتبب أعضاء المجموعة مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي والاستماع الفعال والقدرة على التعبير عن المشاعر. 	<ul style="list-style-type: none"> تنمية مهارات الاستماع الراحي والإصصات المهنذ وتقدير الشخص ومشاعر الشخص المقابل وخاصة للزملاء والمعلمين والأباء، وتنمية مهارات التواصل المنطقي العقلي مع الآخرين وتنمية مهارات الإقناع والافتتاح. 	<ul style="list-style-type: none"> المحاضرة - المناقشة الجماعية - المنذة بالمشاركة - التعليمات الذاتية - لعب الدور - قلب الدور - التعزيز بأنواعه - أسلوب التحدث إلى كمرسي خالي - الواجبات المنزلية 	٦٠ دقيقة
العاشرة	مهارات حل المشكلات	<ul style="list-style-type: none"> تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على طرق حل المشكلات. تجميع للمهارات التي سبق اكتسابها واستخدامها في منظومة متنافسة لزيادة الفعالية الذاتية وتقليل السلوكيات المنزفة. تدريب أعضاء المجموعة لكيفية مواجهة المشكلات التي يتعرضون لها عقلانية وبأسلوب معظم للتفكير يمكنهم من اتخاذ القرارات المنزفة بعداً عن السلوكيات السلبية. 	<ul style="list-style-type: none"> تنمية مهارة حل المشكلات بأسلوب فاعل ويعيداً عن استخدام العنف اللفظي والجسدي، والتدريب على الخطوات التي يمكن من خلالها حل المشكلات الحالية وما قد يعترضه من مشكلات، وتدريبهم على معرفة العلاقة بين اتخاذ أسلوب حل المشكلات والقرارات الصحيحة والمنزفة. 	<ul style="list-style-type: none"> المحاضرة - المناقشة الجماعية - لعب الأدوار - قلب الأدوار - الكمرسي المساعد - التعليمات الذاتية - الضبط الذاتي - الواجبات المنزلية 	٦٠ دقيقة

== فعالية برنامج إرشادي انتقالي لتحسين مرونة الأنا لدى مجموعة من المراهقين ==

تابع جدول (٥)

رقم جلسة	موضوع الجلسة	اهداف الجلسة	اصال الجلسة	لغيات مستخدمة	زمن الجلسة
الحادية عشرة	المسئولية واتخاذ القرارات	تدريب الأعضاء على تحمل المسئولية الذاتية (عن نفسه وسلوكة وخبراته). تدريب الأعضاء على الاعتراف مشاعرهم عن سلوكهم (الآن) وتقبله (أنا أتحمل مسئولية جمودي وتعصبي). مساعدة الأعضاء على التحرك نحو الاعتماد على الذات (المساندة الذاتية بدلاً من المساندة البيئية) كما وردت في الإرشاد الجشطلتي. تفعيل مفهوم المسئولية باستخدام منظومة المهارات المكتسبة لحل الصراعات والمشكلات بطرق ناضجة بعيدة عن التعصب والجمود.	التأكيد على أهمية اتخاذ القرارات بعيداً عن الانفعال والتدريب على التروي والالتزام بالأخلاقيات والقسم والآداب واحترام الأنظمة والقوانين كبعد هام بوضع إحصائية الإيمان، انطلاقاً من (ما كان الرفق في شيء إلا زانه، وما نزع من شيء إلا شانه)، وتدريبهم على أن يكونوا أقرباء يسيطرون على مشكلاتهم، قبل أن تسيطر عليهم.	المحاضرة - المناقشة الجماعية - النمجة بالمشاركة - تحمل المسئولية - تكوين المسئولية في المستشدد - الكريسي المساعد - الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة
الثانية عشرة	التخطيط للسوك المسنول (سلوكيات اللباقة الاجتماعية)	أن يقدم أعضاء المجموعة بتطبيق سلوكيات اللياقة الاجتماعية علياً. أن يقوم أعضاء المجموعة بإيجاد بدائل وحلول لمواجهة المواقف بأساليب سوية. تعميق مفهوم المشاركة الإيجابية والتقاط مع الآخرين والتعاطف معهم انطلاقاً من أن السلوك المسنول ينتج عنه السواء والصحة النفسية.	تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على التخطيط للسوك المسنول من خلال مساعنتهم على بناء خطط مرنة يمكن تعديلها وواقعية يمكن تنفيذها وشاملة، وتدريبهم على الالتزام لما في ذلك من إسهابهم إحساساً بقيمتهم وأهميتها الذاتية التي تجعلهم يكرسون جهودهم لتنفيذ الخطط وتحقيق هوية النجاح.	المحاضرة - المناقشة الجماعية - التخطيط للسوك - الالتزام بالخطط الكريسي المساعد - الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة

تابع جدول (٥)

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	اهداف الجلسة	اصال الجلسة	النتيجه المستندة	زمن الجلسة
		تطوير (مسق أو طريقة مسنولة للحياة) كما جاءت عدد جلاسر.			
الثالثة عشرة	من أجل حياة خالية من السلوكيات السلبية	العمل على محو السلوكيات السلبية وتعلم السلوكيات الإيجابية. توجيه مسار الطاقة لدى أعضاء المجموعة من الممارسات اللامسوية إلى الممارسات السوية. تعميق مفهوم العلاقات الإنشائية (سوية - مدرسية - مجتمعية)، وتطبيق مهارات التواصل الإيجابي مع الآخرين.	استشعار أعضاء المجموعة الإرشادية لأهمية الأمن والاستقرار في حياتهم وأن السلوكيات السلبية تدمر هذا الشعور. أهمية العلاقات الأسرية والمدرسية والتي تتسم بالرفق والحب والقبول والتألف في تحقيق السعادة والتأكيد على ما تشكله السلوكيات السلبية في عدم تحقيق ذلك.	المحاضرة - المناقشة الجماعية - النمذجة - المشاركة - لعب الدور - قلب الدور - الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة
	المفهوم الإيجابي للذات وللآخرين	العمل على محو السلوكيات السلبية وتعلم سلوكيات إيجابية بديلة. تعميق مفهوم العلاقات الودية والإيجابية الذاتية في تكوين علاقات اجتماعية خالية من السلوكيات السلبية. أن يطبق أعضاء المجموعة عملياً = العمل الواعي + الثقة بالنفس + ترويح النجاح = للنجاح وارتفاع الأسماط السلوكية.	تتمية المشاعر الإيجابية نحو الذات والآخرين وتنمية الأحاسيس والتوكيز على أهمية مواجهة الحياة بفهم، واهتمام ومشاركة إيجابية وتنمية المفهوم الإيجابي للذات وأهمية فحص أفكاره وأرائه ومرجعة النفس وتنمية إحساسه بالآخرين وزيادة فهمه لهم والحرص على تكوين العلاقات الودية مع الآخرين	المحاضرة - المناقشة الجماعية - التنفيس - الانفعالي - الاسترخاء - أسلوب التمثيل (تخييل المواجهة الإيجابية للمواقف الضاغطة) - النمذجة بالمشاركة - التعزيز - الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة

== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدي مجموعة من المراهقين ==

تابع جدول (٥)

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	أعمال الجلسة	التراك لاستكشاف	زمن الجلسة
			الثقة بالنفس + فهم الآخرين واحترامهم + سلوك متزن متسامح = علاقات إيجابية مع الآخرين. عدم تقدير الذات + عدم احترام الآخرين + سلوك عنيف متهور = علاقات سبية مع الآخرين.		
الخامسة عشرة	تأصيل مفهوم المواجهة الذاتية للعنف	- أن يطبق الأعضاء فنية التعزيز الذاتي. - تدعيم الأنماط السلوكية السوية ذاتياً. - أن يطبق أعضاء المجموعة عزلاً معادلة مثير ضاغط ← تفكير ← انفعال ← تصرف (سلوك) كما جاء عند أليس. - تقوية الوازع الديني والبعد الأخلاقي كعامل هام ومؤثر في الدعوة للحياة المتسامحة والابتعاد عن كل أشكال السلوكيات السلبية.	تثبيت ما تم الاستفادة من معلومات ومهارات ومناقشة مدى الاستفادة من البرنامج، وتعزيز ذلك ذاتياً وشرعياً حيث يطلب من كل عضو أن يوضح كيف استفاد وأن يتمشهد بآية أو حديث أو حكمة يكون مقتنع بها لأن هذا الأسلوب يرسخ هذه القاعدة خاصة إن كان هو مصدرها ويكون أكثر استشعاراً بمعناها انطلاقاً من (ما يقوله له الناس حول أنفسهم واتجاهاتهم وأرزاقهم ومثلهم إنما هي أمور هامة ذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح والمريض.	المحاضرة - المناقشة الجماعية -التعزيز بأنواعه -التعزيز الشرعي - الاسترخاء - التمنجة بالمشاركة	٦٠ دقيقة

تابع جدول (٥)

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	أعمال الجلسة	القياسات المستخدمة	زمن الجلسة
السادسة عشرة	الإنهاء والتقييم	- إنهاء العلاقة المهنية. - التأكد من تقبل مستوى سلوك الجسود والتعصب لدى أعضاء المجموعة. مناقشة ما يتم طرحه من أعضاء المجموعة الإرشادية. تطبيق الاختبار البعدي.	الجلسة الختامية وفيها يتم إنهاء البرنامج ومناقشة ما تم والتأكد من مدى استيعاب أعضاء المجموعة الإرشادية والتأكيد عليهم بأهمية ما تم وتقديم الشكر لهم ومناقشة ما يتم طرحه من الأعضاء. تطبيق المقياس (الاختبار البعدي).	التطبيق البعدي للمقياس	٦٠ دقيقة

إجراءات البحث:

تم تنفيذ البحث وفقاً للخطوات التالية:

- تم تصميم مقياس مرونة الأنا للمراهقين، وحساب خصائصه السيكومترية على مجموعة مكونة من مائة مراهق من المراهقين الذكور في الصف الثاني من المرحلة الثانوية.
- تم تصميم البرنامج الإرشادي الانتقائي الذي تكون من (١٦) جلسة، وتم تطبيقه بمعدل جلستين أسبوعياً بمعدل (٦٠) دقيقة لكل جلسة. وقد أستغرق تطبيق البرنامج شهرين.
- تم تطبيق مقياس مرونة الأنا على مجموعة قوامها مائة مراهق من المراهقين الذكور في الصف الثاني من المرحلة الثانوية، ممن تراوحت أعمارهم من (١٦) إلى (١٧) سنة. وقد تم اختيار عشرين مراهقاً من الحاصلين على أدنى الدرجات على مقياس مرونة الأنا، وقد تم تقسيم المجموعة الأخيرة تقسيماً عشوائياً إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، قوام كل منهما (١٠) مراهقين ذكور. وقد تم التكافؤ بين المجموعتين في كل من متغيرات العمر، وأبعاد مرونة الأنا.
- تم تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي على أفراد المجموعة التجريبية. وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي، تم تطبيق مقياس مرونة الأنا كقياس بعدي على أفراد المجموعة التجريبية، وأيضاً على أفراد المجموعة الضابطة.
- بعد مرور شهر من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي، تم تطبيق مقياس مرونة الأنا

== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدى مجموعة من المراهقين ==
كقياس تتبعي على أفراد المجموعة التجريبية.
- تم تفرغ استجابات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات القبليّة والبعديّة والتتبعية
لتحليلها إحصائياً.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: معامل ارتباط بيرسون، معادلة ألفا لكرونباخ، معادلة ويلكسون Wilcoxon، معادلة مان - وتني Mann - Whitney.

نتائج البحث ومناقشتها:

أولاً: نتائج البحث:

[١] النتائج الخاصة باختبار الفرض الأول الذي ينص على ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي في مرونة الأنا لدى المراهقين الذكور لصالح القياس البعدي.

جدول (٦) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومتوسط الرتب، ومجموع الرتب، وقيم "Z"، والدلالة الإحصائية في أبعاد مرونة الأنا لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي باستخدام معادلة ويلكسون Wilcoxon

أبعاد مرونة الأنا	العلبات الإحصائية	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيم Z	الدلالة الإحصائية
تكوين علاقات إيجابية	الرتب السالبة	٢٣,٢٥	٢,٦٧	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠١	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٣٢,٦١	٢,٧١	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠		
	التساوي			٠				
	المجموع الكلي			١٠				
الاستبصار الذاتي	الرتب السالبة	٢١,٢٧	٢,٣١	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٩٨	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٣٣,٥٥	٢,٦٨	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠		
	التساوي			٠				
	المجموع الكلي			١٠				
التوازن النفسي	الرتب السالبة	٢٢,٦٣	٥,٣٥	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٣٢	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٣٤,٦٤	٢,٦٥	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠		
	التساوي			٠				
	المجموع الكلي			١٠				
إدارة الانفعالات	الرتب السالبة	٢٠,٥٦	٢,٤١	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٧٧	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٣٢,٩٨	٢,٨٢	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠		
	التساوي			٠				
	المجموع الكلي			١٠				
النظرة الإيجابية للذات	الرتب السالبة	٢٢,٦٧	٢,٧١	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٢٥	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٣٤,٧٢	٢,٧٨	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠		
	التساوي			٠				
	المجموع الكلي			١٠				
الإبداع	الرتب السالبة	١٩,١٧	٢,٤٥	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٦٨	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٣١,٦٨	٢,٦٧	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠		
	التساوي			٠				
	المجموع الكلي			١٠				
الدرجة الكلية لمرونة الأنا	الرتب السالبة	١٢٩,٥٥	٣,٣٧	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,١١	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٢٠٠,١٨	٤,٠١	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠		
	التساوي			٠				
	المجموع الكلي			١٠				

أسفرت النتائج في جدول (٦) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مرونة الأنا (تكوين علاقات إيجابية - الاستبصار الذاتي - التوازن النفسي - إدارة الانفعالات - النظرة الإيجابية للذات - الإبداع)، والدرجة الكلية لمرونة الأنا بين أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي، حيث بلغت قيم "Z" (٣,٠١)، (٢,٩٨)، (٣,٣٢)، (٢,٧٧)، (٣,٢٥)، (٣,٦٨)،

== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدى مجموعة من المراهقين ==

(٣،١١)؛ على الترتيب، وكلها قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠١ .

وعليه، تؤكد هذه النتائج صحة الفرض الأول الذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي في مرونة الأنا لدى المراهقين الذكور لصالح القياس البعدي.

[٢] النتائج الخاصة باختبار الفرض الثاني الذي ينص على ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي على مقياس مرونة الأنا لدى المراهقين الذكور لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

جدول (٧)

المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومتوسط الرتب، ومجموع الرتب، وقيم "Z"، والدلالة الإحصائية في أبعاد مرونة الأنا لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي باستخدام معادلة مان - وتني

Mann - Whitney

أبعاد مرونة الأنا	مجموعات البحث	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيم z	الدلالة الإحصائية
تكوين ملكات إيجابية	المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة	٣٢،٦١ ٢٣،٦٤	٢،٧١ ٢،٦١	١٠ ١٠	١٥،٥٠ ٥،٥٠	١٥٥،٠٠ ٥٥،٠٠	٣،١١	٠،٠١
الاستبصار الذاتي	المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة	٣٣،٥٥ ٢٢،١٧	٢،٦٨ ٢،٥٢	١٠ ١٠	١٥،٥٠ ٥،٥٠	١٥٥،٠٠ ٥٥،٠٠	٣،٨٧	٠،٠١
التوازن النفسي	المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة	٣٤،١٤ ٢٢،٩٧	٢،٦٥ ٢،٣٧	١٠ ١٠	١٥،٥٠ ٥،٥٠	١٥٥،٠٠ ٥٥،٠٠	٣،٤٥	٠،٠١
إدارة الانفعالات	المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة	٣٢،٩٨ ٢١،٢٢	٢،٨٢ ٢،٥٤	١٠ ١٠	١٥،٥٠ ٥،٥٠	١٥٥،٠٠ ٥٥،٠٠	٣،٧٧	٠،٠١
النظرة الإيجابية للذات	المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة	٣٤،٧٢ ٢٢،١١	٢،٧٨ ٢،٧٢	١٠ ١٠	١٥،٥٠ ٥،٥٠	١٥٥،٠٠ ٥٥،٠٠	٣،٥٥	٠،٠١
الإبداع	المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة	٣١،٦٨ ٢٠،٤٢	٢،٦٧ ٢،٥١	١٠ ١٠	١٥،٥٠ ٥،٥٠	١٥٥،٠٠ ٥٥،٠٠	٣،٣١	٠،٠١
الدرجة الكلية لمرونة الأنا	المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة	٢٠٠،١٨ ١٣٢،٥٣	٤٠،١ ٣،١٣	١٠ ١٠	١٥،٥٠ ٥،٥٠	١٥٥،٠٠ ٥٥،٠٠	٣،٦٨	٠،٠١

أوضحت النتائج في جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مرونة الأنا (تكوين علاقات إيجابية - الاستبصار الذاتي - التوازن النفسي - إدارة الانفعالات - النظرة الإيجابية للذات - الإبداع)، والدرجة الكلية لمرونة الأنا بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي، حيث بلغت قيم "Z" (٣،٦١)، (٢،٨٧)، (٣،٤٥)، (٣،٧٧)، (٣،٥٥)، (٣،٣١)، (٣،٦٨)؛ على الترتيب لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

ومن ثم، تدعم هذه النتائج صحة الفرض الثاني الذي ينص على وجود علاقة ذات دلالة

إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي في مرونة الأنا لدى المراهقين الذكور لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

[٣] النتائج الخاصة باختبار الفرض الثالث الذي ينص على ما يلي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في مرونة الأنا لدى المراهقين الذكور في القياسين البعدي والتبقي.

جدول (٨) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومتوسط الرتب، ومجموع الرتب،

وقيم "Z"، والدلالة الإحصائية في أبعاد مرونة الأنا لدى أفراد المجموعة التجريبية

في القياسين البعدي والتبقي باستخدام معادلة ويلكسون Wilcoxon

أبعاد مرونة الأنا	العمليات الإحصائية	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيم Z	الدلالة الإحصائية
تكوين علاقات إيجابية	الرتب السالبة	٢٢,٦١	٢,٧١	٣	٣,٥٠	١٠,٥٠	٠,٩٧	عد
	الرتب الموجبة	٣١,٨٨	٢,٧٨	٣	٣,٢٥	٩,٧٥		
	التساوي			٤				
	المجموع الكلي			١٠				
الاستمرار للأني	الرتب السالبة	٢٣,٥٥	٢,٦٨	٣	٣,٠٠	٩,٠٠	١,١١	عد
	الرتب الموجبة	٣٣,٣٤	٢,٥١	٣	٣,٥٠	١٠,٥٠		
	التساوي			٤				
	المجموع الكلي			١٠				
لتوازن للنفس	الرتب السالبة	٢٤,٦٤	٢,٦٥	٢	٢,٥٠	٥,٠٠	١,٢١	عد
	الرتب الموجبة	٣٣,٩٨	٣,٠١	٢	٣,٠٠	٦,٠٠		
	التساوي			٦				
	المجموع الكلي			١٠				
إدارة الانفعالات	الرتب السالبة	٢٢,٩٨	٢,٨٢	٢	٢,٥٠	٥,٠٠	٠,٧٥	عد
	الرتب الموجبة	٣٢,١١	٢,٨٩	٢	٣,٠٠	٦,٠٠		
	التساوي			٦				
	المجموع الكلي			١٠				
النظرة الإيجابية للذات	الرتب السالبة	٢٤,٧٢	٢,٧٨	٣	٣,٠٠	٩,٠٠	١,٥٦	عد
	الرتب الموجبة	٣٤,١١	٢,٦١	٣	٣,٥٠	١٠,٥٠		
	التساوي			٤				
	المجموع الكلي			١٠				
الإبداع	الرتب السالبة	٣١,٦٨	٢,٦٧	٣	٣,٠٠	٩,٠٠	١,٣٤	عد
	الرتب الموجبة	٣٠,٩٧	٢,٤١	٣	٣,٥٠	١٠,٥٠		
	التساوي			٤				
	المجموع الكلي			١٠				
الدرجة الكلية لمرونة الأنا	الرتب السالبة	٢٠٠,١٨	٤,٠١	٢	٢,٥٠	٥,٠٠	١,٧١	عد
	الرتب الموجبة	١٩٦,٣٩	٤,٦٨	٢	٣,٠٠	٦,٠٠		
	التساوي			٦				
	المجموع الكلي			١٠				

أسفرت النتائج في جدول (٨) عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة

== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدى مجموعة من المراهقين ==
التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في أبعاد مرونة الأنا (تكوين علاقات إيجابية - الاستبصار
الذاتي - التوازن النفسي - إدارة الانفعالات - النظرة الإيجابية للذات - الإبداع)، والدرجة الكلية
لمرونة الأنا، حيث بلغت قيم "Z" (٠,٩٧)، (١,١١)، (١,٢١)، (٠,٧٥)، (١,٥٦)، (١,٣٤)، (١,٧١)؛
على الترتيب، وكلها قيم غير دالة إحصائياً.

وتؤيد هذه النتائج صحة الفرض الثالث الذي ينص على عدم وجود فروق ذات دلالة
إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في مرونة الأنا لدى المراهقين الذكور
في القياسين البعدي والتتبعي.

ثانياً: مناقشة نتائج البحث:

أشارت النتائج المبينة في جداول (٦، ٧، ٨) إلى فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في
تحسين أبعاد مرونة الأنا (تكوين علاقات إيجابية - الاستبصار الذاتي - التوازن النفسي - إدارة
الانفعالات - النظرة الإيجابية للذات - الإبداع)، والدرجة الكلية لمرونة الأنا لدى المراهقين الذكور.
وتتفق نتائج البحث الراهن مع ما انتهت إليه نتائج بحوث جرين Green (٢٠٠٠)، بيرث
Pires (٢٠٠٤)، لوزر Lowther (٢٠٠٤)، نيرس Nears (٢٠٠٧)، ريلي Riley (٢٠٠٨)،
كيت Kidd (٢٠٠٩)، بازلي Pasiali (٢٠١٠)، ميكل McNeill (٢٠١١)، كيار Cyr (٢٠١١)،
ألين Allen (٢٠١١)، أجباكورو وستيلا Agbakwuru & Stella (٢٠١٢)، ديلي
Daley (٢٠١٢)، سونجاركون وماكان Songprakun & McCann (٢٠١٢)، سميث وتروجيلو
Smith & Trujillo (٢٠١٢)، ميتوزا Maitoza (٢٠١٢) التي أسفرت عن فعالية البرامج التدخلية
في تحسين مرونة الأنا.

وتعزى الباحثة فعالية البرنامج الإرشادي النفسي الانتقائي لتحسين مرونة الأنا إلى الأهداف
الإجرائية التالية التي تضمنت جلسات البرنامج:

- التعرف على طبيعة المرحلة العمرية، وأهميتها، والدور المطلوب منه في مجتمعه.
- التعرف على بعض السلوكيات السلبية مثل التعصب والجمود وتأثيراتها ونظرة الآخرين
لمن يمارسها.
- إجراء أحكام تقييمية لسلوك أفراد المجموعة التجريبية ومدى اتساقه بالمسئولية.
- تنمية قدرات لمواجهة أنماط السلوك الحالية.
- تنمية القدرات لتوجيه مسار الحياة.
- مواجهة الواقع بسلوك أكثر مسئولية.
- التعرف على أهمية الاسترخاء في مواجهة مثيرات الغضب والتوتر.

- اكتساب مهارات ضبط الاندفاع والغضب.
- تعلم مهارات مواجهة المواقف الصعبة الضاغطة.
- تعلم كيفية التحكم في الاندفاع في المواقف الضاغطة.
- تعلم كيفية السيطرة على الذات.
- اكتساب مهارات المواجهة الواعية والدائمة للذات.
- تنمية الوعي بأهمية تقدير عواقب السلوك قبل انتهاجه.
- التحصين ضد الضغوط.
- تنمية الثقة وإعطاء الفرصة للتعبير عن الأفكار بحرية.
- تنمية القدرة على تعديل التعليمات الذاتية.
- التعرف على التصورات الخاطئة وتعديلها.
- تصحيح أنماط التفكير غير المنطقية.
- التأكيد على موقع التسامح في الشخصية الإنسانية السوية.
- تنمية مهارات التسامح.
- التأكيد على أهمية الحوار كبديل للتعصب والجمود.
- اكتساب فنيات التعامل مع الآخرين والقدرة على الإقناع بالطريقة السلمية.
- اكتساب مهارات إدارة الحوار الاجتماعي.
- اكتساب مهارات التواصل.
- التدريب على تحمل المسؤولية الذاتية.
- التحرك نحو الاعتماد على الذات.
- تطبيق سلوكيات اللياقة الاجتماعية عملياً.
- مواجهة المواقف بأساليب سوية.
- تعميق مفهوم المشاركة الإيجابية.
- تدعيم الأنماط السلوكية السوية ذاتياً.

إضافة إلى هذا، فإن الفنيات التي استخدمت أثناء جلسات البرنامج الإرشادي النفسي الانتقائي قد لعبت دوراً كبيراً في تحسين مرونة الأنا لدى المراهقين الذكور، وخاصةً المحاضرة والمناقشات الجماعية، والتي تعتمد على إلقاء المرشد لمحاضرة محددة المحتوى واضحة الهدف سهلة العبارة مقيدة الزمن متسلسلة العرض، ويتبادل فيها أفراد المجموعة التجريبية الأدوار ويتداولون الآراء والمناقشات ويكتسبون فيها مزيداً من المعارف والأفكار بهدف تغيير الاتجاهات وتعديل الأفكار

== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدى مجموعة من المراهقين ==
 والمشاعر والسلوك نحو الذات ونحو الآخرين ونحو المجتمع الذين يعيشون فيه والعالم الخارجي.
 والنمذجة، حيث أنها تتيح للمسترشد فرصاً للملاحظة والاستماع والمشاركة والتعاطف والتأثير من
 خلال النموذج السلوكي الذي يقدم معلومات أو مهارات يتم استذخالها وتحويلها إلى صور ذهنية
 ومفاهيم معرفية وأحاديث داخلية تؤثر إيجاباً على سلوك المسترشد الخارجي. والتنفيس الانفعالي،
 الذي يعد بمثابة إخراج الخبرات المؤلمة والمتراكمة ومعالجتها، ويعد التداعي الحر من وسائل التنفيس
 الانفعالي المهمة للمسترشد والمرشد في وقت واحد. والضببط الذاتي، والذي يؤدي إلى تحرير الذات
 من الانهزامية والسلبية وتحويل واعي ومقصود من التحدث السلبي للذات إلى التحدث الإيجابي.
 والتعليمات الذاتية، الذي يعد تعبيراً عقلياً ولفظياً عن الصورة التي يحملها الفرد لنفسه والمتشكلة من
 تراكم الخبرات الحياتية وتفاعل الخصائص الشخصية مع المؤثرات الأسرية والبيئية بشكل عام.
 والتحصين ضد الضغوط، التي تتفق مع كل الفنيات الإرشادية التي تنتمي للاتجاه المعرفي السلوكي
 والتي تحاول مساعدة المسترشد في تحسين طريقة التفكير والإدراك الواعي للذات والآخرين والعالم
 الخارجي، وكل هذه الفنيات تعمل على مساعدة المسترشد في التعرف على الأفكار غير المنطقية
 وغير العقلانية المسؤولة عن ردود الأفعال السالبة وإعطاءه مجالاً لتفحصها ومعالجتها ذاتياً في عمل
 الدعم الإرشادي عن المرشد ومساعدته على تعديل أفكاره وتبني فلسفة ذاتية واعية للحياة تشمل على
 أنظمة فكرية عقلانية تسيطر على الانفعالات والعواطف لكي يصل إلى إيجابية السلوك وإعادة البناء
 المعرفي وهو ما تشترك في التركيز عليه كل نظريات الاتجاه المعرفي. والاسترخاء، حيث تقوم فكرة
 استخدام الاسترخاء على العلاقة القوية بين التوتر النفسي والتحكم في المشكلات التي ترتبط بالتوتر
 النفسي في موقف الانفعالات والضعف. والتعزيز، الذي يعد إجراء يؤدي فيه حدوث السلوك إلى توابع
 إيجابية أو إلى إزالة توابع سلبية، الشيء الذي يترتب عليه زيادة احتمال حدوث ذلك السلوك في
 المستقبل في المواقف المماثلة، فإن تعزيز سلوكاً ما يعني أن تزيد من احتمال حدوثه مستقبلاً.
 والعمود الثلاثي، وتهدف هذه الفنية إلى إحلال أفكار ومشاعر وأنماط سلوكية إيجابية محل الأفكار
 والمشاعر والأنماط السلوكية السلبية. وتنمية الشعور بتحمل المسؤولية، والتي يقصد بها استشعار
 المسترشد وإدراكه لما يشعر به أو يفكر فيه أو يسلكه وقدرته على تحمل النتائج المترتبة على ذلك.
 والتقويم الذاتي للسلوك، الذي يقصد به وفقاً للنظرية الواقعية بأنه يعبر عن الدافعية الذاتية للمسترشد
 وتقبل المسؤولية والوفاء بمتطلباتها من خلال مواجهة الواقع الفعلي للسلوك الحالي للوصول إلى الحق.
 والتخطيط للسلوك المسئول، حيث يراعي في وضع الخطط أن تكون متدرجة بحيث يتمكن المسترشد
 من استيعابها وتحقيق تقدم في تنفيذها لأن هذا من شأنه أن يكسب المسترشد ثقة أكبر في نفسه وفي
 مرشده وفي العملية الإرشادية كما أنها تعد خبرة إيجابية تساهم في إكساب المسترشد مزيداً من
 الخبرات الإيجابية. والالتزام بالخطط، وتظهر أهمية التزام المسترشد بتنفيذ الخطط الإرشادية إلى ما

يمتسعره من كونه أصبح مسئولاً عن نفسه أمام نفسه وأمام الآخرين وهو ما يدفعه إلى احترام ما تعهد به من التزامات وإحساسه بأن هناك من يهتم به ويشاركه، وهذا يلعب دوراً رئيسياً في تنمية الشعور بالقوة الذاتية. وفنيات الكرسي المساعد، والذي يتوقف استخدامه على عدة عوامل من أبرزها نوعية المشكلات وخصائص أفراد المجموعة التجريبية والعمر الزمني وطبيعة البرنامج الإرشادي وأهداف ومدة الجلسة الإرشادية ومحتواها بالإضافة إلى البيئة المكانية التي يتم تطبيق البرنامج فيها. والواجبات المنزلية، التي تمثل المهام والوظائف الإرشادية التي يكلف بها عضو المجموعة التجريبية خارج نطاق الجلسات الإرشادية وتعمل على تحقيق الأهداف الإرشادية بنوعيتها وتنقل الأثر الإيجابي الذي تعلمه وتدريب عليه وممارسه إلى حياته الأسرية والمدرسية والاجتماعية.

والى جانب هذا، لعب عنصر المشاركة والتعاون بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية دوراً فعالاً في تحقيق البرنامج الإرشادي النفسي الانتقائي لهدفه لتحسين مرونة الأنا لدى المراهقين الذكور. ومن ثم، توصي الباحثة بإجراء مزيد من البحوث التدخلية الإرشادية، وخاصة التي تتناول الإرشاد الانتقائي لمدى شموله لفنيات مختلفة منبثقة من نظريات إرشادية متنوعة لتحسين بعض الأبنية النفسية اللاسوية.

== فعالية برنامج إرشادي لثقتاني لتحسين مرونة الأنا لدي مجموعة من المراهقين ==

المراجع:

أ- المراجع العربية:

إبراهيم، فيوليتو وسليمان عبد الرحمن (٢٠٠٢). دراسات في سيكولوجية النمو، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

أبو النور، محمد عبد التواب (٢٠٠٠). أثر الإرشاد الانتقائي في تعديل الاتجاه نحو الزواج العرفي لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، جامعة المنيا، المجلد (١٣)، العدد (٣): ٢٤٧-٢٩٣.

أبو عبادة، صالح؛ ونيلازي، عبد المجيد (٢٠٠١). الإرشاد النفسي والاجتماعي، الرياض: مكتبة العبيكان.

الأشول، عادل عز الدين (١٩٨٩). علم النفس النمو، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

الخطيب، صالح أحمد (٢٠٠٣). الإرشاد النفسي في المدرسة، العين: دار الكتاب الجامعي.

الخطيب، محمد جواد (٢٠٠٧). تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة، مجلة الجامعة الإسلامية "سلسلة الدراسات الإنسانية"، المجلد (١٥)، العدد (٢): ١٠٥١-١٠٨٨.

السيد، رأفت السيد (٢٠٠٦). مدى فعالية أسلوب الاسترخاء مع التخيل البصري والتدريب العلاجي بالإرجاع الحيوي في خفض مستويات القلق المعم لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة علم النفس العربي المعاصر، المجلد (٢)، العدد (١): ٩٩-١٣١.

السيد، فؤاد البهي (١٩٩٨). الأسس النفسية للنمو، القاهرة: دار الفكر العربي.

الشربيني، زكريا أحمد (٢٠٠٥). الأفكار اللاعقلانية وبعض مصادر اكتسابها: دراسة على عينة من طالبات الجامعة، مجلة دراسات نفسية، القاهرة: رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، المجلد (١٥)، العدد (٣): ٥٣١-٥٦٧.

الشناوي، محمد محروس (١٩٩٤). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.

الشناوي، محمد محروس (١٩٩٦). العملية الإرشادية، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.

الشناوي، محمد محروس (٢٠٠١). بحوث في التوجيه الإسلامي للإرشاد والعلاج النفسي، القاهرة:

== (٣٧٤) == المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٨٥ المجلد الرابع والعشرون - أكتوبر ٢٠١٤ ==

دار غريب للنشر والتوزيع.

الطويل، سلوى عبد الحميد (١٩٩٢). أثر التعليم الديني على المشكلات الاجتماعية للشباب: دراسة ميدانية لعينة من طالبات المرحلة الثانوية، مجلة كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر، العدد (١٠): ٧١-١١٦.

العزة، سعيد؛ وعبد الهادي، جودت (١٩٩٩). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، عمان: الدار الدولية للنشر والتوزيع.

الرومان، فاروق (٢٠٠٠). تعديل وبناء السلوك الإنساني، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.

الزعيبي، أحمد محمد (٢٠٠١). علم نفس النمو، عمان: دار زهران للنشر والتوزيع.

باترسون، س. هـ (١٩٩٠). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي (ترجمة: حامد الفقي)، الكويت: دار القلم.

حسين، طه عبد العظيم (٢٠٠٤). الإرشاد النفسي، عمان: دار الفكر.

حلاوة، محمد (د.ت). الطريق إلى المرونة النفسية (مترجم)، كلية التربية بدمههور، جامعة الإسكندرية.

خليفة، إيناس (٢٠٠٥). مراحل النمو: تطوره ورعايته، عمان: مجدلاوي للنشر.

روتر، جوليان (١٩٨٤). علم النفس الإكلينيكي (ترجمة: عطية محمود هنا)، القاهرة: دار الشروق.

زهران، حامد عبد السلام (١٩٨٠). التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة: عالم الكتب.

سيفان، محمد أحمد (٢٠٠٣). فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الوسواس والأفعال القهريّة المرتبطة بالشعور بالذنب، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، الجزء (٤)، العدد (٢٧): ٣٩٣-٤٤٩.

سليمان، عبد الرحمن سيد (١٩٩٩). بحوث ودراسات في العلاج النفسي، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

طه، فرج (١٩٩٥). سيكولوجية الشخصية المعوقة للإنتاج: دراسة نظرياً وميدانياً في التوافق المهني والصحة النفسية، القاهرة: مكتبة الخانجي.

عبد الخالق، محمد أحمد (١٩٩٥). التفاوض والتشاور: دراسة عربية في الشخصية، بحوث المؤتمر

== فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدى مجموعة من المراهقين ==
الدولي الثاني للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، المجلد الأول: ١٣١-١٥٢.

عبد المعطي، حسن مصطفى (٢٠٠٤). النمو النفسي الاجتماعي وتشكيل الهوية، القاهرة: مكتبة
زهراء الشرق.

عزب، حسام الدين محمود (٢٠٠٠). فعالية برنامج علاجي تفاوضي تكاملي في التغلب على
سلوكيات العنف لدى عينة من المراهقين، أبحاث المؤتمر السنوي التاسع لمركز الإرشاد
النفسي، جامعة عين شمس، المجلد (٢): ٨١-١.

عوض، ربيعة رجب (٢٠٠١). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة: التشخيص والعلاج، القاهرة:
مكتبة النهضة المصرية.

عقل، محمود عطا (٢٠٠٠). الإرشاد النفسي والتربوي، الرياض: دار الخريجي للنشر والتوزيع.

مرسي، أبو بكر مرسي (٢٠٠٢). أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي، القاهرة: مكتبة
النهضة المصرية.

مليكة، لويس كامل (١٩٩٧). العلاج النفسي: مقدمة وخاتمة، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

موسى، فاروق عبد الفتاح (٢٠٠٤). النمو النفسي في الطفولة والمراهقة، القاهرة: مكتبة النهضة
المصرية.

ب- المراجع الأجنبية:

Agbakwuru, C. & Stella, U. (2012). Effect of assertiveness training on
resilience among early – adolescents. **European Scientific Journal**,
8(10): 37-51.

Allen, A. (2011). Building resilience in the stronglinks program: Exploring
experiences of stress, coping, and resilience for Latina adolescents in a
school – based program. **ProQuest, UMI Dissertations Publishing**,
3458389.

Basim, H. (2011). Reliability and Validity of the Resilience Scale for Adults
– Turkish Version. **Turk Psikiyatri Dergisi**, 22(2): 104-114.

Capuzzi, D. (2000). **Counseling and Psychotherapy and Integrative
Perspective**. Washington: Oxford University Press.

Connor, K. & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale:
The Connor – Davidson Resilience Scale (CD – RISC). **Depression
and Anxiety**, 18(2): 76-82.

== (٣٧٦) == المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٨٥ المجلد الرابع والخمسون - أكتوبر ٢٠١٤ ==

- Cyr, A. (2011). Music in urban youth development programs: Developing resiliency and improving health and wellness. **ProQuest, UMI Dissertations Publishing**, 3473733.
- Daley, J. (2012). Teaching relaxation and resiliency skills to reduce stress: An instructional Video presentation for preschool children. **ProQuest, UMI Dissertations Publishing**, 3517923.
- Damasio B.; Borsa, J. & da Silva, J. (2011). 14 – Item Resilience Scale (RS – 14): Psychometric Properties of the Brazilian Version. **Journal of Nursing Measurement**, 19(3): 131-145.
- Doll, B. & Lyon, M. (1998). Risk and resilience: Implications for the delivery of educational and mental health services in schools. **School Psychology Review**, 27(3): 348-363.
- Green, G. (2000). The effect of an outdoor recreation program on the resilience of low – income, minority youth. **ProQuest, UMI Dissertations Publishing** 9984142.
- Jew, C.; Green, K. & Kroger J. (1999). Development and validity of a measure of resiliency. **Measurement and Evaluation in Counseling and Development**, 32: 75-89.
- Khoshouei, M. (2009). Psychometric Evaluation of the Connor – Davidson Resilience Scale (CD – RISC) Using Iranian Students. **International Journal of Testing**, 9: 60-66.
- Kidd, L. (2009). The effect of a poetry writing intervention on self – transcendence, resilience, depressive symptoms, and subjective burden in family caregivers of older adults with dementia. **ProQuest, UMI Dissertations Publishing**, 3393113.
- Lifton, R. (1994). **The protean self: Human resilience in an age of fragmentation**. New York: Basic Books.
- Lowther, T. (2004). The impact of a social skills intervention on the development of resiliency in preschool children. **ProQuest, UMI Dissertations Publishing**, 1424930/
- Mackrain, M. (2008). **Devereux Adult Resilience Survey**. New York: The Devereux Foundation.
- Maitoza, R. (2012). Development of a family – based program to promote resilience among unemployed families theoretical basis and implications for future interventions. **ProQuest, UMI Dissertations**,

== فعالية برنامج إرشادي انتقالي لتحسين مرونة الأنا لدى مجموعة من المراهقين ==
3539197.

McMillan, J.; Reed, D. & Bishop, A. (1992). **A qualitative study of resilient at – risk students: Review of literature.** Richmond: Educational Research Consortium.

McNeill, J. (2011). Using resilience building to increase self – esteem and attraction to school in at – risk youth. **ProQuest, UMI Dissertations,** 348178.

Nears, K. (2007). The achievement gap: Effects of a resilience – based after school program on indicators of academic achievement. **ProQuest, UMI Dissertations Publishing,** 3279360.

Newman, R. (2005). APA’s Resilience Initiative. **Professional Psychology: Research and Practice,** 36(3): 227-229.

Nishi, D.; Uehara, R.; Kondo M. & Matsuoka, Y. (2010). Reliability and validity of the Japanese version of the Resilience Scale and its short version.

<http://www.Proquestbiomedcentral.com/1756-0500/3/310>.

O’Leary, V. (1998). Strength in the face of adversity: Individual and social thriving. **Journal of Social Issues,** 54(2): 425-446.

Pasiali, V. (2010). Family – based music therapy: Fostering child resilience and promoting parental self – efficacy through shared musical experiences. **ProQuest, UMI Dissertations,** 3417797.

Pires, D. (2004). The effects of a cognitive behavioral emotional resilience program on the emotional resilience, Social Competence and school adjustment of elementary school students. **ProQuest, UMI Dissertations Publishing,** 1423228.

Riley, A.W. (2008). Development of a family – based program to reduce risk and promote resilience among families affected by maternal depression: Theoretical basis and program description. **Child and Family Psychology Review,** 11(1-2): 12-29.

Rutter, M. (1987). Psychological resilience and protective mechanisms. **American Journal of Orthopsychiatry,** 57(3): 316-331.

Smith, J. & Trujillo, M. (2012). Effects of a social – emotional learning program on the resiliency of students at risk. **ProQuest, UMI Dissertations Publishing,** 3512466.

Songprakun, W. & McCann, T. (2012) effectiveness of self – help manual on

the promotion of resilience in individuals with depression in Thailand: A randomized controlled trial. **MBC Psychiatry**, 12: 12.

- Tsuyoshi, A. (2000). Japanese versions of resilience scales: A preliminary study. **Tohoku Psychologica Folia**, 59: 46-52.
- Wagnild, G. & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. **Journal of Nursing Measurement**, 1: 165-178.
- Werner, E. (1989). High risk children in young childhood: A longitudinal study from birth to 32 years. **American Journal of Orthopsychiatry**, 59: 72-81.
- Werner, E. & Smith, R. (1992). **Overcoming in odds: High – risk children from birth to adulthood**. London Cornell University Press.
- Yu, X. & Lau, J. (2011). Factor structure and psychometric properties of the Connor – Davidson Resilience Scale among Chinese adolescents. **Comprehensive Psychiatry**, 52(2): 218-224.

Effectiveness of eclectic counseling to improve
ego resiliency for group of adolescents in secondary stage
eclectic counseling and previous research studies

D. Fatma saeed barakat

Department of psychology – faculty of Education

October 6 university

Abstract: The aim of the research study was to explore the effectiveness of eclectic counseling to improve ego resiliency for group of adolescents in secondary stage. The concepts of adolescent, ego resiliency, eclectic counseling and previous research studies were presented. Some hypotheses were formulated. The participants consisted of two groups, the first group was experimental group and the second one was control group. Each group consisted of (10) male adolescent (M = 16.32 Yrs. Old). The experimental and control groups were equivalent in both of age and ego resiliency variables. The scale of ego resiliency was designed and its psychometric characteristics were computed. Further, the electric counseling program was designed and consisted of (16) sessions. The results indicated that the effectiveness of eclectic counseling program to improve ago resiliency for male adolescents in secondary stage. It interpreted in the light of provisos studies. Further recommendations and future research studies are required..