

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

قسم: العلوم الاجتماعية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية



المرونة النفسية لدى المراهق
المتمدرس بالطور المتوسط

– دراسة على عينة من تلاميذ متوسطة بوغزالة محمد الطاهر بالرباح الوادي –

مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي

إشراف الدكتور :

عوين بلقاسم

إعداد الطالبان:

وليد مهدي

محمد الطاهر تونسي

السنة الجامعية: 2021/2020

شكر وتقدير

إن الشكرُ والحمدُ لله كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، نشكره ونحمده حمدا كثيرا مباركا فيه على جزيل عطائه وعلى كل ما أنعم عليه به وفضله علينا أن وفقنا لإتمام هذه المذكرة، ونسأله تعالى أن يتفع به، مراجين منه عز وجل التوفيق والسداد في باقي مشوارنا البحثي.

من هذا المنبر نتقدم بالشكر الجزيل والتقدير إلى:
مشرف على هذه المذكرة الدكتور "بلقاسم عوين" لصبره الكبير علينا وتوجيهاته العلمية التي لا تقدر بثمن، والتي ساهمت بشكل كبير في إتمام العمل واستكمالها.
كما نتقدم بجزيل الشكر للأساتذة أعضاء لجنة المناقشة لتكرمهم بقبول مناقشة هذه الرسالة وإثرائها وتقييمها.
وإلى كل من أمد لنا يد العون وساهم في تذليل الصعوبات طيلة أطوار إنجاز هذا العمل.
كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر والامتنان لكل من تعلمنا على أيديهم طوال مسيرتنا العلمية...

شكرا لكم وجزاكم الله عنا خيرا

وليد ومحمد الطاهر

ملخص الدراسة باللغة العربية:

تهدف هذه الدراسة للكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى التلاميذ المراهقين المتمدرسين بالطور المتوسط، وكذلك التعرف على الفروق بين الجنسين وبين مختلف المستويات .(أولى متوسط . ثانية متوسط . ثالثة متوسط . رابعة متوسط). ولتحقيق الأهداف المذكورة اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الإستكشافي وذلك باستخدام مقياس المرونة النفسية على عينة قوامها (100) تلميذ وتلميذة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بمختلف المستويات (أولى متوسط . ثانية متوسط . ثالثة متوسط . رابعة متوسط) بمتوسطة بوغزالة محمد الطاهر بالرياح للموسم الدراسي(2021/2020). حيث تم إختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة، وبعد جمع البيانات وتبويبها ومعالجتها باستخدام الأساليب الإحصائية وتتمثل ذلك في تطبيق البرنامج الإحصائي (SPSS) وقد أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

- يتميز أغلبية تلاميذ الطور المتوسط بمستوى مرونة نفسية مرتفعة.
- لا يوجد اختلاف في تباين درجات الذكور ودرجات الاناث من تلاميذ الطور المتوسط على مقياس المرونة النفسية.
- لا يوجد اختلاف بين متوسطات درجات مستويات التعليم لدى التلاميذ (أولى متوسط . ثانية متوسط . ثالثة متوسط . رابعة متوسط) على مقياس المرونة النفسية.

ABSTRACT

This study aims to investigate the level of psychological resilience of adolescent students studying in the middle school, as well as to identify the differences between the sexes and between different levels. (First year - second year – third year - fourth year). To achieve the stated aims. The study adopted the descriptive exploratory approach, using the psychological resilience scale on a sample of (100) male and female students of the middle school education stage at various levels at Boughazala Mohamed Al-Taher Al-Rabah middle school for the school year 2020 /2021. The sample was chosen randomly. After collecting, classifying and processing the data using statistical methods.

- Ca2 test to reveal the significance of the difference between the levels of psychological resilience among middle school students.
- T-test for two independent samples, to reveal the significance of the differences between the average scores of males and the average scores of female students of the middle stage on the psychological resilience scale.
- F-test for one-way analysis of variance (ANOVA), to reveal the significance of the differences between the averages and degrees of psychological resilience among middle school students according to the levels of education.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وعرفان
ب	ملخص الدراسة باللغة العربية
ج	ملخص الدراسة بالأجنبية
د	فهرس المحتويات
ز	فهرس الجداول
ح	فهرس الأشكال
ط	فهرس الملاحق
10	مقدمة
الباب الأول الجانب النظري	
الفصل الأول: مدخل عام للدراسة	
14	1. مشكلة الدراسة
16	2. فرضيات الدراسة
16	3. أهداف الدراسة
17	4. أهمية الدراسة
17	5. المفاهيم الإجرائية للمتغير الدراسة
17	6. حدود الدراسة
17	7. الدراسات السابقة
الفصل الثاني: المرونة النفسية	
26	تمهيد
26	1. مفهوم المرونة النفسية
27	2. المصطلحات ذات صلة بمفهوم المرونة النفسية
30	3. النظريات المفسرة للمرونة النفسية
33	4. العوامل ذات صلة بالمرونة النفسية

42	5. صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية
44	6. فوائد المرونة النفسية
45	7. استراتيجيات بناء المرونة النفسية
46	8. السمات الشخصية المُميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية
48	9. مقومات المرونة النفسية
49	10. آثار المرونة النفسية
52	خلاصة الفصل
الباب الثاني: الجانب الميداني	
الفصل الثالث:	
الإجراءات المنهجية للدراسة	
55	تمهيد
55	1. منهج الدراسة
55	2. الدراسة الإستطلاعية
56	3. الدراسة الأساسية وإجراءاتها
57	4. أدوات الدراسة
60	5. الأساليب الإحصائية المعتمدة في معالجة فرضيات الدراسة
الفصل الرابع:	
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
63	تمهيد
63	1. عرض وتحليل نتائج الدراسة
63	1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
65	2.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
67	3.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
69	2. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة
69	1.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

70	2.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
71	3.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
73	3. الإستنتاج العامة للدراسة
75	قائمة المراجع
83	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
49	خصائص عينة الدراسة	01
50	توزيع فقرات إستبيان المرونة على الأبعاد	02
52	الثبات بطريقة إعادة الاختبار	03
55	دلالة الاختلاف بين مستويات المرونة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط	04
56	دلالة متوسط الفروق بين الذكور والاناث من تلاميذ الطور المتوسط على مقياس المرونة النفسية	05
58	نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المرونة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط تبعا لمستويات التعليم	06

فهرس الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	مستويات المرونة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط	56
02	توزيع درجات الذكور والإناث من تلاميذ الطور المتوسط على مقياس المرونة	57
03	متوسطات درجات المرونة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط تبعاً لمستويات التعليم.	59

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
73	مقياس المرونة النفسية	01
76	نتائج الدراسة باستخدام spss	02

مقدمة

تتميز حياة الفرد اليوم بكثرة التغيرات والتحولات التي تشكل ضغوطاً على الفرد الذي يلجأ إلى التأقلم معها، فمثلاً تتغير الظروف داخل الأسرة وتتغير ظروف العمل وتوتر العلاقات الاجتماعية وتتعقد الظروف الاقتصادية وتصاب صحة الإنسان بالوعكة أو المرض، وتشكل هذه التغيرات ضغوطاً على الإنسان الذي يلجأ إلى الاستجابة لها فيعدل سلوكه، وتختلف قدرة الأفراد على مواجهة الصعوبات والضغوط الحياتية بحسب قدرتهم على التكيف والانسجام مع هذه المتغيرات، ويشير كارذرس (1998) بأن "خاصية المرونة لدى الفرد تتسق مع قابلية التغير في الطبيعة وتغير الفعل الإنساني والاجتماعي ومن ثم فإن هذا الوضع يستلزم مهارة وابدعاً وتحديدًا في الفكر وفي السلوك وفي تقدير نتائج الغير، وهذه المهارة تتضمن التكيف اجتماعياً؛ التكيف المقترن بروح المعاشرة الاجتماعية، ويتجسد هذا الفكر في العمل الاجتماعي المتجدد" (خرنوب، 2010، 96).

ويمكن القول إن المرونة هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الفرد من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، وتعرف الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية المرونة النفسية بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل والمشكلات المالية" (APA, 2002).

وتلعب المرونة النفسية دوراً هاماً في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته، ويفيد الشرفاوي (1983) بأن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية والذي يمتلك اتزاناً انفعالياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية، والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف، وهذا يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة أزماتها، فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه (ريان، 2006، 35).

وتعتبر مرحلة الطور المتوسط من المراحل المهمة في حياة المراهق المتمدرس التي تحدد شكل حياته المستقبلية في جانبها الدراسي والمهني، ولكي يجتاز التلميذ هذه المرحلة بنجاح فيتوجب عليه بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء الدراسية و متطلباتها، بالإضافة إلى مواجهة ضغوط الحياة اليومية الأخرى، بإعتبارها بداية مرحلة المراهقة التي تشكل له بعض صعوبات البيئة أو الأسرة أو المدرسة، وكل ذلك يتطلب قدراً من المرونة النفسية لدى التلميذ المتمدرس في الطور المتوسط حتى يتمكن من عبور هذه المرحلة بسلام.

وعليه تحدد موضوع الدراسة الحالية معرفة المرونة النفسية لدى عينة تلاميذ مرحلة المتوسط، لذا جاءت هذه الدراسة في جانبين نظري وميداني.

فالجانب النظري احتوى على فصلين تناولت ما يلي:

الفصل الأول المدخل إلى الدراسة الذي قدمنا فيه مشكلة الدراسة، فرضياتها، أهدافها أهميتها، وما تحتويه من مفاهيم إجرائية وحدود الدراسة وعرض للدراسات السابقة التي تناولت الموضوع، أما الفصل الثاني خاص بالمرونة النفسية.

والجانب الميداني اشتمل على فصلين، الأول الإجراءات المنهجية للدراسة والثاني عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، وقد خصص الجزء الأول منه لعرض وتحليل النتائج من الناحية الكمية، أما الجزء الثاني فكان لمناقشة النتائج وتفسيرها وصولاً إلى استنتاج عام والآفاق.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول: المدخل إلى الدراسة

1 - مشكلة الدراسة

2 - فرضيات الدراسة

3 - أهداف الدراسة

4 - أهمية الدراسة

5 - المفاهيم الإجرائية لمتغير الدراسة

6 - حدود الدراسة

7 - الدراسات السابقة

1- مشكلة الدراسة:

تعتبر مرحلة التعليم المتوسط من أهم المراحل في حياة التلميذ فالنجاح حلم كل تلميذ لتخطيط المرحلة الدراسية بينما الفشل عامل هدام لكل الطموحات مما يسبب للتلميذ خيبة أمل وعدم الرضا عن ذاته والنجاح او الفشل في المجال الدراسي يصبح تعبيراً أو مقياساً للنجاح او الفشل في شخصية الفرد (ساعد، 2003، 4-5) كما أن النجاح الدراسي يساعد التلميذ على البناء في إطار مرجعي، والذي يمنح له إمكانية التفوق في المراحل التعليمية اللاحقة (منصور، 2010، 29).

تتميز الحياة بكثرة المتغيرات والتحولات التي تشكل ضغوطاً على الإنسان الذي يلجأ الى التأقلم معها، فمثلاً الضغوط داخل الأسرة وتغير ظروف العمل وتوتر العلاقات الاجتماعية وتتعقد الظروف الاقتصادية واصابة صحة الإنسان الذي يلجأ الى الاستجابة فيعد سلوكه وتختلف قدرة الفرد على مواجهة الصعوبات والضغوطات الحياتية بحسب قدراتهم والانسجام مع هذه المتغيرات، ويشير كاذوس (1998) " خاصية المرونة لدى الإنسان تتفق مع قابلية التغير في الطبيعة والعقل الإنساني والاجتماعي ومن ثم هذا الوضع يستلزم مهارة وابداعاً وتحديداً في الفكر وفي السلوك وفي تقدير نتائج تغير، وهذه المهارة تتضمن التكيف اجتماعياً ، التكيف المقترن بروح المعاشرة الاجتماعية (خرنوب ، 2010 ، 91).

ولا يمكن أن يتحدث الفرد عن المرونة الإيجابية بعيداً عن التعرض للضغوط أو أحداث الحياة الضاغطة، حيث يتحدث نصيب الفرد من المرونة الإيجابية للتكيف السوي وإقامة علاقات ناجحة مع البيئة بقدر ما يستطيع ان يتغلب او يواجه تلك الأحداث الضاغطة ويتأثر بها، ويؤثر فيها، حيث يؤكد (عيد، 1997 ، 21)

إن اهم عوامل التكيف السوي ، أن يكون الفرد على درجة عالية من المرونة النفسية وهي قدرة الفرد على التصرف في المواقف الجديدة ومحاولة التكيف معها وتحقيق أهدافه ومطامحه وإشباع حاجياته وفق شروط البيئة التي يعيش فيها ، لأن عملية التكيف السوي هي إقامة علاقات ناجحة مع البيئة ، فالتكيف نشاط يبذله الشخص ، إزالة ما قد يحدث من توتر والمحافظة على حالة من الاطمئنان النفسي والاسترخاء البدني ، فالإنسان مجهز بنظام يسعى دوماً إلى المحافظة على التوازن الداخلي والخارجي ، والتكيف الفعال هو الذي يخفف من حدة التوتر ولا يتناقض مع الاهداف المرجوة ، ولا يعاكس او يعطل مساعي الاشخاص الآخرين .

فالمرونة النفسية هي أحد المكونات الرئيسة للصحة النفسية فهي تصنع مساهمة لرفاهية يومية وصحة نفسية عامة دائمة. وتمثل قدرة الفرد على مقاومة الضغوطات وعدم إظهار الخلل الوظيفي النفس أو المزاج السلبي الدائم،

علاوة على ذلك ترتبط المرونة والقدرة على التأقلم بالتفاؤل، والانفعالات الإيجابية وعدم التهويل للضغوط النفسية، والمقدرة على رؤية الخبرات السيئة من منظور إيجابي والتمسك بالروحانيات، والقدرة على الوصول إلى المغزى من الوقوع تحت وطأة الصدمة.

وتلعب المرونة النفسية دورا هاما في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته ويفيد الشرقاوي (1983) بأن الشخص الصحيح نفسيا والذي يمتلك اتزاناً انفعاليا هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية، والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف، هذا يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة وازماتها، فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه (شقورة، 2012، 02).

وتأتي المرونة من ثلاث مصادر تتمثل في الدعم الاجتماعي الذي يحافظ على استمرارية المرونة، القوة الداخلية الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت. وامتلاك مهارة حل مشكلات التي تساعد الفرد على مواجهة المحن والشدائد. وتشير نتائج الدراسات ان المتغيرات مثل النوع ومصادر المساندة تمكن من التنبؤ بالمرونة النفسية، كما خلصت دراسات أخرى الى ان الجنود المشاركين في حرب الفيتنام الذين تلقوا ورعايا ومساندة اجتماعية وانفعالية بعد انتهاء الحرب يظهرون مستوى عاليا من المرونة النفسية.

وترتبط المرونة بمصادر أخرى تتعلق بقدرة الفرد على مواجهة مشكلاته وحلها بصورة سلمية أي قدرة الفرد على التوافق ومواجهة الظروف والتغيرات الحاصلة في المجتمع الذي يعيش فيه وإعطائها أكثر من حل للوصول إلى حالة التوافق ، ويعد هذا الفرد شخصا سويا وغير مضطرب نفسيا .. وأشار روتر (1990) إلى تشكيلة من الصفات البارزة الخرى المرتبطة مع المرونة هي أن الناس المرنين قادرون على جذب المساندة من الآخرين ، ولديهم ارتباط وثيق وآمن مع الشبكات الاجتماعية والشخصية ، والكفاح تجاه الأهداف الشخصية والجماعية ، هؤلاء الأفراد يظهرون إحساسا كبيرا بالكفاية الذاتية مع إحساس بالمرح عندما يتصدون للأمر ، ولديهم تقدير قوي ويظهرون طريقة التوجه بالفعل نحو حل المشكلات للأفراد المرنين أن الضغط له تأثير مقوي ، وهم أكثر قدرة على التكيف للتغيير ، وهم يستطيعون استخدام النجاحات السابقة لمواجهة التحديات الحالية . ووجدت ان الكفاءة الذاتية سمة مهمة في نمو الكفاءة عند مواجهة الشدائد ، ويؤثر ذلك في قدرة الفرد على التكيف والتعامل بمرونة أكثر مع المواقف الصعبة . (الزهراني، 2012) وبهذا يلخص روتر (1990) أن الخصائص الفردية (الشخصية) ومساندة المحيط العائلي والخارجي تساعد في تجاوز الصدمة ، وأن هذه الأقطاب الثلاثة تساعد في تحقيق المرونة النفسية لأنها تنمي تقدير الذات والفعالية الذاتية وتفتح إمكانيات جديدة للفرد .

وقد أثبتت بعض الدراسات حول متغير الجنس في المرونة النفسية، فوجدت أنه متنبئ متناقض وغير جدير بالاعتماد في التنبؤ بمستوى المرونة حيث أشارت دراسة نتوري وآخرين (2008). إلى أن الإناث كانت أكثر مرونة مقارنة بالذكور، وأن المرونة عند الإناث الأكبر سننا هو أقوى منه في الإناث الأصغر سننا. وكشفت دراسة بيسلي وآخرين (2003) عن وجود فروق فردية بين الجنسين في المرونة. كما أسفرت نتائج دراسة (2007)، (VlahovGalea& al) أن النساء أظهرنا انخفاضاً في مستوى المرونة النفسية مقارنة بالرجال (القللي، 2013، 6).

فالمرونة النفسية بأبعادها المتعلقة بمدى قدرة التلميذ في تلقي الدعم والمساندة الخارجية عند الحاجة وامتلاك القوى الداخلية التي تمكنه من تجاوز أحداث الحياة بشكل إيجابي البناء، وامتلاك الكفاءة الذاتية ومهارات بهدف الاستمرار في الدراسة بوتيرة متزنة ومنظمة. وبناء على ذلك جاءت هذه الدراسة لتطرح التساؤلات التالية:

- ما مدى تمتع التلميذ المراهق في مرحلة التعليم المتوسط بالمرونة النفسية؟
- هل توجد فروق دالة احصائية بين الذكور والإناث من تلاميذ التعليم المتوسط على مقياس المرونة النفسية؟
- هل توجد فروق دالة احصائية بين مستويات التعليم (أولى متوسط / ثانية متوسط / ثالثة متوسط / رابعة متوسط) لدى تلاميذ التعليم المتوسط على مقياس المرونة النفسية؟

2-فرضيات الدراسة:

- يتميز أغلبية تلاميذ الطور المتوسط بمستوى مرونة نفسية مرتفع.
- لا توجد فروق دالة احصائية بين الذكور والإناث من تلاميذ التعليم المتوسط على مقياس المرونة النفسية.
- لا توجد فروق دالة احصائية مستويات التعليم (أولى متوسط / ثانية متوسط / ثالثة متوسط / رابعة متوسط) لدى تلاميذ التعليم المتوسط على مقياس المرونة النفسية.

3-أهداف الدراسة:

- الكشف على مدى تمتع تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بالمرونة النفسية.
- الكشف على مدى اهتمام الأساتذة والإدارة المدرسية بالمرونة النفسية للتلميذ المراهق.
- الكشف عن الفروق بين الجنسين ذكور وإناث في المرونة النفسية.
- الكشف على مدى تأثير مرحلة المراهقة في المرونة النفسية للتلميذ المتمدرس بمرحلة التعليم المتوسط.

4- أهمية الدراسة: تبرز أهمية الدراسة إلى:

- التعرف على خصائص النفسية للتلميذ المراهق في مرحلة التعليم المتوسط.
- التعرف على خصائص وقدرات واستعدادات التلميذ النفسية المختلفة، ومدى تقبله للأمور الضاغطة، والتعامل معها.
- تعريف الأساتذة والإدارة التعليمية وأولياء التلاميذ إلى أهمية الاهتمام بحاجات التلميذ النفسية
- توجيه الأساتذة إلى الاهتمام بالمرونة النفسية لتلاميذ من خلال الاهتمام بصحتهم النفسية.

5- المفاهيم الإجرائية للدراسة:

5-1- المرونة النفسية:

أ-إصطلاحاً: أنها القدرة على التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتبس الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز في مواجهها (الطحان.1993. 11).

ب- إجرائياً: هي مجموع الدرجات المتحصل عليها من أفراد عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية لصاحبه BOUDRIAS.، SAVOIVE،BRIEN DERUMAU ،BRUNETK (2008) .

6- حدود الدراسة:

6-1- الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الأول من ديسمبر من السنة الدراسية 2021/2020 .

6-2- الحدود المكانية: متوسطة الشهيد بوغزالة محمد الطاهر بالرباح ولاية الوادي.

7- الدراسات السابقة :

7-01 - دراسة قوّة وآخرون (2001):

هدفت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على المرونة النفسية مقابل الصلابة وتفسير التوافق النفسي والتنبؤ به في أجواء الانتفاضة لدى الأطفال الفلسطينيين، وقد تم اختيار (86) طفلاً فلسطينياً بطريقة عشوائية، عاشوا أحداث الانتفاضة كعينة ممثلة للمجتمع. وتم استخدام اختبار (صورة) النسخة المعدلة من مقياس بروتسويك (1949)، وذلك لقياس كل من المرونة مقابل الصلابة كأساليب معرفية، كما تم استخدام مقياس العصاوية وتقدير الذات والاضطرابات الانفعالية وأعراض كرب ما بعد الصدمة (PTSD). وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود دور متوسط للمرونة والصلابة النفسية حيث أظهرت أن الأطفال تم حمايتهم من النتائج السلبية

للأحداث الصادمة وأظهروا قدراً أكبر من المرونة النفسية، وأشارت كذلك إلى عدم وجود علاقة جوهرية بين المرونة والتوافق النفسي خلال الأحداث العنيفة في الانتفاضة الفلسطينية الكبرى

2-7 - دراسة الغامدي (2004):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن درجات ومراحل النمو الأخلاقي، ثم دراسة العلاقة بين النمو الأخلاقي وسمّة التصلب - والمرونة لدى عينة من المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (80) مراهقاً حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من المراهقين؛ ممثلة للمجتمع من مدينة مكة المكرمة دون ضواحيها، وقد استخدم الباحث اختبار النمو الأخلاقي من إعداد قبس وترجمة (عبد الرحمن، محمد 1991)، ومقياس التصلب (الصدقة الشخصية) من إعداد (مصطفى سويف 1958)، وقد بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من النمو الأخلاقي وسمّة التصلب والمرونة.

3-7 - دراسة صالح (2004):

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى المرونة الزوجية وكل من الحاجات الانفعالية والاكتئاب والتعرف إلى الفروق بين المتزوجات في المرونة الزوجية والحاجات الانفعالية الاجتماعية والاكتئاب، وقد تكونت عينة الدراسة من: (88) متزوجاً و (92) متزوجة، العدد الكلي (180) متزوجاً ومتزوجة، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (استبيان المرونة الزوجية من إعدادها، ومقياس الرضا الزوجي من إعداد فيولا البيلاوي، واستبيان الحاجات الانفعالية الاجتماعية لهيل؛ ترجمة وتعريب الباحثة، ومقياس بيك للاكتئاب)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: عدم وجود علاقة بين المرونة الخاصة بحل المشكلات الخاصة بالدور الزوجي وكل من الحاجة للتقدير والانتماء والمساندة الانفعالية والمجموع الكلي للحاجات الانفعالية الاجتماعية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة في حل المشكلات الخاصة بالدور الزوجي وكل من الحاجة للاستحسان والحاجات الانفعالية الاجتماعية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة الزوجية والحاجة للتقدير والانتماء والمساندة الانفعالية والاستحسان والحاجات الانفعالية الاجتماعية.

4-7 - دراسة تاك-هو كيم وآخرون (2005) Tack-Ho Kim, et al:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى العوامل الواقعية التي تساعد على تكوين المرونة النفسية لدى البالغين في كوريا، تكونت عينة الدراسة من (2677) طالباً كورياً منهم (442) كانوا يتلقون المساعدة من مؤسسة الرفاه الاجتماعي، تراوحت أعمارهم بين (13 - 19 سنة). واستخدم الباحثون الأدوات التالية: مقياس عوامل

الخطر، مقياس عوامل الوقاية ومقياس التكيف المدرسي من إعداد الباحثين. وبينت نتائج الدراسة أن التباين في التكيف المدرسي كان يعتمد على عوامل الوقاية وليس على عوامل الخطر، كما بينت وجود فروق في المرونة النفسية بين الطلبة (مجموعة تميزت بالمرونة ومجموعة تميزت بسوء التكيف)، واعتمد ذلك على عوامل عدة، منها: الأمل، دعم المدرسين ومعنى الحياة، كما بينت وجود علاقة سلبية بين عوامل الخطر والتكيف المدرسي، ووجود علاقة موجبة بين عوامل الوقاية والتكيف المدرسي.

5-7 - دراسة كرماني (2005):

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مستوى الأسلوب المعرفي؛ التصلب - المرونة لدى متخذي القرار الإداري في الوزارات وما يتبعها من جهات، كما هدفت إلى الكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأسلوب المعرفي؛ التصلب - المرونة وفق متغيرات: الجنس، العمر، المستوى التعليمي، التخصص العلمي، مدة الخدمة والمركز الوظيفي. وتكونت عينة الدراسة من (268) متخذاً فعلياً للقرار الإداري في (12) وزارة و (4) من أهم الجهات التابعة لها اختيروا بالطريقة العمدية (المقصودة)؛ بواقع (167) مدير إدارة، (85) مديراً عاماً، (16) وكيلًا؛ منهم (245) ذكراً و (23) أنثى، وقد تراوحت أعمارهم بين (19 - 59 عاماً)، استخدم مقياس الأسلوب المعرفي التصلب - المرونة ومقياس القدرة على اتخاذ القرار الإداري، وبينت نتائج الدراسة أن غالبية أفراد العينة مرنون ولديهم قدرة عالية على اتخاذ القرار الإداري، كما بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأسلوب المعرفي التصلب - المرونة وفق متغير الجنس لصالح الذكور.

6-7 - دراسة كلدستادلي وآخرون (2006): Kjeldstadli

هدفت هذه الدراسة إلى تفحص العلاقة بين الرضا عن الحياة وكل من نموذج الشخصية الأساسي، الضغط النفسي والتكيف لدى طلبة كلية الطب مقارنة بالطلبة من كليات أخرى. لجمع البيانات تم استخدام مقياس الرضا عن الحياة، وقد بينت نتائج الدراسة أن مستوى الرضا عن الحياة يقل خلال فترة الدراسة في كلية الطب، كما بينت النتائج تساوي مستوى الرضا عن الحياة لدى كل من طلبة كلية الطب والطلبة من كليات أخرى، وذلك في السنة الأولى من الدراسة، ولكن مستوى الرضا عن الحياة كان أقل في سنة التخرج، كما بينت النتائج أن الطلبة الذين احتفظوا بمستوى عالٍ من الرضا عن الحياة كان لديهم قناعة بأن الدراسة في كلية الطب لم تؤثر بشكل سلبي في حياتهم الاجتماعية أو حياتهم الشخصية.

7-7 - دراسة الخطيب (2007):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى العوامل المكونة لمرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني (الذكور والإناث) في مواجهة الأحداث الصادمة التي يتعرضون لها نتيجة للاجتياحات والاعتقالات والاعتقالات الإسرائيلية ضد الشعب الفلسطيني، وتكونت عينة الدراسة من (317) طالباً وطالبة من طلبة وطالبات جامعة الأزهر والجامعة الإسلامية بغزة. واستخدم الباحث مقياس مرونة الأنا (E.R.89) إعداد الناصر وساندمان. وبينت نتائج الدراسة وجود عوامل خاصة لمرونة الأنا وهي: الاستبصار، الاستقلال، الإبداع، روح الدعابة، المبادأة، العلاقات الاجتماعية، القيم الروحية الموجهة "الأخلاق"، كما بينت تمتع الشباب الفلسطيني بدرجة عالية في مرونة الأنا، وهذا يرجع إلى كثرة تعرض الشباب الفلسطيني للأحداث الصادمة وقدرتهم على التصدي لها واحتيازها بسلام.

7-8 - دراسة حسان (2008):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، وتكونت عينة الدراسة من (116) طالبة من طالبات المستوى الأول من كلية التربية، كما اختارت الباحثة (12) طالبة من الحاصلات على أدنى الدرجات على إستبانة مرونة الأنا. واستخدمت الباحثة أداتين من إعدادها وهما: استبانة مرونة الأنا، والبرنامج الإرشادي لزيادة مرونة الأنا، وقد بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة مرونة الأنا في الاختبار القبلي والبعدي، كما بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة مرونة الأنا، في الاختبار البعدي، والاختبار التبعي.

7-9 - دراسة جارجي (2010) Grace:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى الخصائص الخمس الكبرى للشخصية والمرونة النفسية. وتكونت عينة الدراسة من (397) فرداً من طلبة المدارس الثانوية في جزر الكاريبي (192 ذكور و205 إناث). ولجمع البيانات استخدم الباحث مقياس عوامل الشخصية الخمسة الكبرى من إعداد Goldberg, et al 2006، ومقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث. وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع عوامل الشخصية (يقظة الضمير المقبولة، الانفتاح على الخبرات، والانبساطية) والمرونة النفسية، بينما كانت العلاقة سلبية مع خاصية العصابية، كما بينت نتائج الدراسة أن خصائص الشخصية ساهمت بنسبة (32%)

من التباين في المرونة النفسية، وقد كانت خاصية يقظة الضمير الأعلى في الدلالة الإحصائية يليها المقبولية، الانفتاح على الخبرات ، والانبساطية) والمرونة النفسية، بينما كانت العلاقة سلبية مع خاصية العصابية، كما بينت نتائج الدراسة أن خصائص الشخصية ساهمت بنسبة (32%) من التباين في المرونة النفسية، وقد كانت خاصية يقظة الضمير الأعلى في الدلالة الإحصائية يليها المقبولية، العصابية ثم الانفتاح على الخبرات.

7-10- دراسة عثمان(2010):

تهدف هذه الدراسة إلى إلقاء المزيد من البحث حول مفهوم المرونة الإيجابية متعدد المعاني والأبعاد والوصول إلى مكوناته الرئيسية، ومحاولة الفهم المتعمق لطبيعته باعتباره عملية دينامية متعددة الأبعاد، وتهدف أيضاً إلى القيام بوضع برنامج إرشادي مبني على العديد من الفنيات الانتقائية والتي تعمل على تخفيض أثر الضغوط والأحداث الصادمة لدى الشباب وذلك من خلال تنمية المرونة الإيجابية بحيث تتناسب فنيات البرنامج الإرشادي مع طبيعة المرونة الإيجابية، والعمل على تنمية مكوناتها لدى عينة الدراسة.

وتكونت عينة الدراسة من (20) طالباً، مقسمين إلى عينة تجريبية مكونة من (10) طلاب، وعينة ضابطة مكونة من (10) طلاب بالفرقة الرابعة بجميع الشعب الأدبية والعلمية بكلية التربية بجامعة عين شمس. واستخدم الباحث مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب (إعداد الباحث)، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب (إعداد الباحث)، وبرنامج إرشادي نفسي لتنمية المرونة الإيجابية (إعداد الباحث). وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم ودوره في تنمية المرونة الإيجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية من الشباب الجامعي، وكذلك خفض الأحداث الضاغطة لديهم. هذا وقد استمرت فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم حتى بعد انقضاء جلساته الإرشادية ومرور أكثر من شهر عليه، حيث قيست استجاباتهم على مقياس المرونة الإيجابية وتبين أن درجاتهم على أبعاده، والدرجة الكلية له ما ازلت مرتفعة، وما ازل التحسن قائماً. كذلك تم قياس استجاباتهم على مقياس أحداث الحياة الضاغطة ليتبين أن درجاتهم على أبعاده والدرجة الكلية له مستمرة في الانخفاض، وهذا يدل أن مستوى التحسن لديهم ما ازل قائماً وأن البرنامج الإرشادي المستخدم لم يزل له تأثير بعد انقضائه، وبعد انقضاء فترة المتابعة أيضاً.

7-11- دراسة فحجان (2010):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة بمؤسسات التربية الخاصة بمحافظات غزة ، كما وهدفت إلى التعرف إلى مدى علاقة التوافق

المهني والمسئولية الاجتماعية بمرونة الأنا، وتكونت عينة الدراسة من (287) معلماً ومعلمه تربية خاصة، موزعين على مؤسسات التربية الخاصة في محافظات غزة البالغ عددها (11) مؤسسة، وقد استخدمت الدراسة (مقياس التوافق المهني، مقياس المسئولية الاجتماعية، ومقياس مرونة الأنا من إعداد الباحث، وبينت نتائج الدراسة أن الوزن النسبي لدى أفراد العينة على مقياس مستوى مرونة الأنا بلغ (75%)، وهذا يشير إلى أن هناك مستوى من مرونة الأنا فوق المتوسط، كما بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مرونة الأنا والتوافق المهني، كما بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مرونة الأنا والمسئولية الاجتماعية، كما بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مرونة الأنا تعزى لمتغير (الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، نوع الإعاقة التي يعمل معها، فئة المعلم، والدخل الشهري).

7-12- التعقيب على الدراسات السابقة:

- من حيث الأهداف:

تباينت أهداف الدراسات السابقة باختلاف المتغيرات التي تناولتها هذه الدراسات، حيث هدفت بعض الدراسات إلى التعرف إلى المرونة النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى، ومن هذه الدراسات: دراسة جراسي (2010) Grace التي هدفت إلى التعرف على الخصائص الخمس الكبرى للشخصية والمرونة النفسية، وهدفت دراسة حسان (2008) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، وهدفت دراسة عثمان (2010) إلى إلقاء المزيد من البحث حول مفهوم المرونة الإيجابية متعدد المعاني والأبعاد والوصول إلى مكوناته الرئيسية، ويهدف إلى القيام بوضع برنامج إرشادي مبنى على العديد من الفنيات الانتقالية والتي تعمل على تخفيض أثر الضغوط والأحداث الصادمة لدى الشباب وذلك من خلال تنمية المرونة الإيجابية، وهدفت دراسة تاك-هوكيم وآخرين (2005) إلى التعرف إلى العوامل الواقعية التي تساعد على تكوين المرونة النفسية لدى البالغين، بينما هدفت دراسة الخطيب (2006) إلى التعرف على العوامل المكونة لمرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني (الذكور والإناث) في مواجهة الأحداث الصادمة.

- من حيث الأدوات:

تناولت معظم الدراسات المتعلقة بالمرونة النفسية أدوات من إعداد الباحثين، ومنها دراسة جراسي (2010) ، ودراسة حسان (2008)، ودراسة عثمان (2010)، ودراسة فحجان (2010). بينما هناك دراسات تضمن أدوات ليست من إعداد الباحثين، ومنها دراسة الخطيب (2007).

- من حيث العينة:

اختلفت الدراسات السابقة في نوعية العينة التي تم إجراء الدراسة عليها، إلا أن معظم الدراسات التي تناولت المرونة النفسية والرضا عن الحياة أجريت على طلبة الجامعات مثل، دراسة عثمان (2010)، ودراسة الخطيب (2006)، ودراسة إبراهيم (2011)، ودراسة شلي (2011)، ودراسة عيسى (2010)، ودراسة أبو النيل (2010)، ودراسة أبو العلا (2009)، ودراسة جودة (2009)، ودراسة المدهون (2008)، ودراسة كلدستادلى (2006)، بينما أجريت دراسات على الإناث فقط مثل دراسة حسان (2008)، ودراسة السبيعي (2009)، بينما أجريت دراسة الخطيب (2007)، وكانت عينة الدراسة مجموعة من المعلمين الفلسطينيين، وأجريت دراسة قوته (2001)، ودراسة برنارد (1997)، ودراسة عيسى ورشوان (2006) على مجموعة من الأطفال، وأجريت دراسة تاكاهاشي (2011) على مجموعة من الفيتناميين المسجلين في مؤسسات رعاية المعاقين، وأجريت دراسة كتلو (2011) على مجموعة من الطلبة المتزوجين، كما أجريت دراسة نيكولتش وآخرين (2010) على مجموعة من المعلمين ومشرقي التدريب في السنة الأولى في برنامج تدريب المعلمين، وأجريت دراسة عبد الغني (2009) على مجموعة من الزوجات السعوديات، ودراسة علوان (2007) على مجموعة من زوجات الشهداء.

- من حيث المنهج المستخدم:

فإن معظم الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي وهو المنهج المستخدم في الدراسة الحالية.

- من حيث النتائج:

كشفت الدراسات التي تناولت المرونة النفسية عن وجود علاقة بين المرونة النفسية والعديد من المتغيرات الأخرى، فقد بينت نتائج دراسة (2010) Grace عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع عوامل الشخصية (يقظة الضمير، المقبولية، الانفتاح على الخبرات، والانبساطية) والمرونة النفسية، وكشفت دراسة كرمان (2005) على أن غالبية أفراد العينة مرنون ولديهم قدرة عالية على اتخاذ القرار الإداري، كما بينت دراسة الغامدي (2004) عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من النمو الأخلاقي وسمة التصلب - المرونة، وبينت دراسة فحجان (2010) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مرونة الأنا والتوافق المهني وعلاقة ارتباطية موجبة بين مرونة الأنا والمسؤولية الاجتماعية، وبينت دراسة الخطيب (2007) عن وجود علاقة ارتباطية بين

الاحتراق النفسي ومرونة الأنا، كما أشارت دراسة قوته (2001) عن وجود علاقة جوهرية بين المرونة والتوافق النفسي.

كما بينت بعض نتائج الدراسات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في المرونة النفسية لصالح الذكور كما في دراسة كرمان (2005).

وبينت نتائج دراسة فحجان (2010) عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مرونة الأنا تعزى لمتغير (الجنس - الحالة الاجتماعية - المؤهل العلمي - سنوات الخبرة - نوع الإعاقة التي يعمل معها - فئة المعلم - الدخل الشهري)

وبينت بعض نتائج الدراسات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في الرضا عن الحياة لصالح الإناث كما في دراسة Jorgenson, Sh. Et al (2012)، بينما كشفت دراسة شلبي (2011) ودراسة جودة (2010) عن وجود بعض الفروق الدالة إحصائياً في الرضا عن الحياة ترجع إلى كل من النوع (ذكر - أنثى)، كما بينت نتائج دراسة عيسى ورشوان (2006) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية تعزى لمتغير الجنس والعمر.

الفصل الثاني: المرونة النفسية

1. مفهوم المرونة النفسية
2. المصطلحات ذات صلة بالمرونة النفسية
3. النظريات المفسرة للمرونة النفسية
4. العوامل ذات صلة بالمرونة النفسية
5. صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية
6. فوائد المرونة النفسية
7. استراتيجيات بناء المرونة النفسية
8. السمات الشخصية المُميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية
9. مقومات المرونة النفسية
10. آثار المرونة النفسية
11. خلاصة الفصل

تمهيد:

يمر الشخص بالعديد من الأزمات والضغوط والحوادث التي يواجهها في حياته والتي يستجيب لها الشخص إما بالإنفعال أو الإحساس بالحيرة أو الغموض مع المواقف الصعبة، ومن يحاول أن يتأقلم ويتوافق معها يكون سوي، وهو ما يسمى بالمرونة النفسية التي تجعل الفرد يتجاوز هذه الضغوطات ويتوافق معها، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل.

1- مفهوم المرونة النفسية

المرونة لغةً:

قال ابن فارس: "مرن -الميم والراء والنون -أصل صحيح يدل على لين شيء وسهولة" (معجم مقاييس اللغة، 1979، 31)، وجاء في لسان العرب: "مَرَنَ يَمْرُنُ مَرَانَةً ومُرُونَةً: وهو لين في صلابته، ومَرَنْتَ يَدَ فلانٍ على العمل أي صَلَبْتُ واستمرت، والمَرَانَةُ: اللين" (الأحمدي، 2007، 2)

تعريف المرونة النفسية:

يعرف رزوق (1979، 27) المرونة بأنها خاصية في الفرد تساعد على التكيف والتلاؤم، وهي ميزة تشير إلى الانفتاح على صعيد القدرات والاستعداد من جانب الفرد لتطويعها وملائمتها للظروف المستجدة. ويعرف الطحان (1992، 18) المرونة النفسية بأنها "القدرة على التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتمس الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز عن مواجهتها". ويعرفها الصوفي (1996، 14) بأنها هي "الحُد الفاصل بين الثبات المطلق الذي يصل إلى درجة الجمود، والحركة المطلقة التي تخرج بالشيء عن حدوده وضوابطه، أي أن المرونة حركة لا تسلب التماسك وثبات لا يمنع الحركة".

ورد في إصدارات الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA, 2002) في نشرة بعنوان الطريق إلى المرونة النفسية الذي ترجمه للعربية محمد السعيد أبو حلاوة أن المرونة النفسية هي "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقة مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل والمشكلات المالية.

ويعرف نيومان (Newmank 2002) المرونة بأنها "القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة، المحن والمواقف الضاغطة المتواصلة" وهي "عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن، الصدمات ومصادر الضغط النفسي".

ويعرفها (الأحمدي 2007، 3-4) بأنها "هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول". كما تعني المرونة النفسية القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار" وتعرف المرونة في علم النفس على أنها "القدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية، وتمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد" (Masten, 2009).

والمرونة النفسية هي القدرة على التكيف بنجاح وإحداث التغييرات اللازمة لمواجهة التحديات، كما أن مواجهة التحديات تعتبر أحد مؤشرات المرونة النفسية (Dowrick et al., 2008). ويبين أزلينا وشاهيرير (2010) أن المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التعافي من الأمراض، الاكتئاب والمصائب، وقيام الفرد بوظائفه بالرغم من التحديات والظروف الصعبة المحيطة به، وهذا يتطلب من الفرد القدرة على التكيف الفعال الذي يتضمن كل من الأفكار والأفعال.

من خلال العرض السابق لمفهوم المرونة النفسية فإن الباحث يعرف المرونة النفسية بأنها قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلاني، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين، أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين.

1. المصطلحات ذات صلة بمفهوم المرونة النفسية:

1-1- مرونة الأنا:

تعرف مكتبة ويلسون للتعليم 2005 المرونة بأنها "القدرة على استخدام مهارة البصيرة وهي تبدأ بالعمل عندما يتم إدراك الاختلاف في العلاقة الإنسانية، وعندما يتم التصرف بطريقة مخالفة لتحسين العلاقة، وبهذا تكون المرونة هي الاستعداد والقدرة على إجراء التعديلات المؤقتة في الاستجابة السلوكية وعندما تصل إلى الحسم في بناء العلاقة مع الآخرين، ويعرفها الخطيب بأنها "القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها الصعبة، وأن يحيا الإنسان فيها حياة كريمة، وهي المقدرة على التفاعل اجتماعياً مع الآخرين، والصفح والأمل، وأن يجعل الإنسان معنى للحياة فيها الخطيب (2007).

تشكل مرونة الأنا في مجملها الأبعاد العقلية والاجتماعية والنفسية والانفعالية والأكاديمية ... الخ لشخصية الفرد، بحيث تكسبه القدرة على التكيف مع الأحداث غير المواتية والتي من المتوقع أن تعرقل مسيرة نمو

الشخصية في الاتجاه الطبيعي إذا ما كان هذا الشخص غير قادر على التعامل مع ما يواجهه من أحداث صادمة مثل أحداث العنف والقهر والظلم التي تشكل خبرات مؤلمة في الذات تظهر نتائجها السلبية في حياته القادمة على المستوى النفسي والاجتماعي والأكاديمي والانفعالي، بحيث تصبح الشخصية غير مؤهلة للحياة الطبيعية، حيث يتعامل فيها الفرد مع كل المتطلبات النفسية والاجتماعية والانفعالية، ويفيد (1992.42.McMillan et-al) أن هناك مجموعة من العوامل المكونة لمرونة الأنا في الشخصية تتمثل فيما يمتلك الإنسان من القدرات ومنها قدرة الفرد على:

- الاحتفاظ بسعادته من خلال إحساسه بأنه سوف يحقق الهدف الذي يسعى جاهداً إليه.
- قدرة الفرد على العمل المنتج، والسعي الحثيث على بنيته النفسية، والاجتماعية، والعقلية، والأكاديمية، والخلقية... الخ.
- المحافظة على أمنه النفسي، وتقبل ذاته ومعرفتها وأدركه الحقيقي لها وللآخرين والمحيطين به.
- المحافظة على الكفاية التواصلية البيئية الشخصية وقدرته على المحافظة على علاقات واقعية مع الآخرين في بيئته.
- الاحتفاظ بكيونته الشخصية وثقافته وروحانياته الخلقية (الخطيب، 2007، 13).

2-2 قوة الأنا:

تعتبر قوة الأنا الركيزة الأساسية في الصحة النفسية، وتعتبر سمة هامة من سمات الشخصية بما تلعبه من دور فعال ومؤثر في تطور النمو النفسي والاجتماعي للفرد وفي تشكيل الشخصية الإنسانية بشكل عام (عودة، 2001: 79). حيث تعتبر خاصية أولية تكشف عن نفسها في شكل الاتزان الانفعالي لدى الفرد، وقدرة الأنا على المواجهة والتغلب على الصعوبات الانفعالية (المالكي، 2011، 81)، ويشير كفاي (1982، 54) إلى أن قوة الأنا تشير إلى التوافق مع الذات ومع المجتمع علاوة على ذلك الخلو من الأعراض العصبية، والإحساس الإيجابي بالكفاية والرضا، وقوة الأنا هي: القطب المقابل للعصبية، حيث يرى كثير من العلماء أن هناك متصلاً يقع في أحد أطرافه قطب الأنا ويقع في الطرف المقابل للعصبية. ويعرف القاضي (1994) قوة الأنا بأنها "القدرة على التكيف مع شروط الواقع والاحتفاظ بأوضاع انفعالية متزنة، والتوافق مع المطالب الاجتماعية والاتزان والقدرة على التحكم في الانفعالات وفي التعبير عنها في مواقف الغضب، وفي مواقف الرضا، وعند الخوف والخلو من الصراعات المرضية، وتحقيق الصحة النفسية" (مقبل، 2010، 21).

وتفيد (جودة وحجو، 2004، 26) إلى أن تقوية الأنا تساعد الإنسان على السيطرة على البيئة، وتمكنه من معالجة الضغوط البيئية بطريقة مرنة وإيجابية فعالة بعيداً عن القلق والتوتر، ونستنتج أن سمة قوة الأنا تساعد الأفراد على تحقيق التوافق وذلك لمواجهة الأزمات والصراعات والضغوطات ويتعامل معها بمرونة لتخطي هذه الصعوبات. وتتمثل قوة الأنا في قدرة الفرد على استثمار كافة المصادر النفسية والمادية المتاحة لديه، من أجل تحقيق التوافق مع نفسه والآخرين، ومواجهة الشدائد بفاعلية (الوحيدي، 2011، 38).

2-3- المناعة النفسية:

مفهوم فرضي، ويقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، وأفكار ومشاعر يأس وعجز وانحرافية وتشاؤم، وتقسم المناعة النفسية إلى ثلاث أنواع:

- مناعة نفسية طبيعية: وهي مناعة ضد التأزم والقلق وهي موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من التفاعل بين الوراثة والبيئة. فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب، والقدرة على تحمل الإحباط، ومواجهة الصعاب، وضبط النفس.
- مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً: وهي مناعة ضد التأزم والقلق يكتسبها الإنسان من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها في مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة.
- مناعة نفسية مكتسبة صناعياً: وهي تشبه المناعة الجسمية التي يكتسبها الفرد في حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض، للحد من خطورتها وتبقي مناعتها مدة طويلة، وتسمى مناعة مكتسبة فاعلة (مرسي، 2000، 96-97).

مما سبق يتضح أن المناعة النفسية هي بمثابة مقاومة الفرد لكافة المواقف والأحداث الحياتية التي يتعرض لها الفرد، وقدرته على تحمل مصاعبها وتصديه لها بفاعلية ومرونة عالية، حيث تساعده على التكيف والتعايش مع ظروف الحياة القائمة.

2-4- الثبات الانفعالي:

يعرفه القريطي (1998) بأنه "تلك الحالة الشعورية السوية التي يبدي فيها الفرد استجابة انفعالية لطبيعة الموقف أو المثير الذي يستدعي هذه الانفعالات، سواء من حيث نوعية الاستجابة (وملائمتها)، وشدة الاستجابة (كميتها)، ومدى ثباتها واستقرارها بالنسبة للمواقف الواحدة والمثيرات المتشابهة" (عودة، 2001، 68).

ويعرفه تفاحه (2009، 26) بأنه التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي، مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية، والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.

2-5- الهدوء الانفعالي:

وهو القدرة على مواجهة الظروف المختلفة في الحياة الحسنة منها والسيئة بالشجاعة والحزم والبهجة والانشراح والمساواة والرضا (كامل، 1997، 26).

2-6- الاتزان الانفعالي:

وهو أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة ولديه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات (حمدان، 2010، 37).

ويوضح ريان أن الفرد المتزن انفعالياً يستجيب للمواقف والمشاكل التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة وعدم التطرف والمبالغة والاندفاع أو المغالاة في الاستجابة للمواقف الانفعالية المختلفة، فهو شخص يشعر بالتفاؤل، والبشاشة، والاستقرار النفسي والتحرر إلى حد كبير من الشعور بالإثم والقلق، والوحدة النفسية، لذا فإن الاتزان الانفعالي هو حالة التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة، و هدوءاً وتفاؤلاً، وثباتاً للمزاج، وثقة في النفس (ريان، 2006، 40).

3- النظريات المفسرة للمرونة النفسية :

من خلال دراسات السابقة والمتنوعة حول المرونة النفسية يمكن تلخيص النظريات المفسرة لها فيما يلي :
نشر جار ميزي (1937) أول نتائج بحث اجري في المرونة النفسية واستخدم مصطلح الوبائيات والذي يدرس من الذي يتعرض للمرض ومن الذي لا يتعرض، ولماذا، وذلك للكشف عن عوامل الخطورة وعوامل الوقاية التي تساعد في تعريف المرونة .

وتعد ايلي فرنر من العلماء الاوائل الذين استخدموا مصطلح المرونة النفسية في العقد السابع من القرن العشرين من حيث درست مجموعة من الاطفال من اسر فقيرة ومدمنة للكحول، فلاحظوا أن ربع هؤلاء الاطفال نجحوا في حياتهم المهنية فيما بعد، فترة أن يطلق عليهم الأطفال ذوي المرونة النفسية.

وأصبح موضوع المرونة النفسية أحد الموضوعات المطروحة على مستوى النظري والبحثي في دراسات أطفال الأمهات المصابات بالأيسكزوفرنيا خلال العقد الثامن من القرن العشرين (1991) . ومع تزايد البحوث في موضوع المرونة النفسية، كرس الباحثون جل مجهوداتهم في اكتشاف عوامل الوقاية التي تقف وراء تمكين الناس من

التكيف مع ظروف العصية النفسية من مثل التعرض لسوء المعاملة النفسية والحياة الصادمة أو المساوية أو الفقر المدقع.

كما قال كونر وآخرون (2006) أن المرونة النفسية في الإستجابة الإنفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة. في حيث أن الآخرين قاموا بالتأكيد على النمو الإيجابي (برقية 14،2017).

من خلال ما قدمه جاز ميري وايمي فرنر فقد تم استخدام مصطلح المرونة النفسية من خلال دراسات على الاطفال في البيئة الصعبة الظروف وتم ملاحظة نجاح الذي حققه الأطفال ذلك من خلال تأقلم والتكيف مع هذه الظروف الصعبة.

النموذج الثلاثي (يرينر وسميث 1982): يعد النموذج الثلاثي *resilience The Model of triarchie* الذي قدمه يرينر وسميث أو نموذج طرح لوصف وتفسير المرونة النفسية يتضمن تأثيرات العوامل البيئية في تكوينها لدى البشر .

وتعزى المرونة النفسية وفقا لهذا النموذج إلى تفاعل بين التأثيرات ثلاثة عوامل هي :

- عوامل تتعلق بالأفراد أنفسهم.
- عوامل راجعة لخصائص البيئية الاسرة .
- عوامل راجعة إلى خصائص البيئات الاجتماعية الأوسع .

وقد فسر يرينر وسميث المرونة النفسية على أنها تتأثر بالعوامل البيئية والاجتماعية للأسرة والفرد.

كارين ريفيتش Reivich Karen :

ربما يكون من المفيد للتواصل إلى فهم أفضل المضامين و دلالات القيمة الوقائية للمرونة النفسية أن بين المكونات الرئيسية لها من إطار نموذجها، التي اشتركت مع سيمحمان في تأليف كتاب (الطفل المتفائل) وعامل المرونة بأن من يتمتعون بالمرونة النفسية يظلون طيلة حياتهم يتمتعون بهذه الخاصية الإيجابية بالرغم من المصاعب أو الأحداث الضاغطة التي يواجهها خلال رحلة حياتهم، وقد تمكنوا من خلال بحوثهم في هذا المجال من تحديد عدد الفقرات التي تميز ذوي المستويات العالية من المرونة النفسية، منها على سبيل المثال (التمتع بروح المرح والفكاهة)، ومع ذلك لا يعرف على وجه التحديد طرق معينة تدفع الناس باتجاه المرح وروح الفكاهة والدعابة لذلك لم تتعرض ريفيتش وآخرون لهذه الخاصية أو القدرة وركزت بدلا من ذلك على سبع قدرات أخرى ترى أنها تتكون من مهارات متعلمة قابلة للتعديل أو حتى التغير .

وعلى الرغم من أهمية هذه القدرات السبع بالنسبة للمرونة النفسية العامة تؤكد ريفيتش أن التفاؤل أكثر هذه المكونات أهمية في هذا المجال، وترى أن التفاؤل من أهم الدوافع التي تحرض البشر على مواصلة الحياة بأمان وأمل، وتحدد ريفيتش سبع مكونات أساسية للمرونة النفسية تعد أساس الوقاية من الإضطرابات النفسية والسلوكية فضل عن كونها محددات التنعم وجودة الحياة.

1 : ضبط أو السيطرة على الاندفاعات:

يتميز ذو المستويات العالية من المرونة النفسية بالقدرة على تحمل الغموض وبالتالي لا يندفعون هكذا بدون اتخاذ قرارات مستعجلة مثيرة إذ أنهم قادرون على التريث والتدبر ومعالجة الأشياء أو الأحداث تأمليا قبل اتخاذ قرار أو تصرف معين .

2: الوعي بالانفعالات والمشاعر أو تنظيم الانفعالات والمشاعر:

القدرة الأولى هي تعرف المرء وتحديد الانفعالات والمشاعر التي تسيطر عليه وعند الضرورة القدرة على السيطرة على هذه المشاعر والانفعالات. (عبد كريم، 2016، ص22-23).

3: التفاؤل:

يعني ذلك أن يتبنى ويتبع الإنسان أسلوب الوصف والتفسير التفاؤلي وما نعينه هو التفاؤل الواقع الذي يبعد الإنسان عن التوهّمات الخيالية غير المستندة إلى الواقع ومن يظهرون تفاؤلا هلاميا غير واقعيًا، ممكن أن يدس رأسه في التراب متعاميا عن الحقائق والواقع، وبالتالي فالتفاؤل الحقيقي أو الواقعي هو ذلك التفاؤل الذي يدفع الإنسان باتجاه حل لمشكلاته من خلال رؤية الواقع ووصفه وتفسيره بدون مزايدة وتلمس جوانب الخير فيه .

4: التحميل السلبي:

ويعني القدرة على التفكير الشامل في المشكلات التي تواجهها، ومن يحصلون على درجات مرتفعة على المقاييس التي تقيس المرونة النفسية هم الأشخاص القادرون على النظر إلى المشكلات من زوايا متعددة للتبصر بمختلف العوامل المسببة لها والحلول المختلفة المحتملة للتغلب عليها.

5. التعاطف:

ويعني القدرة على قراءة وفهم انفعالات ومشاعر الآخرين ولهذه القدرة أهمية بالغة للمرونة النفسية لسببين أساسيين هما:

الأول: يساعد التعاطف الأفراد على إقامة والاستمرار في العلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين .

الثاني: تعدد هذه العلاقات الاجتماعية الإيجابية القائمة على التعاطف مصدرا رئيسيا من مصادر المساندة الاجتماعية والنفسية بالتالي تعد عامل وقاية من الإضطرابات النفسية والسلوكية، وتحدّر الإشارة إلى أن الأشخاص الذين يحصلون على درجات مرتفعة على المقاييس التي تقيس الوعي والإنفعالات والمشاعر وفهم الإنفعالات والمشاعر الذاتية، ويميلون أكثر إلى التعاطف مع الآخرين مقارنة بمن يحصلون على درجات منخفضة على المقاييس المشار إليها.

6 -فعالية الذات:

ويعني ببساطة شديدة ثقة المرء في قدرته على حل المشكلات، كما ترتبط فعالية الذات جزئيا على الأقل بمعرفة المرء لمكامن قوته ومباطن ضعفه وتركيزه على حسن توظيف مكامن قوته لتمكينه من التوافق الإيجابي مع أحداث ووقائع الحياة وتؤكد ريفيتش على اختلاف مفهوم فعالية الذات عن مفهوم تقدير الذات بمعنى آخر أن فعالية الذات ليست مجرد رضا المرء عن ذاته بل إنها مجموعة من المهارات المركزة على فكرة التمكن من التوافق مع أحداث ووقائع الحياة الإيجابية والسلبية.

7 . اتخاذ المخاطر المحسوبة:

ويقصد بذلك حسبما ترى ريفيتش الإستعداد للإقدام على المخاطرة المحسوبة أو المناسبة، ومن يحصلون على درجات مرتفعة على مقاييس المرونة النفسية لديهم رغبة وإرادة وقابلية عاليةً لتجريب الأشياء أو الإعتقاد بأن المحاولة والخطأ بل والفشل أحيانا جزاء من الحياة. (عبد الكريم.2016.ص23-24)

4- العوامل ذات صلة بالمرونة النفسية:

بينت الجمعية الأمريكية لعلم النفس في منشوراتها وجود العديد من العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية والتي تعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الضاغطة. وقد بينت العديد من الدراسات أن العامل الأساسي في تكوين المرونة النفسية هو وجود الرعاية، والدعم، والثقة والتشجيع سواء من داخل العائلة أو من خارجها، بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل قدرة الفرد على وضع خطط واقعية لنفسه، الثقة بالنفس، النظرة الإيجابية للذات، تطوير مهارات الاتصال والتواصل والقدرة على كبح المشاعر الحادة (APA, 2010)، ومن العوامل التي تساعد على استمرارية المرونة لدى الأفراد:

- القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية وبطريقة صحية.

- امتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات.

- اعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة والتكيف مع الظروف الطارئة.
- توافر الدعم الاجتماعي.
- الاتصال والترابط مع الآخرين مثل العائلة أو الأصدقاء.
- المعتقدات الدينية.
- البحث عن المعاني الإيجابية للمواقف الصادمة. (Matthew, 2007) .

وتأتي المرونة من ثلاثة مصادر تتمثل في: الدعم الخارجي الذي يحافظ على استمرارية المرونة، القوة الداخلية الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت، وامتلاك مهارة حل المشكلات التي تساعد الفرد على مواجهة المحن والشدائد (Grotberg, 2002).

4-1- المرونة النفسية والانفعالات:

أثبتت بعض الدراسات وجود علاقة بين المرونة النفسية والانفعالات الإيجابية، وقد بينت دراسة أونغ وآخرون (Ong, et al., 2006) أن النساء المطلقات اللاتي لديهن درجة عالية من المرونة كان لديهن انفعالات إيجابية تمثلت بتقبل الوضع بحدوء ودرجة قليلة من القلق والقدرة على مواصلة التفريق بين الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية وهن تحت الضغط النفسي، مقارنة بالنساء ذوات المرونة المنخفضة، كما بينت دراسة فريديريكسون وآخرون (2003) ودراسة تاجيد وآخرون (2004) أن الانفعالات الإيجابية لدى الأفراد ذوو المرونة العالية تساعدهم في تبني المصادر النفسية الضرورية للتكيف بنجاح مع المحن والشدائد، وبالتالي فإن الانفعالات الإيجابية تقوم بوظيفة وقائية للتقليل من آثار المحن والمواقف الضاغطة. ويتمتع الأفراد ذوي المرونة العالية بقدرة أكبر على تحمل أحداث الحياة الضاغطة، كما أنهم يعانون بدرجة قليلة من الاكتئاب، بينما الأفراد ذوو المرونة المنخفضة لديهم صعوبة في السيطرة على الانفعالات السلبية، ويكونون أكثر حساسية، ويكون سلوكهم عبارة عن ردة فعل في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة (Bonanno, et al., 2007).

ويفيد الشرقاوي (1983، 39-40) بأن الشخص الصحيح نفسياً والذي يمتلك اتزاناً انفعالياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف، وهذا يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة وأزماتها، فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه، ويشير أبو زيد (1987) إلى أن هناك خصائص للفرد المتزن انفعالياً، وهي:

- قدرة الفرد على التحكم بالانفعالات وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بحدود الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.
- أن تكون حياته الانفعالية ثابتة وليست متقلبة.
- أن تتوازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبرته.
- قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية في نشاطها بما يضيف عليه شعورا بالرضا والسعادة.
- قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة (ضحيك، 2004، 51).

ويرى الباحث أنه يجب على الطالب أن يكون متزنًا انفعاليًا؛ أي بمعنى التعبير عن انفعالاته بحسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب مع المواقف الانفعالية وسهولة السيطرة عليها وضبطها، ويجد نوعاً من التماثل بين شدة الانفعال ومثيراته والتماثل بين نوع المنبه والانفعال الناتج عنه، لذلك يجب على الفرد أن يمتلك قدراً من المرونة النفسية التي تمكنه بأن يكون قادراً على ضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال، واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والاضطرابات النفسية، ولديه القدرة على حل إشكالاتها دون انفعالات فجة غير لائقة، فالحياة اليومية وتنوع المواقف فيها التي يتعرض لها الإنسان، وما تتطلبه من مرونة وتكيف مستمرين، تجعل الإنسان الناضج أكثر مرونة في طرق وأساليب تعبيره الانفعالية.

4-2- المرونة النفسية والصلابة النفسية:

ورد في الكتابات المتعلقة بعلم النفس وبالتحديد في مجال الصحة النفسية مفهومان مستقلان ومتداخلان هما علاقة بقدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها ومواصلة شق طريقه في الحياة بشكل إيجابي، وهذان المفهومان هما المرونة النفسية والصلابة النفسية، ويعود الفضل في التركيز على مفهوم الصلابة النفسية إلى عالمة النفس كوباسا (1979) حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال العديد من الدراسات التي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط، وتعرف كوباسا الصلابة النفسية بأنها "مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة إدراكاً غير محرف أو مشوه، ويفسرهما بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي، وتتضمن ثلاثة أبعاد هي: الالتزام، التحكم والتحمدي (راضي، 2008، 12)، والصلابة النفسية كما

يعرفها) حمادة وعبد اللطيف 2002) هي "مصدر من المصادر الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من أثارها على الصحة النفسية والجسمية، حيث تساهم الصلابة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة الذي يقود إلى التوصل إلى الحل الناجح للموقف الذي خلقت الظروف الضاغطة"، ويشير (مخير، 2000، 16) في تعريف الصلابة بأنها اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة وفقاً للتراث المتاح حيث تعتبر الصلابة النفسية مصدراً من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من أثارها النفسية والجسمية، وينظر الفرد للضغوطات على أنها نوع من التحدي.

4-3- المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة:

نتيجة للتطورات التي طرأت على الحياة في شتى المجالات الثقافية والاجتماعية والتطور الحضاري والتكنولوجي، والتي أدت في مجملها إلى تعقد الحياة، فقد أصبحت الضغوط النفسية من أهم الظواهر التي تصدر مشكلات عصرنا الحالي، سواء كانت هذه الضغوط ناتجة عن أسباب تتعلق ببيئة الفرد، أو أسباب تتعلق بالفرد نفسه، أو نتيجة لتفاعل الاثنين معاً. وفي كل الأحوال يكون الفرد واقعاً تحت تأثير تلك الضغوط والتي قد يؤدي استمرار تأثيرها السلبي إلى العديد من الاضطرابات النفسية والصحية، كما يعتبر استمرار حدوث الضغوط، وعدم القدرة على مواجهتها بطريقة فعالة بمثابة البداية التي ترهق القوة النفسية للفرد فتجعله عرضة لتراكم الأمراض النفسية، وعندما يتمكن الفرد من التوافق مع الضغوط النفسية ومواجهتها بطريقة فعالة فإن ذلك يؤدي إلى تمتعه بالصحة النفسية (دردير، 2010، 48).

وتشكل أحداث الحياة اليومية المتلاحقة التي يتعرض لها طلبة الجامعات سواء على المستوى الشخصي أو الأسري أو نتيجة للعلاقات الاجتماعية أو الحياة الأكاديمية تحدياً كبيراً، يتمثل في مدى قدرة الفرد على مواجهتها بأساليب فعالة تحافظ على توازنه وصحته النفسية، وتعرف أساليب المواجهة الفعالة بأنها "مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية - سلوكية أو معرفية - يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغطة، أو حل المشكلة، أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها" (إبراهيم، 1994، 15)، كما يعرفها (موس 1986) بأنها "مجموعة من أنماط السلوك الكيفية والمتعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد، وتحدد الحاجة، وتستهدف حل المشكلة، كما يمكن السيطرة عليها وكفها أو قمعها، وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغطة" (الضريبي، 2010، 68)، حيث إن الفرد عندما يتعرض للمواقف الضاغطة فإنه يسلك بطريقة يحاول بها أن يواجه هذه المواقف الضاغطة، معتمداً على عوامل متعددة مثل طبيعة الموقف الضاغطة وشدته، والخصائص البيئية، بالإضافة إلى خبرات الفرد وقدرته على التحمل والمواجهة (جودة، 2011، 15).

ويفيد(الطريي، 1994) أن التصلب وعدم المرونة يمكن أن يكون إحدى الخصال النفسية التي تضع الفرد في مواقف ضاغطة نظراً لانخفاض قدرته على التعامل مع كثير من المواقف التي تستلزم بطبيعتها تغليب المرونة محلها، أو تفادي تأثيراتها السلبية، أو التقليل من أضرارها، وهناك مقولة صادقة إلى حد كبير وهي "أن المرونة من أول مستلزمات الكائن الحي لكي يحيا حياة متوافقة (يوسف، 2007، 23).

ويشير (إبراهيم، 2002، 79) إلى أن مدى تأثير الضغوط على الصحة يتوقف على طبيعة الشخصية، وما تتصف به الشخصية من قدرة على تحمل الإحباط، أو المرونة، أو مستوى التفاؤل، وتزويد الفرد بمهارات اجتماعية وانفعالية تمكنه من معالجة الضغوط والتغلب على نتائجها السلبية. ويختلف الأفراد في معالجتهم للضغوط والمواقف الحياتية التي يتعرضون لها، فالأشخاص الذين يتمتعون بمرونة عقلية متنوعة أساليبهم المعرفية بما يلائم المواقف التي يواجهونها؛ أي لديهم قدرًا من المرونة في تنويع أساليبهم تبعاً لمقتضيات المواقف التي يواجهونها (عامر، 2003، 34).

والضغوط النفسية كسمة من سمات العصر، لا تخلو منها مؤسسة مهنية أو تعليمية ولا سيما طلبة الجامعات، وما تكتظ به الحياة الجامعية من ضغوط ترهق كاهل الطلاب، سواء كانت هذه الضغوط اقتصادية نتيجة لغلاء المعيشة وثقل الأعباء المادية التي قد يفرضها بعض الأساتذة على الطلاب، أو لعدم قدرة الطلبة على التوفيق بين تطلعاتهم المادية وبين دخلهم الأسري، إضافة إلى الضغوط الأكاديمية، والتي تمثل المكانية الرائدة بين ضغوط طلبة الجامعة، بداية من ضغوط الامتحانات وما يتبعها من قلق وتوتر، وصولاً إلى الضغوط الفيزيائية المتعلقة بالحياة الأكاديمية؛ من بعد السكن عن مكان الجامعة وضيق قاعات المحاضرات في بعض الأحيان، وعدم جودة التهوية والحرارة داخل قاعات المحاضرات، بالإضافة إلى الضغوط الاجتماعية، حيث تمثل المرحلة الجامعية ذروة العلاقات الاجتماعية والانخراط فيها، وما يتبعها من مشكلات قد تنشأ بين الطلبة (دردير، 2010، 77).

ونتيجة لاختلاف سمات الأفراد واختلاف خصائصهم، فإنهم كذلك يختلفون في طرق تعاملهم مع الأحداث والمشكلات الخارجية التي يتعرضون لها، ولما كان للحياة الجامعية خصائصها التي تميزها عن غيرها من المراحل التعليمية، فإنه بطبيعة الحال يختلف الطلبة الجامعيون في مواجهتهم لأحداث الحياة، وبالتالي مدى تعرضهم للاضطرابات النفسية، وقد بينت دراسة أبو غزالة (1999) التي أجرتها على (58) طالبة جامعية في المملكة العربية السعودية إلى وجود علاقة بين الضغوط النفسية المرتفعة وبين بعض الاضطرابات النفسية، والتي تمثلت في توهم المرض، الهستيريا، الانحراف السيكوباتي، البارانونيا والانطواء الاجتماعي.

ولكي يتمتع الفرد بمستوى جيد من الصحة النفسية فلا بد من توافر قدر من المرونة النفسية التي تمكنه من التوافق مع الأحداث الضاغطة التي يمر بها ومواجهتها بشكل فعال يقلل من آثارها السلبية التي يمكن أن تؤثر على مسار حياته المستقبلية.

وقد طبق مفهوم المرونة النفسية كقدرة على التصدي للضغوط والأحداث الصادمة والظروف العصيبة، وكقدرة على ترويض هذه الضغوط والأحداث والتجاوب السوي معها لوصف ثلاثة أنماط من الظواهر:

- نواتج نمائية جيدة على الرغم من تعايش المرء مع أوضاع سيئة، أو تزداد فيها عوامل الخطورة مثل: (انخفاض المستوى الاقتصادي، انخفاض المستوى التعليمي للوالدين، الفقر).
- رباطة الجأش والحفاظ على الاتزان والكفاءة في ظل ظروف التهديد أو المنغصات المختلفة مثل الطلاق.
- سرعة التجاوز السوي للتأثيرات السلبية الناتجة عن التعرض لصدمات أو أزمات مثل التعرض لسوء المعاملة (أبو حلاوة، 2010، 452).

وتعتبر المرونة من أهم ما يحصن الإنسان من القلق أو الاضطراب حين يتدبر قوله تعالى "وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ" (البقرة، 216).

وهناك استراتيجيات لبناء المرونة الايجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب، حيث تذكر رابطة علم النفس الأمريكية (2000) عشر طرق لبناء المرونة الايجابية:

- إقامة علاقات طيبة مع أعضاء الأسرة والأصدقاء والآخرين، وهو أمر هام في بناء المرونة الايجابية.
- تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا يمكن التغلب عليها.
- تقبل التغير باعتباره جزءاً من الحياة.
- اتجه صوب أهدافك وضع أمامك أهدافاً واقعية يمكنك تحقيقها في ضوء قدراتك ومكانتك.
- اتخذ قرارات حاسمة في التعامل مع المواقف العصيبة بكل ما أوتيت من قوة، واتخذ القرارات المناسبة التي تساعدك على حل المشكلات.
- ابحث عن فرص لاكتشاف ذاتك.
- تبين نظرة إيجابية لذاتك ونم ثقتك في قدرتك على حل المشكلات وثق دائماً في قد راتك ورغبتك التي تساعدك في بناء المرونة الايجابية.
- ضع الأمور في نصابها الصحيح عندما تواجه أحداثاً مؤلمة وضاغطة وانظر إليها في حجمها الطبيعي بدلاً من التضخيم من المشكلة.

- كن مستشرقاً للأمل في المستقبل.
- اعتن بنفسك وبحاجاتك ومشاعرك، واندمج في الأنشطة التي تجعلك سعيداً وتساعدك في التعامل الجيد في المواقف.

وتكمن أهمية هذه الاستراتيجيات القائمة على المحافظة والإبقاء والتحصين من مستوى الانفعالات الايجابية والتي يتصف بها الأفراد المرنون، فقد أوضحت العديد من الدراسات أن الانفعالات الايجابية لها الأثر الجيد في مواجهة العديد من الظروف الضاغطة (عثمان، 2009، 37-39).

4-4- المرونة النفسية والتكيف:

هنالك علاقة وثيقة بين المرونة النفسية والتكيف، بل تعتبر المرونة النفسية أحد أهم العوامل اللازمة لحدوث التكيف الشخصي والاجتماعي لدى الفرد حيث يستجيب للمؤثرات الجديدة استجابة ملائمة، فالشخص الجامد غير المرن لا يتقبل أي تغير يطرأ على حياته، ومن ثم فإن توافقه يختل، وعلاقته بالآخرين تضطرب، إذا ما انتقل إلى بيئة جديدة يغير أسلوب الحياة فيها الأسلوب الذي مارسه وتعود عليه، أما الشخص المرن فإنه يستجيب للبيئة الجديدة استجابة ملائمة تحقق التكيف بينه وبين البيئة الجديدة، ومعنى ذلك أن توافق الفرد يكون أسهل كلما كان الفرد مرناً والعكس صحيح، فكلما قلت مرونة الفرد، قلت قدرته على التكيف في محيط ظروفه وبيئته الجديدة.

وهناك نوعان من المرونة:

المرونة القوية: التي يتكيف فيها الشخص مع البيئة الجديدة دون أن يغير من طبيعته وشخصيته الأصلية.

المرونة الضعيفة: التي يتقبل فيها الفرد قيم البيئة الجديدة ومثلها تقبلاً يؤدي به إلى أن ينكر شخصيته الأصلية، وتكون نتيجة ذلك عدم توافق الفرد إذا ما ترك هذه البيئة الجديدة وعاد إلى بيئته القديمة. مثل هذه المرونة لا تحقق التكيف، بل تؤدي على العكس من ذلك إلى اختلاله (فهيم، 1995، 93)، وهذا ما أكدت عليه تصورات بياجيه في التكيف والتمثيل والموائمة مع المواقف الحياتية (زيتون وزيتون، 2003، 58 - 09) حيث إن الإنسان يعتبر أقوى إرادة كلما كان أكثر قدرة على التواءم مع متغيرات بيئته، فالتكيف الحقيقي هو ذلك التكيف الذي يسمح له بالنجاح في الموقف والذي يحقق ضمناً أكبر لاستمرار الوجود، بل وإحراز التقدم في الحياة (أسعد، 1999، 29).

وإذا أراد الفرد التكيف مع الحياة يجب عليه أن يتعلم سبل التعرف على مشكلاته، والإلمام بجوانب المشكلة ومعرفة سبل مواجهتها، وكيفية اختيار الأسلوب الأمثل لحلها، واكتساب المهارات اللازمة للتعامل مع

المشكلات كالمرونة والقابلية للتغير، ومواجهة ما هو غير متوقع (كامل، 1997، 5)، ومن أهم عوامل التكيف السوي، هو أن يكون الفرد على درجة من المرونة النفسية وهي قدرة الفرد على التصرف في المواقف الجديدة، في حين أن التصلب والجمود على أنواع محددة من السلوك تجعل الفرد غير قادر على التكيف في المواقف المستجدة، فيجب أن يكون على درجة من المرونة في السلوك تساعد على فهم الواقع الجديد ومحاولة التكيف معه وتحقيق أهدافه ومطامحه وإشباع حاجاته وفق شروط البيئة التي يعيش فيها، لأن عملية التكيف السوي هي إقامة علاقات ناجحة مع البيئة (الطحان، 1992، 76-77)، فالتكيف نشاط يبذله الشخص، لإزالة ما قد يحدث من توتر، والمحافظة على حالة الاطمئنان النفسي والاسترخاء البدني، فالإنسان مجهز بنظام يسعى دوماً إلى المحافظة على التوازن الداخلي والخارجي، والتكيف الفعال هو الذي يخفف من حدة التوتر ولا يتناقض مع الأهداف التي نسعى إليها، ولا يعاكس أو يعطل مساعي الأشخاص الآخرين (بن علو، 2003، 21-22).

ويعد التكيف من أهم عوامل ات ازن الشخصية وتمتعها بالصحة النفسية، فالناس في العادة يتعرضون لضغوطات وصراعات داخلية وخارجية، عليهم مواجهتها بمرونة نفسية من أجل استمرار التوازن النفسي لديهم، حيث ينظر السيكولوجيون لمفهوم التكيف على أنه عملية مستمرة تتضمن التعامل من الأحداث والضغوطات في محيط الفرد الشخصي والاجتماعي (عبيد، 2008، 43-44)، ويفيد يونس (1999، 34 - 35) أن التكيف هو حالة من التوازن والتوافق بين الفرد وبيئته أو بين العمليات والوظائف النفسية للفرد، والناشئة عن خفض أو إزالة التوتر الناتج عن حاجة أو دافع دون الوقوع في صراع، والسلوك التكيفي هو أي سلوك يحاول به الفرد التغلب على الصعوبات أو العوائق التي تقف حيال تحقيق حاجة أو دافع. فالتكيف في واقعه هو حالة الإشباع المتوازن لدوافع الفرد وحاجاته، وتعتمد دوافع الفرد في أساسها على ميله الطبيعي نحو الحفاظ على تحقيق مقوماته وإمكاناته الذاتية في المستوى البيولوجي والنفسي والاجتماعي، ويتفق معظم العلماء على أن التوافق عملية تغير دينامية ذات مضامين محددة، هدفها هو تحقيق السعادة للفرد، والتوافق عملية مستمرة مع حياة الفرد، وهي ذات محددات وشروط معينة، وتختلف من مرحلة عمرية لأخرى، وتحققها وسائل وآليات مختلفة مثل إشباع الحاجات وتحقيق التآلف بين الدوافع المختلفة والتناسق والتكامل لكفايات الفرد وميوله (حوطر، 1998، 62).

ويرى (منصور، وآخرون، 2002، 36) أن التوافق هو ثمرة التكيف، وسوء التوافق فشل أو عدم قابلية ملائمة ما هو نفسي بما هو اجتماعي، وهو عدم القدرة على تخطي عقبات البيئة أو التغلب على صعوبات المواقف الحياتية، فالسلوك التوافقي في الإنسان هو السلوك الموجه للتغلب على عقبات البيئة وتخطي العوائق والصعوبات.

ويعرف عبد اللطيف (1999، 28) التوافق بأنه "الشعور النسبي بالرضا، والإشباع الناتج عن الحل الناجح لصراعات الفرد في محاولته للتوفيق بين رغباته، وظروفه المحيطة".

ويبين عبد الحليم السيد (1989) أن التوافق يتطلب تغيرات في سلوك الشخص وتفكيره واتجاهاته، وتفرض عليه هذه التغيرات أن يكون على درجة عالية من المرونة والمطاوعة والقابلية للتغير، فإذا عجز عن التغير، عجز عن إشباع دوافعه ومن ثم تعرض للمعاناة من مشاعر الإحباط والفشل عبد المعطي، (1993، 64)، وترى سوزان كلونينجر أن التوافق يتضمن الجهود التي يقوم بها الفرد ليتكيف مع التحديات والمتطلبات البيئية بطريقة معينة للوصول إلى حالة من الثبات والاتزان (Cloninger, 1996 -26)، ويؤكد شايفر أن مجرى حياة الفرد هي سلسلة من عمليات التوافق المستمر بحيث أن الفرد يضطر على الدوام إلى تعديل سلوكه وانتقاء الاستجابة الملائمة للموقف، الذي يشتمل على حاجات الفرد النزاعة للتحقق والإشباع من جهة، وعلى قدرة الفرد على تحقيق ذلك من جهة أخرى، ولا بد أن يكون الفرد على قدر من المرونة حتى يستطيع أن يختار الاستجابة المناسبة للموقف ليحقق دوافعه (الطحان، 1992، 06).

ويفيد (الدسوقي، 1997) أن الفرد المتوافق هو الذي يخلو من الصراعات الداخلية الشعورية واللاشعورية، ويتحلى بقدر من المرونة النفسية، ويستجيب للمؤثرات الجديدة باستجابات ملائمة، وأنه مشبع لحاجاته الداخلية الأولية والثانوية المكتسبة، وأنه متوافق مع مطالب النمو عبر مراحل العمر المختلفة، وهذا ينعكس بالطبع على بيئته التي يعيش فيها. ومن الذين يميلون إلى هذا الاتجاه التحليليون، حيث يرون أن الشخص المتوافق هو الشخص صاحب الأنا الفعال الذي يسيطر على كل من الهو والأنا الأعلى ويستطيع أن يوازن بين متطلبات الهو وتحذيرات الأنا الأعلى، وبالتالي يستطيع الفرد أن يقوم بعملياته العقلية النفسية والاجتماعية على خير وجه (عسيري، 2003، 35).

ويتصف الشخص المتوافق نفسياً واجتماعياً بأنه ذلك الذي يتمتع بشخصية متكاملة ويكون قادراً على التنسيق بين حاجاته وسلوكه الهادف وتفاعله مع البيئة، والذي يتحمل عناء الحاضر من أجل المستقبل، ويصف روجرز الشخص المتوافق بأنه الشخص الصادق مع نفسه غير المتناقض بين أفعاله وقيمه وقليل الشعور بالقلق والتوتر وتقلب المزاج وهو المرن المسيطر على تصرفاته الواثق من نفسه (سفيان، 2004، 17). ويمكن تحديد بعض المؤشرات التي تشير إلى التوافق:

- أن تكون نظرة الإنسان إلى الحياة نظرة واقعية.
- أن تكون طموحات الشخص بمستوى إمكانياته.

- الإحساس بإشباع الحاجات النفسية للشخص.
- أن تتوافر لدى الشخص مجموعة من السمات الشخصية، من أهمها: الثبات الانفعالي واتساع الأفق والتفكير العلمي والمسؤولية الاجتماعية والمرونة النفسية.
- أن تتوافر لدى الشخص مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الايجابية التي تبني المجتمع، كاحترام العمل وأداء الواجب واحترام الزمن وتقديرات التراث.
- أن تتوافر لدى الشخص مجموعة من القيم أو نسق من القيم الإنسانية، مثل حب الناس والتعاطف والإيثار والرحمة والأمانة (الداهري والكبيسي، 1999، 25-26).

ولكي يعيش الإنسان حياة مثمرة، يجب عليه أن يتفهم ذاته وبيئته، وأن يتفهم نواحي القوة والضعف عنده، ويكون قادراً على وصف حالة بيئته ومجتمعته وتحليلهما بدقة ووعي، فإذا ما استطاع القيام بهذا، فإن في مقدرة أن يقرر مدى قبوله لنقاط ضعفه، والعوامل غير المرغوبة في بيئته، أو يعتزم تغيير نفسه وبيئته (فهيمى، 1978، 76).

ويرى الباحث أن التوافق يتضمن المرونة في مواجهة الظروف البيئية، فالطالب الذي يتمتع بقدر من المرونة النفسية هو الذي يجد طرقاً جديدة لإشباع رغباته تبعاً لأي تغيير في الظروف المحيطة به، لذا يجب على الإنسان أن يكون متوافقاً مع ذاته أي تكيفه مع نفسه، ورضاه عنها من خلال التوفيق بين دوافعه والتحكم فيها وحسم صراعاتها بتوجيه جميع قواه في تحقيق حاجاته ومتطلباته المادية والنفسية، وأيضاً يجب أن يكون متوافقاً اجتماعياً أي يتكيف مع الآخرين؛ (كالأسرة والمدرسة والمهنة والمجتمع)، وهو على قدر من المرونة وعلى التشكل ضمن البيئة التي يعيش فيها والمسايرة للمجتمع الذي يعيش فيه، وذلك من خلال تقبلهم واحترامهم والتفاعل معهم وإقامة علاقات اجتماعية سليمة ايجابية مع أفراد المجتمع، وكذلك يمكن الإنسان من التوجه الصحيح نحو أهدافه والعمل معها بمرونة لتحقيقها بالشكل السليم.

5- صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية:

1-5 - الصبر:

يعد الصبر من أهم الركائز والدعائم التي يجب أن يتحلى بها كل مسلم يريد أن يحقق السعادة والسكينة لنفسه في الدنيا والآخرة، لذلك فقد أمر الله عباده بالصبر وحث عليه في العديد من الآيات في القرآن الكريم. قال تعالى: " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (13) " (البقرة، 13)، وقال عز وجل:

"لَتَبْلُؤُنَ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلِتَسْمَعُنَ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزَمِ الْأُمُورِ (16)" (آل عمران ، 16)

والإنسان الصبور من الناحية النفسية هو الذي يتسم بالجد والروية والانتزان الانفعالي وعدم التسرع أو الثورة أو التهيج أو شدة الغضب، وهو القادر على الانتظار وعلى الاستقامة والاستمرار فيها، وهو الذي يتوكل على الله عز وجل (العيصوي، 1998، 22)، وهذا الصبر يعلم الإنسان المثابرة على العمل وبذل الجهود لتحقيق أهدافه العملية والعلمية، حيث إن معظم أهداف الإنسان في الحياة تحتاج إلى الكثير من الجهد والوقت حتى يتمكن من بلوغها وتحقيقها؛ لذلك كانت المثابرة على بذل الجهد والصبر على معاناة العمل والبحث من الصفات الهامة الضرورية لبلوغ النجاح وتحقيق الأهداف، قال عز وجل: "إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عِشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِئَةٌ يَغْلِبُوا أَلْفًا مِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ (65)" (الأنفال، 65). والصبر والمثابرة مرتبطان بقوة الإرادة، فالشخص الصابر قوي الإرادة لا تضعف عزيمته ولا تثبط همته مهما لقي من مصاعب وعقبات، وبقوة الإرادة يتمكن الإنسان من تحقيق إنجازاته وتحقيق الأهداف العالية (نجاتي، 2005، 29). ويعد الصبر من أهم الدعائم التي يجب أن يتحلى بها الإنسان صاحب الشخصية المرنة، والذي يريد أن يصل إلى السعادة والرضا في الدنيا والآخرة (حسان، 2008، 25) وقد جاء الإسلام يربي في المؤمن روح الصبر عند البلاء، لقوله عز وجل "وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ (77)" (البقرة، 77).

5-2. التسامح:

وهو التغلب على نزوع النفس من المكابرة والإصرار على الخطأ، وأعظم أبواب الاعتذار وأجلها هو مداومة المسلم على الاعتذار وطلب العفو والصفح من ربه جل وعلا، وهو ما يسمى بالتوبة والإنابة، والقدرة على العفو هي طاقة نفسية لا توجد عند الكثيرين، وهذه الطاقة لا تكون بسبب ضعف أو نقص، ولكن ترافق القدرة على الانتقام وبالرغم من ذلك يعفو عمن ظلمه أو سبب له أذى، ولقد حثنا الله تعالى على الصفح والتسامح في العديد من الآيات، فقال عز وجل "فَاصْفَحْ عَنْهُمْ وَقُلْ سَلَامٌ فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ (89)" (الزحرف، 89)، وقال أيضاً "فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (19)" (آل عمران، 19).

6 - فوائد المرونة النفسية:

1-6 - : الصحة النفسية:

ومن ثمرات المرونة تحقيق الصحة النفسية الجيدة، وتعرف الصحة النفسية بأنها "النضج الإنفعالي والإجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع العالم حوله، والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة ومواجهة ما يقابله من مشكلات، وتقبل الفرد حياته والشعور بالرضا والسعادة". وترتبط سمة المرونة بالصحة النفسية إذ أن هناك بعض المؤشرات للصحة النفسية السليمة أو التوافق، ومنها أن يتصف بالمرونة حيث يكون متوازناً في أمور حياته ويتعد عن التطرف في الحكم على الأمور واتخاذ القرارات ويسير الآخرين في بعض المواقف على وفق قناعاته التي تتطلب نهما ديمقراطيا وان الشخص المعتدل هو الشخص القادر على التعايش مع الاختلاف واحتماله دون الإنغلاق على مجموعة خبراته أو تصورات. (عبد الكريم.2016. 19).

2-6- النظرة الإيجابية للحياة:

كلما كان الإنسان متحملاً بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فالنظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد أيضاً مكانته وقيمه الاجتماعية في الحياة، لأنها سبب في العمل والحركة، وعامل في الفاعلية والعزم، فالنظرة إلى الأشياء عند الفرد المسلم ينبغي أن تتسم بالإيجابية التي لا تعرف إفراطاً ولا تفريطاً، مثل هذه النظرة المعتدلة ستمكنه من التفاعل مع الواقع بثقة وحزم، وفاعلية وعزم، لأنه يدرك أنه هو الصانع للأحداث، والمؤثر في الوقائع، وأن عليه تقديم العمل الصائب ليحصل على أحسن النتائج، أما إذا تخلفت النتائج فسيكون مطمئناً راضياً بقضاء الله وقدره.

3-6- الإستمرارية في العطاء:

إن العمل المتقطع، لا يؤدي ثمرته، وإن العمل المتكرر يورث الكآبة، والإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، وعليه لا يعرف الكآبة والملل، فهو يواصل العمل بهمة وحماس، وروح وإتقان في عطاء متجدد، وما ذلك إلا أنه مرن في استخدام وسائله، فهو دائم التنقل بين وسيلة وأخرى، وهذا النبي صلى الله عليه وسلم يواصل هذه الإستمرارية في تنوع وسائله وأساليبه، فإن الرسول صلى الله عليه وسلم دعا سرا وجهراً وسلماً وحرماً، وجمعاً وفرداً، وسفراً و حضراً، كما أنه عليه الصلاة والسلام قص القصص، وضرب الأمثال، واستخدم وسائل الإيضاح بالخط على الأرض وغيره، كما رغب وبشر، ورهب وأنذر، ودعا في كل آن، وعلى كل حال وبكل أسلوب مؤثر فعال. (شقورة.2013. 25-27)

6-4-الإتصال الفعال:

إن الإنسان منذ ولادته في الحياة، ويقوم بعملية اتصال، وهذا الإتصال هو الذي يكوّن العلاقات الإنسانية، وعنه ينجم تفاعل بين الشخص ومحيطه، والإنسان المرن يمتلك خاصية الإتصال الفعال، لأن لديه القدرة على تقبيل الآخرين وعدم الإصطدام بهم والتفاعل معهم بإيجابية، أما الإنسان الذي يفقد المرونة فهو كثير الإصطدام مع أفكار الآخرين ومشاعرهم، وضعف القدرة على التفاعل معهم. (الشيخ. 2017. 37)

7 -استراتيجيات بناء المرونة النفسية:

قدمت الجمعية الأمريكية لعلم النفس طرقا لبناء المرونة النفسية هي:

-العلاقات الإجتماع الإيجابية مع الآخرين بصفة عامة وأعضاء الأسرة والأصدقاء بصفة خاصة .

-تجنب الإعتقاد بأن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات لا يكن تجنبها.

تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.

-وضع أهداف واقعية والاندفاع الإيجابي باتجاه تحقيقها.

-اتخاذ أفعال حاسمة في المواقف والاندفاع الإيجابي باتجاه تحقيقها.

-التطلع لفرص استكشاف الذات.

-تنمية الثقة في الذات .

- الحفاظ على روح التفاؤل والإستبشار وتوقع الأفضل.

- الحفاظ على تطور طويل الأجل وفهم الحدث الضاغط في إطار السياق الواسع المخلق له.

- رعاية المرء لعقله وجسده وممارسة تدريبات منتظمة مع الإنتباه لحاجاته فضل عن الإندماج في أنشطة الترفيه

والإسترخاء وإمتاع الذات والتعلم من الخبرات السابقة والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة.

نستطيع أن نشير إلى القيمة الوقائية للمرونة النفسية من خلال تناول خصائص الأشخاص ذو المرونة

المرتفعة منها وتوضيح ارتباطها بنوعية ومستوى جودة حياتهم ومستوى التنعم الذاتي لديهم على نحو ما طرحها كل

من أنجي هارت و رد يريك بلنكو وهيلين توماس كما يلي:

- تتضمن العلاقات الإجتماعية المتبادلة لذوي المستويات المرتفعة من المرونة النفسية عنصر بذل وتلق المساندة الإيجابية.

- لديهم أحساس بالإستقلالية والإعتماد على الذات وبالقدرة على وضع واتخاذ القرار دون انصياع لإملاءات الآخرين.

- لديهم نظرة إيجابية للذات واحساس عام بالثقة والقدرة والكفاءة.

- لديهم مستوى مرتفع من مهارات حل المشكلة فضل عن قدرتهم على التفكير قبل الفعل وبالتالي للتروي وتجنب الإندفاع مما قل من احتمالات الأخطاء أثناء التفاعل الإجتماع مع الآخرين أثناء حل المشكلات.

- لديهم قدرة إلى إدارة الإنفعالات والمشاعر القوية السلبية منها الإيجابية.

- لديهم مستوى مرتفع من المثابرة والإجتهاد وهذه خاصية ضرورية للمجاهدة والتحمل والصبر بغض النظر عن المتاعب والمصاعب. (عبد الكريم. 2007. 22-23)

8- السمات الشخصية المُميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية:

8-1- الاستبصار:

وهي قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص، وتشمل القدرة على التواصل بين-شخصي، علاوة على معرفة كيفية سلوك الفرد ليكون متناسباً مع المواقف المختلفة، مما يجعله يفهم نفسه ويفهم الآخرين.

8-2- الاستقلال:

ويشمل بعد الاستقلال عمل توازن 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 وبسيطاً 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.

8-3- الإبداع:

ويشمل الإبداع إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة، بل وأكثر من ذلك الاندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية (تحدى المصاعب والمخاطر)، وإن الأفراد من ذوي المرونة العالية يمكنهم أن يتخيلوا تنامي الأحداث لديهم، حيث يمكنهم صناعة واتخاذ القرار في مواجهتها.

8-4- روح الدعابة:

وتعتبر روح الدعابة الجانب المضيء من الحياة لدى الشخص المرن، حيث تمثل القدرة على إدخال السرور على النفس، وإيجاد المرح اللازم 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 تكون وجهة نظر جديدة تكون أقل مخاطرة في مواجهة تحديات الحياة والتأقلم مع الظروف القاسية والأكثر صعوبة.

8-5- المبادأة:

وتتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي الأحداث ومواجهتها، وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة تمثل قدرة الفرد على الحدس؛ أي الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة والسريعة.

8-6- تكوين العلاقات:

وتشمل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التعامل النفسي والاجتماعي والعقلي البين-شخصي مع من يحيطون به، كما تشمل قدرته على التواصل مع ذاته.

8-7- القيم الموجهة (الأخلاق):

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 (الخطيب، 2007، 60-61).

8-8- القدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء:

يحتاج الإنسان إلى أن يستمع لانتقادات الغير، فالإنسان معرض أن يخطئ دون أن يشعر بالخطأ، كما أن الإنسان يحتاج إلى آراء الغير، فالإنسان السوي يحتاج أن يتعلم تقبل النقد دون أن يشعر بجرح الشعور، فالشخص الناضج العاقل الذي يتمتع بمرونة عالية يستفيد من كل ما يوجه إليه من انتقادات، أياً كان مصدرها، ويكون مستعداً أن يقيم الموقف، فيقبل ما يراه صواباً، أو يعدل فيه، أو يرفض ما لا يستريح إليه (حبيب، 1995، 26-27).

8-9- القدرة على تحمل المسؤولية والقيام بها:

إن الإنسان السوي يتحمل المسؤولية بجدية، ويحققها دون إهمال، والشخص الناضج المرن يتدرب على مواجهة الخوف بواقعية، وبذلك يستطيع أن يعالج التردد، ويقوم بحمل المسؤولية وخاصة الجديدة، ويكون قادراً أن يخطط للمستقبل، فالقدرة على حمل المسؤولية دليل على قدرة الإنسان على التكيف مع الوضع الجديد (حبیب، 1995، 28).

9- القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة بنفسه:

إن إحساس الإنسان بالالتزام والمسؤولية يدفعه أن يدرس كل موقف بدقة، وأن يصدر القرار المناسب في وقته، دون تردد، فالإنسان الذي لديه قدر من المرونة النفسية له القدرة على أن يصدر قراره بنفسه (حبیب، 1995، 29-30).

9 - مقومات المرونة النفسية:

- **تنمية الكفاية:** وهي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية، بحيث تصل إلى درجة المهارة والكفاية وتساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.
- **القدرة على التعامل مع العواطف:** وهو نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة، ويعي عواطفه لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك، ويفسح له المجال بالتعبير حيثما يتطلب الأمر.
- **تنمية الاستقلالية الذاتية:** بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته، وفي نفس الوقت يستمع إلى نصائح الآخرين وخاصة الوالدين وكل من يخصه، ويحاول أن يستخلص منها ما يتماشى مع ذاته.
- **تبلور الذات:** وهو نمو قدرة الفرد على فهم نفسه وذاته وإمكانياته والعمل على تنميتها، ويضع ذاته ضمن إطار معين بحيث يتلاءم مع الواقع، والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به.
- **نضج العلاقات الشخصية المتبادلة:** وهي نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية بحيث تصبح متحررة من الاندفاعات، وزيادة القدرة على التفاعل والاستجابة بطريقة لها علاقة باستجابة الآخرين وتكون مرنة (حسان، 2008، 72).

10- أثار المرونة النفسية:

10-1- الصحة النفسية

ومن ثمرات المرونة تحقيق الصحة النفسية الجيدة، وتعرف الصحة النفسية بأنها "النضج الانفعالي والاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع العالم حوله، والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة ومواجهة ما يقابله من مشكلات، وتقبل الفرد حياته والشعور بالرضا والسعادة" (الزهراني، 2000، 33)، وقد عرفت منظمة الصحة العالمية (2005، 26) بأن الصحة النفسية هي "حالة من العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته، ويمكن أن يتغلب على الاجتهادات العادية في الحياة، ويمكن أن يعمل بإنتاجية مثمرة، ويكون قادرًا على المساهمة في مجتمعه".

وترتبط سمة المرونة بالصحة النفسية إذ أن هناك بعض المؤشرات للصحة النفسية السليمة أو التوافق، ومنها أن يتصف بالمرونة حيث يكون متوازنًا في أمور حياته ويتعد عن التطرف في الحكم على الأمور واتخاذ القرارات، ويساير الآخرين في بعض المواقف على وفق قناعاته التي تتطلب نهجاً ديمقراطياً، وإن الشخص المعتدل هو الشخص القادر على التعايش مع الاختلاف واحتماله دون الانغلاق على مجموعة خبراته أو تصوراتهِ (مجيد، 2008.15).

وتفيد جودة (2011، 40) أن المرونة هي إحدى سمات السلوك السوي، فالشخص السوي هو القادر على إيجاد البدائل وتعديل سلوكه والاستجابة للظروف المتغيرة، ويجد دائماً بدائل للسلوك الذي يفشل في حل مشكلة تواجهه، على عكس المرضى الذين يتصف سلوكهم بالتصلب والنمطية والأحادية. ويشير (منصور، وآخرون، 2002، 34) إلى أن الفرد السوي هو "الفرد الذي يتطابق سلوكه مع سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه، ويكون سعيداً ومتوافقاً شخصياً وانفعالياً واجتماعياً".

وأشارت منظمة الصحة العالمية (2005، 27) إلى أن هناك الكثير من المشاهد والنماذج حول مفهوم الصحة النفسية الايجابية، ومنها المرونة، حيث يختلف الأفراد بشدة في القدرة على مقاومة الحزن والضراء وتجنب الانهيار عند مجابهة الضوائق، ولا تعد جميع الاستجابات نحور الضوائق مرضية، وربما تستخدم كآليات مقاومة، ولقد تصور (روتر) بأن المرونة نتاج البيئة أو العرف، وبأنها عملية متداخلة يمكن أن تعدل العوامل الواقعية من استجابات الشخص للمخاطر البيئية، ولذا فالنتيجة ليست دائماً مضرّة، وربما تصبح العوامل الواقعية قابلة للكشف عن مواجهة الضوائق؛ أي الحزن والشدائد.

ويرى الباحث أن مظاهر الصحة النفسية الجيدة: الراحة والاطمئنان، القدرة على مواجهة المصاعب، ضبط النفس، القدرة على التحمل والنظرة الإيجابية للحياة، وكل تلك المظاهر هي نتائج وثمار المرونة، فالمرونة هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الطالب من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة.

حيث تعتمد الصحة النفسية إلى حد كبير على ضرورة المرونة وعلى اكتساب القدرات المتنوعة بدلاً عن التطرف والجمود، مما يضيف على الشخصية غنى وتنوعاً يتناسب مع الحياة العملية الواقعية ومع ضرورات التكيف.

10-2. النظرة الإيجابية للحياة:

كلما كان الإنسان مُتحلياً بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فالنظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد أيضاً مكانته وقيمه الاجتماعية في الحياة، لأنها سبب في العمل والحركة، وعامل في الفاعلية والعزم، فالنظرة إلى الأشياء عند الفرد المسلم ينبغي أن تتسم بالإيجابية التي لا تعرف إفراطاً ولا تفريطاً، مثل هذه النظرة المعتدلة ستمكنه من التفاعل مع الواقع بثقة وحزم، وفاعلية وعزم؛ لأنه يدرك أنه هو الصانع للأحداث، والمؤثر في الوقائع، وأن عليه تقديم العمل الصائب ليحصل على أحسن النتائج، أما إذا تخلفت النتائج فسيكون مطمئناً راضياً بقضاء الله وقدره (الأحمدي، 2007، 35).

10-3. الاستمرارية في العطاء:

إن العمل المتقطع، لا يؤدي ثمرته، وإن العمل المتكرر يورث الكآبة، والإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، وعمله لا يعرف الكآبة والملل، فهو يواصل العمل بهمة وحماس، وروح وإتقان في عطاء متجدد، وما ذلك إلا أنه مرن في استخدام وسائله، فهو دائم التنقل بين وسيلة وأخرى، وهذا النبي صلى الله عليه وسلم يواصل هذه الاستمرارية في تنوع وسائله وأساليبه، فإن الرسول صلى الله عليه وسلم دعا سرّاً وجهراً وسلاماً وحرباً، وجمعاً وفرداً، وسفراً وحضراً، كما أنه عليه الصلاة والسلام قص القصص، وضرب الأمثال، واستخدم وسائلاً لإيضاح بالخط على الأرض وغيره، كما رغب وبشر، ورهب وأنذر، ودعا في كل آن، وعلى كل حال وبكل أسلوب مؤثر فعال (الأحمدي، 2007، 37).

10-4. الاتصال الفعال:

إن الإنسان منذ ولادته في هذه الحياة، وهو يقوم بعملية اتصال أراد ذلك أو لم يُرد، وهذا الاتصال هو الذي يكون العلاقات الإنسانية، والفرد منا يربط مدى نجاحه وفشله بمدى نجاح وفشل علاقاته الإنسانية ويمكن القول بأن نجاح الفرد أو فشله يرتبط بمدى نجاح أو فشل علاقاته الإنسانية، وبالتالي بمستوى اتصاله الإنساني بالآخرين، وعن هذا الاتصال ينجم تفاعل الشخص مع محيطه، والإنسان المرن يمتلك خاصية الاتصال الفعال،

وما ذلك إلا لأن الإنسان المرن لديه القدرة على تقبل الآخرين وعدم الاصطدام بهم، ومعرفة أحوال المخاطبين له، ويتفاعل معهم بإيجابية، أما الإنسان الذي يفتقد المرونة فهو كثير الاصطدام مع أفكار الآخرين ومشاعرهم، وضعيف القدرة على التفاعل معهم (الأحمدي، 2007، 38).

ويرى الباحث أن المرونة النفسية تعود على الطالب بالعديد من الفوائد ومن أهمها:

- تساعدنا على التكيف والتقييم الصحيح.
- تهون الأمور وتجعلنا نرى كل موقف نوضع فيه من جهة إيجابية فعالة.
- تجعل لدى الإنسان قابلية لتفهم الطرف، وتفتح باب الحوار وتوسع مجال الصراحة بين الأفراد.
- تزيد من متعتنا بالأشياء من حولنا؛ لأنها تمنحنا الراحة النفسية والاستقرار الداخلي والطمأنينة والشعور بالسعادة.
- تقلل من حدة التوتر والضغط الناجم عن المشكلات والأزمات، وتزيد من صفاء الذهن مما يعجل بإيجاد حلول للمشكلة.
- تساعد الفرد على تحقيق أهدافه بنجاح.

خلاصة الفصل:

المرونة النفسية تدل على قدرة الفرد على التفاعل مع البيئة في نفس الوقت الحفاظ على اتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية، والقدرة على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لتلك الضغوط والمواقف الصادمة أو تهديد.

الباب الثاني

الجانب الميداني

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1 - منهج الدراسة

2 - مجتمع الدراسة والعينة

3 - أدوات الدراسة

4 - إجراءات الدراسة الأساسية

5 - الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة فرضيات الدراسة

تمهيد :

تحتاج العلوم الإنسانية والاجتماعية في دراستها للظواهر إلى الجمع بين محورين أساسيين هما الجانب النظري لموضوع الدراسة والمعطى الواقعي الذي يتمثل في الجانب الميداني الذي يقوم به الباحث.

ونظرا لأن الدراسة النظرية وحدها غير كافية لتمكن من الكشف عن الحقائق المتعلقة بالموضوع المدروس فإنه من الضروري القيام بالدراسة الميدانية لأن من الوسائل الهامة التي يعتمد عليها الباحث لجمع البيانات من الواقع والميدان، وذلك بشرط إتباع طريقة منهجية واضحة واختيار عينة ممثلة للمجتمع من أجل تطبيق الأدوات المناسبة لها للوصول إلى النتائج.

وفي هذا الفصل سيتم التعرض إلى كل من منهج الدراسة والدراسة الاستطلاعية، ومجتمع الدراسة وعينة الدراسة والتعرف على الأدوات المستخدمة والأساليب الإحصائية المعتمدة وإجراءات تطبيق الدراسة.

1- منهج الدراسة :

المنهج العلمي هو أسلوب التفكير والعمل يعتمد عليه الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول ظاهرة موضوع الدراسة (راجحي، 2000، 12).

وتختلف المناهج باختلاف المواضيع ولكل منهج وظيفة وخصائص التي يستخدمها كل باحث في ميدان اختصاصه. (بوحوش، 1995، 290).

فطبيعة الموضوع ونوع الدراسة يفرض اتباع منهج معين ولأن موضوع الدراسة يتمثل في معرفة مستوى المرونة النفسية لدى تلاميذ المدرسين بمرحلة الطور المتوسط (أولى متوسط - ثانية متوسط - ثالثة متوسط - رابعة متوسط) لذا فإن المنهج المناسب لدراسة هذه المشكلة هو المنهج الوصفي بأسلوبه الاستكشافي .

و" يشير عبيدات 2003 " إلى أن المنهج الوصفي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيرا كميا (عبيدات، 2003، 29).

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة أساسية في إعداد البحوث العلمية كونها تساهم في تعريف الباحث بكل أبعاد الظاهرة التي لم يكن ملم بها وكذلك لها دور في ضبط متغيرات البحث العلمي. (سعدي، 2014، 28).

والهدف من إجراءات الدراسة الإستطلاعية هو:

- التعرف على عينة الدراسة الأساسية وتحديد خصائصها بشكل نهائي.
- تجميع الملاحظات والتعرف على أهمية البحث وتوجيه النظر إلى تحديد إشكالية البحث وفرضه.
- كما تهدف إلى تعميق المعرفة بموضوع الدراسة لتفادي الوقوع في الخطأ، وكذلك تؤكد الصدق والثبات في جميع البيانات.
- كما تعتبر أساسا جوهريا لبناء البحث كله. (مختار، 1995، 45)

3 -الدراسة الأساسية وإجراءاتها:

يعد اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل المهمة للبحث. ولا شك أن الباحث يبدأ في التفكير في عينة البحث منذ البدء في تحديد مشكلة البحث وأهدافه، لأن طبيعة البحث هي التي تتحكم في نوع العينة والأدوات المناسبة للقيام بالبحث.

-العينة:

يمكن تعريف العينة على أنها مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة مناسبة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي. (أبو الشامات، د ت، 2).
تمثلت عينة الدراسة الأساسية في (100) تلميذ وتلميذة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بمختلف المستويات (أولى متوسط/ثانية متوسط/ثالثة متوسط/رابعة متوسط) حيث تم إختيار العينة بطريقة عشوائية وتم ذلك باتباع الخطوات التالية:

- اختيار عشوائي (100) تلميذ وتلميذة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بمختلف مستوياته.
- توزيع الاستبيانات على التلاميذ (ذكور، إناث) كل المستويات (أولى متوسط/ثانية متوسط/ثالثة متوسط/رابعة متوسط) بمتوسطة بوغزالة محمد الطاهر بالرياح وكانت بداية التوزيع في شهر فيفري إلى بداية شهر مارس للموسم الدراسي 2021/2020.

والجدول التالي يوضح خصائص عينة الدراسة:

الجدول (01) خصائص عينة الدراسة:

المجموع الكلي		إناث		ذكور		المستويات الدراسية
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	
%25	25	% 68	17	% 32	08	أولى متوسط
%25	25	% 48	12	% 52	13	ثانية متوسط
%25	25	% 68	17	%32	08	ثالثة متوسط
%25	25	% 68	17	% 32	08	رابعة متوسط
%100	100	% 63	63	%37	37	المجموع الكلي

أدوات الدراسة :

4-1- وصف المقياس:

من أجل جمع البيانات اللازمة حول أفراد العينة في الدراسة الحالية اعتمدنا على مقياس المرونة النفسية.

وتم اختياره لمناسبته لعينة الدراسة الحالية، كما تم تطبيقه في دراسات أخرى مما يؤكد صلاحية استخدامه.

حيث يشمل مقياس المرونة النفسية (40) بندا، موزعين على ثلاثة أبعاد هي:

- البعد الإنفعالي (21) بند.
- البعد العقلي (8) بنود.
- البعد الاجتماعي (11) بنود.

وتمت الإجابة لبنود المقياس من خلال اختيار واحد من الإختيارات التالية (دائماً، أحياناً، أبداً)،

- كما أرفقت أداة القياس بصفحة للتعليمات والبيانات الشخصية لأفراد العينة والمرتبطة بمتغير الدراسة (الجنس، المستوى الدراسي). الملحق رقم (01)

جدول (02) : يبين توزيع فقرات إستبيان المرونة على الأبعاد

البعد	الفقرات الموجبة	الفقرات السلبية
الإنفعالي	1، 2، 3، 4، 5، 17، 18، 20، 22، 33	6، 7، 8، 19، 21، 32، 34، 35، 36، 37، 38
العقلي	10، 11، 23، 24، 39، 40	9، 12
الاجتماعي	14، 15، 16، 25، 26، 27، 31	13، 28، 29، 30

4-2- طريقة تصحيح المقياس:

يتم الإجابة على الفقرات باختيار بديل من بدائل الأجوبة الثلاثة المقابلة هي (دائماً،

أحياناً، أبداً) ولكل إجابة من هذه الإجابة درجة وهي: (دائماً=3، وأحياناً=2، وأبداً=1) والعبارات السالبة بالعكس (دائماً=1، وأحياناً=2، وأبداً=3).

تتم الإجابة على المقياس في ضوء ثلاثة بدائل حيث تمنح ثلاث درجات (1،2،3) وهذا عند العبارات الموجبة وهي: (1، 2، 3، 4، 5، 10، 11، 14، 15، 16، 17، 18، 20، 22، 33، 23، 24، 39، 25، 26، 27، 31، 40). بينما هذه التقديرات في الإتجاه العكسي (3،2،1) وهذا عند العبارات السالبة وهي: (6، 7، 8، 9، 12، 13، 19، 21، 28، 29، 30، 32، 34، 35، 36، 37، 38).

4-3- الخصائص السيكمترية لأداة القياس:

1- الصدق :

يعد الصدق من أهم شروط الإختبار الجيد وهو يعني المدى الذي يحقق به الإختبار أو أي متغير آخر للغرض الذي وضع من أجله، وتعتبر صفة للإختبار الجيد، ويقصد به أن يقيس الإختبار ما صمم لقياسه أو ما أعد من أجل قياسه فعلاً ويعني بذلك قياس الوظيفة المخصصة لقياسها دون أن يقيس وظيفة أخرى إلى جانبها أو بدلاً منها. (مشنت، 2018، 1).

1-1- صدق المحكمين: قام صاحب الاستبيان بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين ذو خبرة في مجال

علم النفس وذلك بهدف الأخذ بآرائهم وملاحظاتهم.

وقد اعتمد الباحث الفقرات التي اتفق عليها (80%) من المحكمين، ولقد تم حذف (07) بنود من الصورة الأولية للمقياس، وتم اعتماد (40) بند.

1-2- صدق الإتساق الداخلي:

وهو يشير إلى قوة ارتباط درجة الفقرة أو البند من الأداة بالدرجة الكلية له، إضافة إلى قوة ارتباط درجات كل بعد من الأبعاد مع درجة الاختبار ككل (الأغا، 1997، 22).

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للبعد تتراوح معاملات الارتباطات بين (0.265-0.712).

أما حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس، يتضح معامل الارتباط في البعد الإنفعالي (0.773)، والبعد العقلي (0.576)، والبعد الاجتماعي (0.816)، لمستوى دلالة (0.01).

1-3- الصدق التمييزي:

تم حساب الصدق التمييزي لاستبيان المرونة النفسية عن طريق حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعات الطرفية عند مستوى الدلالة (0.01)، ومنه فإن الفرق بين درجات الأفراد ذو الدرجات المرتفعة في الاختبار ودرجات الأفراد المنخفضة دال احصائياً.

2- الثبات:

يعد الثبات من العوامل الهامة أو الخصائص الواجب توفرها لصالحية استخدام أي إختيار أو جهاز قياس، ويتعلق الثبات بدقة القياس بصرف النظر عما يقاس وتتضمن جميع القياسات العملية بعض الخطأ العشوائي الذي يؤدي لعدم ثبات النتائج، والثبات معناه إتساق الدرجات التي يحصل عليها نفس الأفراد في مرات الإجراء المختلفة. (مشتت، 2018، 8).

وقد تم حساب معاملات الثبات بالطرق التالية:

2-1- الثبات بطريقة إعادة الاختبار:

جدول (03): الثبات بطريقة إعادة الاختبار

البعد	درجة الارتباط
الانفعالي	0.658
العقلي	0.692
الاجتماعي	0.834

2-2- الثبات بطريقة التجزئة النصفية :

قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين مجموع درجات الفقرات الفردية ومجموع درجات الفقرات الزوجية لمقياس المرونة النفسية حيث بلغ معامل الارتباط (ر) = (0.46) وهو دال إحصائياً عند مستوى (0.01)، ثم استخدم معادلة سييرمان لتعديل طول الاختبار وقد تبين أن معامل ارتباط سييرمان (ر) = (0.633)، وكانت معاملات الارتباط للفقرات الفردية (ر) = (0.624) ومعاملات الارتباط للفقرات الزوجية (ر) = (0.721).

3-3- الثبات بإيجاد معامل ألفا - كرونباخ

قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا - كرونباخ وكانت قيمة ألفا (α) = (0.789).

5- الأساليب الإحصائية المعتمدة لمعالجة فرضيات الدراسة:

وتتمثل الأساليب الإحصائية من خلال تطبيق البرنامج الإحصائي SPSS فيما يلي:

الإحصاء الوصفي والبياني:

- التكرارات والنسب المئوية.

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

- المضلعات التكرارية.

الإحصاء الاستدلالي:

- اختبار χ^2 للكشف عن دلالة الاختلاف بين مستويات المرونة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- اختبار "ت" T_{test} لعينتين مستقلتين، للكشف عن دلالة الفروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من تلاميذ الطور المتوسط على مقياس المرونة النفسية.
- اختبار F لتحليل التباين الأحادي (ANOVA)، للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات درجات المرونة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط تبعاً لمستويات التعليم.

الفصل الرابع: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة.

1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.

2.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.

3.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.

2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.

1.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.

2.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

3.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

3 . الإستنتاج العام لدراسة.

تمهيد:

بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية وتفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً، سيتم من خلال هذا الفصل عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس المرونة النفسية على تلاميذ الطور المتوسط، وسيتم بتفسيرها ومناقشتها.

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: يتميز أغلبية تلاميذ الطور المتوسط بمستوى مرونة نفسية مرتفع. وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار " χ^2 " اللابارامتري لحسن التطابق، وبعد التأكد فرضيات اختبار " χ^2 " وشروطه كانت النتائج كالتالي:

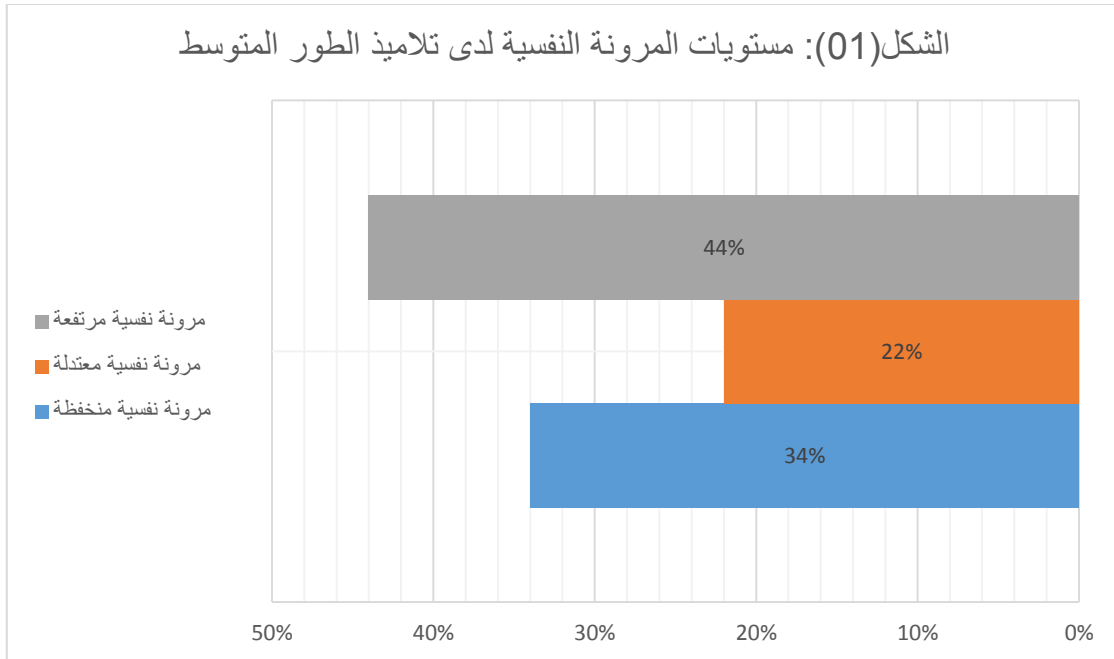
جدول (04): دلالة الاختلاف بين مستويات المرونة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط

مستويات المرونة النفسية	ت	%	قيمة χ^2	df	الدالة الاحصائية
مرونة نفسية مرتفعة	44	44	07.29	2	دالة عند $\alpha = 0.05$
مرونة نفسية معتدلة	22	22			
مرونة نفسية منخفضة	34	34			
المجموع	100	100			

$$\chi^2_{(df=2, \alpha=0.01)} = 5.99$$

يتبين من الجدول (؟): أن الاختلاف بين مستويات المرونة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط، اختلاف جوهري حقيقي ودال احصائياً، بدليل أن قيمة χ^2 المحسوبة المقدره بـ: (07.29) أكبر من قيمة χ^2 الجدولة المقدره بـ: (5.99)، ويتضح ذلك أيضاً من خلال التكرار والنسبة المعتبرة لتلاميذ الطور المتوسط بمستوى المرونة النفسية المرتفع المقدر بـ: (44) بنسبة (44%) بالمقابل نجد تكرار تلاميذ الطور المتوسط بمستوى المرونة النفسية المنخفض المقدر بـ: (34) بنسبة (34%)، أما تكرار تلاميذ الطور المتوسط بالمستوى المعتدل للمرونة النفسية المقدر بـ: (22) بنسبة (22%). ومنه نقبل بالفرضية البحثية المنصوصة بـ: يتميز أغلبية تلاميذ الطور المتوسط بمستوى مرونة نفسية مرتفع.

والشكل البياني التالي: يعرض مستويات المرونة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط.



يتضح من الشكل (01): أن من لهم مستوى مرونة نفسية مرتفع من تلاميذ الطور المتوسط تقدر نسبتهم بـ: 44% وهي الأكبر، بالمقابل نجد من لهم مستوى مرونة نفسية من خفض من تلاميذ الطور المتوسط تقدر نسبتهم بـ: 34%، أما من لهم مستوى مرونة نفسية معتدل من تلاميذ الطور المتوسط تقدر نسبتهم بـ: (22%).

1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والإناث من تلاميذ الطور المتوسط على مقياس المرونة النفسية.

وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار "ت" للعينات المستقلة، وبعد التأكد من فرضيات اختبار "ت" وشروطه، يوضح الجدول التالي نتائج الاختبار والدلالة الاحصائية:

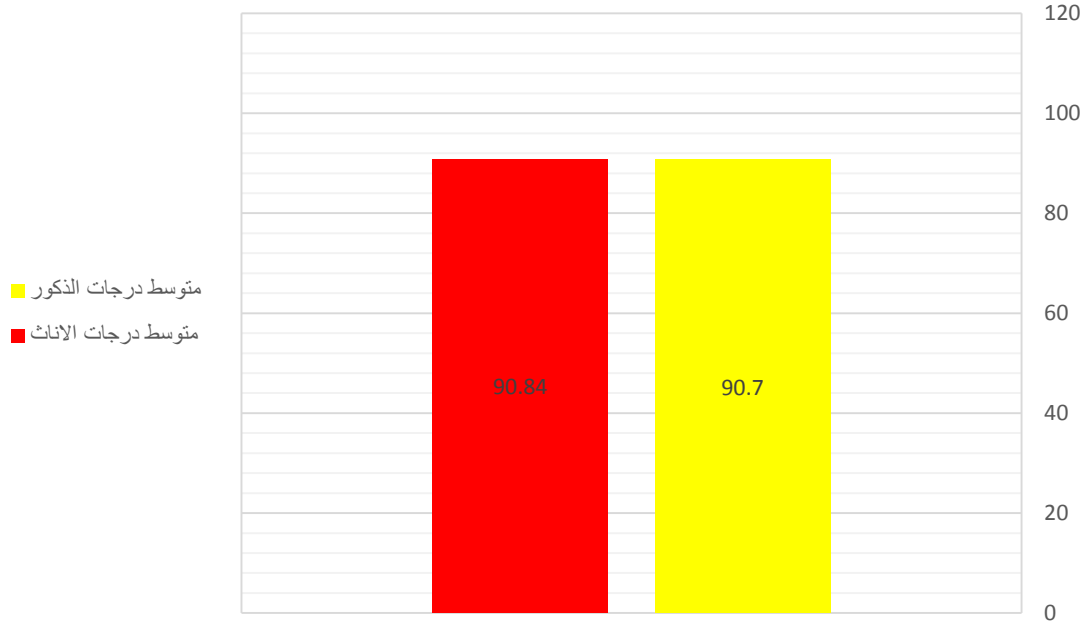
جدول (05): دلالة متوسط الفروق بين الذكور والإناث من تلاميذ الطور المتوسط على مقياس المرونة النفسية

المتغير	العينة n	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري S	متوسط الفروق	قيمة t _c	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
المرونة النفسية	ذكور	37	90.70	07.71	0.14	0.08	غير دال
	إناث	63	90.84	08.19			

$$t_{t(df\ 98, \alpha 0.05)} = 1.98$$

يتضح من بيانات الجدول (05) أن متوسط درجات المرونة النفسية عند الذكور بلغ قيمة (90.70) بانحراف معياري (7.71)، ومتوسط درجات المرونة النفسية عند الإناث البالغ (90.84) بانحراف معياري (8.19)، كما جاءت نتيجة اختبار "ت" (0.08) بقيمة احتمالية محسوبة (0.93) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$). وعليه نقبل بالفرضية القائلة أنه: لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والإناث من تلاميذ الطور المتوسط على مقياس المرونة النفسية؛ مما يدل على أن اختلاف الجنس (ذكور-إناث) لا يؤدي إلى التباين في درجات قياس المرونة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط. ويوضح الرسم البياني التالي: متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من تلاميذ الطور المتوسط على مقياس المرونة النفسية.

شكل (02): توزيع متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث من
تلاميذ الطور المتوسط على مقياس المرونة النفسية



يتضح من الشكل (02): أن متوسط درجات الذكور على مقياس المرونة النفسية البالغ (90.70)، متساوي تقريبا مع متوسط درجات الاناث على مقياس المرونة النفسية البالغ (90.84). والرسم البياني يؤكد أنه لا يوجد اختلاف في تباين درجات الذكور ودرجات الاناث من تلاميذ الطور المتوسط على مقياس المرونة النفسية.

3-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مستويات الطور (أولى متوسط/ثانية متوسط/ثالثة متوسط/رابعة متوسط) لدى تلاميذ الطور المتوسط على مقياس المرونة النفسية.

وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار التباين الأحادي (ANOVA)، وبعد التأكد من فرضيات اختبار "ف" وشروطه، يوضح الجدول التالي نتائج الاختبار والدلالة الاحصائية:

جدول(06): نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المرونة النفسية لدى

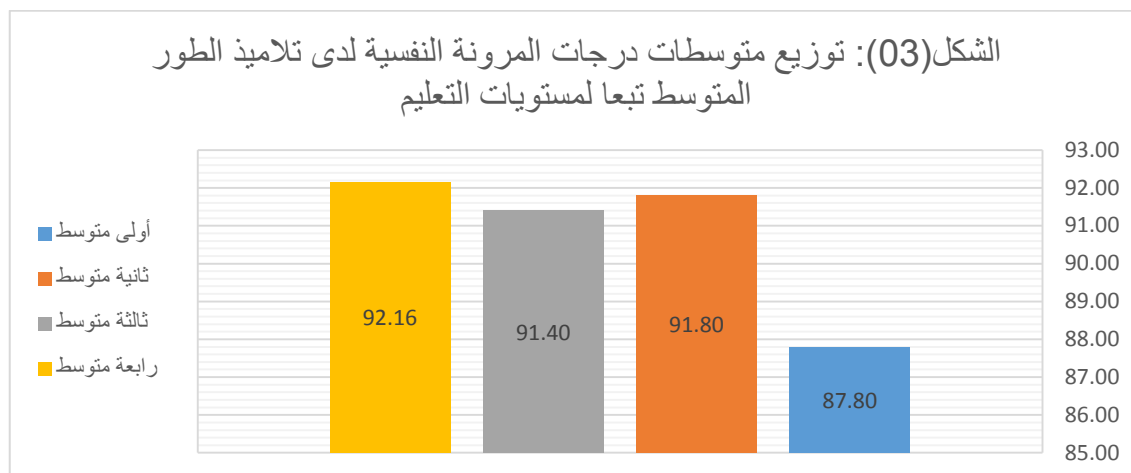
تلاميذ الطور المتوسط تبعاً لمستويات التعليم

مقياس المرونة النفسية	العينة n	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري S	قيمة ف (f_c)	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
تلاميذ الأولى متوسط	25	87.80	7.649	1.62	0.18	غير دالة
تلاميذ الثانية متوسط	25	91.80	9.755			
تلاميذ الثالثة متوسط	25	91.40	7.106			
تلاميذ الرابعة متوسط	25	92.16	6.768			
المجموع	100	90.79	7.980			

$$f_{t(df (3,96), \alpha 0.05)} = 2.70$$

يوضح الجدول(06): نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه، ومنه نستنتج عدم وجود فروق بين المستويات التعليمية لتلاميذ الطور المتوسط على مقياس المرونة النفسية، حيث جاءت قيمة (ف): 1.62، بقيمة احتمالية: (0.18) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$). وعليه نقبل بالفرضية القائلة أنه: لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) تعزى إلى مستويات التعليم (أولى متوسط/ثانية متوسط/ثالثة متوسط/رابعة متوسط) لدى تلاميذ الطور المتوسط على مقياس المرونة النفسية؛ مما يدل على أن اختلاف مستويات التعليم لدى تلاميذ الطور المتوسط، لا يؤدي إلى التباين في درجات قياس المرونة النفسية.

ويوضح الشكل البياني التالي متوسطات درجات المرونة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط تبعاً لمستويات التعليم.



يتضح من الشكل (03): أن متوسط درجات تلاميذ الأولى متوسط على مقياس المرونة النفسية البالغ (87.80)، ومتوسط درجات تلاميذ الثانية متوسط على مقياس المرونة النفسية البالغ (91.80)، متوسط درجات تلاميذ الثالثة متوسط على مقياس المرونة البالغ (91.40) ومتوسط درجات تلاميذ الرابعة متوسط على مقياس المرونة النفسية البالغ (92.16) متقارب والرسم البياني يؤكد أنه لا يوجد اختلاف بين متوسطات مستويات التعليم لدى تلاميذ الطور المتوسط (أولى متوسط/ثانية متوسط/ثالثة متوسط/رابعة متوسط) على مقياس المرونة النفسية.

2. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

قصد تأكيد أو نفي الفرضيات التي انطلقنا منها في دراستنا، وبعد تحليلنا للمقياس المطبق على عينة من التلاميذ المتدربين في الطور المتوسط بمتوسطة بوغزالة محمد الطاهر بالرياح ولاية الوادي يتمتع تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بمستوى مرونة نفسية مرتفع. انطلاقاً من هذا استخرجنا ثالث فرضيات، وقد جاءت النتائج مختلفة:

1.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن أغلب تلاميذ الطور المتوسط يتميزون بمستوى مرونة نفسية مرتفعة. حيث تبين لنا من خلال النتائج الموضوعية في الجدول (03) دلت على أن الاختلاف بين مستويات المرونة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط، اختلاف جوهري حقيقي ودال احصائياً، ويتضح ذلك من خلال التكرارات والنسب المعتبرة لتلاميذ الطور المتوسط أن مستوى المرونة النفسية مرتفع مقدار ب: 44 بنسبة 44%، بالمقابل نجد تكرار تلاميذ الطور المتوسط بمستوى المرونة النفسية المنخفض المقدار ب: 34 بنسبة 34%، أما تكرار تلاميذ الطور المتوسط بالمستوى المعتدل للمرونة النفسية المقدار ب: 22 بنسبة 22%.

ويمكن تفسير سبب ارتفاع المرونة النفسية لدى أغلب تلاميذ الطور المتوسط الذين لديهم القدرة على التعامل بإيجابية مع المواقف المختلفة والتكيف معها، والقدرة على التنوع في الأساليب المعرفية التي يستخدمونها وفقاً لمقتضيات المواقف التي تواجههم. وجود المرونة النفسية أيضاً بمستواها المرتفع إلى القدرة على ضبط النفس والانفتاح على الخبرات الحياتية المختلفة، والقدرة على الاندماج مع أقرانه داخل الوسط المدرسي وحياته اليومية والتي تسهم في زيادة مستوى التفكير الإيجابي، وتعزز قدرتهم على التعامل مع المشاعر السلبية بكل حكمة وحكمة، حيث إنهم ينظرون للأشياء بشكل إيجابي ولا يمنحون الفرصة للاندفاعات غير المنضبطة في التعامل مع الظروف والتحكم بمجرياتها. وقد يعود إلى طبيعة العينة لا توجد فروق بين المستويات الدراسية وخصائصهم واحتياجاتهم النفسية المتقاربة وكذلك كونهم يدرسون حصص ومواد إسلامية بالمؤسسة أو خارجها بالمدارس القرآنية، والدين من أكبر الأسباب الداعية لرفع مستوى المرونة النفسية بما ورد في آيات القرآن الكريم وفي السنة النبوية الشريفة من الاهتمام بالمشاعر والسلوكيات وكيفية إدارتها بما يضمن السعادة والصحة النفسية للفرد والمجتمع

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة تاك - هو كيم وآخرون (2005) في دراسته التي هدفت إلى التعرف إلى العوامل الواقعية التي تساعد على تكوين المرونة النفسية لدى البالغين في كوريا، تكونت عينة الدراسة من (2677)

طالباً كورياً منهم (442) كانوا يتلقون المساعدة من مؤسسة الرفاه الاجتماعي، تراوحت أعمارهم بين (13 - 19 سنة). واستخدم الباحثون الأدوات التالية: مقياس عوامل الخطر، مقياس عوامل الوقاية ومقياس التكيف المدرسي من إعداد الباحثين. وبينت نتائج الدراسة أن التباين في التكيف المدرسي كان يعتمد على عوامل الوقاية وليس على عوامل الخطر، كما بينت وجود فروق في المرونة النفسية بين الطلبة (مجموعة تميزت بالمرونة ومجموعة تميزت بسوء التكيف)، واعتمد ذلك على عوامل عدة، منها: الأمل، دعم المدرسين ومعنى الحياة، كما بينت وجود علاقة سلبية بين عوامل الخطر والتكيف المدرسي، ووجود علاقة موجبة بين عوامل الوقاية والتكيف المدرسي.

فالمرونة النفسية سمة أساسية من سمات الشخصية التي تمكن الفرد من التكيف الجيد وهي تتمثل في قدرة الفرد على الإستجابة للمؤثرات الجديدة استجاب ملائمة، فهي ليست قوة خارقة يصعب الوصول إليها، حيث أن المرونة النفسية موجودة عند الناس العاديين ويمكن اكتسابها وتنميتها، فهي عملية فردي مستمرة يسعى الفرد من خلالها لمعرفة ذاته وقدرته المتميزة. (القمني، 2013، 2).

2-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه لا توجد فروق دالة احصائية بين الذكور والإناث من تلاميذ التعليم المتوسط على مقياس المرونة النفسية حيث تبين لنا من خلال النتائج الموضوعية في الجدول (04) دلت على أن متوسط درجات الذكور على مقياس المرونة النفسية البالغ (90.70)، متساوي تقريباً مع متوسط درجات الإناث على مقياس المرونة النفسية البالغ (90.84). ويمكن تفسير سبب عدم اختلاف المرونة النفسية بين الذكور والإناث من تلاميذ الطور المتوسط إلى تشابه البيئة الدراسية المشتركة للتلاميذ (ذكور، إناث) وطبيعة الاستراتيجيات التعليمية المتبعة بالمؤسسة يعد أمراً هاماً في عدم وجود فروق تعزى لمتغير المستوى الدراسي وكذلك راجع لطبيعة التلميذ المراهق وخصائص نموه التي تمتاز في هذه المرحلة بتغير المزاج الإنفعالي حيث يتعامل الذكور والإناث تقريباً بنفس الخصائص الإنفعالية وإن الإختلاف في هذه المرحلة يكون في الخصائص والتغيرات الجسمية فقط وهذا راجع لأي منها الذكور والإناث دائماً يحاول إثبات تواجده في الوسط الاجتماعي المدرسي من خلال مواجهة الضغوط بطريقته الخاصة. وأن كلا الجنسين يستجيبون للمواقف الاجتماعية بنفس الطريقة نظراً لتقارب العمر وتشابه ظروفهم البيئية والثقافية. وهو ما يدعمه محمد بيومي خليل (1996) من أن الذكور والإناث متقاربين في الشعور بالألم بصرف النظر عن نوع الجنس ذكراً كان أم أنثى، ويرجع ذلك إلى سمات الأفراد وقدراتهم، وخلفياتهم

الثقافية حول الشعور بالألم أكثر مما يعود إلى متغير جنسهم، يشعرون بدرجة متقاربة من الشعور بالألم، ويعود عدم اختلاف المرونة النفسية أيضا للجنسين لكثرة التعلق التلميذ المراهق بالوسائط الاجتماعية من خلال كثرة مشاهدة ومتابعة اليوتيوب والأفلام التي يرى فيها البطل دائما قادرا على مواجهة الضغوطات والمشكلات التي يواجهها في حياته اليومية، وهذا ما لمسناه من خلال متابعتنا للتلاميذ المراهقين ذكور وإناث أثناء أدائهم للمقياس، كما اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة آل شويل ونصر (2012) التي أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث من خلال تطبيق مقياس المتغيرات الثلاثة: المرونة النفسية الإيجابية وتقدير الذات، واتخاذ القرار على عينة قوامها (276) طالبا وطالبة. كما اتفقت ودراسة الزهيري (2012) حيث أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى المرونة بحسب متغير الجنس (ذكور، إناث).

كما اتفقت دراستنا مع دراسة على (2016) التي أجريت بهدف الكشف عن علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن لطلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، حيث توصلت هذه الأخيرة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

2-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية مستويات التعليم (أولى متوسط ثانية متوسط ثالثة متوسط رابعة متوسط) لدى تلاميذ التعليم المتوسط على مقياس المرونة النفسية.

حيث تبين لنا من خلال النتائج الموضوعية في الجدول (05) دلت أن متوسط درجات تلاميذ الأولى متوسط على مقياس المرونة النفسية البالغ (87.80)، ومتوسط درجات تلاميذ الثانية متوسط على مقياس المرونة النفسية البالغ (91.80)، متوسط درجات تلاميذ الثالثة متوسط على مقياس المرونة النفسية البالغ (91.40) ومتوسط درجات تلاميذ الرابعة متوسط على مقياس المرونة النفسية البالغ (92.16) متقارب ومنه يمكن القول لا يوجد اختلاف بين متوسطات مستويات التعليم لدى تلاميذ الطور المتوسط (أولى متوسط/ثانية متوسط/ثالثة متوسط/رابعة متوسط) على مقياس المرونة النفسية. أما عن الإنخفاض الطفيف في متوسط المرونة النفسية للسنة أولى متوسط فيعود إلى انتقال التلميذ من مرحلة التعليم الابتدائي و الخروج من مرحلة الطفولة المتأخرة إلى مرحلة المتوسط وبداية المراهقة حيث يجد التلميذ في بادئ الأمر صعوبة في التأقلم مع نظام التمدرس الجديد الذي يختلف تماما عن النظام الذي تعود عليه في الابتدائي بحيث يصبح لكل مادة استاذها في حين انه تعود على استاذ واحد لكل المواد، نفس الامر بالنسبة لأساتذة التعليم في الطور المتوسط حيث يصعب عليهم التعامل مع عقلية التلميذ المنتقل حديثا من الابتدائي الى التعليم في مرحلة المتوسط، ويمكن تفسير سبب عدم اختلاف المرونة النفسية

بإختلاف المستويات التعليمية من تلاميذ الطور المتوسط إلى الوسط الاجتماعي و الأسري الذي أخذت منه عينة الدراسة حيث أن معظم تلاميذ هذه المتوسطة يدرسون في صف واحد (مجموعة تربوية) في جمعيات تحفيظ القرآن وكذلك جمعية الكشف الإسلامية وبعض النوادي الرياضية حيث يلتقي فيها كل تلاميذ المرحلة (الأولى والثانية والثالثة والرابعة) في نفس المجموعة ونفس الفرقة ليتكون لديهم خبرات متشابهة ومشاركة تساعدهم على مواجهة العوامل الضاغطة و تحمل المسؤولية بأنفسهم ، وقد عُرفت متوسطة بوغزالة محمد الطاهر بالرياح بأنها متميزة ورائدة في ممارستها للأنشطة اللاصفية من خلال مختلف أنشطتها الرياضية و الثقافية حيث تزخر بالعديد من النوادي الأدبية و البيئية ، والتي لها الدور بتنمية المهارات وصقل المواهب حيث ترفع من كفاءة التلميذ المراهق وتحببه بالمادة العلمية التي يتلقاها من معلميه وتبعد الملل عن الدرس الذي يعتمد على التلقين والحفظ، حيث يسهم النشاط اللاصفي في تشجيع الطلاب وتحفيزهم للمشاركة في الأنشطة والمسابقات التي تنظم داخل و خارج أسوار مدارسهم، وتهدف هذه الأخيرة إلى تنمية روح العمل التعاوني لدى التلاميذ من خلال إمتصاص طاقات التلاميذ السالبة وتوجيهها وجهة تعود عليه بالفائدة .

وقد اتفقت دراستنا ودراسة شقورة (2012) التي أسفرت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى للمتغيرات النصفية الآتية (التحصيل الأكاديمي التخصص الترتيب الميلادي للطلاب الدخل الشهري للأسرة والمستوى التعليمي للوالدين).

3- النتائج العامة للدراسة:

تناولت هذه الدراسة موضوع بحثي جد مهم، وتم فيه استكشاف مستوى المرونة لدى المراهق المتمدرس في الطور المتوسط، فمن خلال النتائج المتوصل إليها وجدنا أن نسبة معتبرة من تلاميذ مرحلة المتوسط لديهم مستوى مرونة مرتفعة ، وقدرة عالية على التكيف مع مختلف المواقف الدراسية والحياتية بصفة عامة ، وذلك نظرا لما توفره الظروف المعيشية المريحة داخل البيئة المدرسية أو الأسرة هو ما ينعكس إيجابيا على نفسية المراهق المتمدرس.

وفي ذات السياق وجدنا ان مستوى المرونة بين الجنس (ذكور - إناث) متقاربة ولا يوجد فروق بينهما ، وهو ما يوضح مدى تكافؤ الفرص وتوازن المعاملة بين الجنسين .

وخلصت هذه الدراسة إلى جملة من الإقتراحات فوضحها في مايلي :

1. القيام بدورات تكوينية للأساتذة والمشرفين التربويين وللموظفي الإدارة والعمال من الناحية النفسية وهذا لتلقيهم تقنيات التعامل مع هذه الفئة العمرية الصعبة وكيفية مواجهة الضغط من اجل التكيف مع المواقف الضاغطة.

2. تحسين الضروف الفيزيكية في المؤسسات التعليمية من الإضاءة الحرارة والضوضاء والرطوبة.

3. توفير أوقات للراحة للأساتذة وللموظفين من خلا توزيع ملائم للأدوار والأعمال من اجل التقليل من الضغط عليهم وبالتالي تخفيف الضغط على التلميذ.

4. تحسين نظام التقييم البيداغوجي (القوم المستمر) أي تقييم التلميذ بشكل موضوعي داخل القسم حيث أن عدم وجود نظام تقويمي جيد يعد أحد أسباب الضغوط.

5. تحسين جو الدراسة وذلك بتحسين الاتصال بين الإدارة والتلاميذ وبين هذا الأخير والمشرفين والأساتذة وهذا ما يساعد على توفير الرضا لديهم.

6. توفير نضام حوافز يزيد من دافعية التلميذ للدراسة وهذا كي لا يكون هناك غموض في كيفية تقديم الحوافز بالإضافة إلى عدم شعور التلميذ انه يدرس فقط من أجل الحصول على النقطة فقط وهذا الشعور يعد أحد أسباب الضغط.

7- توفير فرص للمشاركة في الأنشطة اللاصفية من خلال فتح العديد من النوادي (البيئة المسرح، الإنشاد، الأدب، الرياضات المختلفة..... إلخ).

وكل هذه الاقتراحات المقدمة نرجو أن يتم اخذها بعين الاعتبار في المؤسسات التعليمية وان تكون وسيلة لمساعدة التلميذ والأستاذ على الراحة النفسية وتحقيق المرونة النفسية المطلوبة في مؤسسته.

قائمة المراجع

القرآن الكريم

أولاً: قائمة المراجع بالعربية:

- 1- القممي محمد، (2013)، فاعلية البرنامج إرشادي لتنمية المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة دون ط، جامعة دمياط، كمية التربية النوعية.
- 2- إبراهيم البياتي خليل، (2002)، علم النفس الفيزيولوجي مبادئ أساسية، ط 1، دار وائل، عمان.
- 3- إبراهيم، لطفي عبد الباسط، (1994)، عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد الخمسون، السنة الثالثة.
- 4- أبو حلاوة، محمد السعيد، (2010)، إطار عام لبرامج التفاؤل، الصلابة، والمرونة النفسية.
- 5- أبو غزالة، سميرة، (1999)، الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من: الذكاء، تأكيد الذات وبعض السمات المرضية، مجلة كلية التربية وعلم النفس، جامعة عين شمس، العدد الثالث والعشرون، الجزء الثالث.
- 6- الأحمد، أنس سليم، (2007)، المرونة: حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات، ط 1، مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- 7- أسعد، يوسف ميخائيل، (1999)، قوة الإرادة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- 8- الأغا، إحسان، (1997)، البحث التربوي، عناصره، مناهجه، أدواته، ط 2، غزة.
- 9- آل شويل، سعيد، ونصر، فتحي، (2012)، الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، ط 13، مصر.
- 10- الخطيب محمد جواد، (2007)، تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، المجلد الخامس عشر، ط 12، غزة.
- 11- الوحيددي سارة عقيل، (2011)، التغيرات في تقدير الشخصية لدى عينة من أهالي بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
- 12- بن زيد، جمال منصور، (2010)، فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير العقلاني لدى عينة من الطلاب الجامعيين وأثره على بعض المتغيرات النفسية، رسالة دكتوراه، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية، قسم علم النفس، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- 13- بن علو، الأزرق، (2003)، كيف تتغلب على القلق وتنعم بالحياة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- 14- تفاحة، جمال السيد، (2009)، الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين (دراسة مقارنة)، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، المجلد التاسع عشر، ط 3، مصر.
- 15- جودة، آمال، (2011) (دراسة مقارنة)، الصحة النفسية، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ط 3، غزة، فلسطين.

- 16- جودة، آمال وحجو، مسعود، (2004). قوة الأنا لدى المرأة الفلسطينية في محافظات غزة، مجلة جامعة الأقصى، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد الثامن، العدد الأول، غزة.
- 17- حبيب، صموئيل، (1995)، كيف تكون علاقات ناجحة، الطبعة الأولى، دار الثقافة، القاهرة.
- 18- حسان، ولاء اسحاق، (2008)، فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 19- حمادة، لؤلؤة وعبد اللطيف، حسن، (2002)، الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد الثاني عشر، العدد الثاني، مصر.
- 20- حمدان، محمد كمال، (2010)، الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 21- حوטר، صلاح وآخرون، (1998). علم النفس العام، المجلد الخامس عشر، العدد الثاني عشر، مطبعة جامعة طنطا، مصر.
- 22- خرنوب، فتون محمد، (2010)، الذكاء الثقافي وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى في الشخصية دراسة ميدانية لدى طلبة المعهد العالي للغات في جامعة دمشق، المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.
- 23- الخطيب، محمد جواد، (2006)، الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة، المؤتمر التربوي الثالث، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- 24- الداهري، صالح والكيسي، وهيب، (1999)، علم النفس العام، الطبعة الأولى، مؤسسة حمادة للخدمات والدراستات الجامعية ودار الكندي للنشر، اريد، الأردن.
- 25- دردير، نشوة، (2010). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، قسم الإرشاد النفسي، جامعة القاهرة. مصر.
- 26- الدسوقي، مجدي محمد، (1998)، دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن، مصر.
- 27- راجحي مصطفى عليان، (2000)، مناهج وأساليب البحث العلمي، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- 28- راضي، زينب، (2008)، الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 29- رزوق، أسعد، (1979)، موسوعة علم النفس، مراجعة عبد الله عبد الدائم، المؤسسة العربية للدراستات والنشر، بيروت، لبنان.

- 30- رقية محمد عمي، (2017) عالقلة المرونة النفسية بمتغيري السن والجنس، مذكرة لنيل ماستر أكاديمي، جامعة قصدي مرباح ورقمة، الجزائر.
- 31- ريان محمد إسماعيل، (2006) الإلتزان لإنفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكارية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- 32- ريان، محمد إسماعيل، (2006). الات ازن الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- 33- الزهراني، مسفر، (2000)، التوجيه والتوجيه النفسي من القرآن الكريم والسنة النبوية، مكتبة المكتبة، مكة المكرمة.
- 34- الزهيري، لمياء، (2012)، المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالي، العراق.
- 35- زيتون، زيتون، (2003)، التعلم والتدريس من منظور النظرية البنائية، الطبعة الأولى، عالم الكتب، القاهرة
- 36- زينة عبد الكريم. عبد صبحي، (2016)، المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الأداب، رسالة بكالوريوس، جامعة القادسية
- 37- ساعد وردية، (2013)، علاقة قلق امتحان البكالوريا بالتحصيل الدراسي للتلميذ.
- 38- سفيان، نبيل، (2004)، المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي (المفهوم، النظرية، النمو، التوافق، الاضطرابات، الإرشاد والعلاج)، الطبعة الأولى، إيتراك للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 39- الشراقوي، مصطفى خليل، (1983). علم الصحة النفسية، دار النهضة العربية، بيروت.
- 40- شقورة، يحيى، (2012)، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر.
- 41- شلي، سوسن إبراهيم، (2011)، أساليب التعلق والعوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، مجلة الإعلام التربوي والعلوم الإنسانية، مصر
- 42- الشيخ، (2017)، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق
- 43- الصوفي، حمدان عبد الله، (1996)، مفهوم الأصالة والمعاصرة وتطبيقاته في التربية الإسلامية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، قسم التربية الإسلامية والمقارنة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- 44- ضحيك، محمد سلمان، (2004)، القيم المتظمة في سلوكيات قادة النشاط الكشفي في مدارس محافظات غزة وعلاقتها بالالتزان الانفعالي، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 45- الضريبي، عبد الله، (2010)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد السادس والعشرون، العدد الرابع.

- 46- الطحان، محمد خالد، (1992)، مبادئ الصحة النفسية، الطبعة الثالثة، دار القلم للنشر والتوزيع، الإمارات العربية، دبي.
- 47- العاسمي، رياض. بدرية، على، (2018) التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بالسويداء، مجلة جامعة تشرين، سوريا.
- 48- عامر، أيمن، (2003)، الحل الإبداعي للمشكلات بين الوعي والأسلوب، مكتبة الدار العربية للكتاب، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
- 49- عبد اللطيف، مدحت عبد الحميد، (1999)، الصحة النفسية والتفوق الدراسي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.
- 50- عبد المعطي، بدري فندي، (1993)، علاقة أحد الأساليب المعرفية بالتوافق الشخصي والاجتماعي والد راسي لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أسيوط، مصر.
- 51- عبيد، ماجدة بماء الدين، (2008)، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- 52- عبيدات دوغان، (2003)، البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، دار السالمة للنشر والتوزيع، ط1، الرياض.
- 53- عبيدات محمد وآخرون، (1999)، منهجية البحث العلمي، ط2، دار الوائل لنشر، عمان الأردن.
- 54- عثمان، محمد سعد، (2009)، المرونة الايجابية ودورها في التصدي للأحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية، الجزء الثالث، العدد الثالث والثلاثون.
- 55- عثمان، محمد سعد، (2010)، الخصائص السيكمومترية لمقياس المرونة الايجابية لدى الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية، الجزء الثاني، العدد الرابع والثلاثون.
- 56- عسيري، عبير بينت محمد، (2003)، علاقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والعام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
- 57- علوان، نعمات شعبان، (2007)، الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية، دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، مجلد 16، العدد 2، غزة.
- 58- علي، بريقة. (2016) علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن، دراسة ميدانية لطلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
- 59- عمار بوحوش، (1995)، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 60- عودة فاطمة يوسف، (2001) المناخ النفسي والاجتماعي وعلاقتها بالطمأنينة الإنفعالية وعلاقتها بقوة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية، رسالة ماجستير، غزة.
- 61- عودة محمد، مرسى كمال، (2000)، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والأسلام، دار القلم، الكويت.

- 62- العيسوي، عبد الرحمن، (1998). الإسلام والعلاج النفسي الحديث، دار النهضة العربية، بيروت.
- 63- عيسى، جابر ورشوان، ربيع، (2006)، الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمي لدى الأطفال، دراسات تربوية واجتماعية، المجلد الثاني عشر، العدد الرابع مصر.
- 64- غالية أبو الشامات، (د.ت)، مبادئ البحث العلمي، المحاضرة الثامنة، جامعة الجزيرة الخاصة، سوريا.
- 65- الغامدي، يوسف بن صالح، (2004)، النمو الأخلاقي وعلاقته بسمة التصلب - المرونة لدى عينة من المراهقين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- 66- فحجان، سامي خليل، (2010)، التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتهما بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 67- فهمي، مصطفى، (1978)، التكيف النفسي، مكتبة مصر، دار مصر للطباعة، مصر.
- 68- فهمي، مصطفى، (1995)، الصحة النفسية - دراسات في سيكولوجية التكيف، ط5، مكتبة الخانجي، القاهرة.
- 69- القلبي محمد، (2013)، فاعلية البرنامج إرشادي لتنمية المرونة النفسية لدي عينة من طالب الجامعة، دون ط، جامعة دمياط، كمية التربية النوعية.
- 70- قوته، سمير وآخرون، (2001)، المرونة النفسية للأطفال الذين تعرضوا للعنف السياسي، دراسة ميدانية، برنامج غزة للصحة النفسية، غزة، فلسطين.
- 71- كامل، مجدي، (1997)، كيف تواجه مشكلاتك، الطبعة الأولى، دار الأمين للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 72- كرمان، انتصار عبد السلام، (2005)، الأسلوب المعرفي (التصلب-المرونة) وعلاقته باتخاذ القرار، رسالة ماجستير غير منشورة، اليمن.
- 73- كفافي، علاء الدين، (1982)، وجهة الضبط وقوة الأنا، بعض دراسات حول وجهة الضبط وعدد من المتغيرات النفسية، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- 74- المالكي رانيا، معتوق محمد، (2011)، فاعلية الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية.
- 75- مبروك، عزة عبد الكريم، (2007)، أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين، مجلة الدراسات النفسية، المجلد السابع عشر، العدد الثاني، مصر.
- 76- مجيد، سوسن شاكر، (2008)، اضطرابات الشخصية وأنماطها وقياسها الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- 77- الوحيدي، سارة جميل، (2011)، التغير في تقدير الشخصية لدى عينة من أهالي محافظات غزة وبعد حرب الاسرائيلية الاخيرة (2008) في ضوء التغيرات، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة.

- 78- محمد بيومي خليل (1996) المساندة النفسية والاجتماعية، وإرادة الحياة، ومستوى الألم (لدى المرضى بمرض مفض إلى الموت)، مجلة علم النفس.
- 79- مختار محي الدين، (1995)، بعض تقنيات البحث العلمي وكتابة التقرير، مجلة العلوم الإنسانية عدد خاص، منشورات جامعة قسنطينة، الجزائر.
- 80- المدهون، عبد الكريم، (2009)، فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطلبة جامعة فلسطين بغزة، العلوم التربوية، المجلد السابع عشر، العدد الثاني، مصر.
- 81- مرسي كمال إبراهيم، (2000)، السعادة وتنمية الصحة النفسية، الجزء الأول، دار النشر الجامعية القاهرة مصر.
- 82- مقبل، مرفت عبدربه، (2010)، التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 83- منصور، عبد الحميد والشريبي زكريا والفقهي، إسماعيل، (2002)، السلوك الإنساني بين التفسير الإسلامي وأسس علم النفس المعاصر، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- 84- منظمة الصحة العالمية (2005). تعزيز الصحة النفسية: المفاهيم، البيانات المستجدة، الممارسة، المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، جنيف.
- 85- نجاتي، عثمان، (2005)، القرآن وعلم النفس، الطبعة الثامنة، دار الشروق، القاهرة.
- 86- يحي عمر شعبان، شقورة، (2013)، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، مذكرة لنيل شهادة الماجستير جامعة غزة
- 87- يوسف، جمعة سيد، (2007)، إدارة الضغوط، الطبعة الأولى، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، كلية الهندسة، جامعة القاهرة، مصر.
- 88- يونس، انتصار، (1999)، السلوك الإنساني، الطبعة الثامنة، دار المعارف، مصر.

ثانيا: قائمة المراجع بالأجنبية:

- 89-(APA) American Psychological Association, (2002), the road to resilience, 75, First Street, NE, Washington DC.
- 90- (APA) American Psychological Association, (2010), Resilience factors and strategies, 75, First Street, NE, Washington DC.
- 91- Cloninger, c. susan (1996). Personality description, dynamics and development, freeman & company, new York
- 92- Fredrickson, B. L. et al., (2003) , A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th. 2002. Journal of Personality and Social Psychology.
- 93- Matthew, Tull (2007). Posttraumatic Stress Disorder: recovering from and overcoming trauma, www.About.com. Accessed

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

استبيان

التعليمات:

عزيزي الطالب/ة
تمثل هذه الاستبيان أداة دراسة بحثية يقوم بها الباحث بهدف معرفة وجهة نظرك حول بعض الفقرات ،
يرجى الاجابة على جميع فقرات الاستبيان بكل أمانة وصدق، مع العلم أنه لا توجد إجابات خاطئة وإنما
استجابتك تعبر عن رأيك الشخصي، المرجو منك أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارة بدقة ثم تبدي ر
أيك بوضع علامة (X) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك. لا داعي لكتابة الاسم، مع ضمان سرية
المعلومات التي سيتم جمعها، وسيتم استخدامها لغرض البحث العلمي فقط.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

البيانات الشخصية :

الجنس : ☐ ذكر ☐ أنثى

المستوى الدراسي :

أولى متوسط ☐ ثانية متوسط ☐ ثالثة متوسط ☐ رابعة متوسط ☐

الرقم	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أأخذ قراراتي بنفسني			
2	أأقبل الانتقاد بصدور رهب			
3	أأشارك الآخرين في مناسباتهم السعيدة والحزينة			
4	لدي الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلماً .			
5	أأتمسك برأيي بالرغم من صواب الرأي الآخر			
6	أأسعى لمساعدة الآخرين في مآمنهم			
7	عندما أأحل مشكلة أأجد متعة في البحث عن حل مشكلة أخرى			
8	أأعتبر رأي هو رأي مبدئي إلى أن أأستمع للآخرين ثم أأقرر الرأي النهائي			
9	أأسعى لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين			
10	أأخطط لأأمور حياتي ولا أأتركها تحت رحمة الصدفة			
11	أأعترف بالخطأ إذا أأقنعت بوجهة النظر المخالفة			
12	أأغتني أي فرصة للتواصل مع الآخرين			
13	أأشعر بالخوف من مواجهة المشكلات			
14	أأصغي للرأي المخالف لكي لأأستوعب حقائقه التي قد تكون غائبة عني			
15	لدي القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة			
16	مهما كانت العقبات فإنني أأسعى لتحقيق أهدافي			
17	أأؤمن بأن الخلاف في الرأي ضرورة لإثراء الموضوع المطروح للنقاش			
18	أأشارك في الأنشطة المجتمعية والأعمال التطوعية			
19	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعلمه			
20	عادة ما أفكر جيداً قبل أن أقدم على فعل أي شيء			
21	علاقاتي مع الآخرين مبنية على الإحترام والتقدير			
22	أأعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها			
23	أأشارك أسرتي في مواجهة وحل المشكلات التي تواجهنا في الأسرة			
24	أأشارك في النقاشات حول المواضيع الأسرية مع أفراد أسرتي			
25	أأرغب أن أأصف نفسي بأنني ذو شخصية لطيفة وقوية			

26	أرفض القيام بالأعمال التي يكلفني بها والدي إذا تعارضت مع مبادئ		
27	أقدم المساعدة لزملائي في حل المسائل الدراسية التي لا يقدرّون على حلها		
28	أخجل من الإجابة على الأسئلة التي يوجهها استاذي بالرغم من معرفتي للإجابة الصحيحة		
29	أحترم آراء والدي بالرغم من تعارضها مع رأي الشخصي		
30	أرتبك عندما يوجه ليالأستاذ سؤال أمام الآخرين		
31	أشارك في الأعمال البيتية بالرغم من انشغالي بالأعباء الدراسية		
32	أشعر بحرج من الاتصال بأساتذتي		
33	أقدم المساعدة لأخوتي في حل واجباتهم المدرسية بالرغم من انشغالي بدراستي		
34	أتردد في الاستفسار من أساتذتي عن مواضيع لا أفهمها		
35	أنفذ تعليمات والدي بدقة		
36	أشعر بالملل والضيق أثناء أثناء الدروس		
37	أنفذ رغبات والدي بدون تذمر		
38	أشعر بقلق شديد عند الدخول القاعة الامتحانات		
39	أشارك في الأنشطة المدرسية داخل المدرسة		
40	أتغلب على غضبي من الآخرين بسرعة معقولة		

الملحق رقم (02): نتائج الدراسة باستخدام spss.

Tests of Normality											Descriptives			
Shapiro-Wilk						Kolmogorov-Smirnov ^a				Std. Error	Statistic			
Sig.	df	Statistic	Sig.	df	Statistic				.798	90.79	Mean			
.005	100	.961	.199	100	.074	توزيع قياس الفرق الفردية لدى تلاميذ الطور المتوسط				89.21	Lower Bound	95% Confidence Interval for Mean		
Contrast Coefficients						Group Statistics					92.37	Upper Bound		
مستويات التعليم في الطور المتوسط					Contrast	Std. Error Mean	Std. Deviation	Mean	N	القياسات/المتوسطات	91.02	5% Trimmed Mean		
رابعة متوسط	ثالثة متوسط	ثانية متوسط	أولى متوسط	1.267		7.710	90.70	37	المتوسط	91.00	Median			
6	5	4	3	1.033		8.196	90.84	63	المتوسط	63.683	Variance			
ANOVA												7.980	Std. Deviation	
توزيع درجات قياس الفرق الفردية لدى تلاميذ الطور المتوسط					توزيع درجات قياس الفرق الفردية لدى تلاميذ الطور المتوسط					56	Minimum			
Std. Deviation	N	Mean	مستويات التعليم في الطور المتوسط	Sig.	F	Mean Square	df	Sum of Squares		109	Maximum			
7.649	25	87.80	أولى متوسط	.188	1.628	101.743	3	305.230	Between Groups	53	Range			
9.755	25	91.80	ثانية متوسط			62.493	96	5999.360	Within Groups	11	Interquartile Range			
7.106	25	91.40	ثالثة متوسط				99	6304.590	Total	.241	Skewness			
6.768	25	92.16	رابعة متوسط							.478	Kurtosis			
7.980	100	90.79	Total	Independent Samples Test										
Std. Deviation	N	Mean	القياسات/المتوسطات	t-test for Equality of Means						Levene's Test for Equality of Variances				
7.710	37	90.70	المتوسط	95% Confidence Interval of the Difference		Std. Error Difference	Mean Difference	Sig. (2- tailed)	df	t	Sig.	F		
8.196	63	90.84	المتوسط	Upper	Lower									
7.980	100	90.79	Total	3.158	-3.435	1.661	-.139	.934	98	-.083	.584	.302	Equal variances assumed	
				3.115	-3.392	1.635	-.139	.933	79.349	-.085			Equal variances not assumed	