

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية الآداب/قسم علم النفس

المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب

بحث تخرج

مقدم الى مجلس كلية الآداب / جامعة القادسية
كجزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في علم النفس

من

زينة عبد الكريم عبد صحبه

أشرف

أ.م.د. سلام هاشم حافظ

2016م

1437هـ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

{یرفع اللّٰهُ الذّٰلِیْنَ اٰمَنُوْا مِنْكُمْ وَ الذّٰلِیْنَ اَوْتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ

وَاللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُوْنَ خَبِیْرٌ}

صَدَقَ اللّٰهُ الْعَلِیُّ الْعَظِیْمُ

سورة المجادلة (22)

• ب •

الفصل الاول

الإطار العام للبحث

*مشكلة البحث

*أهمية البحث

*أهداف البحث

*تحديد المصطلحات

*حدود البحث

أولاً: مشكلة البحث:

تتميز الحياة بكثرة التغيرات والتحويلات التي تشكل ضغوطاً على الإنسان الذي يلجأ الى التأقلم معها، فمثلاً الظروف داخل الأسرة وتتغير ظروف العمل وتتوتر العلاقات الاجتماعية وتتعدد الظروف الاقتصادية واصابة صحة الإنسان بالوعكة أو المرض. وتشكل هذه التغيرات ضغوطاً على الإنسان الذي يلجأ الى الاستجابة لها فيعدل سلوكه وتختلف قدرة الأفراد على مواجهة الصعوبات والضغوط الحياتية بحسب قدراتهم والانسجام مع هذه المتغيرات، ويشير كارنوس 1998 بأن "خاصية المرونة لدى الإنسان تتفق مع قابلية التغير في الطبيعة وتغير العقل الإنساني والاجتماعي ومن ثم فإن هذا الوضع يستلزم مهارة وأبداعاً وتجديداً في الفكر وفي السلوك وفي تقدير نتائج التغير، وهذه المهارة تتضمن التكيف اجتماعياً، التكيف المقترن بروح المعاشرة الاجتماعية. (خرنوب، 2010:910).

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 الأفراد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته، ويفيد "الشرقاوي 1983" بأن الشخص الصحيح نفسياً والذي يمتلك اتزاناً انفعالياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية والتعبير عنها بحسب طبيعة الموقف، وهذا يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة وأزماتها فلا يضطرب أو ينهار للضغوط والصعوبات التي تواجهه. (ريان، 2006، 35).

وترتبط سمة المرونة النفسية بالعديد من السمات لشخصيه الإيجابية ومنها أتوجه نحو الحياة بوصفه دالة على التفاؤل والأمل والانفتاح على الحياة بإيجابيه وفاعلية يعد التوجه نحو الحياة سمه في الشخصية (وليس حاله State) ولمختلف الأفراد درجات متفاوتة عليها وعلى الرغم من ان هذه السمة تتوجه عادةً الى المستقبل فإنها تؤثر في سلوك الإنسان في الحاضر. كما يفترض البحث الحالي أن سمة التوجه نحو الحياة ترتبط بالجوانب الإيجابية في سلوك الإنسان ومختلف جوانب شخصيته كما أنها يمكن أن تؤثر تأثيراً طيباً في الصحة النفسية والجسمية للفرد. (هادي، 2008: 3).

وتعتبر مراحل الجامعية من المراحل المفصلية في حياة الفرد التي تحدد شكل حياته المستقبلية. ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح فيتوجب عليه بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء الدراسية و المتطلبات الجامعية وبالإضافة الى مواجهة ضغوط الحياة اليومية الأخرى، وكما يتطلب ذلك أيضاً رضا الطالب وقناعاته بالتخصص الذي يدرسه، وكل ذلك يتطلب قدراً من المرونة النفسية لدى الطالب الجامعي تمكنه من عبور هذه المرحلة بسلام، وعالية يمكن تحديد على مشكلة البحث الحالي بتعرف العلاقة بين المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى الطلبة الجامعية.

ثانياً: أهمية البحث:

تفيد (جودة وحجو، 2004) الى ان تقوية الأنا تساعد 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 وتمثل قوة الأنا في قدرة الفرد على استثمار كافة المصادر النفسية والمادية المتاحة لديه من أجل تحقيق التوافق مع نفسه والآخرين ومواجهة الشدائد بفاعليه .(الوحيدى،2011:38).

ويوضح (ريان، 2006) أن الفرد المتزن انفعاليا يستجيب للمواقف والمشاكل التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة وعدم التطرف والمبالغة والاندفاع أو المغالاة في الاستجابة للمواقف الانفعالية المختلفة من شخص يشعر بالتفاعل والبشاشة والاستقرار النفسي والتحرر الى حد كبير من الشعور بالآثم والقلق ، والوحدة النفسية. لذا فإن الاتزان الانفعالي هو حالة التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة وهدوءً وتفاعلاً وثباتاً لمزاج وثقة في النفس . (ريان 2006:40).

وقد بينت الجمعية الامريكية لعلم النفس في منشوراتها وجود العديد من العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية التي تعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الضاغطة. وقد بينت العديد من الدراسات ان العامل الاساسي في تكوين المرونة النفسية هو وجود الرعاية ، الدعم ، والثقة ، والتشجيع سواء من داخل الأسرة او من خارجها .بالإضافة الى عوامل أخرى مثل: قدرة الفرد على وضع خطط واقعية لنفسه ،كالثقة بالنفس والنظرة الإيجابية للذات ، تطوير مهارات الاتصال والتواصل والقدرة على كبح المشاعر الحادة .(APA.2010).

ومن العوامل التي تساعد على استمرارية المرونة لدى الأفراد :

- 1:القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية وبطريقة صحية .**
- 2: أملاك الفرد مهارات حل المشكلات .**
- 3:أعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة والتكيف مع الظروف الطارئة.**
- 4:توافر الدعم الاجتماعي .**
- 5:الأتصال والترابط مع الآخرين مثل :العائلة أو الاصدقاء .**
- 6:المعتقدات الدينية .**
- 7:البحث عن المعاني الإيجابية للمواقف الصادقة .(Matthew:2007).**

وتتأني المرونة من ثلاثة مصادر تتمثل في: الدعم الاجتماعي 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):

وقد أثبتت بعض الدراسات وجود علاقة بين المرونة النفسية والانفعالات الإيجابية . وقد بينت دراسة اونج وأخرون (Ong ، et _al) . أن النساء المطلقات اللواتي لديهن درجة عالية من

المرونة كأن لديهن انفعالات إيجابية تمثلت بتقبل الوضع بهدوء ودرجة قليلة من القلق والقدرة على مواصلة التفريق بين الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية وهن تحت الضغط النفسي مقارنة بالنساء ذوات المرونة المنخفضة. أونج وآخرون (Ong، et_al:2006).

كما بينت دراسة فريد ريكسون وآخرون (Fred rick son ، et_al) لدى الأفراد ذو المرونة العالية تساعدهم في تبني المصادر النفسية الضرورية للتكيف بنجاح مع المحن والشدائد . و بالتالي فإن الانفعالات الإيجابية تقوم بوظيفة وقائية للتقليل من أثار المحن والمواقف الضاغطة . كما أنهم يعانون بدرجة قليلة من الاكتئاب . بينما الأفراد ذو المرونة المنخفضة لديهم صعوبة في السيطرة على الانفعالات السلبية ويكونون عبارة عن ردة فعل في مواجهة احداث الحياة اليومية الضاغطة . (Bonanno ،et_al ،2007).

كشفت دراسات كثيرة وجود العديد من العوامل التي تلطف التأثيرات السلبية لمواقف الحياة الصادمة . ومن أهم هذه العوامل ،الحب والثقة وتقديم التشجيع من قبل الأسرة ومن خارجها . كما ترتبط عوامل اخرى بالمرونة النفسية مثل :القدرة على وضع خطط مرنة والثقة في الذات وصورة الذات الإيجابية ومهارات التواصل والقدرة على إدارة المشاعر والانفعالات .(2010: APA).

وهدفت دراسات أخرى الكشف عن الفروق الفردية في المرونة النفسية ، وتناولت متغيرات نفسيه كثيرة منها :تقدير الذات (Self_esteem)، وضبط الأنا (Ego _Contro)، ومرونة الأنا (Ego _resilien). وأظهرت النتائج أن هذه المتغيرات ترتبط بصورة إحصائيا دالة بالتوافق السلوكي الإيجابي. (Rogosch_ lynch Holt_ Cicochetti 1993).

وتشير نتائج الدراسات الديمغرافية التي تناولت العلاقة بين متغيرات معينة مثل: النوع ومصادر المساندة ان مثل هذه النوعية من المتغيرات تمكن من التنبؤ بالمرونة النفسية فعلى سبيل المثال خلصت بعض الدراسات التي تناولت طبيعة ومستوى التوافق لدى عينات من المجتمع الأمريكي بعد أحداث الحادي عشر من سبتمبر تظهر أن النساء أظهرت انخفاضا في مستوى المرونة النفسية مقارنة بالرجال (Vlahov Galea _ et-al: 2007) .

كما خلصت دراسات اخرى الى أن الجنود المشاركون في حرب فيتنام الذين تلقوا رعاية ومساندة اجتماعية وانفعالية بعد انتهاء الحرب يظهرون مستوى عاليا من المرونة النفسية (Fairbank , King ،Adams , Keane ،1998).

ان المرونة النفسية في علاقتها بالقدرة على ضبط الخبرات الانفعالية الايجابية والسلبية تمكن الافراد من التعافي من التأثيرات السلبية لمنغصات الحياة اليومية وسرعة تجاوز هذه التأثيرات . وخلصت نتائج دراسات أخرى الى ان الانفعالات الايجابية توقف مسار التأثيرات السلبية للضغوط وتساعد الأفراد ذوي المستوى المرتفع من المرونة النفسية في التعافي والبرء السريع

من تأثيرات مثل هذه الضغوط وثبتت بعض الدراسات ان الانفعالات الايجابية تمكن الأفراد ذوي المرونة النفسية من التوظيف الكامل لكامن قوتهم ومصادرهم النفسية المتاحة للتمكن من

التوافق الأحيائي والمواجهة الفعالة للصدمات والكوارث لكونها تمثل عامل وقاية من التأثير السلبي كما تمثل تحصيناً نفسياً ضد المتاعب والمصاعب في المستقبل ومن هنا يؤكد بعض العلماء على ان الانفعالات الإيجابية تعد عنصراً شديداً الفعالية في المرونة النفسية.(Banannol ،et_al :7200).

ويفيد الطرييري (1994) ان التصلب وعدم المرونة يمكن ان يكون احدي 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 تقليل من اضرارها وهناك مقولة صادقة الى حد كبير وهي " ان المرونة من أول مستلزمات الكائن الحي لكي يحيا حياة متوافقة ".(يوسف، 2007، 23).

فالأشخاص الذين يتمتعون بمرونة عقلية تتنوع أساليبهم المعرفية بما يلائم المواقف التي يواجهونها ، اي لديهم قدراً من المرونة في تنويع أساليبهم تبعاً لمقتضيات المواقف التي يواجهونها ، ولكي يتمتع الفرد بمستوى جيد من الصحة النفسية فلا بد من توافر قدر من المرونة النفسية التي تمكنه من التوافق مع الاحداث الضاغطة التي يمر بها ويوجهها بشكل فعال يقلل من أثارها السلبية التي يمكن ان تؤثر على مسار حياته المستقبلية .(عامر، 2003، 134).

وقد طبق مفهوم المرونة النفسية كقدرة على التصدي للضغوط والاحداث الصادمة والظروف العصبية وكقدرة على ترويض هذه الضغوط والاحداث والتجاوب السوي معها من خلال ثلاثة أنماط من الظواهر:

1: نواتج نمائية جيدة على الرغم من تعايش المرء مع اوضاع بيئته أو تزداد فيها عوامل الخطورة مثل : (انخفاض المستوى الاقتصادي ، انخفاض المستوى التعليمي للوالدين الفقير).

2:رباط الجأش والحفاظ على الاتزان والكفاءة في ظل ظروف التهديد او المنغصات المختلفة مثل الطلاق .

3:سرعة التجاوز السوي للتأثيرات السلبية الناتجة عن التعرض للصدمات او الازمات مثل: التعرض لسوء المعاملة .(أبو حلاوة . 2010، 452).

وتعتبر المرونة من اهم ما يلخص الأنسان من القلق أو الاضطراب وكذلك هنالك علاقة بين المرونة النفسية والتكيف . بل تعتبر المرونة النفسية أحد اهم العوامل اللازمة لحدوث التكيف الشخصي والاجتماعي لدى الفرد حيث يستجيب للمؤثرات الجديدة استجابة ملائمة . فالشخص الجامد غير المرن لا يتقبل أي تغيير يطرأ على حياته . ومن ثم فإن توافقه يخلت وعلاقته بالأخرين تضطرب إذا ما أنتقل الى بيئة جديدة يغير اسلوب 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 . وتكتسي المرونة النفسية أهميتها بالنسبة للبشر المعرضون للمخاطر مثل : من يعيشون في سياق الفقر او مناطق الكوارث والحروب أو من يعانون من ظروف مرضية مزمنة لكونها تمثل معيناً لهم على المواجهة الفعالة و التعايش الإيجابي مع هذه الظروف . وعلى الرغم من اتفاقنا مع ما ذهب اليه يونابر (2004) من ان معظم الناس يوجد لديهم ما من المرونة . الا اننا نعتقد ان الاطفال والشباب اكثر احتياجاً للتدريب على مكوناتها ومهاراتها اذا ما اريد تمكينهم من الارتقاء والازدهار الشخصي بالرغم من ضغوط الحياة وصدماتها . وما هو محل اتفاق بين الباحثين في الوقت الراهن ان المرونة النفسية موضوعاً للفروق الفردية وعملية تكيفية تتأثر بصورة مباشرة بعوامل السياق الاجتماعي . ويتعامل علماء النفس مع المرونة النفسية كعملية وليست حالة سلوكية تميز الفرد . (Rutter,2008).

وتظهر الكثير من الشواهد ان المرونة النفسية تمثل قدرة مضادة ومقاومة للانخفاض الحاد في التماسك والاتزان الذاتي حال التعرض لأحداث ضاغطة أو مواقف صادمة.(wenne , a ،2001، Unger 2004)

وتفهم المرونة النفسية في كل هذه المجالات على أنها عملية . ويرى معظم الباحثون الان ان المرونة النفسية دالة لقدرة الفرد على التفاعل مع البيئة ودالة في نفس الوقت للعمليات التي أما ترقى ما يعرف بالتنعم الذاتي وجودة الوجود الشخصي أو وقاية الأنسان من الانهيار أو التأثير السلبي بعوامل الخطورة والتهديد.(Murray & ,Hall, Zautra ،2010).

ومن المفاهيم شائعة الاستخدام في ادبيات المجال وشديدة الارتباط بمفهوم المرونة النفسية مفاهيم "المرونة الانفعالية (emotional resilience))، الصلابة النفسية (psychological hardiness)، "القوة العقلية" (Mental toughness))، "وتعدد المصادر " (resource fullness). والمرونة النفسية عملية دينامية تمكن الأفراد من إظهار تكيف سلوكي عندما يواجهون مواقف عصبية أو صادمة أو مأساوية او تهديد او حتى مواقف ضاغطة . (Becker :2000). (Cicchetti,Luthar).

ويعد التكيف الإيجابي على الجانب الأخر كما يتبدى في السلوك الدال على الكفاءة الاجتماعية (social competence). أو النجاح في أداء مهام معينة في مرحلة من مراحل الحياة مثل : غياب مؤثرات التوترات والضيق النفسي بعد التعرض لكوارث أو أحداث صادمة أحد اهم مكونات المرونة النفسية . وبالتالي يصح القول ان المرونة النفسية هي تكويناً نفسياً يتجاوز قدرة الافراد على المواجهة أو التوافق الإيجابي مع المصاعب والاحداث الصادمة . فالمرونة النفسية فرصة وقدرة للأفراد للأبحار وبطريقة إيجابية في مسار توظيف المصادر النفسية والاجتماعية والبدنية والثقافية للمواجهة والتوافق الإيجابي الفعال مع ضغوط وأحداث الحياة الصادمة مع المحافظة على الهدوء والاتزان النفسي وسرعة للبدء من التأثيرات السلبية لهذه الضغوط والاحداث الصادمة والعودة سريعاً الى الاحساس بجودة الوجود الذاتي أو ما يصح تسميته بالتنعم الذاتي . (Unger,2008)

وينظر الى المرونة النفسية بوصفها أحد أهم آليات التوافق والمواجهة الإيجابية الفعالة عند التعرض للضغوط النفسية أو الاحداث الصادمة ،مثل :طلاق الوالدين وانفصالهما .اذ تمكن المرونة النفسية للأطفال من المواجهة الفعالة لمثل هذه الظروف وإظهار الاستجابات الدالة على فعالية الذات وتنشيط دافعية التوافق السري.(1990، Werner Smith:1982,).

وعادةً ما يتم التعامل مع قضايا المرونة النفسية في اطار الضغوط النفسية بوصفها عوامل الخطورة التي يمكن ان تحدث تأثيرات نفسية وسلوكية سلبية على من يتعرض لها ومن هذه الضغوط الأمراض المزمنة والتعرض للإساءة الانفعالية أو البدنية أو الجسمية والخوف والتعرض للعدوان المجتمعي .وفي هذه الحالة المرونة النفسية ترتبط إحصائياً بصورة سلبية بالقابلية للتأثر السلبي بالضغوط والاحداث الصادمة . فالأشخاص الذين يتعرضون لأحداث صادمة حادة يمكن أن يظهرن القلق الشديد ومشكلات والأفكار السلبية وإلحاقية . ومع الوقت تتناقص هذه الأعراض ويتعافون منها بسبب تمتعهم بالمرونة النفسية . (Winget&. ، 1981، Green , Gleser).

وأخيراً يمكن اعتبار المرونة النفسية ظاهرة تمكن البشر من التعافي من التأثيرات السلبية للمتاعب أو الاحداث الصادمة ذات الطابع التراكمي أو الممتد أو من المخاطر الفعلية والضغوط النفسية التي يتعرضون لها في الوقت الحالي.(2000 Daridson : Scheier&Carrer1999)

الأهمية التطبيقية:

بناءً على نتائج البحث المتوقعة يمكن اعداد وتطبيق برامج ارشادية يهدف الى احداث التكيف وذلك من أجل رفع المرونة النفسية لدى طلبة كلية الآداب وزيادة أقبالهم على الحياة بروح متفائلة والتي تمكن مدى توجههم نحو الحياة .كما يمكن أن تستعين بنتائج هذه الدراسة في وضع برامج تثقيفيه وترفيهية تساعد على رفع مستوى المرونة النفسية ورفع مستوى التوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب . فضلاً عن الاستفادة من مقاييس البحث ألحاجه في أنجاز الأبحاث والدراسات النفسية او يوصفها أدوات تشخيصية للكشف عن عدد الأفراد ذوي المرونة العالية والواطنة أو التوجه السلبي نحو الحياة.

ثالثاً: أهداف البحث

يهدف البحث الى ما يأتي؛

1. قياس المرونة النفسية لدى طلبة كلية الآداب .
2. تعرف دلالة الفروق في المرونة النفسية لدى طلبة كلية الآداب على وفق متغير النوع .(ذكور أناث).
- 3:تعرف دلالة الفروق في المرونة النفسية لدى طلبة كلية الآداب على وفق متغير المرحلة الدراسية (الاولى ، المنتهية).
4. قياس التوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب .

5. تعرف دلالة الفروق في التوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب على وفق النوع (ذكور، أناث).

6: تعرف دلالة الفروق في التوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب على وفق متغير المرحلة الدراسية (أناث ، ذكور).

7. تعرف العلاقة بين المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب .

رابعاً: تحديد المصطلحات

أولاً: المرونة النفسية... وعرّفها كل من:

1.رزوق (1979 :278): " بأنها خاصية في الفرد تساعده على التكيف والتلاؤم وهي ميزة تشير الى الانفتاح على الصعید القدرات ولاستعداد من جانب الفرد لتطویرها وملائمتها للظروف المستجدة .(رزوق 1979: 278) .

2.الطحان (1992 :181): " بأنها القدرة على التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتبس الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز في مواجهتها .(الطحان 1992 :181) .

3: نيرمان (Newman،2002): " بأنها القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة ، المحن والمواقف الضاغطة المتواصلة وهي " عملية مستمرة يظهر من خلالها سلوكاً تكيفاً إيجابياً في مواجهة المحن و الصدمات و مصادر الضغط النفسي .(نيرمان ،2002)،

4.الجمعية الامريكية لعلم النفس : " وهي عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات ، النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل : المشكلات الأسرية ، مشكلات العلاقات مع الآخرين .(APA، 2002).

5:الأحمدي (2007 :3,4): " وهي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو بقابلية للتغير الأخذ بأيسر الحلول .(الأحمدي .2007 .4,3).

6:شقورة (2012_10): "وهي قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلاي وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين.

وقد تبنت الباحثة تعريف شقورة (10. 2012) كونه يتفق مع الإطار النظري ومقياس المرونة النفسية.

وعرّفه إجرائياً: بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس المرونة النفسية .

ثانيا : مقياس التوجه نحو الحياة :عرّفه كل من

1:تايجر (1979 Tiger): الأفعال أو السلوكيات التي تجعل أفراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات والمحن التي قد تواجههم في معيشتهم .(P, 1979,tager.57).

2: شاير و كافر Carver & Scheier (1985): "النظرة الايجابية والاقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة الى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير او الجانب الجيد من الاشياء بدلاً من حدوث الشر او جانب السيئ.(Scheier & Carver :1985،P.219).

3: (هادي .2008. 2) : " هو نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل و ينتظر حدوث الخير ويرنو الى النجاح ويستبعد وما خلا ذلك .(هادي:2008: 2).

وعرفه اجرائياً : الدرجة الكلية التي يحصل عليه المستجيب على النسخة العراقية من مقياس التوجه نحو الحياة .

خامساً: حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بعينه من طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية من الجنسين للعام الدراسي.2015_2016 . ولمتغيري المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة .

الفصل الثاني

* الاطار النظري

* الدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري:

مقدمة:-

تعد ظاهرة المرونة النفسية من المجالات الرئيسية للبحوث في أدبيات علم النفس المعاصر. (Sasso & Hart، 2011)، خاصة في ميدان علم النفس الإيجابي التطبيقي. (2011، Seligman) وعلى المستوى المثالي أو فيما يعرف بأرض الأحلام والخيال ينظر الى الحياة كنعمة وسياق خال من كل صيغ المتاعب والضغوط والعيش في مثل هذه الجنة التي تلي فيها كل احتياجات الإنسان أيما كانت وأينما كانت لأمعنى بطبيعة الحال لمصطلح المرونة كما يتم تناوله في أدبيات علم النفس .

والمرونة النفسية تكوين ثنائي البعد يتضمن ألتعرض للمتاعب والمصائب أو حتى الأزمات و الصدمات و التوافق الإيجابي معها مما يرتب عليها من نواتج إيجابية (R utter،2008). كما يتضمن هذا المفهوم ثنائي البعد نوعين من الاحكام:

الاول: التكيف و التعديل الإيجابي.

الثاني: دالة و معنى الخطر (الصعوبات أو الحدث الصادم). (a , Unger2004).

ويتعامل علماء النفس مع المرونة النفسية كعملية وليست حالة سلوكية تميز الفرد. (R utter، 2008).

ويشير مفهوم المرونة النفسية من وجهة نظر أنصار المدرسة الإنسانية في علم النفس الى قدرة الفرد على العيش و الازدهار وتحقيق ذاته بالرغم من التعرض للضغوط والأحداث الصادمة بل ربما بسبب هذه الضغوط والأحداث العصبية. اذ غالباً ما يعتبر الشخص الذي يتمتع بالمرونة النفسية الضغوط والمشكلات فرصاً للنمو و الارتقاء الشخصي وبمعنى أخر لا يبدو الأفراد ذوي المرونة النفسية قادرين على مواجهة الأحداث الضاغطة والمواقف العصبية بصورة إيجابية فقط. بل يعتبرونها تحديات وفرصاً لا تعوض للتعلم و الارتقاء الشخصي. (2008، Unger).

وتأسيساً على ما سبق يمكن التأكيد على ان المرونة النفسية " عملية دينامية تتضمن التوافق الإيجابي مع محن ومصاعب الحياة، وتتضمن أساسين هما:

1:تعرض المرء لتهديد حقيقي أو محن شديدة أو مصاعب وأحداث ضاغطة .

2:تحقيق المرء تكيف أو مواجهة إيجابية على الرغم التأثيرات السلبية لهذه المحن على عملية النمو النفسي.

وتوجد عدة مؤشرات نستطيع بناء عليها تحديد المكونات الأساسية لما يصح تسميته ظاهرة المرونة النفسية وهي :

1: أن يظهر الأفراد المعرضون لمخاطر المحن والظروف الضاغطة نواتج ارتقائية أفضل من المتوقع.

2: التكيف والمواجهة الإيجابية بالرغم من التعرض للمحن والخبرات الضاغطة .

ويقدم ريتشاردسون (Richardson), 2002. وصفاً للمرونة النفسية بالتأكيد على أنها مكوناً يتضمناً ثلاث جوانب :

1: الصفات الخاصة بالمرونة :وهي مجموعه الخصائص النفسية التي تميز الأفراد المتمتعين بالمرونة النفسية .

2: العمليات الخاصة بالمرونة The resiliency process :وتصف كيف يواجه الأفراد الأحداث الصادمة وظروف الحياة العصبية.

3: المرونة الفطرية : وتتكون من العوامل الدافعية التي ربما تؤثر على استجابة الأفراد للضغوط الحياة وظروفها الصعبة وأحداثها الصادمة .

ويجدر التنويه الى أن مصطلح المرونة النفسية يتضمن ثلاث مكونات أساسية تنظم تكوينه العام وتظهر هذه المكونات في سياقات مختلفة ، وكلما تشمل على مؤشرات للمرونة النفسية ويمكن أن تعزى الفروق الفردية في هذه المرونة الى التفاعلات بين الشخص_ السياق أكثر من عزوها الى الفروق الفردية بين الأفراد أنفسهم وهي:

1:التعافي : تجاوز الأزمة والعودة الى مستوى الأداء الوظيفي العادي .

2:المناعة النفسية (التحصين والمقاومة) : مواجهة الحدث الضاغط والظروف العصبية بصورة إيجابية دون التأثير السلبي بها .

3:التطور العادي التالي للتعرض للحدث الصادم : بمعنى التعافي وتجاوز الأثر السلبي وازدياد معدل الصلابة النفسية .

ويؤكد بونابر (2008) على المكونات المتعددة للمرونة النفسية مثل : الصلابة النفسية كما تناولت كوبازا ومادي وكاهن (1982) تحسين الذات والوجدان الموجب كما تناوله فريد ريكسون وآخرون . وبناء عليه فإن المرونة النفسية لدى الأفراد دالة على جزء كبير منها للتفاعل بين التكوين الوراثي والخبرات السابقة في هذه المكونات كما يمكن إضافة مكونات أخرى لها وهي: المعنى والغرض (Wong & fry.1998).

ويرى سليجمان ان النكسات والأحداث المزعجة التي تواجه المتفاعلين هي نفسها التي تواجه المتشائمين ، لكن المتفائلين يقاومونها بشكل افضل، فهم ينهضون من جديد حتى عندما تكون حياتهم قاسية وصعبة ، فالمتفائل شخص مرن وحيوي وهو اكثر انجازاً خلال العمل ، ويتمتع بمستوى صحي افضل وربما حياة اطول.(Seligman:1995).

كما وجدت دراسات أجريت في جامعة هارفارد على مدى خمسة و ثلاثين عاماً حول تنمية البالغين ان الرجال الذين سجلوا معدلات عالية من التفاؤل كانوا اكثر صحة فيما بعد في حياتهم ، مقارنة بمن جاءت معدلاتهم منخفضة .(ليدن _ روينستاين ، 2004).ويمكن الاستنتاج من ذلك ان التوجه الحياتي هو مفهوم اشمل من التفاؤل والرضا الحياتي ، ولكنه يتشابه مع هذا التفاؤل و الرضا الحياتي في التركيز على الجانب الإيجابي ومن هنا فإن التوجه نحو الحياة من الصفات النفسية التي تؤثر في مسيرة الانسان وحياته، أذ أن المتفائل هو الذي ينظر ويتأمل وقوع الخير وما هو أفضل وأحسن ، فهو ينظر بعين الأمل ويبصر النور ويسعى اليه بخلاف المتشائم الذي لا يرى سوى الظلام ولا ينتظر سوى وقوع الفشل و الشر، فرؤيته للحياة رؤية سوداء تشل الحركة وتكبل الطاقة .(al_et , Dewberry، 2000، 731_738).

ان النظرة الإيجابية للحياة (التفاؤل) عامل أساسي لبقاء الانسان وأن الرغبة في التطور الاجتماعي والمفاهيم الدينية و السياسية يمكن التنبؤ بها من خلال الاتجاه الإيجابي نحو المستقبل، كما ان التفاؤل اساس تمكين الأفراد والمجتمع من وضع أهدافهم المحددة وطرائق تغلبهم على الصعوبات والمحن التي تفتك بالمجتمع.(Snyder :1994_ 253) وقد قام مور (2002،More) بدراسة موسعة من أجل تفسير دينامية النظرة الايجابية للحياة (التفاؤل) وتوصل الى أنها حالة فعالة ومصدر قوة للفرد والمجتمع .(P,2002,More .237_265).

فمن خلال النظرة الإيجابية للحياة يستطيع الفرد خلق الظروف المطلوبة للنجاح بواسطة التركيز على الإمكانيات والفرص و استخدامها ، فالفرد المتفائل يجد في كل صعوبة فرصة فهو يركز على الجوانب الممتعة والبناء في الحياة ويتجنب الشكوى والتذمر من المتاعب و ا لإحباطات التي يصادفها في حياته فهو يستطيع تحويل العثرات الى عتبات للتقدم.(681_696: P,1998,Albery).

ويعد الفرد ذو التوجه الإيجابي (المتفائل) واقعياً ايجابياً بطريقة تفكيره ، يفكر بطريقة منطقية فهو لا يخلط بين ما يتمناه وبين ما هو حقيقي فهو شخص يساير الواقع ويعمل على اساسه ويعمل من خلال هذا الواقع على تطوير ذاته .(سيلجمان ، 2005 :35).

فالفرد الذي ينظر للحياة نظرة إيجابية لديه رغبة بتطوير ذاته و الانتقال الى ذات أفضل بحيث يشكل الصورة التي يرغب بها فهو يحاول دائماً الظهور بصورة جميلة مرضيه بدل تغطية العيوب ، وهذا ما يدفعهم للكفاح بإصرار للتغلب على ما فاتهم في نهاية الأمر ، وهذه إحدى وجهات النظر التي تفسر كيف يؤثر التفاؤل على مجرى الأحداث .(81_73 :1998, Albery).

ففي بحث أجراه رادور جونز (2001) العالم النفسي في جامعة برتستون الأمريكية اشارت النتائج وبدرجه عالية من الثقة الى أن النظرة الايجابية للحياة (التفاؤل) فضلا عن انه يحسن الوجه الذي يرى المرء فيه الواقع ، فهو يحسن ذلك الواقع نفسه ، وقد يكون التفسير لذلك هو ان التفاؤل يعطي للإنسان قدرة أكبر على تحمل الضغوط.(p,1987, et 651._665, al,Strak), (34_23,p.2002,Peeters).

ان التوجه نحو الحياة سمه Trait في الشخصية (وليس حالة State). لمختلف الأفراد درجات عليها (الفروق الفردية). وعلى الرغم من ان هذه السمه تتوجه عادة الى المستقبل ، فأنها

تؤثر في سلوك الإنسان في الحاضر . كما يفترض البحث الحالي ان سمة التوجه نحو الحياة ترتبط بالجوانب الإيجابية في سلوك الانسان ومختلف جوانب شخصيته ، كما انها يمكن ان تؤثر تأثيراً طيباً في الصحة النفسية.

المصطلحات ذات العلاقة بمفهوم المرونة النفسية

أولاً : مرونة الأنا

تعرف مكتبة ويلسون للتعلم 2005 المرونة " بأنها القدرة على استخدام مهارة البصيرة وهي تبدء بالعمل عندما يتم أدراك الاختلاف في العلاقة الإنسانية . وعندما يتم التصرف بطريق مخالف لتحسين العلاقة . وبهذا تكون المرونة هي الاستعداد والقدرة على إجراء التعديلات المؤقتة في الاستجابة السلوكية وعندما تصل الى 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 اجتماعيا مع الآخرين والصفح والأمل وأن يجعل الإنسان معنى للحياة فيها .(الخطيب .2007 : 1054).

وتشكل مرونة الأنا في مجملها الأبعاد الفعلية والاجتماعية والنفسية والأكاديمية ، الخ. لشخصية الفرد بحيث تكسبه القدرة على التكيف مع الأحداث غير المواتية والتي من المتوقع ان 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 خيرات 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 (412، 1992) ان هناك مجموعة من العوامل المكونة لمرونة الأنا في الشخصية تتمثل فيما يمتلك الإنسان من القدرات ومنها قدرة الفرد على:

1: الاحتفاظ بسعادته من خلال إحساسه بأنه سوف يحقق الهدف الذي يسعى جاهداً اليه.

2: قدرة الفرد على العمل المنتج والسعي الحثيث على تنميته النفسية والاجتماعية والعقلية والانفعالية... الخ.

3: المحافظة على أمنه النفسي وتقبل ذاته ومعرفتها وأدراكه الحقيقي لها وللآخرين المحيطين به.

4: المحافظة على الكفاية التواصلية البيئية الشخصية وقدرته على المحافظة على علاقات واقعية مع الآخرين في بيئته .(Mc Millan ،et-al،1992: 412).

ثانياً : قوة الأنا

تعتبر قوة الأنا الركيزة الأساسية في الصحة النفسية وتعتبر سمة هامة من سمات الشخصية بما يلعبه من دور فعال ومؤثر في تطور النمو النفسي والاجتماعي للفرد وفي تشكيل الشخصية الإنسانية بشكل عام حيث تعتبر خاصية أولية تكشف عن نفسها في تشكيل الاتزان الانفعالي لدى الفرد.(عودة، 2001، 79).

ويشير كفاي (1982: 54) الى أن قوة الانا تشير الى التوافق مع الذات ومع المجتمع علاوة على ذلك الخلو من الأمراض العصابية والإحساس الإيجابي بالكفاية والتوجه. وقوة الأنا هي: القطب المقابل للعصابية حيث يرى كثير من العلماء ان هناك متصلاً يقع في احد أطرافه قطب الأنا ويقع في الطرف المقابل للعصابية. (كفاي، 1992، 54).

وينظر القاضي (1994) لقوة الأنا بوصفها 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 وعند الخوف والخلو من الصراعات المرضية وتحقيق الصحة النفسية. (عقيل، 2010: 21)

ثالثاً: 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. وافكار ومشاعر يأس وعجز انهزامية وتشاؤم.. وتقسّم المناعة النفسية الى ثلاثة أنواع

1:مناعة نفسية طبيعية: وهي موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الصحي، يتمتع بمناعة نفسية عالية ضد الأزمات والكروب والمقدرة على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وضبط النفس.

2:مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً: يكتسبها الإنسان من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها في مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة.

3:مناعة نفسية مكتسبة صناعياً: وهي تشبه المناعة الجسمية التي يكتسبها الفرد في حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض للحد من خطورتها وتبقى مناعتها مدة طويلة وتسمى مناعة مكتسبة فاعلة.

ومما سبق يتضح ان المناعة النفسية هي " بمثابة مقاومة الفرد لكافة المواقف والأحداث الحياتية التي يتعرض لها وقدرته على تحمل مصاعبها وتصديه لها بفاعلية وبمرونة عالية، حيث تساعده على التكيف والتعايش مع ظروف الحياة القائمة. (مرسي، 2000، 96_97).

صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية

1:الصبر: يعد الصبر من أهم الركائز والدعائم التي يجب ان يتعلّى بها كل فرد يريد ان يحقق السعادة والسكينة لنفسه في الدنيا والاخرة. لذلك فقط أمر الله عباده بالصبر وحث عليه في العديد من الآيات في القرآن الكريم . قال تعالى: " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ أَنْ اللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ ". (البقرة، 153).

والأنسان الصبور من الناحية النفسية هو الذي يتسم بالجد والروية والالتزان الانفعالي وعدم التسرع أو الثورة والتهيج أو شدة الغضب . وهو القادر على العمل وبذل الجهود لتحقيق أهدافه العلمية والعملية .(نجاتي .2005_299).

2: التسامح: وهو التغلب على نزوع النفس من المكابرة والاصرار على الخطأ وأعظم أبواب الاعتذار وأجلها هو مداومة المسلم على الاعتذار وطلب العفو والصفح من ربه جل وعلاه وهو ما يسمى بالتوجه والتابة . فقال عز وجل " فأصفح عنهم وقل سلام فسوف يعلمون " (الزخرف 89).

وفي هذا الإطار يرى (Wolin) _ 1993 أنه يمكن تحديد مؤشرات الأنا وذلك من خلال السمات الشخصية المميزة لأشخاص ذوي المرونة العالية والتي تشمل:

1: الأستبصار: هي قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص وتشمل القدرة على التواصل البين _ شخصي . علاوة على معرفة كيفية سلوك الفرد ليكون متناسباً مع المواقف المختلفة.

2: الأستقلال: ويشمل بعد الاستقلال عمل توازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به كما يشمل كيفية تكيفه مع نفسه بحيث يعرف ماله وما عليه . وان الشخص المستقل هو الذي يقول بوضوح (لا) عندما يكون مناسباً أكثر مما يكون عليه من كونه متساهلاً وبسيطاً في حالة مواجهة الحدث.

3: الأبداع: ويشمل أجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة بل وأكثر من ذلك الاندماج وأن الأفراد من ذوي المرونة العالية يمكنهم أن يتخللوا تتالي الأحداث بما يمكنهم من صناعة واتخاذ القرار في مواجهتها.

4: روح الدعابة: وتعتبر الجانب المضيء من الحياة لدى الشخص المرن وحيث تمثل القدرة على إدخال السرور على النفس وإيجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به . وهذا ما يعتبر خاصية أو سمة مميزة للأفراد.

5: المبادأة: وتتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي الأحداث ومواجهتها وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة تمثل قدرة الفرد على الحدس أي الإحساس بأدراك النتائج الإيجابية الصحيحة والسريعة.

6: تكوين العلاقات: وتشمل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التعامل النفسي والاجتماعي والعقلي مع من يحيطون به .

7: القيم الموجهة (الأخلاق): وتشمل البناء الخلقي والروحاني الصحيح للشخص المرن والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع الأفراد .

8: القدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء: يحتاج الأنسان الى أن يستمع الانتقادات فالأنسان معرض أن يخطئ دون أن يشعر بالخطأ . كما الأنسان يحتاج الى آراء الغير فالشخص الناضج العاقل الذي يتمتع بمرونة عالية يستفيد من كل ما يوجه إليه من انتقادات أياً كان مصدرها ويكون مستعداً أن يقيم المواقف تقيماً موضوعياً.

9: القدرة على تحمل المسؤولية والقيام بها : أن الإنسان السوي يتحمل المسؤولية بجدية ويحققها دون اهمال والشخص الناضج المرن يتدرب على مواجهة الخوف بواقعية وبذلك يستطيع أن يعالج التردد ويقوم بحمل المسؤولية فالقدرة على حمل المسؤولية دليل على قدرة الإنسان على التكيف مع الوضع الجديد .

10: القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة لنفسه: أن أحساس الإنسان بالالتزام والمسؤولية يدفعه ان يدرس كل موقف بدقة وان يتخذ القرار المناسب في وقته دون تردد فالإنسان الذي لديه قدر من المرونة النفسية له القدرة على أن يصدر قراراته بنفسه .(حبيب، 1995، 29_30).

مقومات المرونة النفسية:

1: تنمية الكفاية : وهي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية بحيث تصل الى درجة المهارة والكفاية وتساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.

2: القدرة على التعامل مع العواطف : وهي نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة ويعي عواطفه بضبطها في المواقف التي يتطلب ذلك ويفسح له المجال بالتعبير حينما يتطلب الأمر.

3: تنمية الاستقلالية الذاتية : بمعنى ان يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته وفي نفس الوقت يستمع الى نصائح الآخرين وخاصة الوالدين وكل من يخصه ويحاول أن يستخلص منها ما يتمشى مع ذاته .

4: تبلور الذات : وهو نمو قدرة الفرد على فهم نفسه وذاته وامكانيته والعمل على تنميتها ويوضع ذاته ضمن أطار معين بحيث يتلاءم مع الواقع والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به.

5: نضج العلاقات الشخصية المتبادلة : وهي نمو قدرة الفرد على أقامه العلاقات الشخصية والاجتماعية بحيث تصبح متحرر من الاندفاعات وزيادة القدرة على التفاوض والاستجابة بطريقه لها علاقة باستجابة الآخرين .(حسان _ 2008 : 27).

ثمرات المرونة النفسية :

أولاً: الصحة النفسية: من ثمرات المرونة تحقيق الصحة النفسية الجيدة وترتبط سمة المرونة بالصحة النفسية إذ ان هناك بعض المؤشرات للصحة النفسية السليمة أو التوافق ومنها ان يتصف بالمرونة بحيث يكون متوازناً في أمور حياته ويبتعد عن التطرف في الحكم على الأمور واتخاذ القرارات ويساير الآخرين في بعض المواقف على وفق قناعاته التي تتطلب منهجاً ديمقراطياً .(مجيد. 2008: 151).

وتفيد جودة (2011 : 40) أن المرونة النفسية هي إحدى سمات السلوك السوي فالشخص السوي هو القادر على إيجاد البدائل وتعديل سلوكه والاستجابة للظروف المتغيرة . (جودة 2011 :40).

وأشارت منظمة الصحة العالمية (2005 : 27). الى أن هناك الكثير من المشاهد والنماذج حول مفهوم الصحة النفسية الإيجابية ومنها المرونة حيث يختلف الأفراد بشدة في القدرة على مقاومة المحن والضراء وتجنب الانهيار عند مجابهة العوائق. حيث تعتمد الصحة النفسية الى حد كبير على ضرورة

المرونة وعلى اكتساب القدرات المتنوعة بدلاً عن التطرف والجمود ما يضيفي على الشخصية غنى وتنوعاً يتناسب مع الحياة العملية الواقعية ومع ضرورات التكيف. (منظمة الصحة العالمية 2005 : 27).

ثانياً: النظرة الإيجابية للحياة: كلما كان الإنسان متحلياً 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 الى الاشياء عند الفرد المسلم ينبغي ان تتسم بالإيجابية التي لا تعرف أفرطاً ولا تفریطاً مثل هذه النظرة المعتدلة تمكنه من التفاعل مع الواقع بثقه وحزم وفاعلية وعزم لأنه يدرك أنه هو الصانع للإحداث وأن عليه تقديم العمل الصائب ليحصل على أحسن النتائج أما اذا تخلفت النتائج فيكون مطمئناً راضياً بقضاء الله وقدره . (الأحمدي . 2007 ، 20).

ثالثاً: الاستمرارية في العطاء: أن العمل المتقطع لا يوتي ثمرته وان العمل المتكرر يورث الكآبة والأنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع وعمله لا يعرف الكآبة والملل فهو يواصل العمل بهمه وحماس . (الأحمدي . 2007 : 37).

رابعاً: ان الانسان منذ ولادته في هذه الحياة وهو يقوم بعملية اتصال اراد ذلك او لم يرد وهذا الاتصال هو الذي يكون العلاقات الإنسانية والأنسان المرن لديه القدرة على تقبل الآخرين . اما الأنسان الذي يفقد المرونة فهو كثير الاصطدام مع افكار الآخرين و مشاعرهم وضعيف القدرة على التفاعل معهم . (الأحمدي . 2007 : 38).

بناء المرونة النفسية :

قدمت الجمعية الامريكية لعلم النفس (The American Psychological Association). عشرة طرق لبناء المرونة النفسية وهي :

1: العلاقات الاجتماعية الايجابية مع الاخرين بصفة عامة واعضاء الاسرة والاصدقاء بصفة خاصة .

2: تجنب الاعتقاد بان الازمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن تجنبها.

3: تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.

- 4: وضع أهداف واقعية والاندفاع الايجابي باتجاه تحقيقها.
- 5: اتخاذ أفعال حاسمة في المواقف والاندفاع الايجابي باتجاه تحقيقها .
- 6: التطلع لفرص استكشاف الذات.
- 7: تنمية الثقة في الذات .
- 8: الحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل .
- 9: الحفاظ على تصور طويل الأجل وفهم الحدث الضاغط في إطار السياق الواسع المخلق له .
- 10: رعاية المرء لعقله وجسده وممارسة تدريبات منتظمة مع الانتباه لحاجاته فضلاً عن الاندماج في أنشطه الترفيه والاسترخاء وإمتاع الذات والتعلم من الخيرات السابقة والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة. (APA،2010).

ونستطيع ان نشير الى القيمة الوقائية للمرونة النفسية من خلال تناول خصائص الاشخاص ذو المرونة المرتفعة منها وتوضيح ارتباطها بنوعية ومستوى جودة حياتهم ومستوى التنعم الذاتي لديهم على نحو ما طرحها كل من أنجي هارت و رديريك بلنكو وهيلين توماس (thomas & Blineow,Hart,2007). وكما يأتي:

- 1: تتضمن العلاقات الاجتماعية المتبادلة لذوي المستويات المرتفعة من المرونة النفسية عنصر بذل وتلقي المساندة الانفعالية
 - 2: لديهم إحساس بالاستقلالية و الاعتماد على الذات وبالقدرة على وضع واتخاذ القرار دون انصياع لإملاءات الاخرين .
 - 3: لديهم نظرة إيجابية للذات واحساس عام بالثقة والقدرة والكفاءة .
 - 4: لديهم مستوى مرتفع من مهارات حل المشكلة فضلاً عن قدرتهم على التفكير قبل الفعل وبالتالي للتروي وتجنب الاندفاع مما يقلل من احتمالات الاخطاء اثناء التفاعل الاجتماعي مع الاخرين او اثناء حل المشكلات .
 - 5: لديهم قدرة الى ادارة الانفعالات والمشاعر القوية السلبية منها الايجابية .
 - 6: لديهم مستوى مرتفع من المثابرة والاجتهاد وهذه خاصية ضرورية للمجاهدة والتحمل والصبر بغض النظر عن المتاعب والمصاعب .
- كذلك من خصائص الأشخاص ذوي المستوى المرتفع من المرونة :**

1: الاندفاع في مساعدة الاخرين وبذلا وتلقياً.

2: التعلق أو الارتباط الامن مع الاخرين .

3: الاهداف الشخصية أو الجمعية.

- 4: فعالية الذات .
- 5: الحس الفكاهي .
- 6: المستوى المرتفع من تقدير الذات .
- 7: التوجه نحو الافعال .
- 8: القدرة على ادراك التأثير القوي للضغوط .
- 9: القدرة على الاستفادة من النجاحات السابقة في التعامل مع الضغوط ومواجهتها .(1985: Rutter).

نماذج نظرية في تفسير المرونة النفسية :

أولاً: النموذج الثلاثي (ليرينر و سميث ،1982) : يعد النموذج الثلاثي (The resilience triarchic Model of) الذي قدمه . ويرينر و سميث . (Smith & wenner,1982). اول نموذج طرح لوصف وتفسير المرونة النفسية يتضمن تأثيرات العوامل البيئية في تكوينها لدى البشر . وتعزى المرونة النفسية وفقاً لهذا النموذج الى تفاعل بين التأثيرات ثلاثة عوامل وهي :

1:عوامل تتعلق بالأفراد أنفسهم .

2:عوامل راجعة لخصائص البيئة الأسرية .

3:عوامل راجعة الى خصائص البيئات الاجتماعية الأوسع .

ثانياً: نموذج كارين ريفيتش : ربما يكون من المفيد للتواصل الى فهم افضل المضامين و دلالات القيمة الوقائية للمرونة النفسية ان يبين المكونات الرئيسية لها من اطار نموذج .(كارين ريفيتش Karen Reivich). التي اشتركت مع سيلجمان في تأليف كتابي (الطفل المتفائل)، و(عامل المرونة) بأن من يتمتعون بالمرونة النفسية يظلون طيلة حياتهم متمتعون بهذه الخاصية الايجابية بالرغم من المصاعب أو الاحداث الضاغطة التي يواجهونها خلال رحلة حياتهم . وقد تمكنوا من خلال بحوثهم في هذا المجال من تحديد عدد القدرات 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 بدلاً من ذلك على سبع قدرات أخرى ترى أنها تتكون من مهارات متعلمة قابلة للتعديل أو حتى التغيير. (كارين ريفيتش:2002).

وعلى الرغم من أهمية هذه القدرات السبع بالنسبة للمرونة النفسية العامة تؤكد ريفيتش ان التفاؤل اكثر هذه المكونات أهمية في هذا المجال . وترى ان التفاؤل من اهم الدوافع التي تحرض البشر على مواصلة الحياة بأيمان وأمل . وتحدد ريفيش سبع مكونات أساسية للمرونة النفسية تعد أساس الوقاية من الاضطرابات النفسية والسلوكية فضلاً عن كونها محددات التنعم وجودة الحياة وهي :

1: ضبط أو السيطرة على الاندفاعات : يتميز ذوو المستويات العالية من المرونة النفسية بالقدرة على تحمل الغموض وبالتالي لا يندفعون هكذا بدون اتخاذ قرارات متعجلة مثيرة اذ انهم قادرون على التريث والتدبر ومعالجة الاشياء أو الاحداث تأملياً قبل اتخاذ قرار او تصرف معين .

2: الوعي بالانفعالات والمشاعر أو تنظيم الانفعالات والمشاعر : القدرة الاولى هي تعرف المرء وتحديد الانفعالات والمشاعر التي تسيطر عليه وعند الضرورة القدرة على السيطرة على هذه المشاعر والانفعالات .

3: التفاؤل : ويعني ذلك ان يتبنى ويتبع الانسان اسلوب الوصف والتفسير التفاولي وما نعنيه هو التفاؤل الواقعي الذي يبعد الانسان عن التوهامات الخيالية غير المستندة الى الواقع ومن يظهرون تفاؤلاً هلامياً غير واقعياً .ممكن ان يدس رأسه في التراب متعامياً عن الحقائق والواقع . وبالتالي فالتفاؤل الحقيقي او الواقعي هو ذلك التفاؤل الذي يدفع الانسان باتجاه حل لمشكلاته من خلال رؤية الواقع ووصفه وتفسيره بدون مزايدة وتلمس جوانب الخير فيه .

4: التحليل السببي : ويعني القدرة على التفكير الشامل في المشكلات التي تواجهها . ومن يحصلون على درجات مرتفعة على المقاييس التي تقيس المرونة النفسية هم الاشخاص القادرون على النظر الى المشكلات من زوايا متعددة للتبصر بمختلف العوائل المسببة لها والحلول المختلفة المحتملة للتغلب عليها .

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

الاول : يساعد التعاطف الافراد على اقامة والاستمرار في العلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الاخرين .

الثاني : تعد هذه العلاقات الاجتماعية الايجابية القائمة على التعاطف مصدراً رئيسياً من مصادر المساندة الاجتماعية والنفسية وبالتالي تعد عامل وقاية من الاضطرابات النفسية والسلوكية . وتجدر الاشارة الى ان الاشخاص الذين يحصلون على درجات مرتفعة على المقاييس التي تقيس الوعي بالانفعالات والمشاعر وفهم الانفعالات والمشاعر الذاتية . ويميلون اكثر الى التعاطف مع الاخرين 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 جزئياً على الاقل بمعرفة المرء لمكامن قوته ومباطن ضعفه وتركيزه على حسن توظيف مكامن قوته لتمكينه من التوافق الايجابي مع احداث ووقائع الحياة . وتؤكد ريفيتش على اختلاف مفهوم فعالية الذات عن مفهوم تقدير الذات بمعنى اخر ان فعالية الذات ليست

مجرد رضا المرء عن ذاته بل انها مجموعة من المهارات المرتكزة على فكرة التمكن من التوافق مع احداث ووقائع الحياة الايجابية والسلبية.

7:أخذ المخاطر المحسوبة: ويقصد بذلك حسبما ترى ريفيتش الاستعداد للأقدام على المخاطرة المحسوبة او المناسبة. ومن يحصلون على درجات مرتفعة على مقاييس المرونة النفسية لديهم رغبة وارادة وقابلية عالية لتجريب الاشياء أو الاعتقاد بأن المحاولة والخطأ بل والفشل أحياناً جزءاً من الحياة.

وأكدت ريفيتش على ان هذه القائمة ليست كاملة او ليست نهائية. وازضافة الى انه ليس من المحتمل ان يحصل الانسان على درجات مرتفعة على هذه الابعاد او المكونات السبعة لدمغة بخاصية المرونة النفسية، وتفيد ايضا على انه لكي تزيد من وسع المرونة النفسية لدى البشر علينا أولاً ان نحدد اي من العوامل السبع المشار اليها هم اقوياء فيه. والبدء بمكانم القوة أولاً ثم الانتقال بعد ذلك الى الابعاد الاضعف.

كما نوهت ريفيتش بصورة مباشرة على اهمية سمة او عامل التعاطف بوصفه الغراء الذي يحافظ على العلاقات الاجتماعية المتبادلة بين الناس. (كارين ريفيتش: 2002).

الدراسات السابقة:

انجزت العديد من الدراسات في موضوع المرونة النفسية اخذنا ما هو ذي صلة مباشرة ببحثنا وكما يأتي:

1:(دراسة قوته وأخرون : 2001) بعنوان: " المرونة النفسية للأطفال الذين تعرضوا للعنف السياسي). هدفت هذه الدراسة الى تسليط الضوء على المرونة النفسية مقابل الصلابة وتفسير التوافق النفسي والتنبؤ به في أجواء الانتفاضة لدى الاطفال الفلسطينيين. وقد تم اختيار (86) طفلاً فلسطينياً بطريقة عشوائية عاشوا احداث الانتفاضة كعينة ممثلة للمجتمع وتم استخدام (صورة) النسخة المعدلة من مقياس بروشويك 1949 وذلك لقياس كل من المرونة مقابل الصلابة كأساليب معرفية. كما تم استخدام مقاييس العصابية وتقدير الذات والاضطرابات الانفعالية واعراض كرب ما بعد الصلابة (ptsd). وأشارت نتائج الدراسة الى وجود دور متوسط للمرونة والصلابة النفسية حيث اظهرت ان الاطفال تم حمايتهم من النتائج السلبية للأحداث الصادمة وأظهروا قدرأ اكبر من المرونة النفسية وأشارت كذلك الى عدم وجود علاقة جوهرية بين المرونة والتوافق النفسي خلال الاحداث العنيفة في الانتفاضة الفلسطينية الكبرى.

2:(دراسة صالح: 2004) بعنوان " المرونة الزوجية وعلاقتها بالحاجات الانفعالية الاجتماعية والاكنتاب لدى المتزوجين من الجنسين).هدفت هذه الدراسة الى التعرف الى المرونة الزوجية والحاجات الانفعالية الاجتماعية ولاكتتاب.وقد تكونت عينة الدراسة من (88) متزوجا و(92) متزوجة من اعدادها. ومقياس الرضا الزوجي من اعداد فيولا البيلاوي. واستبيان الحاجات الانفعالية لهيل. ترجمة وتعريب الباحثة ومقياس بيك للاكتتاب. واطهرت الدراسة النتائج التالية: عدم وجود علاقة بين المرونة النفسية بحل المشكلات الخاصة بالدور

الزواجي وكل من الحاجة للتقدير والانتماء والمساندة الانفعالية الاجتماعية ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية في حل المشكلات الخاصة بالدور الزواجي وكل من الحاجة للاستحسان والحاجات الانفعالية الاجتماعية ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة الزواجية والحاجة للتقدير والارشاد والمساندة الانفعالية والاستحسان والحاجات الانفعالية الاجتماعية .

3: (دراسة تاك هو كيم واخرون : 2005) . بعنوان : "الامل ومعنى الحياة كمؤثرات على المرونة لدى البالغين في كوريا : التطبيقات لدى المستشارين". هدفت هذه الدراسة الى التعرف الى 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 الرخاء الاجتماعي تراوحت اعمارهم بين 13_19 سنة . واستخدم الباحثون الادوات التالية : مقياس عوامل الخطر ، مقياس عوامل الوقاية ومقياس التكيف المدرسي من اعداد الباحثين وبينت نتائج الدراسة ان التباين في التكيف المدرسي كان يعتمد على عوامل الوقاية وليس على العوامل الخطر . كما بينت وجود فروق في المرونة النفسية بين الطلبة (مجموعة تميزت بالمرونة ومجموعة تميزت بسوء التكيف) واعتمد ذلك على العوامل عدة منها : دعم المدرسين ومعنى ومعنى الحياة ، كما بينت وجود علاقة سلبية بين العوامل الخطر والتكيف المدرسي ووجود علاقة موجبة بين عوامل الوقاية والتكيف المدرسي .

4: (دراسة الخطيب : 2007) بعنوان : " الاحتراف النفسي وعلاقته بمرونة الانا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة ." هدفت هذه الدراسة الى التعرف على طبيعة العلاقة بين الاحتراف النفسي ومرونة الانا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة . وتكونت عينة الدراسة من (462) معلماً ومعلمة من محافظات غزة تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية . واستخدام الباحث مقياس الاحتراف النفسي سيدمان وزاجر وتعريب عادل عبدالله محمد ومقياس مرونة الانا محمد وفائي الحلو ومحمد جواد الخطيب . وقد بينت نتائج الدراسة عدم وجود مستويات مرتفعة في ابعاد الاحتراف النفسي . (عدم الرضا الوظيفي ، انخفاض مستوى المساندة الادارية كما يدركها المعلم، ضغوط المهنة اتجاه السلبي نحو التلاميذ) . كما بينت وجود مستويات مرتفعة في ابعاد مرونة الانا (الرعاية والدعم النفسي ، التوقعات العالية للنجاح ، المشاركة الفاعلة في المجتمع ، تكوين الروابط الاجتماعية ، ممارسة الصداقة والصحة ، مهارات التواصل في الحياة) . كما بينت عدم وجود علاقة ارتباط بين ابعاد الاحتراف النفسي ومرونة الانا لدى المعلمين الفلسطينيين في محافظات غزة .

5: (دراسة جراسى : 2010) : " بعنوان العلاقة بين السمات الشخصية والمرونة النفسية لدى البالغين في جزر الكاريبي). هدفت هذه الدراسة الى التعرف الى الخصائص الخمس الكبرى للشخصية والمرونة النفسية وتكونت عينة الدراسة من (397) فرداً من طلبة المدارس الثانوية في جزر الكاريبي (192 ذكور ، 205 أناث) . ولجمع البيانات استخدم الباحث مقياس عوامل الشخصية الخمس الكبرى من اعداد . (al, et, Goldberg ، 2006) . ومقياس المرونة النفسية من اعداد الباحث وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع عوامل الشخصية (يقظة الضمير، المقبولية، الانفتاح على الخبرات ، والانبساطية) . والمرونة النفسية بينما كانت العلاقة السلبية مع التباين في المرونة النفسية ، وقد كانت خاصية يقظة الضمير الاعلى في الدلالة الإحصائية يليها المقبولية ، العصابية ثم الانفتاح على الخبرات .

6: (دراسة عثمان: 2010): " بعنوان : (الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب الجامعي). هدفت هذه الدراسة الى اعداد واختبار مقياس المرونة الايجابية لدى الشباب الجامعي والتعرف الى الخصائص السيكومترية له من صدق وثبات باستخدام العديد من الاساليب الاحصائية الملائمة لذلك الغرض . وتكونت عينة الدراسة من (250) طالباً وطالبة بالفرقة الرابعة من جميع الشعب الادبية والعلمية بكلية التربية بجامعة عين شمس واستخدمت الدراسة مقياس المرونة الايجابية من اعداد الباحث .وقد توصلت الدراسة لأدلة تدعم البناء العملي لمقياس المرونة الإيجابية والاتساق الداخلي للبنود وهذا يجعلنا نثق في مقياس المرونة الإيجابية لما يتمتع به من خصائص سيكومترية مقبولة على الطلاب الجامعيين بمصر.

7: (دراسة عثمان: 2010): " فعالية برنامج ارشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة احداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب . تهدف هذه الدراسة الى القاء المزيد من البحث حول مفهوم المرونة الإيجابية متعدد المعاني و الابعاد والوصول الى المكونات الرئيسية ومحاولة الفهم المتعمق لطبيعته باعتباره عملية دينامية متعددة الابعاد وتهدف ايضا الى القيام بوضع برنامج ارشادي مبني على العديد من الفنيات الانتقائية والتي تعمل على تخفيض أثر الضغوط و الأحداث الصادمة لدى الشباب وذلك من خلال تنمية المرونة الإيجابية بحيث تتناسب فنيات البرنامج الارشادي مع طبيعة المرونة الايجابية . والعمل على تنمية مكوناتها لدى عينة الدراسة وتكونت عينة الدراسة من (20) طالباً . مقسمين على عينة تجريبية مكونة من (10) طلاب . وعينة ضابطة مكونة من (10) طلاب بالفرقة الرابعة بجمع الشعب الادبية و العلمية بكلية التربية عين الشمس .واستخدم الباحث مقياس المرونة الايجابية لدى الشباب (اعداد الباحث) ومقياس احداث الحياة الضاغطة لدى الشباب (اعداد الباحث) وبرنامج ارشادي نفسي لتنمية المرونة الايجابية (اعداد الباحث). وتوصلت نتائج الدراسة الى فعالية البرنامج الارشادي المستخدم ودوره في تنمية المرونة الايجابية لدى افراد المجموعة التجريبية من الشباب الجامعي وكذلك خفض الاحداث الضاغطة لديهم . وهذا وقد استمرت فعالية البرنامج الارشادي المستخدم حتى بعد انقضاء جلساته الارشادية ومرور أكثر من شهر عليه حيث قيست استجاباتهم على مقياس المرونة الايجابية وتبين ان درجاتهم على أبعاده والدرجة الكلية له مازالت مرتفعة ومازال التحسن قائماً . وكذلك تم قياس استجاباتهم على مقياس احداث الحياة الضاغطة ليبين ان درجاتهم على ابعاده والدرجة الكلية له مستمرة في الانخفاض وهذا يدل ان مستوى التحسن لديهم مازال قائماً وان البرنامج الارشادي المستخدم لم يزل له تأثير بعد انقضاء المتابعة ايضاً.

8: (دراسة شقورة 2012): " هدفت الدراسة الحالية الى التعرف الى العلاقة بين المرونة النفسية والرضا نحو الحياة . وتكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة . (200) طالب وطالبة من كل جامعة) نصفهم من الذكور والنصف الاخر من الاناث . وتم اختيار عينة الدراسة بصورة طبقية عشوائية من طلبة الجامعات الثلاثة من التخصصات العلمية والتخصصات الادبية ولجمع البيانات تم استخدام استبانة المرونة النفسية من اعداد الباحث ومقياس الرضا نحو الحياة من اعداد مجدي الدسوقي 1998 . وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية :

1: وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية والرضا نحو الحياة لدى طلبة كلية الداب .

2: وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية و الرضا نحو الحياة .

3: وجود فروق في جميع ابعاد المرونة النفسية والرضا نحو الحياة .

4: عدم وجود فروق في جميع ابعاد المرونة النفسية تعزى لمتغير الجامعة بينما كانت الفروق دالة في البعد الاجتماعي لصالح طلبة كلية الآداب .

5: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى للمتغيرات التصنيفية التالية. (التحصيل الاكاديمي ، التخصص ، الترتيب الميلادي للطلاب ، الدخل الشهري للأسرة ، المستوى التعليمي للوالدين).

انجزت العديد من الدراسات في موضوع التوجه نحو الحياة اخذنا منها ما هو ذي صلة مباشرة ببحثنا:

1: (دراسة بدر الأنصاري:2003) : " هدفت الى التعرف على طبيعة العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي وبعض متغيرات الشخصية واستخدمت الدراسة مقياس التفاؤل غير الواقعي ، مقياس جامعة الكويت للتفاؤل والتشاؤم ، مقياس التوجه نحو الحياة ، مقياس الذنب ، وقد اظهرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط بين التفاؤل غير الواقعي مع التفاؤل و التوجه الإيجابي نحو الحياة ، ارتبط بصورة سالبة مع كل من التفاؤل والذنب والخزي، كما أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق جوهرية بين الأقل تفاؤلاً غير واقعي في متغيرات الشخصية، حيث تميزت المجموعة الأقل تفاؤلاً غير واقعيًا بمتوسطات أعلى من المجموعة الأكثر تفاؤلاً والتفاؤل غير الواقعي في كل من التشاؤم و اليأس ،الذنب و الخزي ، على حين تميزت المجموعة الأكثر تفاؤلاً غير واقعي عنها بالتفاؤل.

2:(دراسة نورس شاكر هادي : 2008) : " تعريف مقياس التوجه نحو الحياة واشتقاق المعايير له .هدفت هذه الدراسة الى اعداد نسخة عربية من مقياس التوجه نحو الحياة (لشاير و كارفر : 1985 Carver & Scheier). صالحة للتطبيق في البيئة العراقية فضلا عن اشتقاق معايير للمقياس على عينة من طلبة الجامعة ومن كلا الجنسين . طبق المقياس (الذي يتكون من (12) فقرة وعدد بدائله (5) من اعتراض بشدة الى اتفق بشدة). بعد ترجمة الى اللغة العربية وعرضه على عدد من الخبراء طبق على (250) طالب وطالبة بأعمار (18_19) سنة بمتوسط (85_21) سنة وبعد استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق و ثبات باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة أصبح المقياس بصيغته النهائية يتألف من (10) فقرات و يتمتع بصلاحية التطبيق على البيئة العراقية وخاصة على طلبة الجامعة .

3: (دراسة نيفين فتحي دقة، 2009: 2010): "التوجه نحو الحياة وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الاردنية في عمان" هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن مستوى التوجه نحو الحياة وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الاردنية في عمان. تكون مجتمع الدراسة من (30116) طالباً وطالبة منتظمين في الفصل الدراسي الصيفي في الجامعة الاردنية للعام الدراسي (2009_2010 م). تكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة من طلبة البكالوريوس في الجامعة الاردنية من مختلف التخصصات العلمية والانسانية ولتحقيق اهداف الدراسة تم تطوير مقياس التوجه نحو الحياة ومقياس مستوى الطموح كما تم التحقيق من معاملات الصدق والثبات للمقياسيين قبل تطبيقهما على عينة الدراسة، حيث تبين أنهما يتمتعان بصدق وثبات مقبول. وقد اشارت نتائج الدراسة الى ان توجه عينة الدراسة نحو الحياة ومستوى الطموح كانت بدرجة متوسطة وفي مجال الفروق الاحصائية بين متغيرات الدراسة في مستوى التوجه نحو الحياة فقد كشفت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوجه نحو الحياة تعزى الى اثر الجنس. كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى الى أثر التحصيل. وجاءت الفروق لصالح كل من ممتاز وجيد جداً وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى الى أثر التخصص.

4: (أحمد عبد اللطيف ابو أسعد 2010): "هدفت الى التعرف على الفرق في الشعور بالوحدة و التوجه الحياتي بين المتزوجين و العازبين و الأرامل، من مستويات اقتصادية مختلفة، تألفت عينة الدراسة من (304) فرداً (30_40 سنة) من الكرك، واستخدام مقياسي الوحدة النفسية لراسل وبابلو و كوترون (1980) و التوجه الحياتي لشاير و كارفر (1985)، وقدم تم استخدام تحليل التباين الثنائي، واختبار (ت) للإجابة عن أسئلة الدراسة الثلاث أشارت النتائج الى وجود فروق بين المتزوجين و العازبين و الأرامل في الشعور بالوحدة النفسية و التوجه الحياتي، كما تبين وجود تفاعل بين الحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي في الشعور بالوحدة النفسية و التوجه الحياتي، ولم يكن هناك فروق تعزى الى الجنس وتم تقديم تطبيقات إرشادية خصوصاً للحالة الاجتماعية.

5: (دراسة السيد علي 2010): "هدفت الى التعرف على علاقة التوجه الإيجابي نحو الحياة بسمات شخصية التالية: الثبات الانفعالي، السيطرة، والاندفاعية، والارتياح، وتكونت عينة الدراسة من (120) طالباً وطالبة من الجامعة. واستخدام الباحث اختيار التوجه الحياتي نحو الحياة. واربعة مقاييس فرعية من مقياس التحليل النفسي، وتوصلت الدراسة الى ان الذكور أكثر توجهاً إيجابياً نحو الحياة من الإناث، واكثر ثباتاً، واندفاعية وهم يتوقعون الأفضل في الأوقات التي لا تكون فيها رؤية الأمور واضحة، وانهم متفائلون بشأن مستقبلهم، وان الإناث لا يتوقعن ان تسير الامور في صالحهن دوماً، كما بينت النتائج وجود علاقة بين التوجه نحو الحياة بكل من الثبات الانفعالي، والسيطرة، والاندفاعية وان ارتياح غير مبنى بالتوجه الإيجابي نحو الحياة.

6: (دراسة ايمان عبد الكريم وريا الدوري 2010): "هدفت الدراسة الى استقصاء العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات (كلية التربية / جامعة بغداد للمرحلتين

الأولى و الرابعة) حيث بلغ عدد أفراد العينة (319) منهم (153) طالبة من المرحلة الاولى و(166) طالبة من المرحلة الرابعة ، وقد استخدمت الباحثتان مقياس التفاؤل من اعدادهما ، ومقياس التوجه نحو الحياة من اعداد كارفر وشاير (1985) ترجمة الأنصاري (1998)، وقد توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية دالة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة ، وان مستوى التفاؤل والتوجه نحو الحياة أعلى من متوسط المجتمع ، وتبين وجود فروق دالة في التوجه نحو الحياة بين المرحلة الأولى والرابعة.

8:(دراسة ديمه الشورى 2012، 2013): "دراسة مقارنة على عينة من الاطفال العاملين وغير العاملين في مدينة حلب . هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية والتوجه نحو الحياة (التفاؤل والتشاؤم) لدى أفراد العينة وكذلك هدفت الى التعرف على الفروق في الكفاءة الاجتماعية والتوجه نحو الحياة لدى أفراد العينة تبعاً (للفئة العمرية العمالة منطقة السكن منظم / عشوائي). وتألقت عينة البحث من (278) من الاطفال الذكور العاملين وغير العاملين (144) طفلاً عاملاً (134) طفلاً غير عاملاً من مدينة حلب . وتم استخدام مقياسيين من أعداد الباحث وهما:

1: مقياس الكفاءة الاجتماعية.

2: مقياس التوجه نحو الحياة.

وكانت النتائج الآتية :

- 1:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الاجتماعية والتوجه نحو الحياة .
- 2:** توجد فروق جوهرية في مستوى التوجه نحو الحياة بين الاطفال العاملين والاطفال غير العاملين وهي لصالح الاطفال العاملين .
- 3:** وجود فروق جوهرية في درجة التوجه نحو الحياة بين الاطفال القاطنين في اماكن السكن النظامي والعشوائي .
- 4:** لا توجد فروق جوهرية في درجة التوجه نحو الحياة بين الاطفال غير العاملين تعزى لمتغير العمر.
- 5:** لا توجد فروق جوهرية في درجة التوجه نحو الحياة بين الاطفال العاملين تعزى لمتغير العمر.
- 6:** لا توجد فروق جوهرية في درجة التوجه نحو الحياة للأطفال العاملين القاطنين في اماكن السكن النظامي والعشوائي .

9: (دراسة أمل المطيري 2013): "هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والتوجه نحو الحياة لدى عينة من السجينات بمدينة جدة ، ومعرفة الفروق في قلق المستقبل لدى السجينات وفقاً للعمر و الحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي و الجنسية ونوع الجريمة ، على عينة الدراسة قوامها (150) سجيناً بسجن بريمان ، وأستخدم الباحث مقياس

قلق المستقبل أعداد: زينب شقير (2005)، ومقياس التوجه نحو الحياة أعداد: كارفر وشاير (1985)، وتعريب: الانصاري (2002)، توصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة عكسية سالبة دالة إحصائياً بين قلق المستقبل والتوجه نحو الحياة لدى السجينات وفقاً لمتغير العمر، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً في التوجه نحو الحياة لدى السجينات وفقاً لمتغيرات: الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، الجنسية، ونوع الجريمة).

10: (دراسة ديمة الشوري 2013): الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة هدفت هذه الدراسة الى:

1. توجد علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين كل من المكونات الكفاءة الاجتماعية (الضبط الانفعالي، توكيد الذات، التواصل، التفاعل الاجتماعي) وبين التوجه نحو الحياة.

2. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الكفاءة الاجتماعية والتوجه نحو الحياة .

3: توجد فروق جوهرية في مستوى التوجه نحو الحياة بين الاطفال العاملين .

4: توجد فروق جوهرية في درجة التوجه نحو الحياة بين الاطفال القاطنين في أماكن السكن النظامي و العشوائي وهي لصالح الأطفال القاطنين في السكن العشوائي.

5: لا توجد فروق جوهرية في درجة التوجه نحو الحياة بين الأطفال غير العاملين تعزى لمتغير العمر.

6: لا توجد فروق جوهرية في درجة التوجه نحو الحياة للأطفال العاملين القاطنين في أماكن السكن النظامي و العشوائي .

7: توجد فروق جوهرية في التوجه نحو الحياة للأطفال غير العاملين القاطنين في أماكن السكن النظامي و العشوائي وهي لصالح الأطفال غير العاملين القاطنين في السكن العشوائي .

11: ب، ت (دراسة نبيل عباس رشيد): " التوجه نحو الحياة لدى السجناء السياسيين العراقيين " هدفت هذه الدراسة الى قياس التوجه نحو الحياة لدى السجناء السياسيين العراقيين وكذلك هدفت الى أيجاد الفروق في التوجه نحو الحياة لدى السجناء السياسيين العراقيين على وفق متغير النوع (ذكور، أناث) وتألفت عينة البحث من (200) سجين وسجينة من المحورين وطبق عليها مقياس التوجه نحو الحياة من أعداد الباحثين.

وكانت النتائج في كل ما يأتي //

1: تصنيف أفراد العينة بالتشاؤم وتوجههم نحو الحياة.

2: السجينات أقل من السجناء في توجههم السلبي نحو الحياة.

12: ب، ت (دراسة عايدة شعبان صالح): " الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركياً المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة . كما هدفت الى معرفة اذا ما كان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس السعادة والتوجه نحو الحياة تعزى الى متغير (الحالة الاقتصادية، العمر، الجنس، درجة

الإعاقة). على عينة قوامها (122) طالباً وطالبة من المعاقين حركياً الملتحقين ببرنامج التعليم المستمر بالجامعة الإسلامية ، وقد استخدمت الباحثة مقياس السعادة ومقياس التوجه نحو الحياة من (اعداد الباحثة) وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة دالة احصائياً بين الشعور بالسعادة لدى المعاقين حركياً المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة والتوجه نحو الحياة كما توصلت الدراسة الى عدم وجود فروق ذات داله احصائية بين الطلاب على مقياس السعادة ومقياس التوجه نحو الحياة تعزى الى متغير الجنس (ذكر ، أنثى) واطهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس التوجه نحو الحياة والسعادة تعزى الى متغير العمر لصالح (21_30 سنة). كما اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس السعادة والتوجه نحو الحياة تعزى الى متغير (درجة الاعاقة). بين الفئة المتوسطة والكبيرة جداً لصالح الكبيرة جداً ، وبين الكبيرة والكبيرة جداً وبين الاصابة البسيطة والكبيرة جداً لصالح الكبيرة جداً.

الفصل الثالث

منهج البحث وإجراءاته

*مجتمع البحث وعينة تحليل الفقرات

*أدوات البحث

*التطبيق النهائي وعينة البحث

*الوسائل الإحصائية

منهج البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل وصفاً لمجتمع البحث وعينته ولخطوات بناء أدواته واستخراج الخصائص السيكومترية لها من صدق وثبات، والوسائل الإحصائية المستعملة في استخراجها، وفي استخراج نتائج البحث. علماً ان الباحثة اعتمدت المنهج الوصفي في انجاز بحثها .

أولاً: مجتمع البحث وعينة تحليل الفقرات :

حدد مجتمع البحث بطلبة كلية الآداب في جامعة القادسية مرحلة البكالوريوس/ الدراسة الصباحية في محافظة الديوانية، وقد بلغ عدد أفرادها (3179) طالباً وطالبة للعام الدراسي 2015_2016 وكما مبين في الجدول (1)

الجدول (1)

توزيع طلبة كلية الآداب جامعة القادسية للعام الدراسي 2015 /2016

القسم العلمي	الذكور	الإناث	المجموع
اللغة العربية	316	372	689
الجغرافية	369	398	767
علم الاجتماع	354	422	776
الاثار	182	78	260
علم النفس	328	359	687
المجموع	1549	1630	3179

واختير من مجتمع طلبة كلية الآداب : جامعة القادسية عينة تحليل الفقرات وعدد أفرادها 100 طالبا وطالبة ويبين الجدول (2) توزيع أفراد عينة تحليل الفقرات على وفق متغيرات الجنس والقسم العلمي .

الجدول (2)

توزيع أفراد عينة تحليل الفقرات على وفق متغيري الجنس القسم العلمي

المجموع	الجنس		القسم العلمي
	اناث	ذكور	
20	10	10	اللغة العربية
20	10	10	الجغرافية
20	10	10	علم الاجتماع
20	10	10	علم النفس
20	10	10	الاثار
100	50	50	المجموع

ثانياً: أدوات البحث :

تطلب تحقيق أهداف البحث اعتماد أداتين هما :

1 . مقياس المرونة النفسية

2 . مقياس التوجه نحو الحياة

إن عملية اعتماد مقياس ما في البحث النفسي تتطلب البحث بين المقاييس المتوافرة ذات العلاقة بموضوع البحث واختيار الانسب بينها او اعداد الباحث او بناءه لمقياس جديد وفق شروط بناء المقاييس النفسية ، ولان الباحثة توفرت لها مقاييس جاهزة فسيتم اخضاعها لنفس الاجراءات المعتمدة في بناء المقاييس كعرضها على الخبراء والتحقق من توفرها على الخصائص السيكو مترية وكما يأتي :

1 : مقياس المرونة النفسية

حصلت الباحثة عن طريق الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت) على نسخة من مقياس المرونة النفسية لشقورة 2012* ، والذي يتألف من 47 فقرة توزعت على ثلاثة ابعاد هي البعد الاجتماعي والبعد الانفعالي والبعد العقلي . (شقورة 2012 ص 78)

*شقورة ، يحيى عمر شعبان (2012) المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات

الفلسطينية بمحافظات غزة / رسالة ماجستير في علم النفس

أ . رأي الخبراء بفقرات مقياس المرونة النفسية وتعليماته.

عرض المقياس بصيغته الأولية ذي الفقرات الـ 47 على (10) من الخبراء الاختصاصيين في علم النفس والتربية (الملحق 1) متضمناً إيجازاً عاماً لمفهوم المرونة النفسية وقد طلب من الخبراء إبداء الملاحظات والآراء فيما يخص:

. مدى صلاحية الفقرة لقياس ما وضعت لأجله.

. تعديل أو إضافة بعض الفقرات. (الملحق2).

بعد استرجاع استبانة آراء الخبراء وتفريغ بياناتها وتحليلها اتضح أن هناك اتفاقاً بين بعض الخبراء على إبقاء عدد من الفقرات كما هي، وعلى تعديل بعضها وعلى حذف بعضها الآخر. وفي ضوء تلك الملاحظات وباعتماد نسبة 80% فأعلى لغرض قبول الفقرة أو رفضها تم استبقاء (44) فقرة ورفض (3) فقرات ، وكما هو مبين في الجدول (3) وبذلك أصبح عدد فقرات مقياس المرونة النفسية المعد للتطبيق على عينة تحليل الفقرات هو (44) (الملحق3).

ب. تدرج الاستجابة و تصحيح المقياس

اعتمد شقورة 2012 أسلوب ليكرت Likert في وضع بدائل الإجابة، لان هذا الأسلوب اعتمد في الكثير من الدراسات والمقاييس النفسية ومقاييس الشخصية كذلك فان من أسباب تفضيل هذا الأسلوب انه لا يحتاج إلى جهد كبير في حساب قيم الفقرات أو أوزانها (عيسوي 1974 ص 391) ويكون في الغالب ذي درجة ثبات عالية (جلال 1985 ص 253) وكانت بدائل الاجابة كما يأتي : دائما ، احيانا ، ابدأ .. والتي تمنح الأوزان الآتية في حالة الفقرات الإيجابية: 3 ، 2 ، 1 على التوالي والأوزان 1 ، 2 ، 3 على التوالي في حالة الفقرات السلبية.

الجدول (3)

نسب توافق المحكمون (الخبراء) حول صلاحية فقرات مقياس المرونة النفسية

المعارضون	الموافقون		المجموع	أرقام الفقرات										حالة الفقرة	
	%	النسبة		%	النسبة	11	10	9	8	6	5	4	3		2
%0	0	%100	10	27											قبولها

					22	21	20	18	17	16	15	14	12	كما هي
					34	33	32	30	29	27	26	24	23	
%10	01	%90	09	17	39	38	36	35	31	25	13	7	1	قبولها بعد التعديل
						47	46	45	44	43	42	41	40	
%30	3	%70	7	3							37	28	19	رفض الفقرة

ج . وضوح تعليمات المقياس و فقراته:

تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد به المستجيب أثناء استجابته لفقرات المقياس لذا روعي عند إعدادها أن تكون مبسطة ومفهومة، ولحث المستجيب على إعطاء إجابات صريحة أشير في التعليمات إلى أن ما ستحصل عليه الباحثة من معلومات هي لأغراض البحث العلمي فقط، لذا لم تتضمن صفحة التعليمات فقرة خاصة باسم المبحوث بما يطمئنه ويخفف من عامل المرغوبية الاجتماعية. (جون و روبرت 1982 ص234) كما لم يشر الباحث إلى اسم أو هدف المقياس بما يقلل من احتمالات تزيف الإجابة. (فائق و عبد القادر 1972 ص518).

ولضمان وضوح تعليمات المقياس وفهم فقراته لعينة البحث طبق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عدد أفرادها (20) طالب وطالبة من قسم اللغة العربية بتاريخ 2015/12/28 حيث تمت الإجابة بحضور الباحثة وطلب منهم إبداء ملاحظاتهم حول وضوح الفقرات وصياغتها وطريقة الإجابة، وفيما إذا كانت هناك فقرات غير مفهومة. وقد تأكد للباحثة إن التعليمات والفقرات واضحة للمستجيب ولا حاجة إلى تغيير أو تعديل صياغة أية فقرة من فقرات المقياس.

د. التحليل الإحصائي لفقرات المقياس

من الشروط المهمة لفقرات المقاييس النفسية ان تتصف بقدرتها على التمييز بين الأفراد في الصفة المقاسة (الإمام 1990 ص 114) و (Gronlund, 1981 P. 253) فضلاً عن ضرورة توفر شرط ارتباط الفقرة بالمجموع الكلي لفقرات المقياس (Allen & yen 1979 P.124) ويمكن التحقق من توفر الشرطين في فقرات المقياس بعد تطبيقهما على عينة تحليل الفقرات باعتماد أسلوبين هما :

* أسلوب المجموعتين المتطرفتين (طريقة المقارنة الطرفية).

* علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس للتعرف على مدى تجانس فقرات المقياس.

(أ) أسلوب المجموعتين المتطرفتين : لغرض حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس المرونة النفسية اعتمدت الباحثة الخطوات الآتية:

1. رتبت الدرجات التي حصلت عليها العينة من أعلى درجة إلى أدنى درجة وتراوحت بين 53

و 119

2 . اختيرت نسبة الـ 27% العليا ونسبة الـ 27% الدنيا من الدرجات لتمثل المجموعتين المتطرفتين. ولأن عينة التحليل تألفت من 100 استمارة لذا كان عدد أفراد المجموعة العليا 27 استمارة تراوحت درجاتها بين 119 - 95 درجة أما المجموعة الدنيا فكانت 27 استمارة أيضاً تراوحت درجاتها بين 73 - 53 درجة. وتتسق هذه الخطوة مع ما دعا إليه كل من (Stanley & Hopkins 1972 P. 288) و (Man et al 1978 P. 182) .

3. تطبيق الاختبار التائي T.Test لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة وظهر أن جميع الفقرات مميزة باستثناء الفقرات 4 ، 6 ، 30 ، 41 لان القيمة التائية المحسوبة للفقرات المميزة أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,98) وبمستوى دلالة (0,05) وكما هو بين في الجدول (4) .

الجدول (4)

معاملات تمييز فقرات مقياس المرونة النفسية بأسلوب العينتين المتطرفتين

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
	التباين	الوسط الحسابي	التباين	الوسط الحسابي	
2,684	0,490	2,164	0,479	2,666	1
3,144	0,534	2,300	0,345	2,866	2
3,706	0,784	2,066	0,607	2,900	3
* 0,358-	0,466	1,700	0,490	1,633	4
3,321	0,592	1,833	0,860	2,466	5
* 0,905	0,628	1,533	0,583	1,733	6
2,621	0,606	2,333	0,379	2,833	7
2,709	0,761	2,037	0,556	2,633	8
2,618	0,639	1,933	0,629	2,500	9
3,086	0,761	2,200	0,379	2,833	10
2,752	0,714	2,200	0,430	2,766	11
2,216	0,504	2,433	0,379	2,833	12
3,286	0,739	1,933	0,490	2,633	13
3,437	0,727	1,766	0,508	2,500	14
2,268	0,639	2,066	0,507	2,533	15
4,145	0,668	2,033	0,379	2,833	16
2,380	0,614	2,366	0,345	2,866	17
2,234	0,773	2,233	0,583	2,733	18
2,746	0,621	1,600	0,530	2,166	19
2,531	0,711	2,133	0,651	2,700	20
2,766	0,702	2,200	0,430	2,766	21
5,458	0,449	2,133	0,182	2,966	22
3,589	0,681	1,866	0,556	2,633	23
3,895	0,674	2,212	0,253	2,933	24
3,575	0,794	1,853	0,282	2,566	25
3,176	0,660	2,033	0,534	2,700	26
2,209	0,730	1,866	0,479	2,333	27

3,196	0,626	2,233	0,434	2,866	28
3,880-	0,761	2,200	0,490	1,366	29
* 0,687	0,607	2,257	0,563	2,400	30
3,773	0,678	2,233	0,253	2,933	31
4,714	0,583	1,733	0,479	2,666	32
2,425	0,850	1,966	0,628	2,533	33
5,603	0,628	1,533	0,479	2,666	34
3,540	0,668	1,966	0,534	2,700	35
2,726	0,718	1,633	0,739	2,266	36
2,848	0,621	1,318	0,639	1,933	37
2,163	0,668	1,366	0,776	1,866	38
2,570	0,694	2,000	0,508	2,542	39
5,666	0,543	1,816	0,439	2,896	40
* 0,482	0,571	2,133	0,568	2,232	41
4,567	0,631	2,033	0,514	2,973	42
4,798	0,611	1,963	0,734	2,942	43
6,261	0,683	1,132	0,630	2,512	44

• الفقرات : 4 ، 6 ، 30 ، 41 فقرات غير مميزة اذ قيمتها الثانية المحسوبة اقل من القيمة الثانية الجدولية البالغة 1,98.

(2) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: يعتمد هذا الأسلوب بالدرجة الأساس لمعرفة فيما

إذا كانت كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس. لذلك يعد هذا الأسلوب من أدق الوسائل المعتمدة في حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس (عيسوي 1985 ص95) وتشير انستازي Anstasi (1976) إلى أن الدرجة الكلية للمقياس هي أفضل محك داخلي عندما لا يتوفر المحك الخارجي، (Anstasi 1976 p.206) لذلك استخدم الباحثون معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للأفراد على المقياس . (Allen & yen 1979 p.124) ، واعتمد معيار (ايبل) في قبول الفقرة التي يزيد معامل ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس على (0.19) درجة (الزويبي وآخرون 1981). وتبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى

دلالة (0.05) باستثناء الفقرات (4 ، 6 ، 28 ، 30 ، 35) وبين الجدول (5) معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (5)

معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة
0,213	31	0,536	16	0,308	1
0,303	32	0,712	17	0,388	2
0.421	33	0,590	18	0,506	3
0.507	34	0,545	19	* 0,160	4
* 0.159	35	0,421	20	0,440	5
0,218	36	0,355	21	* 0,183	6
0,317	37	0,331	22	0,365	7
0,285	38	0,267	23	0,415	8
0,377	39	0,483	24	0,407	9
0,211	40	0,279	25	0,332	10
0,331	41	0,336	26	0,265	11
0,531	42	0,338	27	0,373	12
0,210	43	* 0,173	28	0,271	13
0,349	44	0,358	29	0,342	14

		* 0,052-	30	0,242	15
--	--	----------	----	-------	----

(* جميع الارتباطات دالة بمستوى (0.01) باستثناء الفقرات 4، 6، 28، 30، 35، إذ كان معامل ارتباطها اقل من معيار ايبيل البالغ 0,19

ولغرض اختيار الفقرات بشكلها النهائي قبلت الفقرة التي كانت صالحة على وفق الأسلوبين وعليه حذفت الفقرات (4 ، 6 ، 28 ، 30 ، 35 ، 41) من مقياس المرونة النفسية وأصبح يتألف في صورته النهائية من 38 فقرة . (الملحق 3).

ه . حساب الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

أصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من 38 فقرة، لذا فإن أعلى درجة محتملة للمستجيب هي 114 وأدنى درجة له 38 ، والمتوسط الفرضي للمقياس هو 76 درجة. وكلما زادت درجة المستجيب على المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشراً على ارتفاع درجة المرونة النفسية لديه . وكلما انخفضت درجته عن المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشراً على تدني مرونته النفسية .

و . مؤشرات صدق وثبات مقياس المرونة النفسية

1. الصدق Validity

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب مراعاتها في بناء المقاييس النفسية إذ إن المقياس الصادق هو الذي يقيس فعلاً ما وضع لأجله أو يفترض أن تقيسه فقراته (Oppenheim 1973 P.69) و (العجيلي وآخرون 2001 ص 72).

ويعبر صدق المقياس كذلك عن المستوى أو الدرجة التي يكون فيها قادراً على تحقيق أهداف معينة (Stanley & Hopkins 1972 P.101) وهناك عدة أساليب لتقدير صدق الأداة اعتمد الباحثون منها (صدق المحتوى) وقد تحقق من خلال :

(أ) **الصدق الظاهري** : ويعبر عن مدى وضوح الفقرات وكفاءة صياغتها و ملاءمتها لموضوع البحث ، كما يعبر عن دقة تعليمات المقياس وموضوعيتها و ملاءمتها للغرض الذي وضعت من اجله (الإمام وآخرون 1990 ص 130)، و بمعنى آخر يعبر عن مدى قياس الاختبار للهدف الذي اعد من اجله ظاهريا (الزويبي وآخرون 1981 ص44) وقد تحقق هذا النوع من الصدق لمقياس من خلال عرضه على الخبراء والأخذ بأرائهم حول صلاحية فقرات وتعليمات المقياس وكما مر ذكره في صلاحية الفقرات وبدائل الإجابة.

(ب) **صدق البناء** : يعد صدق البناء اكثر انواع الصدق قبولا اذ يرى عدد كبير من المختصين انه يتفق مع جوهر مفهوم ايبيل Ebel للصدق من حيث تشبع المقياس بالمعنى العام (الامام 1990 ص 131).وتحقق هذه النوع من الصدق من خلال ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وكما مر بنا في صفحات السابقة .

(2) الثبات Reliability

يُعد حساب الثبات أمرا ضرورياً وأساسياً في القياس إذ يشير إلى الدقة في درجات المقياس إذا ما تكرر تطبيقه تحت الشروط والظروف نفسها. (ثورندايك وهيجن 1986 ص 71) (الزويبي وآخرون 1981 ص30). وتم حساب ثبات مقياس المرونة النفسية بأسلوب التجزئة النصفية وكما يأتي :

قسمت فقرات مقياس المرونة النفسية إلى مجموعتين أو نصفين ، شملت المجموعة الأولى الفقرات الفردية ، فيما شملت المجموعة الثانية الفقرات الزوجية ، وبعد أن تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين نصفي المقياس تبين انه (0,47) ولما كان معامل الثبات المستخرج هو لنصف المقياس لذلك تم تعديله باستخدام معادلة سبيرمان. براون وأصبح بعد التعديل (0,64) وهو معامل ثبات مقبول في الدراسات النفسية والتربوية. (عودة 1985 ص 154)

2 : مقياس التوجه نحو الحياة

حصل الباحثون عن طريق الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت)* على نسخة من مقياس التوجه نحو الحياة من اعداد نورس شاكر هادي 2008 وهو يتسق مع نظرية شاير وكارفر 1985 . وينتمي المقياس لفئة المقاييس قليلة الفقرات اذ يتكون من 10 فقرات.

أ . رأي الخبراء بفقرات مقياس التوجه نحو الحياة وتعليماته.

عرض المقياس بصيغته الأولية ذي الفقرات الـ 10 على (10) من الخبراء الاختصاصيين في علم النفس والتربية (الملحق 1) متضمناً إيجازاً عاماً لمفهوم التوجه نحو الحياة وقد طلب من الخبراء إبداء الملاحظات والآراء فيما يخص:

- . مدى صلاحية الفقرة لقياس ما وضعت لأجله.
- . تعديل أو إضافة بعض الفقرات. (الملحق 2).

بعد استرجاع استبانة آراء الخبراء وتفريغ بياناتها وتحليلها وباعتماد نسبة 80% فأعلى لغرض قبول الفقرة أو رفضها تم قبول جميع فقرات المقياس كما هي دون تغيير .

ب. تدرج الاستجابة و تصحيح المقياس

اعتمدت هادي 2008 أسلوب ليكرت Likert في وضع بدائل الإجابة لفقرات المقياس ،

*هادي ، نورس شاكر(2008) تعريب مقياس التوجه نحو الحياة واشتقاق المعايير له .جامعة بابل .كلية التربية

لان هذا الأسلوب اعتمد في الكثير من الدراسات والمقاييس النفسية ومقاييس الشخصية كذلك فان من أسباب تفضيل هذا الأسلوب انه لا يحتاج إلى جهد كبير في حساب قيم الفقرات أو أوزانها (عيسوي 1974 ص 391) ويكون في الغالب ذي درجة ثبات عالية (جلال 1985 ص 253) وكانت بدائل الاجابة كما ياتي : "أعترض بشدة"، "أعترض"، "لا أري لي"، "أنفق"، "أنفق بشدة".

والتي تمنح الأوزان الآتية في حالة الفقرات الدالة على التوجه الايجابي او التفاضل 5 ، 4 ، 3 و 2 ، 1 ، على التوالي والأوزان 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 على التوالي في حالة الفقرات الدالة على التوجه السلبي او التشاؤم ..

ج . وضوح تعليمات المقياس وفقراته:

لضمان وضوح تعليمات المقياس وفهم فقراته لعينة البحث طبق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عدد أفرادها (20) طالب وطالبة من قسم اللغة العربية بتاريخ 28 / 12 / 2015 حيث تمت الإجابة بحضور الباحثة وطلب منهم إبداء ملاحظاتهم حول وضوح الفقرات وصياغتها وطريقة الإجابة، وفيما إذا كانت هناك فقرات غير مفهومة. وقد تأكد للباحثة ان التعليمات والفقرات واضحة للمستجيب ولا حاجة إلى تغيير أو تعديل صياغة أية فقرة من فقرات المقياس.

د. التحليل الإحصائي لفقرات المقياس

يمكن التحقق من توفر فقرات المقياس على الشروط اللازمة للقياس باعتماد أسلوبين هما :

* أسلوب المجموعتين المتطرفتين (طريقة المقارنة الطرفية).

* علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس للتعرف على مدى تجانس فقرات المقياس.

(أ) أسلوب المجموعتين المتطرفتين : لغرض حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس التوجه نحو

الحياة اعتمدت الباحثة أسلوب المجموعتين المتطرفتين وبعتماد الخطوات الآتية:

1. رتبت الدرجات التي حصلت عليها العينة من أعلى درجة إلى أدنى درجة وتراوحت بين

...199...-...108....

2 . اختيرت نسبة الـ 27% العليا ونسبة الـ 27% الدنيا من الدرجات لتمثل المجموعتين

المتطرفتين. ولأن عينة التحليل تألفت من 100 استمارة لذا كان عدد أفراد المجموعة العليا 27 استمارة

تراوحت درجاتها بين ...199...-...155.... درجة أما المجموعة

الدنيا فكانت 27 استمارة أيضاً تراوحت درجاتها بين ...130...-...108... درجة. وتتسق هذه

الخطوة مع ما دعا إليه كل من (Stanley & Hopkins 1972 P. 288) و (Man et al 1978 P. 182) .

3. تطبيق الاختبار التائي T.Test لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة وظهر أن جميع الفقرات مميزة باستثناء (5، 9، 10) لان القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,98) وبمستوى دلالة (0,01) وكما هو بين في الجدول (6) .

الجدول (6)

معاملات تمييز فقرات مقياس التوجه نحو الحياة بأسلوب العينتين المتطرفتين

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
	التباين	الوسط الحسابي	التباين	الوسط الحسابي	
5,593	0,308	3,444	0,694	4,518	1
4,593	0,809	2,925	1,105	4,074	2
3,398	1,080	2,259	1,629	3,333	3
5,910	1,048	3,370	0,537	4,592	4
7,960	3,592	1,352	0,908	4,259	5
4,689	0,084	2,528	0,609	3,259	6
3,837	1,432	2,111	1,492	3,370	7
1,990	1,743	2,814	1,582	3,481	8
3,267	2,333	3,814	0,224	4,814	9
2,588	1,924	2,962	1,846	3,925	10

(2) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للأفراد على المقياس ، واعتمد معيار (اييل) في قبول الفقرة التي يزيد معامل ارتباطها بالدرجة الكلية

للمقياس على (0.19) درجة (الزوبعي وآخرون 1981). وتبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) باستثناء الفقرات (5 ، 9 ، 10) ويبين الجدول (7) معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (7)

معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو الحياة

ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط
1	0,72	4	0,31	8	0,31
2	0,77	5	0,06	9	0,01
3	0,29	6	0,42	10	0,03
		7	0,72		

(*) جميع الارتباطات دالة بمستوى (0.01) باستثناء

ولغرض اختيار الفقرات بشكلها النهائي قبلت الفقرة التي كانت صالحة على وفق الأسلوبين وعليه حذفت الفقرات (5 ، 9 ، 10) من مقياس التوجه نحو الحياة وأصبح يتألف في صورته النهائية من 7 فقرات . فقرة (الملحق 3).

هـ . حساب الدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو الحياة

أصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من 7 فقرات ، لذا فإن أعلى درجة محتملة للمستجيب هي 35 وأدنى درجة له 7 . والمتوسط الفرضي للمقياس هو 21 درجة. وكلما زادت درجة المستجيب على المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشراً على توجه ايجابي للحياة وكلما انخفضت درجته عن المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشراً على توجه سلبي لديه.

و . مؤشرات صدق وثبات مقياس التوجه نحو الحياة

1. الصدق Validity

اعتمدت الباحثة (صدق المحتوى) لمقياس التوجه نحو الحياة والذي تحقق من خلال :

(أ) الصدق الظاهري : وقد تحقق هذا النوع من الصدق لمقياس التوجه نحو الحياة من خلال عرضه على الخبراء والأخذ بأرائهم حول صلاحية فقرات وتعليمات المقياس وكما مر ذكره في صلاحية الفقرات وبدائل الإجابة.

(ب) صدق البناء : وتحقق هذه النوع من الصدق من خلال ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وكما مر بنا في لصفحات السابقة

(2) الثبات Reliability

وتم حساب ثبات مقياس التوجه نحو الحياة بأسلوب التجزئة النصفية وكما يأتي :

قسمت فقرات المقياس إلى مجموعتين أو نصفين ، شملت المجموعة الأولى الفقرات الفردية ، فيما شملت المجموعة الثانية الفقرات الزوجية ، وبعد أن تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين نصفي

المقياس تبين انه (0,66) ولما كان معامل الثبات المستخرج هو لنصف المقياس لذلك تم تعديله باستخدام معادلة سبيرمان. براون وأصبح بعد التعديل (0,79) وهو معامل ثبات مقبول في الشخصية. (عودة 1985 ص 124).

ثالثاً: التطبيق النهائي وعينة البحث:

بعدما انتهت الباحثة من إعداد مقاييس البحث والتي تمتعت بالصدق والثبات والقدرة التمييزية للفقرات والاتساق الداخلي، اعادت احتساب درجات افراد العينة على استمارات عينة تحليل الفقرات باستبعاد اوزان الفقرات غير المميزة و غير المرتبطة واستخراج نتائج البحث لبقية الفقرات وكما مبين في الفصل الرابع .

رابعاً: الوسائل الإحصائية:

استعانت الباحثة لاستخراج نتائج البحث الحالي بالوسائل الإحصائية الآتية:

1-الاختبار التائي (T. test) لعينة واحدة لاختبار الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات العينة على مقاييس البحث والمتوسط الفرضي لهما.

2-الاختبار التائي (T. test) لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقاييس البحث ، وللمقارنة في متغيرات البحث على وفق متغيري الجنس والمرحلة الدراسية.

3-معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient لمعرفة العلاقة بين كل فقرة من فقرات مقاييس البحث والمجموع الكلي لهما. فضلاً عن استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية ولاستخراج العلاقة بين متغيري البحث.

4-معادلة سبيرمان براون Spearman - Brown Formula لتصحيح ثبات مقاييس البحث

بطريقة التجزئة النصفية.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها هذا البحث بعدما استكملت الباحثة متطلبات بناء أدوات البحث وكما هو معروض في الفصل الثالث، ومناقشة تلك النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، ومن ثم الخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات في ضوء تلك النتائج. وأدناه عرض لنتائج أهداف البحث .

1 : قياس المرونة النفسية لدى طلبة كلية الآداب

أظهرت نتائج البحث أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس المرونة النفسية قد بلغ (81,49) درجة وبانحراف معياري قدره (12,419) درجة. وعند مقارنة هذا المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي^(*) للمقياس الذي بلغ (76) درجة، وباستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة، تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (4,420) درجة، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) مما يشير الى تمتع افراد العينة بالمرونة النفسية ، كما مبين في الجدول (8) .

الجدول (8)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات طلبة كلية الآداب على مقياس المرونة النفسية

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
100	81,49	12,419	76	4,420	1,98	0,05

ويمكن تفسير ارتفاع درجة أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية في

2: التعرف على دلالة الفرق في المرونة النفسية لدى طلبة كلية الآداب على وفق متغير النوع (ذكور، إناث)

كان المتوسط الحسابي لدرجات عينة الذكور البالغ عددهم (50) طالب على مقياس المرونة النفسية (86,22) درجة وبانحراف معياري قدره (12,540) درجة، بينما كان المتوسط الحسابي لدرجات عينة الإناث البالغ عددهن (50) طالبة على المقياس نفسه

(76,76) درجة وبانحراف معياري قدره (11,359) درجة. وباستعمال معادلة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين ان القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (2,37) درجة وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,98) بمستوى دلالة (0,05) بما يشير الى وجود فرق معنوي بين النوعين في المرونة النفسية ولصالح الذكور . وكما هو موضح في الجدول (9) .

^(*) المتوسط الفرضي = مجموع أوزان البدائل / عددها × عدد الفقرات.

الجدول (9)

الاختبار التائي لدلالة الفرق في المرونة النفسية لدى طلبة كلية الآداب على وفق متغير النوع (ذكور- إناث)

مستوى الدلالة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العينة
0,05	1,98	2,37	12,540	86,22	50	الذكور
			11,359	76,76	50	الإناث

3 : التعرف على دلالة الفرق في المرونة النفسية لدى طلبة كلية الآداب على وفق متغير المرحلة الدراسية (الاولى ، المنتهية)

كان المتوسط الحسابي لدرجات طلبة المرحلة الاولى البالغ عددهم (50) طالبا وطالبة على مقياس المرونة النفسية (85,10) درجة و بانحراف معياري قدره (15,240) درجة، بينما كان المتوسط الحسابي لدرجات طلبة المرحلة المنتهية البالغ عددهم (50) طالبا وطالبة على المقياس نفسه (77,88) درجة و بانحراف معياري قدره (8,626) درجة. وباستعمال معادلة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين ان القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (2,915)

درجة وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,98) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا في المرونة النفسية ولصالح طلبة المرحلة الاولى وكما هو موضح في الجدول (10) .

الجدول (10)

الاختبار التائي لدلالة الفرق في المرونة النفسية لدى طلبة كلية الآداب على وفق متغير المرحلة الدراسية (الاولى ، المنتهية)

مستوى الدلالة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	طلبة المرحلة :
0,05	1,98	2,915	15,240	85,10	50	الاولى
			08,626	77,88	50	المنتهية

4 : قياس التوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب

أظهرت نتائج البحث أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة قد بلغ (22,27) درجة و بانحراف معياري قدره (4,239) درجة. وعند مقارنة هذا المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي^(*) للمقياس الذي بلغ (21) درجة، وباستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة، تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (3,002) درجة، وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,98) عند مستوى (0.05) مما يشير إلى ارتفاع درجة افراد العينة على مقياس التوجه نحو الحياة وبدلالة احصائية ، و كما مبين في الجدول (11) .

الجدول (11)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لطلبة كلية الآداب على مقياس التوجه نحو الحياة

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
100	22,27	4,239	21	3,002	1,98	0,05

ويمكن تفسير ارتفاع درجة أفراد العينة على مقياس التوجه نحو الحياة بما توصلت له دراسة نيفين فتحي دقة (2009-2010) الى وجود مستوى بدرجة متوسطة في مجال الفروق الاحصائية بين متغيرات الدراسة في مستوى التوجه نحو الحياة.

5: التعرف على دلالة الفرق في التوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب على وفق متغير النوع (ذكور، إناث)

كان المتوسط الحسابي لدرجات عينة الذكور البالغ عددهم (50) طالب على مقياس التوجه نحو الحياة (21,94) درجة و بانحراف معياري قدره (4,367) درجة، بينما كان المتوسط الحسابي لدرجات عينة الإناث البالغ عددهن (50) طالبة على المقياس نفسه (22,60) درجة و بانحراف معياري قدره (4,125) درجة. وباستعمال معادلة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين ان القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (0,777) درجة وهي ادنى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,98) عند مستوى (0.05) مما يشير الى عدم وجود فرق في درجة التوجه نحو الحياة لدى كل من الطلبة الذكور وال طالبات وكما هو موضح في الجدول (12).

^(*) المتوسط الفرضي = مجموع أوزان البدائل / عددها × عدد الفقرات.

الجدول (12)

الاختبار التائي لدلالة الفرق في التوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب على وفق متغير النوع (ذكور- إناث)

مستوى الدلالة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العينة
0,05	1,98	0,777	4,367	21,94	50	الذكور
			4,125	22,60	50	الإناث

6 : التعرف على دلالة الفرق في التوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب على وفق متغير المرحلة الدراسية (الاولى ، المنتهية)

كان المتوسط الحسابي لدرجات عينة طلبة المرحلة الاولى البالغ عددهم (50) طالب وطالبة على مقياس التوجه نحو الحياة (22,26) درجة وبانحراف معياري قدره (4,227) درجة، بينما كان المتوسط الحسابي لدرجات عينة طلبة المرحلة المنتهية البالغ عددهم (50) طالب وطالبة على المقياس نفسه (22,28) وبانحراف معياري قدره (4,295) درجة. وباستعمال معادلة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين ان القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (0,023) درجة وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,98) درجة عند مستوى (0,05) مما يشير الى عدم وجود فرق في درجة التوجه نحو الحياة لدى كل من طلبة المرحلة الاولى وطلبة المرحلة المنتهية . وكما هو موضح في الجدول (13) .

الجدول (13)

الاختبار التائي لدلالة الفرق في التوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب على وفق متغير المرحلة الدراسية (الاولى ، المنتهية)

مستوى الدلالة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	طلبة المرحلة :
0,05	1,98	0,023	4,227	22,26	50	الاولى
			4,295	22,28	50	المنتهية

7 : التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية

والتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب .

بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب قامت الباحثة بتطبيق معامل ارتباط بيرسون بين درجات افراد العينة على مقياسي المتغيرين. وقد بلغ معامل الارتباط بينهما (0,040) مما يشير إلى ضعف العلاقة القائمة بين المتغيرين لدى افراد العينة .

وربما كان سبب تدني العلاقة بين المتغيرين ناجم عن صغر حجم العينة واطفاء التطبيق ولا أباليه بعض المستجيبين والتعامل مع ابحاث تخرج الطلبة بعدم اهتمام كاف .

التوصيات:

توصي الباحثة الجهات المعنية بشؤون الطلبة والشباب بناءً على النتائج التي توصل لها البحث بما يأتي:

- تعزيز الممارسات والخبرات والتربوية لدى الطلبة الدالة على المرونة النفسية وفي مجالات حياتية مختلفة .
- التأكيد في البرامج الجامعية للإرشاد التربوي على قيمة التوجه الايجابي نحو الحياة وإشاعة التفاعل بين الطلبة بوصفه عنصراً مهماً في التوافق الايجابي والصحة النفسية للأفراد .
- استخدام ادوات البحث (مقياسي المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة) في المجالات الارشادية وبرامج الارتقاء بإمكانيات الطلبة وتعزيز السمات الايجابية س في شخصياتهم .

المقترحات:

تقترح الباحثة مشاريع البحث الآتية:

- المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى طلبة الجامعة .
- المرونة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة .
- التوجه نحو الحياة وعلاقته بالانفتاح على الخبرة .

- التوجه نحو الحياة وعلاقته بأنماط الشخصية .
- المرونة النفسية وعلاقتها بكل من الانفتاح على الخبرة والعجز المتعلم .

المصادر

أولاً: المصادر العربية

■ الخطيب ، محمد جواد (2007). الاحتراف النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين ،بمحافظة غزة. المؤتمر التربوي الثالث الجامعة الإسلامية ، غزة .فلسطين.

■ الوحيدي ،سارة جميل (2011).التغير في تقدير الشخصية لدى عينة من أهالي محافظات غزة قبل وبعد الحرب الإسرائيلية الأخيرة (2008) في ضوء بعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر .غزة.

■ العيسوي ، عبد الرحمن (1998).الإسلام والعلاج النفسي الحديث ، دار النهضة العربية ، بيروت.

■ الأحمدى ،أنس سليم (2007) المرونة ، حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات ط .1، مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع ،الرياض ، المملكة العربية السعودية.

■ أبو حلاوة ، محمد السعيد (2010).التفاؤل ،الصلابة ،المرونة النفسية ،أطار عام لبرنامج الإرشاد النفسي للموهوبين، ورقة عمل مقدمة ضمن فعاليات المؤتمر العلمي الثامن أستثمار موهبة ودور مؤسسات التعلم الواقع والمأمول .المنعقد في الفترة من 21-22 أبريل.كلية التربية، جامعة الزقازيق ص 444-507.

■ الديب ،علي ،محمد (1988). العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل ، مجلة علم النفس . العدد السادس ،ص 45-59،

■ الجمعية الامريكية لعلم النفس (2002).الطريق الى المرونة النفسية. ترجمة محمد السعيد أبو حلاوة . قسم علم النفس، كلية التربية. بدقهور - جامعة الاسكندرية.

■ الزوبعي ،عبد الجليل إبراهيم والكناني ،أبراهيم عبد الحسن وبكر ، محمد الياس (1981)،الاختبارات والمقاييس النفسية، جامعة الموصل ، الموصل .

■ العجيلي ، صباح حسيين وآخرون (2001)، مبادئ القياس والتقويم التربوي، مكتب احمد الدباغ ،بغداد.

■ المطيري ،أمل (2013) .قلق المستقبل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من السجينات بمدينة جدة ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب، والعلوم الانسانية - قسم علم النفس - جدة - المملكة السعودية.

■ الأنصاري ، بدر محمد (1998) التفاؤل والتشاؤم : المفهوم ، القياس ، المتعلقات ، الكويت :لجنة التأليف والتعريب والنشر في جامعة الكويت.

■ أبو اسعد ، احمد عبد اللطيف (2000). الفرق في الشعور بالوحدة والتوجه الحياتي بين المتزوجين والعازبين والأرامل من مستويات اقتصاديه مختلفة جامعة دمشق ،العدد الثالث، مجله العدد 16.

■ الخطيب ،محمد جواد (2007).تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة، مجلة الجامعة الاسلاميه (سلسلة الدراسات الأنسانية).مجلة الخامس عشر .العدد الثاني عشر.

■ الدسوقي - مجدي (1998) مقياس الرضا عن الحياة ،كراسه الاسئله والاجوبه .مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة.

■ الشرقاوي .مصطفى خليل (1983) علم الصحة النفسية ، دار النهضة العربية . بيروت.

■ الطحان. محمد خالد(1992)مبادئ الصحة النفسية ، الطبعة الثالثة ،دار القلم للنشر والتوزيع، الامارات العربية . دبي .

■ الصوفي، حمدان عبد الله (1996).مفهوم الأصالة والمعاصر ، وتطبيقاته في التربية الاسلامية . رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية . قسم التربية الاسلامية والمقارنة .جامعة ام القرى .مكة المكرمة

■ ثورندايك ، روبرت وهجين ، اليزابيث (1986)القياس والتقويم في علم النفس و التربية، ت:عبدالله زيد الكيلاني وعبد الرحمن عدس ، مركز الكتب الاردني، عمان

■ جودة، أمال ،حجو ،مسعود (2004) قوة الأنا لدى المرأة الفلسطينية في محافظات غزة، مجلة جامعة الأقصى، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد الثامن. العدد الأول ، ص 254-288 .

■ جلال، سعد (1985) القياس النفسي والاختبارات والمقاييس ، دار الفكر، القاهرة.

■ جون ،نيل وروبرت ،م، البرت(1982)التجريب في العلوم السلوكية ،مقدمة في اساليب البحث العلمي ،ت: موفق الحمداني، عبد العزيز الشيخ ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد

■ حمدان ،محمد . كمال (2010). الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية ، رسالة ماجستير غير منشورة . الجامعة الاسلامية. غزة.

خرنوب، فتون محمد (2010). الذكاء الثقافي وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى في الشخصية، دراسة ميدانية لدى طلبة المعهد العالي للغات في جامعة دمشق، المؤتمر الاقليمي الثاني لعلم النفس 2010/11/19. 2010/12/1. رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية: 959,973

■ ريان، محمد أسماعيل (2006) الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأزهر ، غزة.

■ سيجلمان ،مارتن (2005) السعادة الحقيقية ،ترجمة صفاء الأعسر القاهرة، دار العين للنشر.

■ شقورة، يحيى (2012) المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة ، رسالة ماجستير ،جامعة الأزهر ، غزة ،فلسطين.

■ صالح ،عواطف حسين(2004).المرونة الزوجية وعلاقتها بالحاجات الانفعالية الاجتماعية والاكنتاب لدى المتزوجين من الجنسين ،مجلة كلية التربية ،المنصور ، العدد السادس والخمسون ،ص 1-38.

■ عامر، أيمن (2003) الحل الابداعي للمشكلات بين الوعي والأسلوب ، مكتبة الدار العربية للكتاب ،الطبعة الأولى، القاهرة ،مصر.

■ عودة، فاطمة يوسف (2001)المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية وقوة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،الجامعة الإسلامية، غزة.

■ عثمان ،محمد سعد (2010) الخصائص السيكو مترية لمقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب الجامعي ،مجلة كلية التربية، الجزء الثاني .العدد الرابع والثلاثون ،ص 539-573.

■ عثمان ،محمد سعد حامد(2010) فاعلية برنامج ارشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب .رسالة دكتوراه ،كلية التربية، قسم الصحة النفسية ،جامعة عين الشمس ، القاهرة ،مصر.

■ عودة ،احمد سليمان (1985)، القياس والتقويم في العملية التدريسية المطبعة الوطنية ،اربد.

■ عيسوي ، عبد الرحمن محمد (1974)، دراسات في علم النفس الاجتماعي ، دار النهضة العربية ،بيروت.

■ عيسوي ، عبد الرحمن محمد (1985) القياس والتجريب في علم النفس والتربية. دار المعرفة الجامعية ،الاسكندرية.

■ عابدة صالح ،شعبان(2013)مجلة جامعة الاقصى(سلسلة العلوم الإنسانية)المجلد السابع عشر، ع 1،ص 189-227.

■ علي، فهمي السيد(2010) التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته ببعض سمات الشخصية السوية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين ،المؤتمر الاقليمي الثاني لعلم النفس ،رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ،ص 673-754.

■ عبد الكريم، أيمن الدوري ،ريا(2010) التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات ، مجلة البحوث التربوية .ع27،جامعة بغداد، ص 264-239.

■ فائق ،احمد وعبد القادر ،محمود (1972) مدخل علم النفس العام ،مكتبة الانجلو المصرية .

■ قوته ،سمير وآخرون (2001) المرونة النفسية للأطفال الذين تعرضوا للعنف السياسي دراسة ميدانية ، برنامج غزة للصحة النفسية، غزة ،فلسطين.

■ كامل ،مجدي(1997).كيف تواجه مشكلاتك ،الطبعة الأولى ، دار الأمين للنشر والتوزيع ، القاهرة.

■ كفافي ،علاء الدين (1982) وجهة الضبط وقوة الانا ،بعض دراسات حول وجهة الضبط وعدد من المتغيرات النفسية ، القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية ،ص51-60.

■ ليدن ،روبينشتاين، لوري إيه (2004) دليل إدارة الضغوط ،الطبعة الأولى ،السعودية، ترجمة مكتبة جرير.

■ مرسي ،مرفت عبد ربه (2010) التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري في قطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية، غزة.

■ منصور، عبد الحميد والشربيني، زكريا والفقي ،اسماعيل (2002)،السلوك الإنساني بين التفسير الاسلامي وأسس علم النفس المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية ،القاهرة ،مصر.

■ مقبل ،مرفت ،عبد ربه(2010) التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري في قطاع غزة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،الجامعة الاسلامية، غزة.

■ منظمة الصحة العالمية(2005)تعزيز الصحة النفسية - المفاهيم ،البيانات المستجدة، الممارسة، المكتب الإقليمي، الشرق المتوسط، جنيف.

■ نجاتي ،عثمان(2005).القران وعلم النفس ،الطبعة الثامنة ،دار الشروق ،القاهرة.

يوسف ،جمعة سيد(2007).ادراة الضغوط ، الطبعة الاولى ،مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث ،كلية الهندسة ،جامعة القاهرة.

ثانياً: المصادر الأجنبية

- Albery, N.E(1998);the roles of can stuctive Thinking and optimism in psychological and behavioral adjustment during pregnany ,Jonrnal of personality,73
- Allen,M.J¥.W.M.(1979); In troduction to Measurement theory Californai,Book cole
- Anastasi,A.(1976)psychological testing .4_ed_printed in New york.
- (A P A) American Psychological Association(2009).The road to resilience,750,first street, NE, Washington D C.
- American Psychological Association ,task force on Resilience and strength in Black children and Adolescents (2008).Resilience in African American children and adolescents ;Avision for optmal derelop ment.
- Bonanno ,G.A -etal,(2007).What predicts psychological resilience after disaster? The role of demograplcs, eosources, and life stress Journal
- Bananno .G.A. (2004).loss trauma ,and human resilience ;Have we under estimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologirt.5,(1) 20-28.
- Dewy berry c .k.Ing ,M, James, S,Niton ,M.& Richardson ,s.(2000).Anxiety and optimism Journal of social psychology.

- Fredrickson ,B.L.et al ,(2003) A prospective study of resilience and emotions following the terrorist. Attacks on the United states on September 11.2002. Journal of personality and social psychology ,Vol .89(2);365-376.

- Gronlund ,N. (1981)Measurement and Evaluation in Teaching .Second . ed. New york. ■lead beater ,B, Dodgem ,D& Solarz . A(2005),the resilience revolution ;A paradigma .shift for research and policy .In R.D.peters .B, lead beater& R. J .M c Mahon(E ds).

- Man A-H, J, stanly &D .Marrincloct(1978) Measuring Evaluational Achiev ement

- Marten, A.S.(2002)."ordinary Magic ;Lessons from research on resilience in human develop ment " (PPF).Education .canada 49(3);28-32.

- MC Gee ,H.M.& Cairms ,J.(1994);optimism an pessimism A behavioral sciences classroom demon station project .Medical Education .28.6 ,513-516 .

- More J.(2002);Dynamic optsmisms an Extropion Cognitive-Emotion a virtue .journal of personality, 55 -237-265.

- New man ,R.(2002).The road to resilience. Monitor on psychology .Vol.33(a);62.

- Oppenheim, A.N.(1973);Questionnaire Desing and attitude measure ment Heinemann press London Britain.

- Peeters ,G. Cammaert (2002);optimism and positive-negative asymmetry ;A conceptual and cross-cultural study of interrelation ships between optimism ,pessimism, and realism.s

- Rober, A and Rober ,S.(2001) .Dictionary of psychology ed .london ; rengunin Books.
- Rutter ,M (2008).Developing concepts in develop mental psycho pathology .In J.J. Hudziak (ed). Develop mental psychopathology and Wellness; Genetic and environmentl in influences (PP.3-22) wash ;ngton ,Dc ;American psychiatric publishing.
- Stanley ,C.J& Hopkins, k .D.(1972).Educational and psychological ,measurement and Evaluation .New york.
- Snyder C.R,(1994);"Hope and optimism" encyclopedia of Human Behavior .V 021, by academic Press ,Inc.
- Seligman ,M.E.(1995).optimistic child –Now york; Houghton Mifflin company.
- Seginer ,Rachel,(1992)"Future Orientation ;Age-Related Differences among Adolescent females "Journal off youth and Adolescence , v21-n4.p421-37 Aug.
- Scheier ,M-F.& Carver, C.S.(1985).optimism, coping and health; Assessment and implications of generalized out com expectancies .Health psychology,4 ,214 - 247.
- Scheier ,M.F,& Carver, C.S.(1987).Dispositional optimism and physical wel being .The influence of generalized out com expectations on health .Journal of personality ,55,164 -210.
- Tugade ,M.et al ,(2004).Psychological resilience and positive emotional granularity ;Examining the benefits of positive emitionson coping and health –Journal of personality and social psychology ,Vol: 72(6) ;1161-1190.
- Tiger, L,(1979) optimism .The biology of hope New york ;Simon &Schuster.

■ Unger, M. (2004b) "Resilience across cultures" *British Journal of social work* 38 (2):218-235.

■ Weinstein, N.D. (1980). Unrealistic optimism about future life events *Journal of personality and social Psychology*.

