

مجلة الذكوات البيض المحكمة  
العدد ١٨ المجلد الأول

## الذكوات البيض

اسم مشتق من الذكوة وهي الجمرة الملتهبة والمراد بالذكوات  
الربوات البيض الصغيرة المحيطة بمقام أمير المؤمنين علي بن أبي  
طالب {عليه السلام}

شبهها لضياؤها وتوهجها عند شروق الشمس عليها لما فيها  
موضع قبر علي بن أبي طالب {عليه السلام}  
من الدراري المضيئة

{در النجف} فكأنها جمرات ملتهبة وهي المرتفع من الأرض، وهي ثلاثة  
مرتفعات صغيرة تتواءم بارزة في أرض الغري وقد سميت الغري باسمها،  
وكلمة بيض لبروزها عن الأرض. وفي رواية إنَّها موضع خلوته أو إنَّها  
موضع عبادته وفي رواية أخرى في رواية المفضل عن الإمام الصادق  
{عليه السلام} قال: قلت: يا سيدي فأين يكون دار المهدي ومجمع  
المؤمنين؟ قال: يكون ملكه بالكوفة، ومجلس حكمه جامعها وبيت  
ماله ومقسم غنائم المسلمين مسجد السهلة وموضع خلوته  
الذكوات البيض

تُعد بالبحوث والدراسات الإنسانية والفكرية والاجتماعية  
تصدر عن دائرة البحوث والدراسات  
ديوان الوقف الشيعي



ديوان الوقف الشيعي / دائرة البحوث والدراسات

م/ مجلة الذكوات البيض

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

إشارة إلى كتابكم المرقم ١٠٤٦ والمؤرخ ١٢/٢٨/٢٠٢١ والحاقاً بكتابنا المرقم ب ت ٥٧٤٤/٤ في ٢٠٢١/٩/٦  
والمضمن استحداث مجلتكم التي تصدر عن الوقف المذكورة أعلاه ، وبعد التصديق على الرقم المعياري الدولي  
المطبوع وإنشاء موقع الكتروني للمجلة تعتبر المولفة الواردة في كتابنا أعلاه موافقة نهائية على استحداث المجلة.  
... مع والفر التحدير

أ.م.د. هامين صالح حسن

المدير العام لدائرة البحث والتطوير / وكالة

٢٠٢٢/١/١٤

نسخة منه الورد

- قسم الشؤون العلمية / شعبة التوثيق والنشر والترجمة / مع الاوليات .
- السفارة .

مهتد ابراهيم  
١٠ / كانون الثاني

إشارة إلى كتاب وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / دائرة البحث والتطوير

المرقم ٥٠٤٩ في ٢٠٢٢/٨/١٤ المعطوف على إعمامهم

المرقم ١٨٨٧ في ٢٠١٧/٣/٦

تُعدّ مجلة الذكوات البيض مجلة علمية رصينة ومعتمدة للترقيات العلمية.

# الذكوان البيضاء



مجلة علمية فكرية فصلية محكمة تصدر عن  
دائرة البحوث والدراسات في ديوان الوقف الشيعي



العدد ( ١٨ ) السنة الخامسة رمضان ١٤٤٧ هـ آذار ٢٠٢٦ م

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق (١١٢٥)

الرقم المعياري الدولي ISSN 2786-1763

الذِّكْرُ البَيْضُ



التدقيق اللغوي

م.د. مشتاق قاسم جعفر

الترجمة الانكليزية

أ.م.د. رافد سامي مجيد

العدد ( ١٨ ) السنة الخامسة رمضان ١٤٤٧ هـ آذار ٢٠٢٦ م

عمار موسى طاهر الموسوي

مدير عام دائرة البحوث والدراسات

رئيس التحرير

أ.د. فائز هاتو الشرع

مدير التحرير

حسين علي محمد حسن الحسيني

هيئة التحرير

أ.د. عبد الرضا بهية داود

أ.د. حسن منديل العكيلى

أ.د. نضال حنش الساعدي

أ.د. حميد جاسم عبود الغراي

أ.م.د. فاضل محمد رضا الشرع

أ.م.د. عقيل عباس الريكان

أ.م.د. أحمد حسين حيال

أ.م.د. صفاء عبدالله برهان

م.د. موفق صبرى الساعدي

م.د. طارق عودة مري

م.د. نوزاد صفر بخش

هيئة التحرير من خارج العراق

أ.د. نور الدين أبو لحية / الجزائر

أ.د. جمال شلبي / الاردن

أ.د. محمد خاقاني / إيران

أ.د. مها خير بك ناصر / لبنان

# الذَّكْوَانُ الْبَيْضُ

مَجَلَّةٌ عِلْمِيَّةٌ فِكْرِيَّةٌ فَصَلِيَّةٌ مُحْكَمَةٌ تَصْدُرُ عَنْ  
دَائِرَةِ الْبُحُوثِ وَالدرَّاسَاتِ فِي دِيْوَانِ الْوَقْفِ الشَّيْبَعِيِّ



## العنوان الموقعي

مجلة الذكوات البيض

جمهورية العراق

بغداد / باب المعظم

مقابل وزارة الصحة

دائرة البحوث والدراسات

## الاتصالات

مدير التحرير

٠٧٧٣٩١٨٣٧٦١

صندوق البريد / ٣٣٠٠١

الرقم المعياري الدولي

ISSN ١٧٦٣-٢٧٨٦

رقم الإيداع

في دار الكتب والوثائق (١١٢٥)

لسنة ٢٠٢١

البريد الإلكتروني

إيميل

[off\\_reserch@sed.gov.iq](mailto:off_reserch@sed.gov.iq)

[hus65in@gmail.com](mailto:hus65in@gmail.com)

العدد ( ١٨ ) السنة الخامسة رمضان ١٤٤٧ هـ آذار ٢٠٢٦ م

## دليل المؤلف

- ١- أن يتسم البحث بالأصالة والجدّة والقيمة العلمية والمعرفية الكبيرة وسلامة اللغة ودقة التوثيق.
- ٢- أن تحتوي الصفحة الأولى من البحث على:
  - أ. عنوان البحث باللغة العربية .
  - ب. اسم الباحث باللغة العربي، ودرجته العلمية وشهادته.
  - ت. بريد الباحث الإلكتروني.
  - ث. ملخصان: أحدهما باللغة العربية والآخر باللغة الإنكليزية.
  - ج. تدرج مفاتيح الكلمات باللغة العربية بعد الملخص العربي.
- ٣- أن يكون مطبوعاً على الحاسوب بنظام (office Word ٢٠٠٧ أو ٢٠١٠) وعلى قرص ليزري مدمج (CD) على شكل ملف واحد فقط (أي لا يُجزأ البحث بأكثر من ملف على القرص) وتُرَوَّد حياة التحرير بثلاث نسخ ورقية وتوضع الرسوم أو الأشكال، إن وُجدت، في مكانها من البحث، على أن تكونَ صالحةً من الناحية الفنيّة للطباعة.
- ٤- أن لا يزيد عدد صفحات البحث على (٢٥) خمس وعشرين صفحة من الحجم (A4).
٥. يلتزم الباحث في ترتيب وتنسيق المصادر على الصيغة APA
- ٦- أن يلتزم الباحث بدفع أجور النشر المحددة البالغة (٧٥,٠٠٠) خمسة وسبعين ألف دينار عراقي، أو ما يعادلها بالعملة الأجنبية.
- ٧- أن يكونَ البحثُ خالياً من الأخطاء اللغوية والنحوية والإملائية.
- ٨- أن يلتزم الباحث بالخطوط وأحجامها على النحو الآتي:
  - أ. اللغة العربية: نوع الخط (Arabic Simplified) وحجم الخط (١٤) للمتن.
  - ب. اللغة الإنكليزية: نوع الخط (Times New Roman) عناوين البحث (١٦). والملخصات (١٢) أما فقرات البحث الأخرى؛ فبحجم (١٤) .
- ٩- أن تكونَ هوامش البحث بالنظام الإلكتروني (تعليقات ختامية) في نهاية البحث. بحجم ١٢.
- ١٠- تكون مسافة الحواشي الجانبية (٢,٥٤) سم، والمسافة بين الأسطر (١) .
- ١١- في حال استعمال برنامج مصحف المدينة للآيات القرآنية يتحمل الباحث ظهور هذه الآيات المباركة بالشكل الصحيح من عدمه، لذا يفضّل النسخ من المصحف الإلكتروني المتوافر على شبكة الانترنت.
- ١٢- يبلغ الباحث بقرار صلاحية النشر أو عدمها في مدّة لا تتجاوز شهرين من تاريخ وصوله إلى هيئة التحرير.
- ١٣- يلتزم الباحث بإجراء تعديلات المحكمين على بحثه وفق التقارير المرسله إليه وموافاة المجلة بنسخة معدّلة في مدّة لا تتجاوز (١٥) خمسة عشر يوماً.
- ١٤- لا يحق للباحث المطالبة بمتطلبات البحث كافة بعد مرور سنة من تاريخ النشر.
- ١٥- لاتعاد البحوث الى أصحابها سواء قبلت أم لم تُقبل.
- ١٦- تكون مصادر البحث وهوامشه في نهاية البحث، مع كتابة معلومات المصدر عندما يرد لأول مرة.
- ١٧- يخضع البحث للتقويم السري من ثلاثة خبراء لبيان صلاحيته للنشر.
- ١٨- يشترط على طلبة الدراسات العليا فضلاً عن الشروط السابقة جلب ما يثبت موافقة الأستاذ المشرف على البحث وفق النموذج المعتمد في المجلة.
- ١٩- يحصل الباحث على مستل واحد لبحثه، ونسخة من المجلة، وإذا رغب في الحصول على نسخة أخرى فعليه شراؤها بسعر (١٥) ألف دينار.
- ٢٠- تعبر الأبحاث المنشورة في المجلة عن آراء أصحابها لا عن رأي المجلة.
- ٢١- ترسل البحوث إلى مقر المجلة - دائرة البحوث والدراسات في ديوان الوقف الشيعي بغداد - باب المعظم )
- أو البريد الإلكتروني: (hus65in@Gmail.com) (off reserch@sed.gov.iq) بعد دفع الأجرور في مقر المجلة
- ٢٢- لا تلتزم المجلة بنشر البحوث التي تُخلُّ بشروط من هذه الشروط .

مجلة علمية فكرية فصلية محكمة تصدر عن  
دائرة البحوث والدراسات في ديوان الوقف الشيعي



## محتوى العدد (١٨) المجلد الأول

ت	عنوانات البحوث	اسم الباحث	ص
١	تجديد البلاغة العربية « نقد وتحليل »	أ.د. فلاح حسن كاطع	١٠
٢	أثر القراءات القرآنية في بيان المعنى التفسيري في الصحاح للجوهري (ت: ٣٩٢هـ)	أ.م.د. زينب خليل إبراهيم السامرائي	٢٤
٣	ثورة ٢٥ يناير (كانون الثاني) ٢٠١١ وسقوط حسني مبارك في الصحف العراقية صحيفة (الزمان) أمودجاً	أ.م.د. ميسون عباس حسين	٥٦
٤	البنية الصرفية للمجموع في القرآن الكريم: دراسة دلالية وإدراكية من منظور اللسانيات المعرفية	أ.م.د. سعد صباح جاسم	٧٦
٥	المخالفة الدلالية لمقتضيات المقام في التعبير القرآني	أ.م.د. يوسف عبد القادر عبد	٩٤
٦	المحتوى الإعلامي لصحافة المواطن وانعكاسه على الشباب الجامعي إختصاص الإعلام» دراسة ميدانية»	أ.م.د. ندى عبود جارالله العمار	١١٠
٧	النمذجة الخرائطية للفيضانات الناتجة عن تغير تصريف نهر دجلة في محافظة صلاح	أ.م.د. سلام سعود حسين داود	١٢٦
٨	الأنا والآخر في شعر ابن شرف القيرواني - الابن - (٤٤٤هـ-٥٣١هـ)	أ.م.د. ندى عسكر محمود	١٤٢
٩	أثر النسخ في القرآن الكريم على القواعد الأصولية	أ.م.د. ثامر حمزة داود	١٥٦
١٠	تأثير المنطق الأرسطي في بناء البرهان الكلامي قبل عصر الرازي	م.د. راند محمود قدوري عواد	١٧٢
١١	كاتدرائية ريمس ودورها الديني والعلمي والسياسي في فرنسا	م.د. علي رضا حذية	١٨٠
١٢	موقف السلطة الأموية والمجتمع من شيوع ظاهرة الغزل والتشبيب في النساء	م.د. غسان توفيق محمد علي	٢٠٢
١٣	دور الأديان في تعزيز الوعي بالأمن السيبراني	م.د. نوال قاسم حمادي السعدي	٢١٦
١٤	نقد المصادر العربية لاراء هنري لامنس حول الإسلام (مقال مراجعة)	م.د. حوراء عبد الناصر الرماحي	٢٢٤
١٥	البعد الجيوسياسي لشبه جزيرة سيناء في مصر وأهميتها الاقتصادية والسياحية	م.د. رحيم حايك كريم السلطاني	٢٣٠
١٦	دور الأقليات العرقية في التاريخ العسكري للولايات المتحدة الأمريكية (مقال مراجعة)	م.د. تغريد جاسم عطية	٢٤٤
١٧	المسائل الأصولية المتعلقة بالحقيقة والمجاز وتطبيقاتها في الشرع والقانون	م.د. سناء خضير محمد الجابري	٢٥٢
١٨	فاعلية برنامج تعليمي مقترح على وفق نموذج مكفرلاند في تحصيل طلاب الصف الثاني المتوسط في مادة الجغرافية وتنمية تفكيرهم التوليدي	م.د. سياس علي حسين العزاوي	٢٦٤
١٩	التنمية المستدامة وأساليب دمجها في تدريس اللغة العربية	م.د. علي ثابت حسان جبر	٢٨٦
٢٠	مدى استخدام مدرسي اللغة العربية بالمرحلة الإعدادية لإستراتيجيات التقويم البديل وأدواته بمحافظة بابل «دراسة ميدانية على مدرسي اللغة العربية بمحافظة - بابل - العراق»	م.د. مطلق موسى سلمان	٢٩٢
٢١	فاعلية برنامج إرشادي قائم على مهارات المرونة النفسية في خفض القلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة	أ.م. فاطمة عادل داخل	٣١٦

## محتوى العدد (١٨) المجلد الأول

ت	عنوانات البحوث	اسم الباحث	ص
٢٢	أثر استراتيجية دورمان في تحصيل مادة الاجتماعيات لدى تلاميذ الصف الخامس	أ.م. محمد خضر صكبان	٣٢٨
٢٣	تحولات النسق الأسلوبي عند ابن منظور في نثر الأزهار: دراسة في الانتقال من المعجم إلى أدب الكون «مقال مراجعة»	م.م. سبأ إسماعيل فرج الدليمي	٣٤٨
٢٤	فاعلية نموذج ايدجا في اكتساب المفاهيم الاسلامية لدى طلاب الخامس الادي وتنمية التفكير الأخلاقي لديهم	م.م. موسى حسن عبد الراوي	٣٥٢
٢٥	المرأة في شعر ابن فركون الأندلسي	م.م. ضمياء أحمد عبد جاسم الموسوي	٣٦٨
٢٦	التحكيم في عقود التجارة الدولية	أ.د. عبد الرسول عبد الرضا الاسدي م.م. عددي حميد كاظم التميمي	٣٨٠
٢٧	دور الذكاء الاصطناعي في صناعة المحتوى الاعلامي	م.م. مصطفى داود سلمان نصيف	٣٩٦
٢٨	الادوار التربوية والتنوعية والارشادية لأئمة أهل البيت (عليه السلام) «دراسة في كتاب حياة الحيوان للدميري»	م.م. حسن ياسين حميد	٤١٤
٢٩	استراتيجية الدفاع التركي دراسة تحليلية في الادوار الاستخباراتية	أ.د. علي حسين حميد الباحثة: نضال جهاد حميد مراجعة: م.م. مسرودة علوان راضي	٤٢٦
٣٠	الامومة والطفولة في القرآن: من الرحمة الفطرية الى الرسالة التربوية دراسة موضوعية	م.م. أكرام نوري مصطفى	٤٣٢
٣١	أثر استراتيجية الدراما الابداعية في تحصيل طلبة قسم التاريخ المرحلة الثانية في مادة الادارة والإشراف التربوي	م. يسرى عودة علوان	٤٤٦
٣٢	سيميائية الشكل الطباعي عند علاء الدين المعاضيدي	الباحثة: بيداء حسين ربيع أ.د. عبد الرحمن مرضي علاوي	٤٦٨
٣٣	<b>An Analysis of Binding Theory in Selected</b>	<b>Hala Saad Mahmood</b>	٤٧٨
٣٤	<b>Intimacy under Surveillance: Digital Lives and Algorithmic Control in Contemporary Global Fiction</b>	حيدر علي عبد الحسن مثنى شريف عوده	٥٠٢
٣٥	استخدام الخوارزميات الإبداعية (Creative Algorithms) في إنتاج فنون رقمية مولدة وتحليل انعكاسها على الابتكار الفني لدى طلبة التربية الفنية	الباحث: حيدر كاطع بلاش	٥١٠
٣٦	(الحراك التاريخي في رسوم ما بعد الحداثة)	سماح حبيبي عاشور البيضاني أ.م. د بان محمد علي المظفر	٥٢٢
٣٧	موقف الشعر الإسلامي من التغريب الثقافي: تحليل لقصائد مختارة	الباحثة: سنار ياغريب قادر	٥٣٦
٣٨	اسماء الحيوانات والمواضع والقبائل العربية قبل الإسلام في مؤلفات الجاحظ	الباحث: علي محسن نجيل أ.د. شاكر مجيد كاظم	٥٤٦
٣٩	أثر استراتيجية تعليم الأقران في تنمية التفكير الإبداعي لدى طلبة قسم التربية	الباحثة: فاطمة جبار حسين	٥٥٦
٤٠	الصلات العلمية بين الكوفة واليمن من القرن الثالث إلى القرن الخامس الهجري	الباحث: مصطفى سعدون حناوي شخي	٥٦٨
٤١	أثر توظيف تقنيات الذكاء الاصطناعي في تنمية المهارات اللغوية عند تلاميذ الصف الخامس	أ.م. د. حيدر خاف ببيان الحبراني	٥٨٠

فاعلية برنامج إرشادي قائم على مهارات المرونة النفسية  
في خفض القلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

أ.م فاطمة عادل داخل  
جامعة ميسان/ كلية التربية الأساسية

فصلية مُحكّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

**المستخلص:**

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على مهارات المرونة النفسية في خفض القلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، حيث تكونت عينة البحث من (٤٠) طالبًا وطالبة من قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي بكلية التربية للعلوم الإنسانية، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية، استخدم البحث مقياسين تم تطويرهما خصيصًا لهذه الدراسة، هما مقياس المرونة النفسية المكوّن من ٤٣ فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد (إدارة التعامل مع الآخرين، إدارة الانفعال، العلاقة الصحية مع الذات)، ومقياس القلق الأكاديمي المكوّن من ٢٨ فقرة، إضافة إلى برنامج إرشادي مكوّن من ١٦ جلسة، استند إلى مهارات معرفية وسلوكية تهدف إلى تعزيز المرونة النفسية وخفض القلق الأكاديمي.

أظهرت نتائج القياس البعدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، إذ سجل أفراد المجموعة التجريبية ارتفاعًا ملحوظًا في مستويات المرونة النفسية في جميع الأبعاد، وانخفاضًا واضحًا في مستويات القلق الأكاديمي مقارنة بالمجموعة الضابطة وهذه النتائج تشير إلى أن البرنامج الإرشادي كان فعالًا في تعزيز القدرة على التكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة، وخفض القلق الأكاديمي المرتبط بالأداء الدراسي، مما يبرز أهمية اعتماد برامج إرشادية منهجية قائمة على مهارات المرونة النفسية داخل الجامعات.

وأوصى البحث بضرورة تطوير برامج إرشادية منهجية من خلال تشجيع الجامعات على اعتماد برامج إرشادية قائمة على مهارات المرونة النفسية لتعزيز الصحة النفسية لدى الطلبة وخفض مستويات القلق الأكاديمي.

**الكلمات المفتاحية:** المرونة النفسية، القلق الأكاديمي، برنامج إرشادي.

**Abstract:**

This study aimed to investigate the effectiveness of a counseling program based on psychological resilience skills in reducing academic anxiety among university students. The research sample consisted of 40 male and female students from the Department of Psychological Counseling and Educational Guidance at the College of Education for Humanities, selected randomly. The study utilized two scales specifically developed for this research: a psychological resilience scale consisting of 43 items distributed across three dimensions (interpersonal management, emotional management, and a healthy self-image), and an academic anxiety scale consisting of 28 items. In addition, a counseling program consisting of 16 sessions was implemented, based on cognitive and behavioral skills designed to enhance psychological resilience and reduce academic anxiety.

The post-test results showed statistically significant differences between the experimental and control groups. The experimental group demonstrated a marked increase in psychological resilience levels across all dimensions and a significant decrease in academic anxiety compared to the control group. These results indicate that

the counseling program was effective in enhancing students' psychological and social adaptability and reducing academic anxiety related to academic performance. This highlights the importance of adopting structured counseling programs based on psychological resilience skills within universities.

The research recommends developing structured counseling programs by encouraging universities to adopt programs based on psychological resilience skills to promote students' mental health and reduce academic anxiety levels.

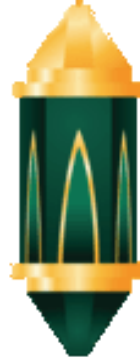
**Keywords: Psychological resilience, academic anxiety, counseling program.**

#### المقدمة:

يُعدّ القلق الأكاديمي أحد أبرز التحديات الانفعالية التي يواجهها طلبة الجامعات في مختلف التخصصات، إذ يمثّل حالة من التوتر والخوف والترقب المرتبط بالأداء الأكاديمي والامتحانات والمهام الدراسية وتشير الدراسات إلى أن القلق الأكاديمي لا ينعكس فقط على مستويات التحصيل الدراسي، بل يمتدّ ليؤثر في الصحة النفسية وجودة الحياة الجامعية وقد يعرقل قدرة الطالب على التكيف مع متطلبات البيئة الجامعية التي تتسم بالضغوط المتزايدة والتنافسية العالية، حيث أنّ ارتفاع مستويات القلق الأكاديمي يرتبط بانخفاض الدافعية للتعلم، وتراجع القدرة على التنظيم الذاتي، ومحدودية المشاركة الصفية، إضافة إلى زيادة احتمالات الانسحاب أو الفشل الدراسي وفي سياق البحث عن آليات فعّالة للحدّ من هذه الظاهرة، برزت المرونة النفسية كأحد المفاهيم الإيجابية الواعدة في مجال علم النفس الإرشادي فالمرونة النفسية بحسب نموذج القبول والالتزام تشير إلى القدرة على التكيف مع التجارب الصعبة والانفعالات السلبية، والانفتاح على المشاعر غير المرغوبة، والالتزام بالسلوك الموجه بالقيم رغم وجود الضغوط حيث أنّ المرونة النفسية تعدّ عاملاً حامياً ضد القلق والاكتئاب والضغوط الأكاديمية، وتمكّن الطلبة من استخدام استراتيجيات مواجهة أكثر فاعلية مثل اليقظة الذهنية، وإعادة التقييم المعرفي، وتنظيم الانفعال. أنّ البرامج الإرشادية القائمة على المرونة النفسية تسهم بصورة ملموسة في خفض مستويات القلق الأكاديمي وتعزيز مهارات التقبّل النفسي وإدارة التوتر، مما ينعكس إيجاباً على الأداء الأكاديمي والرفاه النفسي للطلبة وتؤكد أبحاث تداخلات ACT في الوسط الجامعي أنّها تعمل على تحسين الوعي اللحظي، وتخفيف التفاعل السلبي مع الأفكار المتعلقة بالفشل الدراسي، وزيادة القدرة على التركيز في المهام دون تشتيت ناجم عن القلق إنّّ الزيادة الملحوظة في الضغوط الدراسية، والتغيرات السريعة في بيئات التعليم الحديث، وتنامي التنافسية بين الطلبة، تجعل من الضروري تطوير برامج إرشادية تستهدف بناء قدرات داخلية أكثر صلابة لدى الطلبة، بحيث لا تكون التدخّلات مقتصرة على الحدّ من أعراض القلق، وإنما تتجاوز ذلك إلى تعزيز مهارات التكيف والمرونة والفاعلية الشخصية. ومن هنا تبرز أهمية هذا البحث، الذي يسعى إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي قائم على مهارات المرونة النفسية في خفض القلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وهو موضوع ينسجم مع التوجهات الحديثة في علم النفس الإيجابي، ويقدم قيمة علمية وتطبيقية يمكن الاستفادة منها في مراكز الإرشاد الطلابي والبرامج الجامعية المعنية بالصحة النفسية.

#### مشكلة البحث

يشكّل القلق الأكاديمي تحدّيًا نفسيًا واسع الانتشار بين طلبة الجامعات، إذ تظهر الأدبيات أنّ نسبة كبيرة من الطلبة



يعانون مستويات متفاوتة من التوتر والخوف المتعلق بالأداء الأكاديمي، والامتحانات، والضغط المتصلة بالتحصيل والمنافسة فالقلق الأكاديمي عند ارتفاعه قد يقود إلى آثار سلبية خطيرة تشمل تدني مستوى التحصيل، وتراجع الدافعية للتعلم، وصعوبة التركيز، وانخفاض الكفاءة الذاتية الأكاديمية، إضافة إلى زيادة احتمالات الانسحاب من المساقات أو الرسوب، كما أنّ البيئة الجامعية ذات المتطلبات المتسارعة والتقييمات المتكررة ترفع من احتمالات ظهور هذا النوع من القلق، خصوصاً لدى الطلبة الذين يعانون ضعفاً في مهارات التكيف وإدارة الضغوط .

وفي الوقت ذاته، يتزايد الاهتمام العلمي بما يسمى المرونة النفسية، وهي القدرة على التكيف مع المواقف الصاغطة والانفعالات السلبية عبر استراتيجيات قائمة على الوعي اللحظي والقبول والانفتاح، بما يسمح للفرد بالاستمرار في السلوك الموجه نحو الأهداف رغم وجود الضغوط وانخفاض المرونة النفسية يرتبط بارتفاع مستويات القلق الأكاديمي، وأن الطلبة ذوي المرونة النفسية المرتفعة يمتلكون قدرة أفضل على التعامل مع متطلبات الدراسة وإدارة المشاعر السلبية وتنظيم الانفعالات، ورغم الأدلة المتزايدة التي تدعم فعالية البرامج الإرشادية القائمة على مهارات المرونة النفسية في خفض القلق لدى طلبة الجامعات، إلا أن الممارسات الإرشادية داخل العديد من المؤسسات الجامعية العربية ما تزال تفتقر إلى برامج منهجية تستند إلى هذا التوجه العلاجي الحديث من هذه الخلفية، تتبلور مشكلة البحث الحالي في التساؤل حول:

إلى أي مدى يمكن لبرنامج إرشادي قائم على مهارات المرونة النفسية أن يكون فعالاً في خفض مستوى القلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة؟

#### أهمية البحث:

١- الإسهام في إثراء الأدبيات العربية حيث ما تزال البحوث العربية التي تتناول دور المرونة النفسية في خفض القلق الأكاديمي محدودة مقارنة بالكم المتزايد من الدراسات الأجنبية.

٢- تعزيز الفهم النظري للعلاقة بين المرونة النفسية والقلق الأكاديمي من خلال فهم كيف يمكن لمهارات مثل القبول، والانتباه للمشاعر، والعمل الموجه بالقيم، أن تساهم في تحسين قدرة الطلبة على إدارة القلق المرتبط بالأداء الأكاديمي، وهو ما يتسق مع الأطر المعرفية والانفعالية الحديثة.

٣- ينسجم البحث مع التوجهات العلمية الراهنة التي تركز على بناء القدرات النفسية الإيجابية بدلاً من الاكتفاء بخفض الأعراض، مما يعزز دوره في تطوير نماذج إرشادية قائمة على تعزيز المهارات الذاتية والصلابة النفسية. أهداف البحث

١- اختبار فاعلية برنامج إرشادي قائم على مهارات المرونة النفسية في خفض مستوى القلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

٢- قياس مستوى القلق الأكاديمي لدى عينة الدراسة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.

٣- تطبيق برنامج إرشادي مبني على مهارات المرونة النفسية.

٤- قياس مستوى المرونة النفسية قبل تطبيق البرنامج وبعده لتحديد مدى التطور في مهارات التكيف لدى الطلبة.

٥- تحديد إذا ما كانت هناك فروق في الاستفادة من البرنامج تعزى إلى متغيرات مثل الجنس أو التخصص أو المستوى الدراسي.

#### فرضيات البحث:

-الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0,05$  بين متوسطي أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المرونة النفسية في القياس البعدي تعزى إلى البرنامج الإرشادي.

-الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0,05$  بين متوسطي أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القلق الأكاديمي في القياس البعدي تعزى إلى البرنامج الإرشادي.

مصطلحات البحث:

المرونة النفسية: تعرف المرونة النفسية بأنها: أحد المكونات الجوهرية المكتملة للصحة النفسية، إذ تمثل عاملاً أساسياً في تعزيز الرفاه اليومي والحفاظ على توازن نفسي مستدام وتنجسد هذه المرونة في قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والتعامل معها بفعالية، دون أن يظهر عليه أي اضطراب وظيفي أو مشاعر سلبية مستمرة قد تتطور إلى أمراض نفسية، وينظر إلى المرونة النفسية بوصفها قدرة الشخص على تجنب الانهيار النفسي بالرغم من التحديات والظروف الصعبة التي قد يمر بها. (Kashdan & Rottenberg, ٢٠١٠, P ٨٦٦)

البرنامج الإرشادي: البرنامج الإرشادي هو منظومة من الخطوات المنظمة والحددة، تستند في بنائها إلى نظريات الإرشاد النفسي ومبادئه وفتياته، وتضم في محتواها مجموعة من المعارف والخبرات والمهارات والأنشطة التي تُقدّم للأفراد خلال فترة زمنية محددة، بهدف مساعدتهم على تعديل سلوكياتهم وتنمية مهارات جديدة تساهم في تحقيق التوافق النفسي وتمكنهم من مواجهة مشكلاتهم الحياتية. (حسين، ٢٠٠٤، ص ٢٨٣).

كما عرف بأنه مجموعة من الأنشطة والخبرات المخططة مسبقاً ضمن إطار بنائي منظم، يُراعى فيه الالتزام بالقواعد التعليمية، ويُوجّه لتقديم خبرات تساعد الأفراد على تحقيق النمو والتغيير الإيجابي (الأميري، شمسان، ٢٠٢٤، ص ٢٧٨).

القلق الأكاديمي: هو القلق الذي ينشأ نتيجة تواجده الفرد داخل المؤسسات التعليمية، ويظهر كنتيجة لمشاعر العجز عند أداء المهام الدراسية، وانخفاض الكفاءة، وعدم وضوح الأهداف، بالإضافة إلى الشعور بالخوف، والذي قد ينتج في صورة أعراض فسيولوجية. (شبيب، البلوشي، ٢٠١٧، ص ٧)

الإطار النظري:

مفهوم المرونة النفسية

التعريف اللغوي:

جاء في لسان العرب أن الفعل «مَرَنَ» يأتي بمعنى اللين الممزوج بقدر من الصلابة؛ فيقال: «مَرَنَ على العمل» أي اعتاده حتى اشتدّت يده واستقامت، أمّا «المَرَانة» فهي اللين القابل للتشكّل الأحمدي، (٢٠٠٧، ص ٢)، كما يذكر معجم اللغة العربية المعاصرة أن «مَرَنَ» صفة مشبهة تدل على الثبوت مشتقة من الجذر (م ر ن)، وتُستعمل للدلالة على اتصاف الشخص بالمرونة والقدرة على تعديل سلوكه بما يتلاءم مع التغيرات التي تطرأ على البيئة المحيطة به حيث أن المرونة ترتبط بقدرة الفرد على التكيف والتفاعل السليم مع المستجدات (عمر، ٢٠٠٨، ص ٢٠٩٠).

التعريف الاصطلاحي للمرونة النفسية:

تعرف المرونة النفسية بأنها منظومة ديناميكية تُساهم في تعزيز القدرة على الصمود والتعافي من التحديات والتهديدات الكبرى التي يمكن أن تعيق استقرار الفرد أو تطوره حيث أن المرونة تقوم على التكيف الناجح مع الشدائد والقدرة على الارتداد من الأزمات والتعامل معها بفاعلية أكبر، وأن لكل فرد قدراً فطرياً من المرونة يمكن تنميته عبر مجموعة من العوامل؛ مثل فرص المشاركة الهادفة، وتنمية الروابط الاجتماعية، ووضع حدود واضحة في العلاقات، وتعلم مهارات الحياة، وتلقي الدعم والمساندة، ووجود توقعات إيجابية نحو النجاح (إسماعيل، ٢٠١٧، ص ٢٩٤).

كما أن المرونة النفسية تمثل قدرة الفرد على التكيف السويّ خلال فترات الضغوط والأزمات، مع الحفاظ على مشاعر الأمل والثقة بالنفس، والقدرة على ضبط الانفعالات، وحل المشكلات، وإظهار التعاطف مع الآخرين. وتستند هذه القدرة إلى مجموعة من السمات أبرزها: الالتزام، والتحملي، والتحكم في مجريات الحياة (قوته، ٢٠١١، ص ٣٦)

وبناءً على ما سبق، ترى الباحثة أن المرونة النفسية تُجسد قدرة الفرد على التأقلم الفعال مع المواقف الصعبة





وتجاوزها، اعتماداً على التفكير الإيجابي والتواصل البناء، مع الحفاظ على الأمل والثقة بالنفس، كما تمكّن الفرد من إدارة مشاعره والتعبير عنها بصورة سليمة، وتُكسبه مهارات حل المشكلات، وفهم الآخرين، والتعاطف معهم، مما يعزّز قدرته على التحكم في جوانب حياته المختلفة.

#### أنماط المرونة النفسية:

أن لكل نمط من أنماط المرونة دوراً في تعزيز القدرة الكلية على التكيف، إذ يساهم كل نمط في تنمية جانب محدد من جوانب المرونة الشاملة. وبناءً على ذلك يمكن تحديد أبرز أنماط المرونة على النحو الآتي (نتاري، ٢٠٢٤، ٣٨):

١. المرونة الفردية: وتشير إلى قدرة الفرد على مواجهة التحديات بصورة ذاتية، وتشمل مجموعة من السمات النفسية مثل التفاؤل، وقوة الذات، والقدرة على حل المشكلات.

٢. المرونة الاجتماعية: وتعكس قدرة المجتمع على تجاوز الأزمات والكوارث الجماعية كالجوائح والكوارث الطبيعية من خلال توفير منظومة دعم فعالة لأفراده.

٣. المرونة المهنية: وهي قدرة العاملين على التعامل مع ضغوط بيئة العمل والعوامل التنظيمية المتغيرة، مع المحافظة على مستوى أداء مرتفع ومستقر.

٤. المرونة الأكاديمية: وتمثل في قدرة المتعلم على مواجهة التحديات التعليمية مثل ضعف التحصيل أو مخاطر التسرب الدراسي، مع الاستمرار في السعي نحو النجاح وتحقيق الأهداف الدراسية.

٥. المرونة العاطفية: وتشير إلى قدرة الفرد على إدارة الانفعالات السلبية والتعامل مع الضغوط النفسية، واستعادة التوازن العاطفي بعد التعرّض للأزمات أو التجارب المؤلمة.

٦. المرونة الثقافية: وتعني قدرة الأفراد والجماعات على صون هويتهم الثقافية والحفاظ على عاداتهم وتقاليدهم في خضم التغيرات الاجتماعية والثقافية المتسارعة.

#### فوائد المرونة النفسية

– الصحة النفسية: تُعرّف الصحة النفسية بأنها حالة من الاستقرار النسبي التي يتمتع فيها الفرد بقدرة عالية على التكيف مع ذاته ومع بيئته، مع اتزان انفعالي وشعور بالرضا والسعادة، فضلاً عن قدرته على تحقيق إمكاناته وتحديد طموحات واقعية تتناسب مع قدراته، واستثمار مهاراته بأفضل صورة ممكنة، وتُعدّ الصحة النفسية مؤشراً محورياً للتوافق النفسي؛ إذ تساهم في تعزيز قدرة الأفراد على التكيف مع البيئة وضبط مشاعرهم، كما ترتبط بعلاقة وثيقة بالمرونة النفسية فالفرد الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة يكون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط اليومية بمرونة، مما يعزز شعوره بالسعادة والرضا العام (نتاري، ٢٠٢٤، ص ٣٩).

– التوجه الإيجابي: ترى جمعية علم النفس الأمريكية (APA، ٢٠٠٣) أن التمتع بتوجه إيجابي لا يعني غياب الضغوط أو الصدمات من حياة الفرد، بل إن رحلة الوصول إلى المرونة غالباً ما تكون مصحوبة بتحديات متعددة، كما تبيّن الجمعية أن المرونة الإيجابية ليست سمة ثابتة يولد بها بعض الناس دون غيرهم، بل هي مجموعة من الأفكار والمعتقدات والسلوكيات التي يمكن اكتسابها وتنميتها لدى الجميع (العازمي، ٢٠٠٣).

– تحسين الأداء الشخصي والمهني: تساعد المرونة النفسية الأفراد على التكيف الفعّال مع المتغيرات، مما ينعكس على زيادة إنتاجيتهم في مجالات العمل والحياة الشخصية حيث أن انخفاض المرونة يرتبط بارتفاع احتمالية الإصابة بالاكئاب والشعور بالعجز، وضعف القدرة على إدارة متطلبات العمل والحياة في المقابل، تُظهر الدراسات أن الموظفين ذوي مستويات المرونة المرتفعة أقل عرضة للإجهاد وأكثر قدرة على تحقيق أداء مهني متميز مقارنة بغيرهم (همام، ٢٠٢٢، ص ٢٥١).

– التواصل الفعّال: يرتبط نجاح الفرد في تفاعلاته الاجتماعية بنجاح مهاراته التواصلية، إذ تمثل العلاقات الإنسانية أحد أهم عوامل النجاح أو الفشل في الحياة اليومية ويتميز الشخص المرن بامتلاكه مهارات تواصل فعّالة تمكنه من

تقبّل الآخرين، والتفاعل معهم بإيجابية، وتكييف سلوكه وفق طبيعة المواقف والأشخاص. أما غياب المرونة فيؤدى غالباً إلى كثرة الصدام مع الآخرين وضعف القدرة على فهم مشاعرهم والتفاعل معها (شقورة، ٢٠١٢، ص ٢٧). الدراسات السابقة:

—دراسة سامية نتاري (٢٠٢٤)، بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية في تخفيف الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة ورقلة.

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية في خفض الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة ورقلة وقد شملت عينة الدراسة الأساسية ١٦٠ أستاذاً وأستاذة تم اختيارهم عشوائياً، وجرى تطبيق مقياس مصادر الضغوط المهنية عليهم وبعد ترتيب درجاتهم تصاعدياً، تم اختيار ٣٠ من أكثر الأساتذة تعرّضاً للضغوط، ثم توزيعهم عشوائياً بطريقة التناظر إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، بحيث تضم كل مجموعة ١٥ مشاركاً.

استخدمت الدراسة أداتين رئيسيتين: مقياس مصادر الضغوط المهنية المكوّن من ٥٥ بنداً، والبرنامج الإرشادي القائم على مهارات المرونة النفسية. وتم إجراء التحليل الإحصائي باستخدام برنامج SPSS، وبعد المعالجة وتحليل النتائج توصلت الدراسة إلى ما يأتي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية لدى أفراد المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي، وجاءت هذه الفروق لصالح القياس البعدي أي بارتفاع مستوى الضغوط، ومن خلال النتائج التالية تم التوصل إلى مجموعة من المقترحات أهمها القيام بدراسات مكثفة حول العلاقة بين المرونة النفسية والرضا الوظيفي، والمرونة النفسية والضغوط المهنية.

—دراسة أحمد على الأميري ورضية علي محمد شمسان (٢٠٢٤)، بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي لرفع المرونة النفسية لدى طالبات جامعة العلوم والتكنولوجيا بأمانة العاصمة صنعاء.

هدف البحث إلى دراسة فاعلية برنامج إرشادي في تعزيز المرونة النفسية لدى طالبات جامعة العلوم والتكنولوجيا بأمانة العاصمة صنعاء. للتحقق من هذا الهدف، اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي والتجريبي، حيث تم استخدام مقياس للمرونة النفسية، إلى جانب برنامج إرشادي مؤلف من خمس عشرة (١٥) جلسة، وتكوّنت عينة البحث من ٢٨٠ طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة، وكان من بينهن ٢٠ طالبة حصلن على درجات أقل من المتوسط في مقياس المرونة النفسية، ووزن إلى مجموعتين: ١٠ طالبات في المجموعة التجريبية و ١٠ في المجموعة الضابطة. وقد استخدمت الأساليب الإحصائية الملائمة لتحليل البيانات، وقد أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط درجات الطالبات في المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، وكانت هذه الفروق لصالح القياس البعدي وأوصى البحث انه على الجامعات تقديم الخدمة النفسية، بتنظيم فعاليات وأنشطة يتم من خلالها توعية أفراد المجتمع خاصة الشباب والطالبة الجامعيين حول كيفية التكيف في مواجهة الضغوط النفسية لا سيما الناتجة عن وضعنا الحالي باليمن.

#### الجانب التطبيقي:

#### منهجية البحث

اعتمدت الباحثة في هذا البحث على المنهج الوصفي الارتباطي لما يتمتع به من قدرة على تحليل الظواهر كما هي، وملاءمته لتحقيق أهداف الدراسة الحالية واستقصاء طبيعة العلاقات بين المتغيرات موضوع البحث.

#### مجتمع البحث

يتمثل مجتمع الدراسة في طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥، من الذكور والإناث.

#### عينة البحث

تكوّنت عينة البحث من (٤٠) طالباً وطالبة من قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في كلية التربية للعلوم الإنسانية، وقد جرى اختيارهم اختياراً عشوائياً.

أدوات الدراسة

أولاً: مقياس المرونة النفسية

سعت الدراسة الحالية إلى بناء مقياس خاص بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، وذلك بعد الاطلاع على عدد من المقاييس والدراسات السابقة ذات الصلة، ومنها دراسات، وقد تكوّن المقياس من (٤٣) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد رئيسية: بعد إدارة التعامل مع الآخرين - بعد إدارة الانفعال - بعد العلاقة الصحية مع الذات.

وقد عُرضت الصورة الأولية للمقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والإرشاد النفسي وتم الأخذ بملاحظاتهم وتوصياتهم واعتمدت الباحثة نسبة اتفاق بلغت ٨٠٪ بين المحكمين معياراً لإقرار الفقرات أو تعديلها، وهي نسبة مقبولة لأغراض التحكيم العلمي.

الصدق والثبات

جرى التحقق من صدق البناء الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والبُعد التابع له، وكذلك الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٣٠ - ٠,٧٧)، وهي معاملات مقبولة للدراسة.

أما الثبات، فقد تم حسابه بطريقتين:

- طريقة الإعادة: أُجريت على عينة من (٣٠) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة وخارج العينة الأساسية، وبفاصل زمني مقداره أسبوعان، وبلغ معامل الثبات ٠,٦٦.

- معامل كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي: بلغ معامل الثبات ٠,٨٦، وهي قيمة جيدة ودالة على ثبات المقياس وملاءمته لأغراض الدراسة، وتم اعتماد الدرجات وفق المستويات الآتية:

١,٦٦ فأقل: مستوى منخفض

١,٦٧ - ٢,٦٦: مستوى متوسط

٢,٦٧ فأكثر: مستوى مرتفع

مقياس القلق الأكاديمي

جرى تطوير مقياس القلق الأكاديمي بالاستناد إلى عدد من المقاييس والدراسات السابقة، وقد تكوّن المقياس من (٢٨) فقرة، وتم التحقق من صدقه وثباته وفق الإجراءات العلمية المعتمدة.

١ - الصدق

أ. الصدق الظاهري: للتأكد من الصدق الظاهري، عُرضت النسخة الأولية للمقياس على مجموعة محكمين من المختصين في علم النفس التربوي والإرشاد النفسي، وتم الأخذ بآرائهم وملاحظاتهم واعتمدت الباحثة نسبة اتفاق بلغت ٨٠٪ معياراً لقبول الفقرات أو تعديلها، وهي نسبة متعارف عليها في التحكيم التربوي وقد اتفق المحكمون في مجملهم على صلاحية المقياس للاستخدام دون الحاجة إلى حذف أو تعديل صياغة أي من فقراته.

ب. صدق البناء: جرى التحقق من صدق البناء الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون على عينة استطلاعية بلغت (٣٠) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة وخارج العينة الأساسية، كما حُسبت معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس. وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٣٠ - ٠,٦٩)، وهي معاملات مناسبة تؤكد سلامة البناء

للمقياس.

٢- الثبات: تم حساب معامل الثبات باستخدام كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي، وبلغت قيمة معامل الثبات ٠,٧٦، وهي قيمة مقبولة لأغراض الدراسة وتدل على اتساق داخلي مناسب، وتُفسّر الدرجات وفق المستويات التالية:

١- ٢: مستوى منخفض

١, ٢- ٣: مستوى متوسط

١, ٣ فأكثر: مستوى مرتفع

ثالثاً: البرنامج الإرشادي

تم إعداد برنامج إرشادي يستند إلى الاتجاه المعرفي السلوكي بهدف خفض مستوى القلق الأكاديمي وتعزيز المرونة النفسية لدى طلبة جامعي جدارا وجرش الأهلية. وبعد إعداده، جرى عرضه على مجموعة من المحكّمين المتخصصين للاستفادة من ملاحظاتهم وتوصياتهم، واعتماد التعديلات اللازمة.

يتضمن البرنامج (١٦) جلسة إرشادية، بواقع جلسة واحدة مدتها (٤٥) دقيقة، وبمعدل جلستين أسبوعياً يومي الأحد والأربعاء.

وقد تم اعتماد البرنامج على مجموعة متنوعة من الأساليب المعرفية والسلوكية، من أهمها:

الحوار والمناقشة- طرح الأسئلة- التغذية الراجعة - مراقبة الذات - الحديث الذاتي الإيجابي- التنفس العميق- الاسترخاء العضلي- الاسترخاء الذهني - استكشاف البدائل- العصف الذهني- الاسترخاء والتأمل- التخيل- النمذجة.

الإجراءات:

تم تنفيذ خطوات الدراسة وفق المسار الآتي:

-إعداد أدوات الدراسة: قامت الباحثة بتطوير مقياس المرونة النفسية ومقياس القلق الأكاديمي، ثم التحقق من دلالات صدقهما وثباتهما باستخدام الأساليب العلمية المناسبة المتبعة في الدراسات النفسية والتربوية.

-اختيار العينة التجريبية: جرى تحديد أفراد العينة من بين الطلبة الذين حصلوا على أدنى الدرجات في مقياس المرونة النفسية، وأعلى الدرجات في مقياس القلق الأكاديمي، حيث بلغ عددهم (٤٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم لأغراض التطبيق التجريبي.

-إعداد البرنامج الإرشادي: تم تصميم برنامج إرشادي مكوّن من (١٦) جلسة إرشادية، حُدّد زمن كل جلسة بـ (٤٥) دقيقة، واشتمل على مجموعة من الأساليب المعرفية والسلوكية المناسبة لهدف الدراسة.

-التنسيق وتنفيذ البرنامج: بعد الحصول على الموافقة الرسمية من إدارة الجامعة، جرى تنفيذ البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية بواقع جلستين أسبوعياً.

اختبار الفرضيات:

الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0,05$  بين متوسطي أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المرونة النفسية في القياس البعدي تعزى الى البرنامج الإرشادي.

وللتحقق من ذلك، جرى حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة في القياس البعدي لمستوى المرونة النفسية. ويوضح الجدول (١) هذه النتائج بشكل تفصيلي.

الجدول (١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسط الحسابي لمستوى المرونة النفسية على القياس البعدي

البرنامج الإرشادي		القبلي		البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
بعد التعامل مع الآخرين	إدارة	37.80	4.287	51.05	4.430
	ضابطة	38.60	4.465	38.60	4.465
	المجموع	38.20	4.339	44.83	7.682
بعد الانفعال	إدارة	30.90	3.698	42.95	4.123
	ضابطة	31.55	4.261	31.55	4.261
	المجموع	31.22	3.952	37.25	7.103
بعد العلاقة الصحية مع الذات	تجريبية	28.15	3.746	37.50	3.017
	ضابطة	28.70	3.975	28.70	3.975
	المجموع	28.43	3.822	33.10	5.656

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

تُظهر نتائج الجدول (١) وجود فروق واضحة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع أبعاد المرونة النفسية الثلاثة (إدارة التعامل مع الآخرين، إدارة الانفعال، العلاقة الصحية مع الذات) على القياس البعدي فقد سجلت المجموعة التجريبية ارتفاعاً كبيراً في المتوسطات الحسابية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، بينما بقيت متوسطات المجموعة الضابطة ثابتة دون تغيير يُذكر، بُعد إدارة التعامل مع الآخرين ارتفع متوسط المجموعة التجريبية من (٣٧,٨٠) في القياس القبلي إلى (٥١,٠٥) في البعدي، مقابل ثبات المجموعة الضابطة عند (٣٨,٦٠)، مما يشير إلى تحسن ملحوظ في قدرة الطلبة على التفاعل الاجتماعي الإيجابي بعد البرنامج، وفي بُعد إدارة الانفعال ارتفع متوسط المجموعة التجريبية من (٣٠,٩٠) إلى (٤٢,٩٥)، في حين بقي متوسط الضابطة ثابتاً عند (٣١,٥٥)، وهذا يعكس فاعلية البرنامج في تعزيز مهارات ضبط الانفعالات والتعامل مع الضغوط، أما في بُعد العلاقة الصحية مع الذات فقد ارتفع متوسط التجريبية من (٢٨,١٥) إلى (٣٧,٥٠)، في مقابل ثبات المجموعة الضابطة عند (٢٨,٧٠)، مما يدل على تحسن مستوى الوعي الذاتي والقبول الذاتي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

واستناداً لذلك فإننا نقبل الفرضية الأولى بانه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0,05$  بين متوسطي أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المرونة النفسية في القياس البعدي تعزى الى البرنامج الإرشادي.

للتحقق من ذلك جرى حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

ويعرض الجدول (٢) هذه النتائج بصورة تفصيلية.

الجدول (٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى القلق الأكاديمي على القياس البعدي

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البرنامج الإرشادي	القلق الأكاديمي
٢٠	٨,٧١١	٤٧,٠١	تجريبية	
٢٠	٧,٥١٠	٦٧,٧٩	ضابطة	
٤٠	١٠,٨٩٥	٥٥,٥٩	المجموع	

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

يشير الجدول (٢) إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى القلق الأكاديمي لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي وتُظهر البيانات وجود فروق واضحة بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية إذ بلغ المتوسط الحسابي لمستوى القلق الأكاديمي لدى المجموعة التجريبية (٤٧,٠١) بانحراف معياري (٨,٧١١)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٦٧,٧٩) بانحراف معياري (١٠,٨٩٥).

ويوضح هذا الانخفاض الكبير في متوسط المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة أنّ البرنامج الإرشادي القائم على مهارات المرونة النفسية كان ذا أثر فعال في خفض مستوى القلق الأكاديمي لدى الطلبة المشاركين، كما أن بقاء المجموعة الضابطة عند مستوى مرتفع نسبياً من القلق الأكاديمي يشير إلى أن التحسن لم يحدث بشكل طبيعي، بل كان مرتبطاً بتطبيق البرنامج الإرشادي، أما المتوسط الكلي للمجموعتين فقد بلغ (٥٥,٥٩) وهو رقم يعكس تباين الأداء بينهما ويُظهر بوضوح أثر المعالجة الإرشادية على المجموعة التجريبية.

وبناءً على ذلك، فإننا نقبل الفرضية القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي، تُعزى إلى البرنامج الإرشادي المُستخدم في الدراسة.

أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات المرونة النفسية في تعزيز المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة وخفض مستويات القلق الأكاديمي لديهم. وتفصيل النتائج كالآتي:

نتائج البحث:

١. فاعلية البرنامج الإرشادي في تعزيز المرونة النفسية:

أظهرت المقارنة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ارتفاعاً ملحوظاً في متوسطات جميع أبعاد المرونة النفسية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

٢. فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض القلق الأكاديمي:

أظهرت نتائج القياس البعدي للقلق الأكاديمي انخفاض متوسط مستوى القلق لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى مقارنة بالمجموعة الضابطة التي ظل متوسطها مرتفعاً.

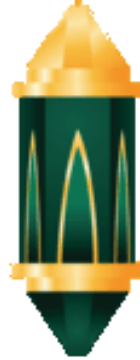
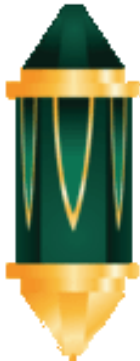
٣. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى المرونة النفسية بعد تطبيق البرنامج، وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.

٤. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى القلق الأكاديمي بعد تطبيق البرنامج، وهو ما يدعم صحة الفرضية الثانية.

توصيات البحث

استناداً إلى نتائج الدراسة، تقترح الباحثة ما يلي:

١. تطوير برامج إرشادية منهجية من خلال تشجيع الجامعات على اعتماد برامج إرشادية قائمة على مهارات المرونة النفسية لتعزيز الصحة النفسية لدى الطلبة وخفض مستويات القلق الأكاديمي.



٢. تدريب المرشدين الأكاديميين من خلال توفير دورات تدريبية للمرشدين الأكاديميين حول تطبيق مهارات المرونة النفسية في جلسات الإرشاد الفردي والجماعي.  
٣. تعزيز الوعي لدى الطلبة عن طريق تنظيم ورش عمل وأنشطة تدريبية للطلبة لزيادة فهمهم لمهارات المرونة النفسية وأثرها في إدارة الضغوط الأكاديمية.  
٤. اقتراح إجراء دراسات مستقبلية لتطبيق البرامج على عينات أكبر ومختلف التخصصات الأكاديمية، ودراسة أثر المتغيرات الديموغرافية مثل الجنس والمستوى الدراسي على فاعلية البرنامج.  
٥. دمج المرونة النفسية في المناهج من خلال النظر في تضمين مكونات تدريبية على مهارات المرونة النفسية ضمن المقررات الدراسية لدعم الطلبة بشكل مستمر

المراجع:

١. الأميري، أحمد علي و شمسان، رضية علي محمد (٢٠٢٤)، فاعلية برنامج إرشادي لرفع المرونة النفسية لدى طالبات جامعة العلوم والتكنولوجيا بأمانة العاصمة صنعاء، مجلة جامعة صنعاء للعلوم الإنسانية، مجلد ٣، عدد ٤.
٢. اسماعيل، هالة خير سناوي (٢٠١٧)، المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طالب كلية التربية. مجلة الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس. مصر.
٣. الأحمدى، أنس سليم (٢٠٠٧)، المرونة، حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات. ط ١، الرياض، المملكة العربية السعودية: مؤسسة الامة للنشر والتوزيع.
٤. الخطيب، محمد حواد (٢٠٠٧)، تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإسلامية، المجلد ١٥، العدد ٢.
٥. العازمي، بدر حمد (٢٠١٦)، تصور مقترح لتطوير نظام إعداد معلم التعليم العام بالعالم العربي لمواجهة المستجدات المحلية والعالمية. كلية التربية بينها. المجلد ١، العدد ١٠٨.
٦. شبيب، أحمد محمد، البلوشي، عائشة بنت حسين (٢٠١٧)، دراسة الفروق في القلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة من الجنسين في ضوء تخصصاتهم العلمية، مجلة العلوم التربوية، عدد ٣٠، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس.
٧. شقورة، يحي عمر رمضان (٢٠١٢)، مرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعات الفلسطينية لحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر. غزة.
٨. عمر، أحمد مختار (٢٠٠٨)، معجم اللغة العربية المعاصرة، ط ١، مجلد ١، القاهرة: عالم الكتب.
٩. قوته، سمير (٢٠١١)، الصلابة النفسية، مجلة أمواج برنامج غزة للصحة النفسية. العدد ٧٤، غزة.
١٠. نتاري، سامية (٢٠٢٤)، فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية في تخفيف الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة ورقلة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
١١. همام، هند علي ثابت (٢٠٢٢)، المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الأداء المهني لدى أخصائي خدمة الفرد، المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية. المجلد ٢، العدد ٢.

12. Kashdan , T.B. & others. (2010) : Psychological Flexibility As A Fundamental Aspect Of Health , In Clinical psychology Review 30:865–878

فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد ( ١٨ ) السنة الخامسة رمضان ١٤٤٧ هـ آذار ٢٠٢٦ م



## Al-Thakawat Al-Biedh Magazine

Website address

White Males Magazine

Republic of Iraq

Baghdad / Bab Al-Muadham

Opposite the Ministry of Health

Department of Research and Studies

Communications

managing editor

07739183761

P.O. Box: 33001

International standard number

ISSN 2786-1763

Deposit number

In the House of Books and Documents

(1125)

For the year 2021

e-mail

Email

off reserch@sed.gov.iq

hus65in@gmail.com



**general supervisor**

**Ammar Musa Taher Al Musawi**

**Director General of Research and Studies Department**

**editor**

**Mr. Dr. fayiz hatu alsharae**

**managing editor**

**Hussein Ali Mohammed Al-Hasani**

**Editorial staff**

**Mr. Dr. Abd al-Ridha Bahiya Dawood**

**Mr. Dr. Hassan Mandil Al-Aqli**

**Prof. Dr. Nidal Hanash Al-Saedy**

**a.m.d. Aqil Abbas Al-Rikan**

**a.m.d. Ahmed Hussain Hai**

**a.m.d. Safaa Abdullah Burhan**

**Mother. Dr.. Hamid Jassim Aboud Al-Gharabi**

**Dr. Muwaffaq Sabry Al-Saedy**

**M.D. Fadel Mohammed Reda Al-Shara**

**Dr. Tarek Odeh Mary**

**M.D. Nawzad Safarbakhsh**

**Prof. Nouredine Abu Lehya / Algeria**

**Mr. Dr. Jamal Shalaby/ Jordan**

**Mr. Dr. Mohammad Khaqani / Iran**

**Mr. Dr. Maha Khair Bey Nasser / Lebanon**