

بسم الله الرحمن الرحيم



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية كلية التربية للبنات

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية

هذه الدراسة

قدمت إلى كلية التربية للبنات

جامعة القادسية لإكمال متطلبات الحصول على

شهادة البكالوريوس في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

إعداد الطالبات

دعاء عدنان خلف

رملة جبار عبيد

رباب حسين غريب

رهام علي رضا

إشراف

م.م حلا يحيى عباس البديري

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

﴿ قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي اَمْرِي ﴾

﴿ وَاَحْلِلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴾

صدق الله العلي العظيم

الإهداء

إلى . . .

أمين الله وشمس الهدى إمام الخلق ومجر الندى الإمام المهدي المنتظر (عج)

إلى من سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء الذي لم يخل بشيء من أجل دفعي في طريق النجاح الذي

علمني أن ارتقي سلم الحياة بحكمة وصبر إلى "والدي العزيز"

إلى الينبوع الذي لا يمل العطاء إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها إلى "والدتي العزيزة"

إلى من علمونا حروفاً من ذهب وكلمات من درر وعبارات من أسمى وأجلى عبارات في العلم

"أساتذتنا الكرام"

إلى من سرنا سوياء ونحن نشق الطريق معاً نحو النجاح والإبداع إلى من تكاتفنا يداً بيد ونحن نقطف ثمرة

هذا العمل "صديقتي وزميلاتي"

شكر وتقدير

إنطلاقاً من العرفان بالجميل فإنه ليسرنا ويثلج صدرنا أن نتقدم بالشكر والإمتنان إلى إستاذتنا ومشرقتنا **الأستاذة حلا يحيى عباس** التي مدت لنا من منابع علمها بالكثير والتي لم نتوان يوماً عن مد يد المساعدة لنا وحمداً لله بأن يسرها في دربنا ويسر بها أمرنا وتقدم كذلك بجزيل الشكر إلى كليتنا الحبيبة كلية التربية للبنات جامعة القادسية متمثلة بعميدها الدكتور **علي شاكر الفتلاوي** على ما قدمه لنا من مساعده ومسانده مكنتنا من المضي بخطى ثابتة في مسيرتنا العلمية .

كما نتقدم بخالص الشكر والإمتنان إلى أساتذتنا أعضاء لجنة النقاش الموقرين على ما تكبدوه من عناء في قراءة هذا البحث المتواضع وإغنائنا بمقترحاتهم القيمة . وفي النهاية يسرنا أن نتقدم بالشكر إلى كل من مد لنا يد العون في مسيرتنا العلمية .

ملخص البحث

المرونة النفسية هي احدى المكونات الرئيسية المتممة للصحة النفسية فهي تصنع مساهمة رئيسية لرفاهية يومية وصحة نفسية دائمة لذلك ازدادت اهمية المرونة النفسية بشكل كبير خلال السنوات الماضية بعدها حاجة ملحة تقود الى نتائج صحية اكثر فكل الشباب يواجهون الضغط والاجهاد والماسي في بيئتهم وهي جديرة بان تكون في صلب اهتمامات المعنيين بالعملية التربوية لذا جاء هذا البحث لاجل دراسة جانب نفسي الا وهو المرونة النفسية لفئة مهمة وهم طلبة الجامعة فشباب الجامعة في اي مجتمع طاقتة الحيوية وادوات بنائه.

استهدف البحث الحالي التعرف على :

- 1- مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة ولتحقيق اهداف البحث تبنت الباحثات مقياس المرونة النفسية المعد من قبل الزهيري (2012)
- 2- دلالة الفروق في المرونة النفسية بحسب متغيرات الجنس (ذكور - اناث) ، والتخصص (علمي - انساني)
- 3- تحققت الباحثات من من خصائص المقياسين السيكومترية بايجاد كل من الصدق الظاهري وصدق البناء لمقياس المرونة النفسية و حساب ثباتة بطريقة اعادة الاختبار اذا بلغ معامل

النبات (82) طبقت الباحثات المقياس على عينة البحث البالغة (80) طالبا وطالبة من جامعة القادسية بعد ان تم اختبارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية .

وتم معالجة بيانات البحث بالوسائل الاحصائية التي تتلائم مع طبيعة واهداف البحث الحالي توصلت الباحثات الى النتائج الاتية:

1- تتصف عينة البحث بمستوى مرتفع من المرونة النفسية اذ كانت القيمة التائية المحسوبة

(51.9) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)

2- لا توجد فروق في مستوى المرونة النفسية بحسب متغير الجنس (ذكور – اناث)

والتخصص (علمي – انساني)

المحتويات

الصفحة	العناوين
أ	الآية القرآنية
ب	الإهداء
ت	الشكر والتقدير
5	ملخص البحث
	الفصل الأول : التعريف بالبحث
11	مشكلة البحث
17	أهمية البحث
35	أهداف البحث
36	حدود البحث
36	مصطلحات البحث
	الفصل الثاني : الإطار النظري ودراسات سابقة
41	مفهوم المرونة
44	صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية
45	العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية
49	أنماط المرونة
50	السمات الشخصية لذوي المرونة النفسية
51	ثمرات المرونة النفسية

54	النظريات التي فسرت المرونة النفسية
66	الدراسات السابقة
	الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته
75	منهج البحث
75	مجتمع البحث
77	عينة البحث
77	أداتا البحث
	الفصل الرابع : نتائج البحث
85	عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
89	التوصيات
90	المقترحات
	المصادر
91	المصادر العربية
98	المصادر الأجنبية
	الملاحق
103	أسماء السادة الخبراء والمتخصصين في مجال التربية
104	إستبانة آراء السادة الخبراء حول صلاحية فقرات الإستبانة المفتوحة
111	إستبانة مقياس المرونة النفسية بصيغتها النهائية

الفصل الأول

التعرف بالبحث :-

- مشكلة البحث

- أهمية البحث

- أهداف البحث

- حدود البحث

- مصطلحات البحث

أولاً : مشكلة البحث Problem of the search

يتعرض طلبة الجامعة كغيرهم من شباب المجتمع الآخرين إلى ضغوط عديدة تعود إلى طبيعة المرحلة العمرية والدراسية والخبرات الشخصية والظروف القاسية التي يمر بها المجتمع العراقي ، والتي تنعكس آثارها سلباً على صحتهم الجسمية والنفسية وعلى حياتهم الاجتماعية بشكل عام ، وإنعكاساتها على تحصيلهم الدراسي بشكل خاص (العبادي : 1995 ، ص 9) .

إذ ينخفض التحصيل العلمي مع إرتفاع الإضطراب النفسي ، ويعود ذلك إلى ضعف القدرة على التركيز وإنخفاض ملحوظ في تحمل المسؤولية وعدم الشعور بالسعادة في كل النشاطات اليومية ، وبالتالي عدم القدرة على العمل الدؤوب الذي تتطلبه الواجبات الجامعية من أجل التحصيل الدراسي ويقود إلى التقدم العلمي . فالدراسة الجامعية تتطلب توافر الصحة النفسية لدى الطالب القائمة على نظرة الفرد الإيجابية إلى ذاته ، معتبراً نفسه قادراً وجديراً بالنجاح ووثقاً من نفسه ، والتي هي شرط للتحصيل الجامعي الجيد (معربس : 2010 ، ص 352-353) وتتميز الحياة بكثرة التغيرات والتحولات التي تشكل ضغوطاً على الإنسان الذي يلجأ إلى التأقلم معها ، فمثلاً تتغير الظروف داخل الإسره وتتغير ظروف العمل وتتوتر العلاقات الاجتماعية وتتعدد الظروف الإقتصادية وتصاب صحة الإنسان بالوعكة أو المرض ، وتشكل هذه التغيرات ضغوطاً على الإنسان الذي يلجأ إلى الإستجابة لها فيعدل سلوكه ، وتختلف قدرة الأفراد على مواجهة الصعوبات والضغوط الحياتية بحسب قدرتهم على التكيف والإنسجام مع

هذه التغيرات ، ويشير كارذرس 1998 "بأن خاصية المرونة لدى الإنسان تتسق مع قابلية التغير في الطبيعة وتغير الفعل الإنساني والإجتماعي ومن ثم فإن هذا الوضع يستلزم مهارة وإبداعاً وتجديداً في الفكر والسلوك وفي تقدير نتائج الغير ، وهذه المهارة تتضمن التكيف إجتماعياً ، التكيف المقترن بروح المعاشرة الإجتماعية ، ويتجسد هذا الفكر في العمل الإجتماعي "المتجدد" (خرنوب ، 2010 : 960) .

تتميز الشخصية الإنسانية بنوعين من الصفات والقدرات، فالنوع الأول ثابت نسبياً لا تغيره عوامل البيئة إلا في حدود ضيقة، كالصفات الجسمية والمزاجية والذكائية، فالبيئة لا تستطيع تغيير لون الجسم من الأسود إلى الأبيض، أو تحيل المزاج الدموي مزاجاً سوداوياً، ولا تزيد من ذكاء الفرد أو تنقصه إلا بنسبة ضئيلة جداً، وهذه الصفات والقدرات تسمى العصية أما النوع الثاني من الصفات والقدرات فهي المرنة نسبياً، فقد تغيرها العوامل الخارجية تغييراً كبيراً، كاللغة والصفات الخلقية والجمالية والفنية، ففي وسع البيئة الاجتماعية أن تزيل ما لدى الفرد من خصال سيئة، كالغش والكذب والسرقة، أو الشعور بالنقص، وأن تخلق في نفسه بدلاً منها، صفات حميدة، كالتسامح والوفاء والصدق والشعور بالواجب، وعدم الإنزلاق في عالم الجريمة والرذيلة، وتسمى هذه الصفات والقدرات بالطوعية . وبين الاستعصاء والطوعية درجات ومستويات شتى من المرونة النفسية أو الذهنية.

والمرونة هنا؛ تشبه قطعة من المطاط، إذ شدتها ثم تركتها عادت إلى حالها، قد تشدها لدرجة تعرضها للقطع، فهناك درجة للمرونة تحتمل معها قطعة المطاط درجة من الشد ... وهكذا

تختلف الأجسام والنفوس البشرية في مرونتها وما يهمنها؛ ان الإنسان في حياته النفسية كثيراً ما يتعرض لمواقف وأحداث وأزمات، فقد يتعرض للنقد والتهكم، أو لعدم الوفاء ونكران الجميل، وقد يتعرض للإهانة أو الخسارة المادية أو لوشاية الغير ... وإن قدرة الإنسان على تحمل ما يتعرض له، يتوقف على قدرته على العودة إلى حالته الطبيعية بالمرونة النفسية التي يتمتع بها، فطرية كانت أم مكتسبة.

فالإنسان السوي إذا سمع نقداً له؛ قد يرد على النقد بالنقد مثله ويستريح، أو قد يتقبل النقد ويصمت، وهذا يتوقف على مرونته النفسية، ومدى ثقته بنفسه، وقد يتأثر شخص آخر بالنقد، ويتأرق، وتنشط همته، وينزوي عن الناس. أو قد يمتنع عن مزاوله أعماله، ويظل يفكر بما تعرض له من إساءة ونقد.

هذه الحساسية النسبية للنقد في مواجهة المواقف والأحداث، فسرها علماء النفس، بما لدى الإنسان من قوى تعويضية، وهي من الجوانب المهمة في حياته العقلية الناضجة. وأن وجود هذه القوى لدليل على صحة الفرد النفسية وما يتصف به من هدوء وسكينة. وهذه القوى التعويضية، تمثل الرخصة التي تتيح لصاحبها أن يسهم بطريقة إيجابية في حياته اليومية، فإذا ضعفت هذه القوى التعويضية، بدت لصاحبها مخاطر الحياة اليومية، أهوالاً وشؤماً ، فالخدش البسيط في ذاته حتى لو كان طفيفاً، يزعزع كيانه النفسي كله، ويجعله فريسة للأوهام والانفعالات والتوترات ... الخ.

في حياتنا اليومية هناك الكثير من الأمثلة، على الفرق بين الإنسان الذي يتسم بالهدوء والمرونة

والإتزان، وبين الذي يتسم بالتوتر والانفعال، فلو أن شخصين أثارهما ما تلفظ به ثالث من عبارات النقد والتهكم والسخرية، فنلاحظ أنهما قد يمتنعان كلاهما عن المسارعة في الرد، ولكننا نلاحظ في الوقت نفسه، فرقاً واضحاً في مسلكيهما، فنجد الأول لا يستطيع الصبر أو كبح جماح غضبه لما سمع، بينما نجد الثاني ينتظر في هدوء وروية قبل الرد، انه يتيح لنفسه فرصة التفكير بما سمع. وفي هاتين الحالتين، فإن سلوك الفرد ليس حدثاً منعزلاً قائماً بذاته، وإنما هو مرتبط أشد الارتباط، بما يحدث في بقية أجهزة النفس الفسيولوجية والبيولوجية. ذهب بعض علماء النفس، بأن الشخصية التي تعاني إضطراباً نفسياً حاداً، تكون القوى التعويضية فيها معطلة بدرجة ملحوظة، الأمر الذي يترتب عليه، أن أقل أذى يصيب صاحبها يبدو خطراً داهماً، يهدد حياته ومستقبله في حين أن الشخصية السوية، تتمتع بالمرونة واحتمال الأذى مهما كان حجمه ومصدره... ولكن؛ هذا لا يعني أن الشخصية السوية تتصف بالبلادة أو تفتقر إلى الحساسية، بمعنى؛ أن الاصابات النفسية مهما كانت لا تثير فيها إلا استجابات طفيفة ويمكن تجنبها.

تلك هي مأساة الجمود في حياتنا الشخصية، فالذين يفتقرون إلى المرونة النفسية لا تندمل جروحهم النفسية بسرعة، ولا يغفر صاحبها للشخص الذي تسبب في إهانته بسهولة، ولأن الجرح لا يندمل، فإن مشاعر الحقد والكراهية والنفور تلازمه، ولا تتبدد عنده بل تتجدد، كلما مر الحدث في خاطره ووجدانه.

ثم إن الذين يفتقرون إلى المرونة النفسية، نجدهم يتحركون وسط غيرهم من الناس، في خوف

وحذر وشك، يتوقعون الأذى ويتحفزون للقتال أو الفرار، وقد نراهم يركنون إلى رثاء الذات ولومها أو التواكل والتوجع، وقد تظهر على بعضهم أعراض جسدية من شدة حساسيتهم، ويعبرون بها عما منوا به من هزيمة وإنكسار نفسي، أو هم يقتلون في أنفسهم ما منحته إياهم إنسانيتهم من حساسية، فيضيقون ذرعاً بالحياة وينتاب بعضهم اليأس والحنق والإحباط، ويفقدون معها الحس والشعور.

والسؤال الذي يتردد: هل تكفي هذه المبررات جميعاً للقول – بأن عدم المرونة النفسية، تؤدي بالإنسان إلى الشقاء والضعف ورثاء الذات؟ أو الامتناع عن مزاولة الأعمال، أو الشعور بالنقص والجمود؟ كم يكون خيراً للإنسان، لو عرف أن المرونة النفسية يتم اكتسابها من البيئة الاجتماعية، ومن طرق التعامل مع الآخرين. فالطفل مثلاً – يستطيع أن يتعلم المرونة من البيت والمدرسة معاً، لكن؛ تعليم المرونة لا يتوقف على البيت والمدرسة فحسب، بل أن المرونة تشمل كل مهارة وعلم وقيمة وعادة يكتسبها الطفل من المحيطين به، بمعنى؛ أن المرحلة المبكرة في حياته (مرحلة ما قبل المدرسة Pre-school التي تبدأ منذ ولادته وتستمر إلى سن الخامسة أو السادسة) تعتبر من أهم مراحل تكوينه في تعلم المرونة، فيكون دور البيت مهماً، إضافة إلى دور المؤسسات التعليمية والتربوية، من حضانة ورياض أطفال ومؤسسات ثقافية وأخرى مثل مكتبات الأطفال، وبعض أفلام الكارتون ومسلسلات الأطفال الهادفة، التي تعلم الصبر وقوة الاحتمال والاعتماد على النفس.

أضف إلى ذلك؛ بأن المكونات الوراثية البيولوجية للشخص، لا يمكن أن يتضح أثرها بدون

البيئة الاجتماعية. كما أن البيئة لا تستطيع وحدها، أن تخلق شخصية من العدم. فالمكونات البيولوجية للشخصية هي الاستعدادات والصفات والقدرات التي تتفاعل معها البيئة، فتشكلها بالشكل الذي ينسجم مع الثقافة السائدة. بمعنى؛ أن الثقافة هي التي تحدد ظهور أو عدم ظهور هذه المكونات البيولوجية في قدرات فعلية، كذلك تحدد مدى ودرجة وطريقة ظهورها، لتصبح الثقافة هي صانع الشخصية المرنة كما ينبغي أن تكون.

ونخلص من هذا كله؛ بأن المرونة النفسية، ليست وليدة التكوين البيولوجي وحده، بل أنها عبارة عن نواة مركزية تتألف من عناصر بيولوجية وفسولوجية وتشريحية وسيكولوجية فالمرونة النفسية هي أحد المكونات الرئيسة المتممة للصحة النفسية فهي تصنع مساهمة رئيسة لرفاهية يومية وصحة نفسية دائمة (Kashdan & Rottenberg : 2010 , P 866) وتمثل قدرة الفرد على مقاومة الضغوطات وعدم إظهار الخلل الوظيفي dysfunction النفسي ، مثل المرض العقلي mental illness او المزاج السلبي الدائم persistent negative mood النظرة السائدة للمرونة النفسية من حيث قدرة الشخص على تجنب الامراض النفسية psychopathology على الرغم من الظروف الصعبة .

(Neill : 2006 ,P.1) إذاً المرونة عنصر أساسي في قدرة الأفراد على التواصل مع الحياة ومواجهة الشدائد (Grotberg : 2003 , P. 1) ويمكن القول إن المرونة هي الإستجابة الإنفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة ، وتعرف الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية المرونة النفسية بأنها "عملية التوافق والمواجهة الإيجابية

للشدائد ، الصدمات ، النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر ، مثل المشكلات الأسرية ، مشكلات العلاقات مع الآخرين ، المشكلات الصحية الخطيرة ضغوط العمل والمشكلات المالية " (APA , 2002). وتلعب المرونة النفسية دوراً هاماً في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته ، ويفيد الشرفاوي 1983 بأن الشخص الصحيح نفسياً والذي يمتلك إتزاناً إنفعالياً هو الذي يمكنه السيطرة على إنفعالاته بمرونة عالية ، والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف أو الصعوبات التي تواجهه (ريان ، 2006 : 35) .

لذا أشار رولف وجونسون Rolf & Johnson , 1990 إلى ضرورة العمل على تعزيز المرونة النفسية لأنها تساهم في الوقاية من النتائج السلبية للطلبة الذين يتعرضون للضغوطات الكبيرة (Rolf & Johnson :1999 , P. 231) وأوصت دراسة (آل غزال ، 2008) إلى زيادة الدراسات والبحوث التي تعمل على تعزيز المرونة النفسية (آل غزال : 2008 ، ص1) وأشارت دراسة كاشدن وروتنبيرغ Kashdan & Rottenberg إلى الحاجة لإجراء البحوث والدراسات لتوضيح الحالات السببية من عدم المرونة والتي تشير إلى الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب (Kashdan & etal : 2010 , P . 866) .

ثانياً : أهمية البحث The Important of the Research

الجامعة مؤسسة اجتماعية تمثل قمة الهرم التعليمي ، فهي المساهم الأول في بناء المجتمع من خلال ما تنتجه من كوادر متخصصة والتي تباشر بدورها عملية التنمية في المجتمع .إن الاهتمام بشريحة الطلبة الجامعيين يعني الاهتمام بالمجتمع ، إذ يمثل شباب الجامعة شريحة مهمة من شرائح المجتمع ، فهم عصب التنمية في مختلف مجالات الحياة ، ولا تنمية من دون قوة فاعلة متوازنة نفسياً وفعالياً (معربس : 2010 ، ص 142) (غنية : 2005 ، ص 21)

لذلك ازدادت اهمية المرونة بشكل كبير خلال السنوات الماضية بعدّها حاجة ملحة تقود إلى نتائج صحية أكثر ، فكل الشباب يواجهون الضغط والإجهاد والمآسي في بيئتهم (Goldstein : P . 1 , 2008) .

أهمية المرونة تكمن في كونها مؤشر على الصحة النفسية ، فهي إحدى العوامل الأكثر أهمية في تقييم التعديلات الصحية والمرضية التي تتبع الأحداث الضاغطة . لذا استخدم مفهوم المرونة بشكل متزايد في المجال النفسي والتربوي خصوصاً عندما يكون الهدف الأساسي هو برامج الصحة النفسية الوقائية .

إن العملية المركزية central process التي تتضمن في بناء المرونة building resilience هو تدريب وتطوير مهارات التعامل التكيفية adaptive coping ، ان الاسلوب او الطريقة الاساس يسمى (نمط التعامل) من الضغط والتعامل هو الضاغط (أي

مصدر محتمل للضغط) الذي يظهر والتقييم المعرفي Cognitive appraisal الذي يأخذ مكانه ويقرر ما اذا كان او لم يكن الضاغط يمثل شيئاً ما يمكن ان يعامل بسهولة او هو مصدر الضغط لانه قد يكون خلف موارد تعامل الفرد . وتظهر المرونة النفسية كأحد المتغيرات العامة في الشخصية من خلال القدرة العالية في التعامل مع المواقف الصعبة والمشكلات والضغوطات والصدمات التي يواجهها الفرد بطريقة ناجحة ، والقدرة على التعافي وأستعادة الحيوية النفسية ، والإحتفاظ بالسعادة والإتزان النفسي كل ذلك بهدف تحقيق عملية التكيف في الحياة المهنية والإسرية والإجتماعية (Werner, 1989, P.72) ، فالمرونة النفسية هي صفة شخصية تسمح للأفراد بتعديل الطريقة التي يعبرون بها عن سيطرتهم على الأنا لإجل تشكيل جو يناسب بينتهم التي يعيشون فيها وترتبط المرونة النفسية بمجموعة من المخرجات الإيجابية والسلبية إذ تم دراستها على مجاميع مختلفة من السكان ووجد إنها مرتبطة بالتوافق الإجتماعي والمهني كما ترتبط المرونة النفسية بالقناعة في إقامة العلاقات وبنوعية العلاقات وترتبط أيضاً بمظهر الشخص وصورته هذا من الناحية الإيجابية ، إما من الناحية السلبية فهي مرتبطة بالضغوطات النفسية والصراعات وأيضاً مرتبطة بالمشاكل الصحية . (Klölmen, Vandewater & Young. 1996, P.204) .

فإستراتيجيات التعامل Coping strategies عادة ما تكون مركزة ظاهرياً outwardly على حل المشكلة ، ومركزة داخلياً inwardly على الانفعالات ، ومركزة اجتماعياً Socially مثل المساندة من الآخرين (Neill : 2006 , p. 1) .

فالمرونة عنصر حاسم في تحديد الطريقة التي يتفاعل بها الأفراد ويتعاملون مع الضغوط ، فهناك مدى واسع من الصفات متصلة مع المرونة هذه الصفات تتصل بالمظاهر والقوى الإيجابية للحالة العقلية للفرد (Connor : 2006 , P . 46-47) وأظهرت دراسة عبدالله (2004) إن عدم مرونة الفرد سواء في تعامله مع الآخرين أوفي مواجهته لمواقف حياتيه مختلفة حالة تشير إلى مواقف ومشكلات سواء على صعيد الصحة النفسية أول العلاقات الإجتماعية ، في حين إن المرونة في السلوك والتصرف يترك للشخصية حريتها ونموها السوي . ويرى الخطيب (2007) إن عوامل المرونة في الشخصية تظهر قدرة الشخص على الإحتفاظ بسعادته من خلال إحساسه بأنه سيحقق الهدف الذي يسى جاهداً إليه ، وتظهر قدرته على العمل النتج والسيطرة على بنيته النفسية والإجتماعية والعقلية والخلقية وتقبله لذاته والمحافظة على كفايته التواصلية مع الآخرين من خلال علاقاته الواقعية والحميمية معهم .

وتشير المرونة الى العديد من العمليات الدينامية التي تنمو عبر الوقت تعكس كيف الشخص: يتكيف لتغير الطلبات الوضعية ، اعادة تشكيل الموارد resources العقلية ، ويغير المنظور ، يوازن بين الرغبات المتنافسة والأحتياجات ومجالات الحياة . (Kashdan & et P. 866 , 2010 : al) .

إن المرونة عموماً تنمو عبر الزمن ، مفهوم المرونة يشمل عناصر مختلفة تمثل صفات الناس المرنين Characteristics of resilient people قد تمت دراستها منذ السبعينات عندما أظهر عمل كوباسا إن الناس مع تحمل أعلى أظهروا مركز ضبط داخلي Locus of

، control، إحساس قوي بشأن الالتزام بالذات ، الإحساس بالمعنى Meaningfulness ، القدرة على رؤية التغيير أو الضغط كتحدى Challeng (Kobasa : 1979 , P.1-11) ويشير (Wernar & Smith , 1992) إلى إن مرونة الأنا تشكل في مجملها الأبعاد العقلية والاجتماعية والنفسية والإنفعالية والأكاديمية لشخصية الفرد ، بأن تكسيه القدرة على التكيف مع الأحداث الضاغطة أو غير المواتية التي من المتوقع أن تعرقل مسيرة نمو الشخصية في الإتجاه الطبيعي وإذا ما كان هذا الشخص غير قادر على التعامل بمرونة مع ما يواجهه من أحداث صامة أو ضاغطة تشكل خبرات مؤلمة للذات تظهر نتائجها السلبية في حياته المقبلة على المستوى النفسي والاجتماعي والأكاديمي والإنفعالي بأن تصبح الشخصية غير مؤهلة للحياة الطبيعية. وأشارت العديد من الدراسات كدراسة (لازاروس) Lazarus ، 1993 ، ودراسة (بلوك وبلوك) Blok & Blok, 1980 ، ودراسة (بلوك وكريمين) Blok & Kremen , 1996 إلى إن المرونة النفسية تتميز بالقدرة على التعافي من الخبرات العاطفية السلبية والتكيف المرن مع المتطلبات المتغيرة والمستمرة للخبرات الضاغطة أو المرهقة ، وإن الأفراد المرنيين متفائلون ولديهم روح الدعابة وطريقة نشطة في الحياة وحب الإستطلاع والإنفتاح على الخبرات الجديدة وتتميز بدرجة عالية من الإنفعالات الإيجابية .

وأشار روتر (Rutter , 1985) إلى تشكيلة من الصفات البارزة الأخرى المرتبطة مع المرونة هي أن الناس المرنيين قادرون على جذب المساندة Engaging the Supporte من الآخرين ، ولديهم ارتباط وثيق وآمن مع الشبكات Networks الاجتماعية والشخصية ،

والكفاح تجاه الأهداف الشخصية والجماعية ، هؤلاء الأفراد يظهرون إحساساً كبيراً بالكفاءة الذاتية Self-efficacy مع إحساس بالمرح Sense of humor عندما يتصدون للأمر Up against it ، ولديهم تقدير ذات قوي Self-esteem ويظهرون طريقة التوجه بالفعل نحو حل المشكلات Solving problems ، الأفراد المرنين يؤمنون إن الضغط له تأثير مقوي Strengthening effect ، وهم أكثر قدرة على التكيف للتغيير ، وهم يستطيعون استخدام النجاحات السابقة Past successes لمواجهة التحديات الحالية (Rutter : 1985 , p 598) .

وأضاف ليونس (Lyons , 1991) صفات أخرى مرتبطة مع المرونة هي الصبر Patience وتحمل التأثيرات السلبية Negative affect . (Lyons : 1991, P. 93) أما كونور وديفيدسون (Connor&Davidson,2003) أضافا التفاؤل Optimism والإيمان Faith (Connor & etal : 2003 , P. 76) فمن الأهمية أن يتصف الأفراد بصفات الناس المرنين ويتحلى بها طلبة الجامعة التي تمكنهم من تجاوز ضغوط الحياة . فنمو المرونة النفسية Psychological resilience يمكن رؤيته بشكل مشابه لعملية المناعة Immunisation process تماماً ، وأن المناعة ضد العدوى Infections يمكن الحصول عليها من خلال التعرض المسيطر عليه إلى العامل المسبب للمرض Pathogen ، وهكذا فالنجاح الكامل يتم بمواجهة التحديات الصعبة التي يمكن أن تزود بشكل من اللقاح Innoculation النفسي (Neill & etal : 2001 , P. 1-2) .

في هذا الصدد هدفت دراسة نيل وآخرين (Neill & etal , 2001) إلى إمكانية تعزيز المرونة النفسية بواسطة برنامج تحدي التجربة التربوية على (41) مشتركاً من الراشدين الشباب في استراليا في برنامج لكبح تناول المسكرات لفترة (22) يوماً مقارنة بالمجموعة الضابطة Control group ، تم التوصل إلى تغيرات إيجابية في المرونة النفسية للمشاركين، وإن تعزيز المرونة النفسية يرتبط إيجابياً مع إسناد الجماعة خلال برنامج التجربة التربوية (Neill& etal :2001,P.2) .

ووجد أن الكفاءة الذاتية Self-Efficacy سمة مهمة في نمو الكفاءة عند مواجهة الشدائد ، ويؤثر ذلك في قدرة الفرد على التكيف والتعامل بمرونة أكثر مع المواقف الصعبة .ففي دراسة هامل (Hamill , 2009) المرونة والكفاءة الذاتية : أهمية معتقدات الكفاءة الذاتية وآليات التعامل مع المراهقين المرنين على (43) من طلبة المدرسة الثانوية في نيويورك ، أظهرت النتائج أربع مجاميع هي : المرنين ، الكفوئين ، غير المرنين ، مجموعة منخفضة الكفاءة ، وتوصلت الدراسة إلى أن الكفاءة الذاتية والقدرة على اتخاذ استجابات مواجهة فعالة من الخصائص الشخصية المهمة التي ميزت مجموعة المراهقين المرنين من غير المرنين (Hamill : 2009 , P. 1-3) معظم البحوث ومنها دراسة زوترا (Zutra & etal , 2010) أظهرت أن المرونة هي نتيجة تفاعل الفرد مع بيئته والعمليات التي تعزز الرفاه أو تحميهم ضد التأثير الساحق لعوامل الخطر ، هذه العمليات قد تكون استراتيجيات تعامل أو يتم

مساعدتها من قبل الأسر الجيدة ، المدارس ، المؤسسات الاجتماعية والثقافية المختلفة في المجتمع التي تجعل المرونة أكثر ميلاً للحدوث .

تلعب المجتمعات دوراً هائلاً في تعزيز المرونة لدى أبنائها ، فقد حدد بينار (Benard , 1991) ثلاث خصائص لهذه المجتمعات هي وجود منظمات اجتماعية تعمل على توفير عدد من الموارد للسكان ، وتعبير ثابت عن المعايير الاجتماعية بحيث يدرك أفراد المجتمع ما يشكل السلوك المرغوب ، وإعطاء الفرص لمشاركة الأفراد في حياة المجتمع أعضاء لهم قيمهم . إن الدلالة الواضحة على تماسك المجتمع وتسانده هو وجود منظمات اجتماعية توفر نمو صحي للفرد ، وأن العلاقات الاجتماعية في المدرسة أو الكلية تكون مهمة لتوفير موارد إضافية تشبع الحاجات النفسية الأساسية لطلبتها وأسره (Garmezzy :1991 , P. 417) (Benard : 1991 , P. 2) .

إذ تعد التربية بمثابة الأسلوب الذي يتبعه المجتمع من خلال مؤسساته المختلفة لتعزيز المرونة لدى أبنائه ، وبهذا تكون التربية حققت الهدف الأساسي لها وهو مساعدة المجتمع للوصول بأفراده إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية (الخالدي :2001 ، ص 174) فقد لاحظ جيروم كاغان (Jerome Kagan , 1998) بأنه يمكن أن تخفف التربية والتعلم من السمات

المزاجية السلبية التي قد تعمل على إضعاف المرونة (Lemay & etal : 2001 , P. 9) وعن بناء المرونة في الفصول الدراسية ، يرى بينارد Benard أن الطلبة المرنين يمتلكون توقعات عالية ، ومعنى للحياة ، ولهم أهداف ، وقوة شخصية Personal agency ،

ومهارات حل المشكلة الشخصية ، كل هذه الصفات تعمل معاً لمنع السلوك الضعيف ، debilitating behaviors الذي يترافق مع العجز المتعلم helplessness Learnd ، فالانتقال إلى الكلية بعد الثانوية هو وسيلة لممارسة الأبعاد التكيفية adaptive distancing ، الفصل الدراسي يعطي للطلاب فرصة للاستجابة ، المشاركة في تحديد الأهداف ، هذه الخصائص تساعد الطالب على تطوير الإحساس بالانتماء belonging والمشاركة والحد من مشاعر النفور وعدم الانتماء في مثل هذا النوع من الارتباط في المدرسة أو الكلية سيحصل الطالب على درع واقى Protective shield أكبر ضد الظروف غير المواتية التي ترميهم فيها ضغوطات الحياة (Benard : 1991 , P.1) أما دور الأسرة في تعزيز المرونة fostering resilience عند الأبناء فيتطلب بيئة أسرية للرعاية Caring والتنشئة structured وتشجيع المشاركة في حياة الأسرة ، فمعظم الأفراد المرنين لديهم علاقة قوية مع أحد الوالدين على الأقل ، هذه العلاقة تساعد على تخفيض المخاطر المتعلقة بشقاق الأسرة مع أحد الوالدين على الأقل ، هذه العلاقة تساعد على تخفيض المخاطر المتعلقة بشقاق الأسرة (Wong : 1994 , P.1) وعن دور الدين role religion في تعزيز المرونة ، طبقاً لجلن الدرر (Glen Elder) إن ما يملكه الشخص في المجتمع الديني هو مجموعة مختارة من الناس يمتلكون قيم التشارك share values ويميلون لإنجاح الفرد (Ungar : 2007 , P . 287) أما المرونة والأطفال ، فتشير المرونة عند الأطفال إلى الأفراد الذين يؤدون أفضل من المتوقع مع تأريخ يحتوي تجربة المخاطر أو المواقف المتعارضة ، فالمرونة تتطلب شرطين الأول يجب أن يواجه الطفل نوعاً من الخطورة والتي تكون مرتبطة بنتائج ضعيفة poor

outcomes ، والثاني إن الطفل عموماً يؤدي بشكل جيد على الرغم من تعرضه لذلك الخطر ولا يظهر نتائج ضعيفة .

المرونة ليست صفة أو شيء لدى بعض الأطفال ، فليس هناك ما ندعوه الطفل الحصين invulnerable child الذي يتمكن من تجاوز أي عقبة تضعها الحياة أمامه ، المرونة ليست صفة نادرة أو سحرية فهي ناتج عدد كبير من العمليات التطورية developmental خلال الزمن والتي تسمح للأطفال الذين واجهوا نوعاً ما من الخطورة أن ينمووا بشكل كفوء بينما أطفال آخرون لا يملكون مثل هذه الخبرة .

فالأطفال الذين يمتلكون عوامل وقاية والتي هي صفات الطفل أو الظروف التي تساعدهم بوضوح للقيام بعمل أفضل في بعض سياقات المخاطرة مقارنة بالأطفال الذين لا يمتلكون عوامل الوقاية في السياقات نفسها (Cutuli , etal: 2009, P.840) (Masten : 2001 , P. 230) المرونة في الأطفال تشكل أساساً لكثير من الفهم الحالي للمرونة لدى البالغين (VenBreda : 2000 , P. 6) وقد أشار ونغ (Wong , 1995) إلى أن الثبات يرتبط بالمرونة فقد ميز بين ثبات الاستجابة response persistence وثبات الهدف persistence goal ، ومن الواضح إن ثبات الاستجابة يقيد المرونة ، بينما ثبات الهدف يعطي فرصاً أكثر لإظهار المرونة ، فالكائنات الحية أكثر عرضة للصمود في السعي لتحقيق هدفها ، وعندما يتيسر وجود عدة خيارات للاستجابة فإنهم يصمدون طالما أنهم أحرار في

إكتشاف طرق بديلة للنجاح ، مع ذلك فهم أقل احتمالاً للصمود عندما تتاح لهم أهداف تنافسية أكثر تربكهم .

ويؤكد ونغ إن إستراتيجية المرونة ينبغي تطبيقها على ثبات الهدف فالالتزام الأعمى بأهداف لا يمكن الحصول عليها أو القديمة يكون مكلفاً جداً ، ونحتاج من وقت لآخر إعادة تقييم لأهدافنا الحياتية ، وقد نغير من أولوياتنا في مراحل عمرية تنموية مختلفة وفي ظروف مختلفة (Wong :1995 , P. 6) وأن دور المرونة في العمل يتمثل في قدرة الفرد أو المنظمة على وجه السرعة لتصميم وتنفيذ السلوكيات المتأقلمة والإيجابية وطبقاً للوضع المباشر على الرغم من الحد الأدنى من الضغط الدائم ، فكرة المنظمة المرنة هو مفهوم ناشئ للفهم والتعامل مع وتيرة العصر الحديث وما يرتبط به من ضغوط العمل (Mallak : 1997 , P. 170) أشارت دراسة مالاك (Mallak, 1997) إلى دور المرونة في منظمات الرعاية الصحية Healthcare organizations الخاصة بالقطاع الصناعي ، لما تواجهه هذه المنظمات اليوم من متطلبات تقنية وتنظيمية وسياسية سريعة ، أظهرت النتائج أن الموظفين المرنين يصرفون جهداً أقل في استيعاب التغيير التنظيمي ، وقدرة كل شخص على تصور وظائف الفريق كله ، والتمتع بارتجال الحلول والثقة في قرارات الفريق عندما يكون هناك وقت قليل والعمل بما هو متوافر وتجنب المواقف الفوضوية ، والقدرة على ملء فراغ عضو الفريق الغائب ، و أظهرت أن الأفراد المرنين يعتمدون على مصادر معلومات مختلفة (Mallak :1997 , P. 170) .

أظهرت أغلب البحوث التي تناولت المرونة مؤخراً بأنها عملية شفاء recovery process تتبع الحدث الصادم traumatic event ، في السابق كان البحث عن الأعراض المرضية بعد الحدث الصادم ، ولكن في السنوات القليلة الماضية أعطي الاهتمام لدراسة المجموعة التي ليس لها مشكلات صحية (Bonanno : 2004, P. 22) ففي دراسة بونانو وآخرين (Bonanno & etal , 2001) للمرونة النفسية بعد نكبة Disaster 11 أيلول، ركز البحث على رد فعل البالغين adult reactions للأحداث الصادمة وخاصة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة post-traumatic stress disorder ، الدراسة فحصت انتشار المرونة وعرفت بعد امتلاك أي أعراض من اضطراب ما بعد الصدمة أو أحد الأعراض ضمن عينة كبيرة بلغت (2752) فرداً من سكان نيويورك إثناء الستة أشهر ما بعد الأحداث، أشارت النتائج الى أن المرونة كانت أقل انتشاراً ضمن الأفراد الأكثر تعرضاً ، لكن التكرار في المرونة لن يقل مطلقاً تحت الثلث حتى ضمن المجاميع التي تعرضت لأقصى ارتفاع مفاجئ في اضطراب ما بعد الصدمة حتى في المجاميع التي يكون فيها أعراض (PTSD) عالي (Bonann & etal : 2006 , P.1) وتوصل فردريكسون وزملاؤه (Fredrickson & etal , 2003) إلى أن الانفعالات الإيجابية positive emotions هي عناصر أساسية في المرونة وتعمل وسيطاً لتخفيف الاكتئاب depression بعد الأزمات Crises ، بالإضافة إلى أن الناس ذوي المرونة العالية يمتلكون على الأرجح إدراكاً للمعاني الإيجابية ضمن المشاكل التي تواجههم (Fredrickson & etal : 2003,p. 376) .

وأشارت دراسة توكيت وآخرين (Tugade & etal , 2004) الى إن الانفعالات الإيجابية تساعد الناس ذوي المرونة من بناء موارد نفسية psychological resources والتي تكون ضرورية للتغلب بنجاح على الشدائد . وكنتيجة فإن الانفعالات الإيجابية التي يمتلكها الناس ذوي المرونة تعمل عوامل وقاية لتعديل مقدار الشدائد وتساعد على التعامل بشكل جيد في المستقبل (Tugade & etal : 2004 , P.161) .

وأظهرت دراسة أونع (Ong , 2006) ارتباطاً عالياً بين المرونة والانفعالات الإيجابية ، وجد أن الأفراد ذوي مستويات عالية من المرونة يتصفون بانفعالات إيجابية مقارنة بالأفراد ذوي مرونة أقل مع انفعالات سلبية ، وإن الأفراد ذوي المرونة المنخفضة يظهرون صعوبات في تعديل regulating الانفعالات السلبية emotions negative ويظهرون رد فعل حساس sensitive لضغوطات أحداث الحياة اليومية وهؤلاء يعتقدون أنه ليس هناك نهاية للتجارب البغيضة unpleasant لضغوطات الحياة (Ong , etal: 2006 , P. 730) وأشارت دراسة كاسترو وآخرين (Castro , etal , 2005) إلى ضرورة العمل على بناء المرونة النفسية وتخفيف مخاطر القتال Combat وضغوط الجبهة القتالية التي يواجهها الجنود ، حيث يواجه الجنود في القتال عدداً كبيراً من الأحداث المأساوية تشمل قتل العدو ومعرفة شخص ما يتعرض إلى جروح خطيرة أو القتل ، أو مشاهدة بقايا جثث إنسانية كل هذه الأحداث يمكن أن تترك آثاراً على الصحة العقلية والانفعالية للجندي . وذلك بتصميم نماذج تدريب العقلية القتالية Battlemin Training من قبل الاخصائين النفسيين في علم نفس

الشدائد الحربية ، لتطوير المرونة النفسية التي تساعد الجنود لمواجهة الشدائد والخوف والصعاب خلال القتال بثقة في المعركة وبهذه الطريقة تقل الأعراض وردود الضغط القتالي

(Castro , etal : 2005 , P. 1-2) ففي دراسة جيمسون وآخرين (Jamison , etal ,) (2007) أشارت الى إن قلة المرونة النفسية ارتباط هام للعجز البولي Urinary عند تقييم الحالات الطبية لمستوى الأداء البدني والصحة النفسية في أربع مجموعات من النساء بأعمار مختلفة (39-25 سنة و 49-40 سنة و 59-50 سنة و 74-60 سنة) في عينتين مستقلتين لمقارنة النساء اللواتي يعانين العجز البولي واللواتي بدونه ، وقد اقترنت درجات المرونة النفسية الاوطأ بالعجز البولي لكل الفئات العمرية ، في أعمار 39-25 سنة للفئة التي أجريت لها استئصال الرحم hysterectomy ، ضعف العضلة القلبية weak core muscles ونقص المرونة النفسية في النساء الأكبر اللواتي لديهن حالات مزمنة chronic والنتيجة الأكثر أهمية درجات المرونة الأعلى يظهر إنها اقترنت مع عدم تطور العجز البولي في جميع الفئات العمرية (Jamison , etal : 2007 , P. 1) إن المساندة تعزز المرونة فأى مستوى من التحدي يمكن أن يشترط بوجود إذا كان هناك إسناد متطابق ، حتى وإن كان مقداراً قليلاً جداً من التحدي لربما يقود إلى تجربة مؤلمة إذا لم يسند الشخص بشكل جيد (Neill : 2006 , P. 5) إن الدراسات التي تناولت متغير الجنس وجدت أنه متنبئ متناقض وغير جدير بالاعتماد في التنبؤ predictors بمستوى المرونة حيث أشارت دراسة نجرلي وآخرين (Netureli & etal , 2008) الى إن الاناث كانت أكثر مرونة مقارنة مع الذكور ، وأن

المرونة عند الاناث الأكبر سناً هو أقوى منه في الاناث الأصغر سناً (Netureli , etal : 990 , P. 2008) وأشارت دراسة كامبل وآخرين (Compbell , etal , 2009) الى إن الأفراد من المستويات الأدنى من الدخل والتعليم والأفراد ذوي ماضٍ قاسٍ في الطفولة سجلوا نقاط مرونة ضعيفة (Compbell , etal : 2009 , P.107) في دراسة زاوسزن وزكي (Zauszniewski , etal , 2010) . تناولت المرونة في التعامل مع افراد مصابين بامراض عقلية Mental illness ضمن العائلة ، ركزت الدراسة على دور المرونة في افراد العائلة البالغين الذين لهم علاقة مباشرة بمصابين بامراض عقلية ، حيث توصلت الدراسة انه بوجود بعض المرونة يمكنهم من التغلب على الضغوطات التي تؤثر سلباً على صحتهم ومستوى معيشتهم وتضعف وظيفة العائلة بتوفير الرعاية والحب للمصابين بالامراض العقلية والاهتمام بصحتهم وصحة عائلته (Zauszniewski , etal : 2010, p.1) فالمرونة توصف من خلال رؤية النواتج الجيدة بغض النظر عن الوضع الضاغط ، والكفاءة الثابتة تحت الضغط ، والتعافي من الخبرات المؤلمة ، واستخدام التحديات للنمو والتطور مما يجعل الشدائد المستقبلية أكثر قبولاً (Masten & etal :1990 , P. 425) تفهم المرونة عندما يكون هناك متراكم من عوامل الوقاية protective factors تلك العوامل تميل لأن تلعب دوراً أكثر وأكثر أهمية كلما تعرض الفرد إلى عوامل خطورة risk factors كموت شخص عزيز أو المرض المزمن أو سوء المعاملة الانفعالية أو الجسدية ، المشكلات الأسرية ، مشكلات العلاقات مع الآخرين ، البطالة ، العنف الاجتماعي (Neill : 2006 , P.1) .

فالمرونة تحدد اساسا في مصطلح وجود عوامل الوقاية (الشخصية ، الاجتماعية، العائلية ، علاقات الأمان ضمن العرف (institutional safety nets) التي تمكن الفرد من مقاومة ضغوط الحياة (VanBreda : 2001 , P. 5) يشير لاثر (Luthar , etal , 2002) الى أن المرونة بناء ذو بعدين two-dimensional أحدهما التعرض للأحداث الضاغطة والبعد الآخر يمثل التكيف الإيجابي positive adaptation لتلك الأحداث (Luthar & etal : 2002 , P. 857) لهذا اهتم كل من هولمز وراهي Rohe & Holmes بمفهوم أحداث الحياة الضاغطة stressful life events وهي الأحداث التي تسبب الضغوط بأشكال مختلفة لدى البشر (يوسف : 2007 ، ص 9) .

إذ يرى العديد من العلماء إن أحداث الحياة الضاغطة أي ظرف طبيعي أو اجتماعي جديد أو شديد يواجهه الفرد ولا تكفي استجابته العادية لمواجهته مما يخل بتوازنه النفسي والاجتماعي ، فيوصف الحدث الضاغط بأنه مؤذ أو مرهق أو يتضمن تهديد أو مخاطرة ، وقد يوصف في أقصى شدته بأنه كارثة إذ يكون في هذه الحالة مفاجئاً أو ساحقاً ويمثل خطورة على الفرد أو الأشخاص المهمين في حياته .

ويعد المنظرين الضغط النفسي أو حالات التوتر النفسي والجسمي محصلة للقوى التي تمارسها الأحداث الضاغطة على الفرد ، في هذا الصدد يشير سيلبي Selye الى إن أحداث الحياة الضاغطة لها دور مهم في أحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم ، فأية إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك

الأحداث (السلطاني: 1994 ، ص 21 ، 60) وقد ذكر دوهرنيند (Dohrenwend , 1981)
 (إن الأحداث الحياتية تواجه باستجابات مختلفة بالنسبة للأفراد ، وهذا الاختلاف يرجع إلى
 مجموعة من العوامل الشخصية والاجتماعية التي يتميز بها كل فرد من الآخر يشير كل من
 لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman الى إن الضغط ينشأ من عملية التقييم التي
 يقوم بها الفرد ، فيما إذا كانت إمكانياته الذاتية كافية لمطالب بيئته (Lazarus & Folkman :
 P.1 , 1984) ولعل التغيير " chang " والفقدان " Loss " من أكثر أحداث الحياة
 الضاغطة التي يتعرض لها الأفراد في مختلف مجالات الحياة ، وقد أيدت دراسات عديدة
 كدراسة (Holms & Rohe) ، ودراسة (Theroll & Rohe , 1975) أهمية
 التغيير أو الفقدان كأحداث ضاغطة تؤدي إلى إصابة الفرد بالأمراض الجسمية الخطيرة أو
 الإصابة بالأمراض النفسية كالاكتئاب .

(غرب : 1997 ، ص 19) أما أحداث الحياة المتمثلة بالرفض الاجتماعي فقد عدّها Buss من
 المنبهات التي تواجه الفرد في حياته اليومية (عبد الغني : 2005 ، ص 11) فقد أشار جونسون
 وساراسون (Jahnson & sarahson , 1986) إلى أن هناك تأثيراً لأحداث الحياة
 الضاغطة على الوظائف النفسية والفسولوجية للفرد (بخش : ب.ت ، انترنت) وتوصلت دراسة
 سكلار (Sklar , Anisman , 1981) الى إن هناك علاقة بين ضغوط الحياة السابقة
 وظروف السكن الاجتماعية وبين النمو السرطاني وتبين دراسة (Goodyer , Kolvin ,
 Gatzani , 1985) إن أحداث الحياة الضاغطة ذات علاقة بالأمراض الجسمية والعقلية .

(غرب : 1989 ، ص 36)

ففي دراسة (stuart , 1980) ، (Harris , 1981) ، (Jackson , 1982) شملت عينات من طلبة الكليات لمعرفة العلاقة بين أحداث الحياة والتغيرات الصحية التي يتعرضون لها ، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات وجود علاقة ذات دلالة بين الضغوط والأمراض التي يصاب بها الطلبة وإن أولئك الذين يعانون من مستويات عالية من الضغوط يتعرضون بشكل واضح للكثير من الأمراض مقارنة بزملائهم الذين يعانون من مستويات أقل من الضغوط (العبادي : 1995 ، ص 6) .

وفي دراسة (Jackobs , 1983) تبين إن الطلبة الذين عانوا من أحداث حياة ضاغطة كثيرة قبل دخولهم الجامعة كانوا أقل إمكانية على التكيف للدراسة فيها وتوصلت دراسة (Knapp , 1979) ودراسة (Brzytwa , 1979) وغيرهما إلى أن شدة الضغوط وأحداث الحياة السلبية التي يواجهها طلبة الجامعة تؤثر تأثيراً ضاراً على أدائهم الأكاديمي وتتسبب بانخفاض معدلاتهم الدراسية اللاحقة (العبادي:1995، ص10) وفي دراسة أجراها (Rahe & okun , 1984) على طالبات الجامعة العائدات للدراسة ، إذ توصلنا إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين درجات أعراض الاكتئاب وأحداث الحياة السلبية الضاغطة التي تعرضن لها في فترة سابقة من حياتهن وأظهرت دراسة (Sawab , 1986) أنه ليس هناك فرق بين الجنسين في تأثير الأحداث . (غرب : 1989 ، ص 30) .

ومن الدراسات التي بحثت المتغيرات التي ترتبط بالتعرض للأحداث هي دراسات متغير العمر ، فبين بعضها إن المراحل العمرية ترتبط بالتعرض للأحداث حيث أظهرت دراسة (Cohen , 1988) إن الصغار أكثر تعرضاً من الكبار إلا أن دراسة (Davis , 1987 , Saunders , Newton , 1987) أظهرت أنه ليس هناك أثر العمر في التعرض للأحداث وتختلف الضغوط تبعاً لاختلاف التخصصات وهذا ما أكدته دراسة (الشرجي ، 1992) ، ودراسة (داود ، 1994) ، ودراسة (العبادي ، 1995) وجميعها أكدت وجود علاقة بين الضغوط النفسية والتخصصات العلمية أما دراسة (أبو عليا وحافظ ، 1997) فقد أشارت الى أنه لا توجد فروق في الضغوط النفسية بين الطلبة تبعاً لمتغيرات كلياتهم (الأميري : 1998 ، ص 6) وتؤكد نتائج دراسة (Constance , 2004) الى إن الشباب الجامعي أكثر عرضه لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية والصراعات ، نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة ، التي يواجهونها في حياتهم الجامعية والتي تظهر في إحساسهم بالاستقلالية ، وتحمل المسؤولية ، وكسب الدور الأكاديمي والمهني(أبو مصطفى وآخرون :2008 ، ص 351) .

تتلخص أهمية الدراسة بما يأتي :

• **الأهمية النظرية:**

تكمن أهمية الدراسة في إنها تتطرق إلى موضوع لم يلق الكثير من الإهتمام من قبل الباحثين في المجتمع المحلي حيث إن الدراسات التي إجريت حول مفهوم المرونة النفسية

قليلة في محافظات العراق ، كما تكمن أهمية الدراسة في معرفة مدى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات في ظل الظروف الحياتية الصعبة التي يعيشها سكان العراق بشرائهم المختلفة ، نتيجة للحروب والإرهاب وما واكب ذلك من ضغوط سياسية وأجتماعية وأقتصادية ، بالإضافة إلى الإنقسام السياسي الذي القى بظلاله وتداعياته على سلامة النسيج الإجتماعي .

• الأهمية التطبيقية:

بناءً على نتائج الدراسة المتوقعة يمكن إعداد وتطبيق برامج إرشادية تهدف إلى إحداث التكيف الإلزم لمواجهة الضغوط النفسية التي يعيشها طلبة الجامعات في محافظات العراق ، وذلك من أجل رفع المرونة النفسية لديهم وزيادة إقبالهم على الحياة بروح متفائلة ، وكما يمكن أن تستعين عمادة شؤون الطلبة بنتائج هذه الدراسة في وضع خطط عملية تؤدي إلى خفض الضغوط الملقة على الطلبة ورفع مستوى المرونة النفسية لديهم ، كما يمكن لمجلس الطلبة أيضاً الاستفادة من نتائج الدراسة في وضع برامج تثقيفية وترفيهية تساعد على رفع مستوى المرونة النفسية لديهم .

ثالثاً : أهداف البحث Aims of the Research

يستهدف البحث الحالي التعرف على ما يأتي :

- مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية .
- دلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية بحسب متغيرات الجنس (ذكر ، أنثى) التخصص (علمي ، إنساني) .

رابعاً : حدود البحث Limit of the Research

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة القادسية كلية التربية لقسمي العربي والتاريخ المرحلة الأولى والرابعة للدراسة الصباحية للعلم الدراسي 2016/2017 .

خامساً : تحديد المصطلحات Limiting Terms

1- المرونة Resilience

لغة :

قال ابن فارس : (" مرن " الميم والراء والنون أصل صحيح يدل على لين شيء وسهولة)

(ابن فارس : 1979 ، ص 313)

اصطلاحاً :

المرونة " resilience " من المصطلح اللاتيني " salive " تعني الرجوعية

(to spring) ، ومن " resilire " وتعني الرجوع إلى الحالة السوية (spring back)

لذا تعرفها Davidson : المرونة تعد كقدرة للشفاء أو الرجوع إلى الحالة السوية بعد

التعرض للحدث الضاغط (Davidson : 2005 , P.1)

2- المرونة النفسية Psychological Resilience

• تعريف رزوق (1979, 278) :

المرونة هي خاصية في الفرد تساعد على التكيف والتلائم ، وهي ميزه تشير إلى الإنفتاح على صعيد القدرات والإستعداد من جانب الفرد لتطويعها وملائمتها للظروف المستجدة .

• **تعريف ستودجر (Staudiger , eatl , 1993) :**

إنها المحافظة على النمو الصحي على الرغم من وجود التهديد والشفاء من الصدمة . (Staudiger & etal : 1993 , P.541) .

• **تعريف الصوفي (141 : 1996) :**

بإنها هي " الحد الفاصل بين المطلق الذي يصل إلى درجة الجمود ، والحركة المطلقة التي تخرج بالشيء عن حدوده وضوابطه ، أي إن المرونة حركة لا تسلب التماسك ، وثبات لا يمنع الحركة " .

• **تعريف كروتبرج (Grotberg , 2003) :**

إنها قدرة إنسانية على التعامل والتغلب والتعلم او حتى التحول من صعوبات الحياة التي يتعذر اجتنابها (Grotbreg : 2003 , P. 1) .

• **تعريف حسان (2009) :**

ستعداد الفرد وقدرته على التفاعل الإيجابي مع ظروف الحياة المتغيرة الضاغطة ومواجهة التحديات التي تنعكس على إستجاباته السلوكية للمواقف الحياتيه وعلاقاته الإجتماعية.

• **تعريف فحجان (2010) :**

هي قدرة الفرد على مواجهة ضغوط الحياة المختلفة وتحدياتها وقدرة على التفاعل اجتماعياً مع الآخرين .

• **قداوي (2012) :**

هي السمات الشخصية الثابتة بصورة نسبية ، التي تتميز بالقدرة على التعافي بسرعة من التجارب أو الخبرات السلبية ، وبالتكيف المرن مع المتغيرات المستمرة لمطالب الحياة .

• **تعريف الجمعية النفسية الأمريكية Ammerican psychological Association**

عملية جيدة التكيف لمواجهة الشدائد والصدمات والمآسي والتهديدات أو حتى المصادر المهمة من الضغوط مثل المشكلات العائلية والاجتماعية والمشاكل الصحية الخطيرة أو الضغوط المالية وأماكن العمل ، إنها تعني الارتداد الى الحالة السوية من الخبرات الصعبة (Comas Dias: 2004 , P . 1) .

• **تعريف رايت وآخرين (Wright & etal , 2005) :**

نموذج للتكيف الإيجابي في سياق التحديات في الماضي أو الحاضر (Wright & Masten : 2005 , P.19) .

• **تعريف بينر (pienar , 2007) :**

: قدرة الفرد على استخدام موارده الداخلية والخارجية بنجاح لحل قضايا تنموية ومهام الحياة . (Pienar : 2007 , p. 41) .

وفي ضوء التعريفات السابقة تجد الباحثة أن :-

- المرونة قدرة إنسانية .
 - المرونة خاصية نفسية .
 - المرونة تحافظ على النمو الصحي .
 - المرونة عملية تطويرية (التكيف الناجح ، والوقاية ، والمثابرة ، والكفاح ، والتعليم ، والارتداد الى الحالة السوية ، وتشكيل القوى ، والاستعادة ، والتحول) .
 - المرونة تحشد في وجه الشدائد كالصدمة ، الضغوط ، العنف ، الفقر ، المشكلات الصحية الخطيرة ، المشاكل الأسرية والعلاقات مع الآخرين .
 - المرونة تعرف في ضوء النتائج التي تظهر الكفاءة .
- اما التعريف الاجرائي للمرونة النفسية فهو كما يلي :

الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس المرونة النفسية الذي أعد لهذا الغرض .

الفصل الثاني

أولاً : الإطار النظري

- مفهوم المرونة
- صفات الافراد ذوي المرونة النفسية
- العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية
- أنماط المرونة **Patterns of resilience**
- السمات الشخصية لذوي المرونة النفسية
- ثمرات المرونة النفسية
- النظريات التي فسرت المرونة النفسية

ثانياً : الدراسات السابقة

أولاً : الاطار النظري

مفهوم المرونة :

تعرف المرونة في علم النفس على انها " القدرة الايجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية وتمكنه من اداء وظائفه بشكل جيد" (maste 2009) ، المرونة النفسية هي عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد والصدمات والنكبات او الضغوط العادية التي يواجهها البشر مثل المشكلات الاسرية ومشكلات العلاقات مع الاخرين المشكلات الصحية الخطيرة ضغوط العمل المشكلات المالية .كما تعني المرونة النفسية القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد او النكبات او الاحداث الضاغطة والقدرة على تخطيطها او تجاوزها بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بفعالية واقتدار (الجمعية الامريكية للطب النفسي ترجمة السعيد ابو حلاوة ٢٠١٠ ص ٤) بينما يستمتع الناس مع قصص المرونة لآلاف السنين والحكمة من العديد من الحكايات القديمة للأفراد الذين انتصروا على الشدائد ، الا ان الدراسات العلمية للمرونة بدأت فقط في الستينات والسبعينات من القرن الماضي ، بالرغم من ذلك فانها حققت خطوات واسعة تم عملها في العقود الأربعة الاولى للبحث ومن الواضح ان الطفولة المبكرة هي النافذة الهامة من الزمن لفهم وتعزيز المرونة إن القرآن الكريم هو هداية الله العظمى للبشرية جمعاء، وهو الذي تستمد منه الشريعة التي ارتضاها لعباده، فيستمد الإنسان منها منهجه في الحياة في جميع ميادينها وبكل جزئياتها وما ذلك إلا لسعة الشريعة وشمولها، وما كانت هذه السعة وهذا الشمول إلا لثباتها ومرونتها في ذات الوقت، فالثبات يتجلى في

القواعد والكليات من مثل العقائد والأحكام والفضائل مما يثبت بقطعي القرآن والسنة. وهنا نتعرض لذكر بعض الشواهد القرآنية التي تؤكد على خاصية المرونة، ومن شواهد المرونة في القرآن الكريم التأكيد على مبدأ الشورى قال تعالى: (وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ) (سورة ال عمران، 159). وقال تعالى: " وَأْمُرْهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ " (سورة الشورى، 38). والشورى هي (استنباط المرء رأي غيره فيما يعرض له من الأمور و المشكلات) (الأصفهاني، الذريعة إلى مكارم الشريعة (ص192) وهي مبدأ إسلامي ثابت، وتتمثل المرونة هنا في أنه لم يُحدد شكل معين للشورى، ولا ما هي الصور و المسائل التي تجري فيها الشورى. (الأحمدي، المرونة، ص15) قال تعالى: (فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَيْنًا لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَى) (سورة طه، 44). وقال تعالى: وَإِمَّا (تُعْرِضَنَّ عَنْهُمُ ابْتِغَاءَ رَحْمَةٍ مِّن رَّبِّكَ تَرْجُوهَا فَقُل لَّهُمْ قَوْلًا مَّيْسُورًا) (سورة الإسراء، 28). وتتمثل المرونة هنا في القول اللين الميسور حتى مع من بلغ معه الاستكبار أعلى درجاته. قال ابن كثير: (هذه الآية فيها عبر عظيمة هو أن فرعون في غاية العتو والاستكبار و موسى صفوة الله من خلقه إذ ذاك ومع هذا أمر أن لا يخاطب فرعون إلا بالملاطفة واللين) (تفسير القرآن العظيم (ج3، ص161)). فالملاطفة واللين أوقع في النفوس وأدعى للقبول، الأمر الذي يتطلب أن يكون المسلم صاحب قول لين ميسور مع من حوله، حتى يكون أبلغ وأنجع في توصيل رسالته التي يريد. (الأحمدي، المرونة، ص18) ان المرونة النفسية سمة تتضمن سلوكيات، وافكار واعتقادات، وافعالا يمكن تعلمها، وتنميتها لدى أي شخص ، فالشخصية المرنة الناضجة لديها القدرة عل

التكيف والتعامل مع ظروف الحياة المختلفة وخاصة في المواقف التي تحمل رياحا غير سارة في بعض الاحيان كالصددمات العاطفية او الخسائر المادية ، ان هذه المواقف في حاجة الى مرونة ، وترجع خاصية المرونة الى ديناميكة الفرد التي يدعمها التفكير الايجابي والحوار والتفاعل الجيد مع الاخرين ، واسقاط خاصية اوسمة المرونة النفسية على شخص ما ،لايعني ان مثل هذا الشخص لايعاني من مصاعب اوضغوط ، فالالم الانفعالي ، والحزن اعراضا شائعة بين الاشخاص الذين يعانون من شدائد او عثرات شديدة في حياتهم وفي الواقع ، فان الطريق على المرونة النفسية يتضمن الكثير من الضيق والمعاناة ، فالحياة ليس نزهة مبهجة وليس في نفس الوقت مجرد مصاعب وعقبات. (الخطيب:2010:552) .

حديثا استقطب موضوع المرونة اهتماماً أكثر مما كان عليه الحال في السابق ، معظم المواد التي تم نشرها حول هذا الموضوع ظهرت في العشر سنوات الاخيرة وقد تم الاعتماد على مناهج متنوعة في بحث المرونة ، بما في ذلك علم النفس الانمائي ، والبحث في تأثير الاحداث الصادمة على النفس . البحث على اساس علم النفس الانمائي ينصب على المرونة عند الاطفال وقد اجريت معظم هذه البحوث مع الافراد الذين ينشئون في ظروف غير ملائمة (الفقر ، والوالدين مرضى عقلياً) ، كذلك البحث في تأثير الأحداث الصادمة يتعامل مع المرونة كعملية شفاء تتبع الحدث الصادم . (Friborg : 2006 , P. 29) .

فالشخص المرن يستطيع الاستجابة لأي تغيير في بيئة استجابة ملائمة تحقق الانسجام بين حاجاته ودوافعه من جهة وضغوطات المحيط من جهة أخرى، وبالتالي يتصرف بطريقة ايجابية تمكنه من القيام بدوره في الحياة بنجاح. انه يمتلك القدرة ليتعامل مع الواقعية بالطريقة المناسبة فيقبله او يغيره او يتحايل عليه حسب ما يقتضيه الوضع وحسب ما تسمح به قدراته (العثماني:2009:انترنت) .

صفات الافراد ذوي المرونة النفسية :

1-الصبر

والإنسان الصبور من الناحية النفسية هو الذي يتسم بالجلد والروية والاتزان الانفعالي وعدم التسرع أو الثورة أو التهيج أو شدة الغضب، وهو القادر على الانتظار وعلى الاستقامة والاستمرار فيها، وهو الذي يتوكل على الله عز وجل (العيسوي، 1998:220) وهذا الصبر يعلم الانسان المثابرة على العمل وبذل المجهود لتحقيق أهدافه العملية والعلمية، حيث إن معظم أهداف الإنسان في الحياة تحتاج إلى الكثير من الجهد والوقت حتى يتمكن من بلوغها وتحقيقها؛ لذلك كانت المثابرة على بذل الجهد والصبر على معاناة العمل والبحث من الصفات الهامة الضرورية لبلوغ النجاح وتحقيق الأهداف، قال عز وجل: "إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عِشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِئَةٌ يَغْلِبُوا أَلْفًا مِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ" (65 الأنفال، (65) والصبر والمثابرة مرتبطان بقوة الإرادة ، فالشخص الصابر قوي الإرادة لا تضعف عزيمته ولا تثبط همته مهما لقي من مصاعب وعقبات، وبقوة الإرادة يتمكن الإنسان من تحقيق إنجازاته وتحقيق الأهداف العالية (نجاتي، 2005:299) .

ويعد الصبر من أهم الدعائم التي يجب أن يتحلى بها الإنسان صاحب ، الشخصية المرنة، والذي يريد أن يصل إلى السعادة والرضا في الدنيا والآخرة (حسان، 2008: 52) ، وقد جاء الإسلام يربي في المؤمن روح الصبر عند البلاء، لقوله عز وجل " وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ " (177) (البقرة، 17) .

2- التسامح

وهو التغلب على نزوع النفس من المكابرة والإصرار على الخطأ، وأعظم أبواب الاعتذار وأجلها هو مداومة المسلم على الاعتذار وطلب العفو والصفح من ربه جل وعلا، وهو ما يسمى بالتوبة والإنابة، والقدرة على العفو هي طاقة نفسية لا توجد عند الكثيرين، وهذه الطاقة لا تكون بسبب ضعف أو نقص، ولكن ترافق القدرة على الانتقام وبالرغم من ذلك يعفو عن ظلمه أو سبب له أذى، ولقد حثنا الله تعالى على الصّح والتسامح في العديد من الآيات، فقال عز وجل "فَاصْفَحْ عَنْهُمْ وَقُلْ سَلَامٌ فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ (89)" (الزخرف، 89) ، وقال أيضاً "فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (159)" (آل عمران ، 159) .

العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية :

بينت الجمعية الأمريكية لعلم النفس في منشوراتها وجود العديد من العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية والتي تعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة

الضاغطة .وقد بينت العديد من الدراسات أن العامل الأساسي في تكوين المرونة النفسية هو وجود الرعاية، والدعم، والثقة والتشجيع سواء من داخل العائلة أو من خارجها، بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل قدرة الفرد على وضع خطط واقعية لنفسه، الثقة بالنفس، النظرة الإيجابية للذات، تطوير مهارات الاتصال ومن العوامل التي تساعد على والتواصل والقدرة على كبح المشاعر الحادة (APA, 2010) .

ومن العوامل التي تساعد على استمرارية المرونة لدى الأفراد:

- القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية وبطريقة صحية.
 - امتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات.
 - اعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة والتكيف مع الظروف الطارئة.
 - توافر الدعم الاجتماعي.
 - الاتصال والترابط مع الآخرين مثل العائلة أو الأصدقاء.
 - المعتقدات الدينية.
 - - ,البحث عن المعاني الإيجابية للمواقف الصادمة (Matthew,2007).
- اضافة الى هذه العوامل ، هناك عدد من الباحثين توصلوا الى عوامل مرونة اخرى والتي هي ذات قيمة مثل الفعالية ، والسببية الشخصية :

■ **الفعالية Potency** : يرى بن سيرا Bin – Sira الفعالية كألية تمنع التوتر الذي يتبع التعامل غير الملائم للحالات الطارئة من ان يتحول الى ضغط دائم ، فهي حصيلة خبرات الماضي الناجحة في التعامل ومن ثم يشمل التفوق وتقييم الذات ، من ناحية اخرى الفعالية الضعيفة تنتج عن تاريخ من خبرات التعامل غير الناجحة وتلك البدائل نفسها تساهم اما برؤية المجتمع على انه ذو معنى ومنظم أو توجه للانحلال والتي هي بالمقابل تتعلق بالالتزامات الاخرى للمجتمع او الاغتراب .

بن سيرا يعرف الفعالية على انها الثقة الدائمة للشخص في قدراته الخاصة بالاضافة الى الثقة والالتزام في بيئته الاجتماعية التي يدرك بأنها متصفة من قبل حالة ذات معنى ويمكن التنبؤ بها .

■ **السببية الشخصية Personal Causation** : يرى دي تشارمز De Charms ان الميل الدافعي الاساس للانسان هو ان يكون فعالاً في انتاج التغييرات في بيئته ، الانسان يكافح لكي يكون عاملاً للتغيير في البيئة . يشير دي تشارمز الى ان عملية انجاز الهدف هو الأسمى ، الوصول الى الهدف من خلال الحظ او الفرصة او من خلال مؤسسة للمساعدة ليس نفسه الذي اقوم به بنفسي . ان جوهر السببية الشخصية يذكرها دي تشارمز كالاتي : الانسان مصدر للطاقة ، وهو ليس آلة لتوجيه السلوك الناتج من الطاقة الآتية كلياً من داخله ، الانسان هو أصل سلوكه (VanBreda : 2001 , P. 50) .

■ المرونة النفسية والصلابة النفسية ورد في الكتابات المتعلقة بعلم النفس وبالتحديد في مجال الصحة النفسية مفهومان مستقلان ومتداخلان لهما علاقة بقدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها ومواصلة شق طريقه في الحياة بشكل إيجابي، وهذان المفهومان هما المرونة النفسية Resilience، والصلابة النفسية Psychological Hardiness ويعود الفضل في التركيز على مفهوم الصلابة النفسية، إلى عالمة النفس كوباسا (Kobasa، 1970) حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال العديد من الدراسات التي استهدفت معرفة التغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط وتعرف كوباسا Kobasa الصلابة النفسية بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعليته أحداث الحياة الضاغطة ادراكا غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي وتتضمن ثلاثة ابعاد

هي الالتزام، التحكم والتحدي (راضي، 2008: 21) والصلابة النفسية كما يعرفها حمادة وعبد اللطيف (2002) هي "مصدر من المصادر الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من أثارها على الصحة النفسية والجسمية، حيث تساهم الصلابة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة الذي يقود إلى التوصل إلى الحل الناجح للموقف الذي خلقته الظروف الضاغطة"، ويشير (مخير، 2000: 16) في تعريف

الصلابة بأنها اعتقاد عام ، للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة وفقاً للتراث المتاح حيث تعتبر الصلابة النفسية مصدرًا من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من أثارها النفسية والجسمية، وينظر الفرد للضغوطات على أنها نوع من التحدي.

أنماط المرونة : Patterns of resilience

حدد بولك 1997 Polk أربعة أنماط للمرونة في المرونة الفردية هي :

- النمط المزاجي Dispositional Pattern : النمط المزاجي يتعلق بالصفات البدنية والنفسية والاجتماعية المتصلة بالأنا والتي تعزز المرونة ، وهذا يتعلق بتلك الجوانب من الفرد التي تعزز التصرف المرن باتجاه ضغوط الحياة والتي تتضمن الاحساس بالاستقلال او المرونة الذاتية ، احساس بقيمة الذات والصحة البدنية والمظهر البدني الجيد .
- نمط العلاقاتية Relational pattern : نمط العلاقات يتعلق بأدوار الفرد في المجتمع وعلاقاته بالآخرين ، هذه الأدوار والعلاقات يمكن ان تمتد من علاقات قريبة وحميمة الى تلك مع النظام الاجتماعي الأوسع .
- النمط الموقفي Situational Pattern : النمط الموقفي ينصب على الجوانب التي تشمل الربط بين الفرد والموقف الضاغط ، هذا يمكن ان يتضمن قدرة الفرد على حل

المشكلة والقدرة على تقييم المواقف والاستجابات والقدرة على اتخاذ اجراءات فعالة للاستجابة الى الموقف .

- النمط الفلسفي Philosophical Pattern : يشير النمط الفلسفي الى رؤية الفرد للعالم أو نموذج الحياة ، هذا يشمل مختلف المعتقدات التي تعزز المرونة مثل الايمان بالمعنى الايجابي الذي يمكن ايجاده في كل الخبرات ، والايمان ان تطوير الذات هو الهام والاعتقاد ان الحياة لها هدف (Van Breda : 2001 , P. 5-6) .

السمات الشخصية لذوي المرونة النفسية :

تعتمد المرونة النفسية الى حد كبير على دقة تكوين سمات الشخصية في كل فرد ،تم العمل على اربعة ابعاد مختارة لهاته الشخصية والتي هي من الناحية النظرية تساهم في تكوينها وتتمثل في هذه الابعاد في:مشاعر ايجابية،وضبط النفس والانفتاح على الخبرة والابتعاد عن الفضاضة (Todd Bkashdan Jonathan Rottenberg 2009)

السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية والتي تشمل:

1- القيم الموجهة (الأخلاق)

وتشمل البناء الخلقي والروحاني الصحيح للشخص المرن، والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالقه ليكون شخصاً متمتعاً بإدراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة (الخطيب، 2007: 1060- 1061)

2- القدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء

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

3- القدرة على تحمل المسؤولية والقيام بها

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

4- القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة بنفسه

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

ثمرات المرونة النفسية :

أولاً : الصحة النفسية

ومن ثمرات المرونة تحقيق الصحة النفسية الجيدة، ولقد تعددت التعاريف في مفهوم الصحة النفسية، ونذكر منها (بأن الصحة النفسية هي البرء من أعراض المرض العقلي أو النفسي. ويلقى هذا المفهوم قبولاً في ميادين الطب العقلي) (فهومي، مصطفى الإنسان والصحة النفسية (ص121) (ولاشك أن هذا المفهوم سلبي، لأنه يقصر مفهوم الصحة النفسية على خلو الفرد من الأمراض النفسية والعقلية) (محمد، محمود، علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام (ص377) .

و أما التعريف الآخر فيأخذ مفهوماً أشمل وأعم وينظر إلى الصحة النفسية بشكل أعمق. يقول زهران في تعريف الصحة النفسية بأنها هي (حالة دائمة نسبياً، يكون الفرد فيها متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعاليا واجتماعياً أي مع نفسه ومع بيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام) . (الصحة النفسية والعلاج النفسي (ص9).

ويعرفها ثالث (بأنها النضج الانفعالي والاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع العالم حوله والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة ومواجهة ما يقابله من مشكلات وتقبل الفرد حياته والشعور بالرضا والسعادة) (الزهراني، التوجيه والإرشاد النفسي من القرآن الكريم والسنة النبوية (ص331).

ويلاحظ أن التعاريف السابقة لم تذكر جانب الإيمان الصادق بالله، وأن الصحة النفسية الجيدة قبل أن تكون أحد ثمرات المرونة هي إحدى ثمرات الإيمان الصادق بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر وبالقدر خيره وشره وقال تعالى: "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (سورة الرعد، 28).

ثانياً : النظرة الإيجابية للحياة

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

ثالثاً : الاستمرارية في العطاء

إن العمل المتقطع، لا يؤتي ثمرته، وإن العمل المتكرر يورث الكآبة، والإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، وعمله لا يعرف الكآبة والملل، فهو يواصل العمل بهمة وحماس، وروح وإتقان في عطاء متجدد، وما ذلك إلا أنه مرن في استخدام وسائله، فهو دائم التنقل بين وسيلة وأخرى، وهذا النبي صلى الله عليه وسلم يواصل هذه الاستمرارية في تنوع وسائله وأساليبه، فإن الرسول صلى الله عليه وسلم دعا سرا وجهراً وسلماً وحرباً، وجمعاً

وفرداً، وسفراً وحضراً، كما أنه عليه الصلاة والسلام قص القصص، وضرب الأمثال، واستخدم وسائل الإيضاح بالخط على الأرض وغيره، كما رغب وبشر، ورهب وأذر، ودعا في كل آن، وعلى كل حال وبكل أسلوب مؤثر فعال) .

النظريات التي فسرت المرونة النفسية :

من اجل تقديم فهم اوسع للمرونة النفسية تعتقد الباحثات ان من ابرز النظريات التي فسرت هذه الظاهرة التي تعد من الظواهر الانسانية المعقدة والتي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واجتماعية ومهنية ودراسية مما ادى الى تعدد النظريات التي فسرت هذه الظاهرة الشائعة ومن هذه النظريات ما ياتي :-

اولا : نظرية التحليل النفسي التقليدية

يرى فرويد بان النمو السليم يودي الى نشوء الانا القوية التي تظهر كاحد المتغيرات المهمة في الشخصية في ضوء القابلية على مواجهة المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته لتحقيق عملية التوافق .وان النمو الطبيعي يحدث في حالة توازن بين مكونات (الهو والانا والانا العليا) عندما يستبدل باساليب اكثر نضجا وفعالية في التعامل لبرامج مماثلة، وإن الدعم المستمر لها يكون بزيادة مشروطة لمدى الفاعلية المبينة لتلك البرامج المستمرة في مجال الرعاية النفسية لدى الشباب، والتحوط عليهم بما يكسبهم مناعة ووقاية تساعدهم في مواجهة الأحداث الصادمة ومخاطر الحياة التي تعترض مسار نموهم. وهكذا؛ فإن المنافسة من أجل التمويل العام للتدخلات المبينة على التأهيل المجتمعي لدى الشباب بما في ذلك متطلبات

استرجاع ما صرف من نفقات والتي تعتبر شرطاً أساسياً لتحقيق النتائج الإيجابية المرجوة، والتي توثقها تلك المؤسسات والوكالات الممولة، والتي ترفقها أساساً لتحقيق أرباحاً طائلة على المدى الطويل لدى أهم فئات المجتمع إنتاجاً في الميدان الاجتماعي والنفسي ألا وهم الشباب، لذلك فإن الأصل في ترشيد الدخل أو العائد من تلك النشاطات التأهيلية المجتمعية يكون في مدى توافر الأدوات المطلوبة لتقييم تأثير تلك البرامج التأهيلية لدى الشباب لمساعدتهم في إعادة تكيفهم مع ما يواجهونه من أحداثٍ صادمة أو غير مواتية لنموهم في الحياة من خلال برامج الإرشاد النفسي والصحة النفسية للتأهيل المجتمعي لدى الشباب، وهو ما يتطلب الإشراف عليها، والإعداد لها، وتنفيذها، ومتابعتها، وتقويمها باستمرار على المدى المنظور وال المدى البعيد (Lobo & Olson,2000) .

ثانيا : نظريات التعلم الاجتماعي Social leering Theories

- 1- تعد نظرية التعلم الاجتماعي لجوليان روتر (Julian B. Rutter) محاولة تجمع بين اتجاهين مختلفين في علم النفس ، هما نظرية (المثير - الاستجابة) من ناحية والنظريات المعرفية من ناحية اخرى .(الهاشمي:2005، ص62) فنظرية روتر في التعلم الاجتماعي المعرفي اعتمدت على أساسيات يمكن اجمالها بما يأتي :-
- ان تفاعل الناس مع بيئتهم يعتمد على خبراتهم الماضية من ناحية وتوقعهم للمستقبل من ناحية اخرى بناءً على حاجاتهم .

• ان السلوك لا يعتمد على البيئة بمعزل عن الفرد أو العكس ، فقيمة التعزيزات لا تعتمد على المثير الخارجي المعزز وخصائصه بل على معناه ودلالاته التي يدركها الفرد بسعته المعرفية

• ان نمو وتطور وتغير الشخصية الانسانية يرتبط مرورها بخبرات جديدة من خلال تفاعلها مع البيئة حتى يمكن معه الوصول الى صيغة للتنبؤ بالسلوك.(الزيات : 1996 ، ص 339 – 356) أن مفهوم مركز الضبط اشتقه روتر من نظرية التعلم الاجتماعي في الخمسينات من القرن العشرين كمحاولة مبدئية لتفسير السلوك الانساني والكشف عن العوامل المؤثرة ، ويقصد بمفهوم مركز الضبط مدى شعور الفرد أن باستطاعته السيطرة على الأحداث التي يمكن أن تؤثر فيه ، حيث يتوزع الأفراد تبعاً لهذا المفهوم على فئتين هما :-

1- فئة مركز الضبط الداخلي Internalizes وهم الأفراد الذين يعتقدون أنهم مسؤولون عما يحدث لهم ، ومن ثم فهم قادرين على التأثير في الأحداث المحيطة بهم .

2- فئة مركز الضبط الخارجي Externalizes وهم الأفراد الذين يعتقدون ان الاحداث يتم التحكم فيها من خارج ولا سيطرة لهم على هذه الأحداث أو التأثير فيها ، حيث تعود بدرجة أكبر الى الحظ ، والصدفة ، والقدر ، الآخرين المؤثرين أو عوامل بيئية يصعب التنبؤ بها (الهاشمي: 2005، ص67) (الين بيم : 2010 ، ص 507) .

وطبقاً لروتر ان اصحاب الضبط الداخلي يتصفون بالخصائص الآتية :

- يواصلون ويثابرون في مواجهة الفشل .
 - اقل عرضة للشعور بالضغط .
 - يميلون الى ايجاد بدائل توصلهم الى السلوك الناجح .
 - يكافحون بشكل افضل مع ضغوط الحياة .
 - يكونون اقل عرضة للشعور بالقلق .
 - يتحكمون بأنفعالاتهم ويميلون الى تأكيد ذاتهم .
 - (البعاج : 2011 ، ص 34) .
- وطبقاً لنظرية روتر أن أصحاب الضبط الخارجي يخضعون لضغوطات الحياة فهم أقل مرونة قياساً الى اصحاب الضبط الداخلي .(الين بيم :2010 ،ص507)
- 2- نظرية باندورا Bondura ترتبط في الثبات السلوكي بمسألة الداخلي- الخارجي ، فتصور السلوك والعوامل الشخصية والمعرفية (الداخلية) والأحداث البيئية (الخارجية) كما لو كانت جميعها نظاماً متشابكاً من التأثيرات المتبادلة (الين بيم : 2010 ، ص 507 ، 523) (عبد الهادي: 2000 ، ص 247) .
- يؤكد باندورا أن عملية التعلم أمر أساسي للمرونة ، التعلم يحدث من خلال الخبرة المباشرة ، ويمكن للأفراد تعلم سلوكيات جديدة من خلال عملية مراقبة الآخرين وملاحظة العواقب المترتبة على سلوكهم (Bandura : 1986 , P. 46) .

واكد باندورا في السنوات الاخيرة على مفهوم الكفاءة الذاتية Self – Efficac ، حيث يشير الى اعتقادات الناس حول إمكاناتهم لإنتاج المستويات المحددة للأداء التي تمارس تأثيراً في الاحداث المؤثرة في حياتهم وتحدد اعتقادات الكفاءة الذاتية كيف يشعر الناس ؟ وكيف يفكرون ؟ وكيف يندفعون ؟ وكيف يتصرفون . (الناشئ : 2005 ، ص 17) (باتريشيا : 2003 ، ص 184) .

الكفاءة الذاتية تفهم من مصطلح المرونة كعملية تعني الأفراد الذين نمو من خلال المثابرة وتجمع تراكم النجاحات الصغيرة في وجه الفشل والعقبات وخيبات الأمل ، وهي مزيج من الخصائص الايجابية والميول الشخصية واستراتيجيات المواجهة واعتقادات حول الكفاءة الشخصية التي تسهم في المرونة الفردية (Bundura :1986 ,P.46 ; Wolin & et al) (1999,P.1) ويمكن ان تنمو الكفاءة الذاتية من أربعة مؤثرات رئيسة هي خبرات الاتقان الشخصية ويعد هذا المؤثر أكثر تأثيراً في كفاءة الذات لدى الفرد لانه يعتمد على الخبرات التي يمتلكها الشخص فالنجاح عادة يرفع توقعات الكفاءة بينما الإخفاق المتكرر يخفضها والمؤثر الثاني هو مشاهدة الآخرين وهم يتعاملون مع التهديدات وفي التغلب عليها من شأنه أن يؤدي الى تكوين اعتقاد لدى الفرد بإمكانية القيام بالأنشطة نفسها لتحقيق النجاح ، وعلى العكس من ذلك فإن ملاحظة الآخرين وهم يبذلون جهوداً كبيرة في مهمة معينة ، ومن ثم يفشلون في أدائها ، تعمل على التقليل من احكام الملاحظين حول كفاءتهم وتقوض من جهودهم وللاقتناع اللفظي الذي يتلقاه الأفراد من الآخرين دور هام في تطوير اعتقادات الذات حول إمكاناتهم

كذلك الاستثارة الانفعالية فالحالة المزاجية مثل القلق والخوف تزود الفرد بأفكار سلبية حول المعلومات التي تتعلق بالاعتقاد بكفاءة الذات فيعتقد الأفراد ان قدراتهم أضعف مما هو عليه في الواقع بينما تزيل النظرة التفاؤلية غبار الخوف والتردد (الناشئ : 2005 ، ص 19 - 20) (مشجل : 2009 ، ص 49) وبما ان الكفاءة الذاتية من أقوى عمليات التنظيم الذاتي ، فالتنظيم الذاتي ميزة نفسية وهي أساس السلوك المرن وتعني ان الافراد اكتسبوا مجموعة من المهارات ذات الصلة لزيادة السيطرة على انتباههم وانفعالاتهم وسلوكهم (Greene : 20020 , P. 46 ، (الين بيم : 2010 ، ص 533) .

3- تعلم الحيلة Resourcefulness Learned ظهر في مجال تعديل السلوك مثل الكفاءة الذاتية وهو على النقيض من العجز المتعل **learned helplessness** ، أجريت دراسات العجز المتعلم لتوضيح عندما يعجز الناس عن تغيير الحدث الذي لا يمكن السيطرة عليه فإنهم يميلون الى تعميم هذا التوقع الى مواقف يمكن في الواقع السيطرة عليها خلال هذه العملية يتعلم الناس نتيجة لاعتقاد بأنهم عاجزون على التأثير والسيطرة على الاحداث الخارجية .على النقيض من ذلك تركز دراسات ضبط الذات **Self – Control** على ما يحدث عندما يصبح سلوك الشخص فعالاً ومعتاداً في التعامل مع الموقف المسيطر عليه ، ويصبح غير فعال في مواقف لا يمكن السيطرة عليها فتتنشط عملية التنظيم الذاتي **Self – regulation** فقط عندما يفشل استمرار السلوك بشكل سلس ، وهكذا فان عملية التنظيم الذاتي ستجعل الشخص قادراً على ان يستمر بنشاطات المساندة الذاتية والتوجه نحو الهدف حتى عند غياب التعزيز

الخارجي فقد لاحظ روزنباوم Rosenbaum ان الناس تختلف في قدرتهم على التنظيم الذاتي أو الضبط الذاتي وقدم مصطلح تعلم الحيلة لوصف الخزين المكتسب من السلوكيات والمهارات (معظمها معرفي) يمكن من خلالها ان ينظم الشخص استجاباته الداخلية مثل الانفعالات ، الادراكات ، أو الألم والتي تتداخل مع تنفيذ السلوك المطلوب .

لقد فسر روزنباوم عملية التنظيم الذاتي على أنها تشمل ثلاثة أوجه :-

- التصور Representation : يمكن للشخص من خلال خبرته وبدون أي جهود متعمدة ان يتخذ رد فعل معرفي أو انفعالي إزاء التغيرات مع نفسه أو ضمن البيئة .
- تقييم Evaluation التغيرات ، أولاً كتغيرات مرغوب فيها أو هي تهديدات تقييم التهديد اذا كان كبيراً فيما يمكن عمل اي شيء حوله .
- العمل Action أو التعامل Coping لتقليل الآثار السلبية للتغيرات الداخلية أو الخارجية. ان تعلم الحيلة مجموعة من المهارات المعرفية ، وهو خزين سلوكي أساسي يتم تعلمه من لحظة الولادة ويعد أساس التعامل مع المواقف الضاغطة (VanBreda : 2001 , P. 45) . (47)

ثالثاً : نظرية التحليل النفسي الاجتماعي للفرويدون الجدد

نظرية ادلر A. A dler Theory يفترض ادلر ان الشخص السليم الصحي هو الذي يعيش وفقاً لمبادئ، مع امكانية تغير هذه المبادئ وفقاً للظروف الواقعية والاستثنائية والتوجيه نحو تحقيق اهداف تتفق مع المصلحة الاجتماعية (صالح, 1988:92) وافترض ادلر وجود اربع

اساليب اساسية للحياة يتبناها الناس للتعامل مع المشكلات وهي (النمط المسيطر، والنمط المعتمد او الاخذ، والنمط المتجنب، والنمط المميز اجتماعياً) (شلتز، 1983 : 78- 80) فالمرونة النفسية استنادا الى وجهة نظر ادلر تعتمد على مدى تغير الفرد لاساليب حياته وفقا لمستجدات الواقع والمصلحة الاجتماعية بما يحقق له سد ثغرات نقصه من اجل بلوغ مستويات اعلى من النمو النفسي والتكيف للواقع الاجتماعي (رضا، 2008: 60) .

رابعا : المنظور الوجودي **existential perspective**

يتناول المنظور الوجودي الانسان بوصفه وجوداً بيولوجياً، واجتماعياً وسايكولوجياً، مهمته الاساسية البحث عن المعنى وتأکید هذا المعنى وترجع بدايات ظهوره الى الظروف التي مرت بها البشرية جمعاء والمجتمعات الاوربية على وجه التحديد التي تضمنت حربين عالميتين مدمرتين وتطور مدهش في التكنولوجيا واهمال المشاريع الانسانية واهتزاز القيم والمعتقدات الدينية و الاسرية والتقليدية ، وطبقاً لفرانكل Frankal فإن القوة الدافعة الرئيسة لسلوك الانسان هي " الرغبة في المعنى " أي ان يجد السبب او شيئاً من المنطق لمشكلات وجوده ، وتعقيدات حياته (صالح:2005، ص168) ، فمهمة الانسان (المرن) تكمن في البحث عن المعنى واكتشافه وهذه المهمة تتحقق من خلال :-

- القيم الابداعية Creative Value من خلال ما يمنحه الفرد للعالم من منجزات ابداعية ذات فائدة وقيمة في مختلف المجالات .

• القيم الموقفية atitudinal Value من خلال مواجهة الفرد لمآزقه الوجودي وتأقلمه مع الظروف السلبية والخبرات الصعبة المؤثرة التي لا يمكن تفاديها مثل الامراض المزمنة والكوارث الطبيعية .

• قيم الخبرة Experience Value من خلال ما يحصل عليه الفرد من خبرات ايجابية في مجال تذوق الجمال والعلاقات الانسانية. (الجميل : 2008 ، ص 43)

واشارت كوباسا Kobasa 1979 الى التاكيد الوجودي للفرد كائناً حياً في العالم وترى ان الفرد نوع من البناء المستمر الديناميكي وان مهمة الفرد كوجود هي في مجابهة الضغط وعدم تجنبه ، والانتفاع من التعامل الفعال كوجود باعطاء شكل لهذه الحياة .

وطبقاً الى كوباسا فان الفرد الذي يتعرض لدرجة عالية من الضغوط من دون ان يصاب بالمرض فانه يمتلك بناء للشخصية يختلف عن الفرد الذي يصاب بالأمراض عند تعرضه للضغوط ذاتها ، ويوصف هذا البناء من خلال مفهوم التحمل النفسي Psychological Hardiness .

لقد انبثق هذا المفهوم من دراسة الاحداث الضاغطة وتأثيرها في اصابة الفرد بالامراض النفسية او الجسمية حيث لاحظت كوباسا من خلال متابعة البحوث ان هناك فئة من الأفراد يتميزون بسمات شخصية تعد حاجزاً ضد الاصابة بالامراض النفسية والجسمية .

تتكون هذه الشخصية كما ترى كوباسا من ثلاث خصائص رئيسة :-

- 1- اعتقاد الفرد بأنه يستطيع السيطرة على الأحداث والتأثير فيها بخبرته الخاصة .
- 2- امتلاك الفرد لشعور المشاركة والارتباط بنشاطات الحياة .
- 3- التوقع والحدس للتغيير كنوع من المواجهه ، (الحلو : 1995 ، ص 11 ، 14 ، 49)
(السوداني : 2005 ، ص 43)

في عام 1982 كوباسا وزملاؤها سلموا بأن المرونة هي عامل حاسم في تحديد كيف يتفاعل الناس ويتعاملوا مع احداث الحياة الضاغطة وان الناس المرنين يميلون لإظهار سلوك تكيفي في مجال الأخلاق والأداء الاجتماعي والصحة الجسمية . (Kathryn : 2006 , P. 46)

خامسا : نظرية اريك اريكسون Ericks Theory

وجهة نظر اريكسون في تطور الشخصية وتكاملها يكون عن طريق ما اسماه ازومات الحياة وهي عبارة عن مشكلة تكيف متدرجة ومتصاعدة ويتحقق هذا التكيف كلما كانت مرونة التعامل مع الواقع مما يمكن ان تطلق عليه المرونة النفسية (محفوظ , 1986: 13) فكل مرحلة من مراحل النمو (من الميلاد الى الممات) تتميز بصراعات وازومات تحتاج الى معالجات وحلول من خلال التعامل معها بطريقة تكيفية نموية تتناسب وهذه المرحلة(جلال , 1985: 32 ، 33) ووفقا لمبدأ التخلف المتعاقب Epigenesist فكل مرحلة من مراحل النمو بالنسبة لاريكسون لها مهامها الحياتية والنجاح والفشل في تحقيق هذا له اثره الهام على النمو في المرحلة التالية فلكثير من عمل اريكسون يمكن النظر اليه على انه وصف للقوة الاجتماعية والتاريخية التي تؤثر على قوة المرونة او ضعف وصلابة الانا فاثار المجتمع على

الشخص هي مركز تطور الشخصية والفروق في المتغيرات الثقافية مهمة وتؤدي الى اختلافات في سلوك الراشدين فالجامعات المختلفة لها طرق مختلفة في تنشئة اطفالها وبذلك فان طريقة التربية في العائلة والنماذج الاجتماعية عبر مراحل النمو النفسي والجنسي يؤديان دورا مهما في تكوين الانا (المام سيني، 2000: 26) .

سادسا : المنظور الانساني Ahumansttic perspective

يركز هذا المنظور على أهمية الخبرة الذاتية للفرد ، ومشكلاته الأساسية كالقلق وفاعليته وحرية في اتخاذ قراراته لحل مشكلاته ، ويركز بصفة عامة الى كشف السبل التي تؤدي بالفرد الى التكيف وتحقيق أقصى فاعلية لذاته (غباري وآخرون : 2008 ، ص 22) اذ يرى روجرز Rogers ان السلوك مدفوع بقوة واحدة هي النزعة لتحقيق، المتمثلة بالرغبة في المحافظة على النفس وتطويرها ان الشخصية السليمة المرنة بنظر روجرز دالة على الانسجام بين الذات والخبرات ، فالأشخاص الأصحاء نفسياً قادرون على إدراك أنفسهم وبيئاتهم كما هي في الواقع وهم منفتحون بحرية لكل التجارب لان أية واحدة من هذه الخبرات لا تشكل تهديداً للذات لديهم ، وأنهم احرار ليحققوا ذواتهم في السير قدماً ليكونوا أشخاصاً متكاملين في اداء مهامهم ، ليس بالضرورة ان يغيروا وجه العالم بل يكفي ان يكون مبدعاً حتى في شيء صغير يشعر بالتلقائية وبمرونة كبيرة في التكيف مع الحياة والبحث عن خبرات جديدة نحو الاحساس بالرضا وتحقيق الأهداف التي يسعى اليها (حسين : 2011 ، ص79) (صالح : 2005 ، ص 164) في حين يؤكد ماسلو Maslow كلية الفرد ، الا انه يتصور

الحاجات مرتبة وفقاً لنظام هرمي يمتد من أكثر الحاجات الفسيولوجية الى أكثرها نضجاً من الناحية النفسية ماسلو يضع تحقيق الذات على قمة نظامه الهرمي المتصاعد للحاجات (منصور وآخرون : 1989 ، ص 116 - 118) ويرى ماسلو ان صاحب الشخصية السوية المرنة هو الشخص الذي يحقق ذاته (كفاي : 1990 ، ص 34) وطبقاً لماكونيل Mcconnell فلقد أكد ماسلو ان الانسان مدفوع من الداخل لتحقيق الحاجات النفسية بإرادة فاعلة نحو الصحة . (Mcconnell:1974, P. 630) حدد كوتسورث Coats Worth المرونة هي المحافظة على الكفاءة في سياق التحديات الكبيرة من اجل التكيف او التطور ، فيشير الى المرونة في ضوء مصطلح تحقيق الذات على أنها النتيجة الملاحظة ما بين الأفراد ليكونوا مرنين ، تعكس خصائص الاشخاص المحققين لذواتهم:-

- لديهم إدراك كافٍ للواقع .
- يظهرون قبولاً لأنفسهم والآخرين والوضع المحيط بشكل عام .
- يتصف سلوكهم بالبساطة والتلقائية .
- يركزون على المشكلة خارج أنفسهم .
- هناك موازنة بين الانفصال عن الآخرين والحاجة للخصوصية .
- لديهم استقلال نسبي عن البيئة .
- يطورون علاقات قوية مع أفراد قليلين محققين لذواتهم .
- انهم ديمقراطيون في احساسهم العميق .

- تمييز أخلاقي بين الوسائل والغايات .
- إبداعية ، تسامي فوق أي ثقافة خاصة .
- مقاوم للقوالب الثقافية .
- فلسفي – لديه روح دعابة غير عدائية .

(Mc Connell : 1974 , P. 630)(Middel : 2001 , P. 12)

الدراسات السابقة :

1- دراسة (عثمان 2010)

2- بعنوان: الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الايجابية لدى الشباب

الجامعي. الخصائص السيكومترية له من صدق وثبات، باستخدام العديد من الأساليب

الإحصائية الملائمة

لذلك الغرض، وتكونت عينة الدراسة من (250) طالباً وطالبة بالفرقة الاربعة من جميع

الشعب

الأدبية والعلمية بكلية التربية بجامعة عين شمس، واستخدمت الدراسة مقياس المرونة

الإيجابية من

إعداد الباحث.

وقد توصلت الدراسة لأدلة تدعم البناء العاملي لمقياس المرونة الايجابية، والاتساق الداخلي

للبنود، وهذا يجعلنا نثق في مقياس المرونة الايجابية لما يتمتع به من خصائص سيكومترية

مقبولة على الطلاب الجامعيين بمصر. دراسة (حسان 2008) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة ، وتكونت عينة الدراسة من (116) طالبة من طالبات المستوى الأول من كلية التربية، كما اختارت الباحثة (12) طالبة من الحاصلات على أدنى الدرجات على إستبانة مرونة الأنا واستخدمت الباحثة أداتين من إعدادها وهما: إستبانة مرونة الأنا، والبرنامج الإرشادي لزيادة مرونة الأنا، وقد بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة هدفت هذه الدراسة إلى إعداد واختبار مقياس المرونة الايجابية لدى الشباب الجامعي، والتعرف إلى مرونة الأنا في الاختبار القبلي والبعدي، كما بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة مرونة الأنا، في الاختبار البعدي، والاختبار التتبعي

2 - دراسة على عبد السميع احمد غراز (1993)

عنوان الدراسة : سمة المرونة والتصلب لدى معلمي الحلقة الاولى من التعليم الاساسي وعلاقتها بالتفكير الابتكاري و التحصيل لدى تلاميذهم الهدف من الدراسة : الكشف عما اذا كانت هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين سمة المرونة والتصلب لدى معلمي الحلقة الاولى بالتفكير الابتكاري و التحصيل ، العينة بلغت (132) معلما ومعلمة , اما بالنسبة الى التلاميذ فهي (184) تلميذا و (184) تلميذة.

الأدوات المستخدمة تم استخدام اختبار السلوك التصليبي واختبار التفكير الابتكاري للأطفال.
اهم النتائج:

1- وجود فروق بين تلاميذ المعلمين ذوي السلوك المرن وتلاميذ المعلمين ذوي السلوك المتصلب في

كل من الطلاقة والمرونة و الاصاله والتفكير الابتكاري لصالح تلاميذ المعلمين ذوي السلوك المرن.

2- عدم وجود فرق بين تلاميذ المعلمين ذوي السلوك المرن وذوي السلوك المتصلب في التحصيل

الدراسي.

3- وجود تأثير دال للتفاعل بين سلوك المعلم وجنس التلميذ في كل من الطلاقة والدرجة الكلية للتفكير الابتكاري لدى التلاميذ

3- دراسة الناصر وساندمان (AI – Naser & Sandman : 2000)

(تقييم عوامل مرونة الأنا في مواجهة الأحداث الصدمية في دولة الكويت) هدفت الدراسة الى تقييم عوامل مرونة الأنا في مواجهة الأحداث الصدمية في دولة الكويت ، والتعرف على

سمات الشخصية المرنة في المجتمع الكويتي الحالي نتيجة لآثار حرب الخليج سنة 1990 .

وطبق مقياس مرونة الأنا وهو مقياس يتكون من (14) سؤالاً وزع على عينة من طلاب جامعة الكويت مكونة من 495 من الذكور والاناث ، يبلغ اعمارهم 17 سنة فاكثر ، وقد قسم

الطلاب الى مجموعات تبعاً للجنس ، العمر ، ونوع التعليم، ونمط الاسرة ، والمكانة الاجتماعية ، والمستوى التعليمي ، والحالة الاجتماعية وذلك لتقييم تأثير تلك المتغيرات تبعاً لنقاط تحديد المرونة وتقييم التحليل الإحصائي للمتغيرات الثانوية تجاه المتغيرات المطلقة المستقلة في مختلف المجموعات تزامناً مع المقارنة بالأساليب والأنماط العالية للمرونة بين الذكور والإناث ونمط الاسرة في مقابل الجنس . وأظهرت النتائج ما يأتي :-

1- ان أكثر من الثلث 37% من افراد العينة صنفوا بأنهم ذوو مرونة عالية وقد حصل الذكور على نقاط أعلى من الإناث .

2- حصل الطلبة من اسر ممتدة على نقاط أعلى ممن حصل عليه من أسر نووية .

3- ان طلاب الكليات العلمية حصلوا على نقاط أعلى من طلاب كليات الآداب .

4- وجود فروق ذات دلالة احصائية في المرونة بين الطلبة الكويتيين الذكور والإناث ، كما

حصل الذكور على امكانية أكبر للشفاء من الإناث . (الخطيب : 2007 ، ص 1067 –

1068) .

4 - دراسة آل غزال 2008

(التشاؤم الدفاعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة)

هدفت الدراسة التعرف على مستوى ودلالة الفروق في المرونة النفسية على وفق متغيري

التخصص والنوع ، وايجاد العلاقة الارتباطية بين التشاؤم الدفاعي والمرونة النفسية ولتحقيق

هذه الاهداف قامت الباحثة ببناء مقياسين احدهما لقياس التشاؤم الدفاعي والآخر لقياس المرونة

النفسية وقد طبق المقياسان على عينة بلغت (500) طالب وطالبة من جامعة بغداد والجامعة المستنصرية وبعد جمع المعلومات ومعالجتها إحصائياً باستعمال الاختبار التائي ، ومعامل ارتباط بيرسون ، ومعادلة التصحيح لسبيرمان براون ، وتحليل التباين الثنائي ، توصلت الدراسة الى النتائج الآتية :-

- 1- يتمتع طلبة الجامعة بمستوى عال من المرونة النفسية .
- 2- ان الطلبة اصحاب التخصص العلمي أعلى من أقرانهم اصحاب التخصص الانساني في المرونة النفسية ، وليست هناك فروق في المرونة النفسية بين الذكور والاناث .
- 3- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشاؤم الدفاعي والمرونة النفسية .

5 – دراسة (جراسي2010 Grace)

بعنوان " :العلاقة بين سمات الشخصية والمرونة النفسية لدى البالغين في جزر الكاريبي" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى الخصائص الخمس الكبرى للشخصية والمرونة النفسية. وتكونت عينة الدراسة من 397 فرداً من طلبة المدارس الثانوية في جزر الكاريبي (ذكور 192 و205 اناث) ولجمع البيانات استخدم الباحث مقياس عوامل الشخصية الخمس الكبرى من إعداد Goldberg, et al 2006، ومقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث .وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع عوامل الشخصية) (يقظة الضمير، المقبولية، الانفتاح على الخبرات، والانبساطية) والمرونة النفسية، بينما كانت العلاقة سلبية مع

خاصية العصابية، كما بينت نتائج الدراسة أن خصائص الشخصية ساهمت بنسبة 32 % من التباين في المرونة النفسية، وقد

كانت خاصية يقظة الضمير الأعلى في الدلالة الإحصائية يليها المقبولية، العصابية ثم الانفتاح على الخبرات .

6- دراسة ويرنر وسمث (Werner & Smith ,1955-1982)

(دراسة طولية عن الاطفال الذين ولدوا في ظروف غير ملائمة)

جرت الدراسة في جزيرة كاوي في هاواي ، هذه الدراسة الأكثر شهرة استهدفت تتبع حياة 505 شخص ولدوا في فقر ، الصفة العرقية متنوعة للأشخاص في مجتمع الدراسة ، العديد من الاطفال في الدراسة ينمون مع آباء مدمنين الكحول أو مريضين عقلياً لاحظت ويرنر ان الذين تربوا في تلك الاوضاع السيئة جداً فأن ثلثهم أظهروا سلوكيات مهلكة في سنوات مراهقتهم اللاحقة كالبطالة المستمرة ، وسوء المعاملة ومع ذلك فان ثلث هؤلاء لم يظهروا سلوكيات مهلكة ، ويرنر سمت المجموعة الأخيرة (المرنين) ، فالأطفال المرنون وعوائلهم لديهم صفات جعلتهم يختلفون عن الاطفال غير المرنين وعوائلهم ويرنر بحثت هذه المجموعة وحددت العوامل الوقائية التي ميزتهم من الثلثين الباقين في مجتمع الدراسة وهي :-

1- عندما كان طفلاً فقد أظهر علاقة شخصية قوية واحدة على الاقل مع نموذج يحتذى به .

2- عندما كانوا اطفالاً كان لهم مزاج سهل، لهم طبيعة جيدة ، عاطفيين وحساسين.

3- بينما كانوا في المدرسة ، كان لديهم اصدقاء واهتمامات عدة تتضمن المشاركة الفعالة في النشاطات الاجتماعية (نوادي ، جمعيات) .

4- بينما كانوا في المدرسة ، كان لديهم أفضل المهارات اللغوية والعقلية مقارنة بالناس في مجموعة الثلثين .

ووجدت ويرنر وسمث ان ثلث المشاركين عندما كانوا بعمر 18 سنة ، والذين تم تقييمهم عند الولادة بأنهم في ظروف غير ملائمة قد نمو الى بالغين كفويين وواثقين وان ثلثي المشاركين المتبقين عندما كانوا بعمر 32 سنة قد تحولوا الى بالغين عائليين وناجعين ، حيث ظهر أولاً ان عوامل معينة تحمي الاطفال سريعي التأثر من الخلل الوظيفي ، وثانياً ان مسار حياة الشخص يمكن ان يتغير في أي وقت وهذا ليس محددًا تماماً في الطفولة المبكرة .

جمعت المعلومات طوال فترة الدراسة بوسائل مختلفة منها :

5- الزيارات المنزلية التي اجراها الموظفين المدربين بمقابلة الأمهات وكان التركيز في السنة الأولى من حيث مزاج طفلهم ، مستوى النشاط ،... وفي السنة الثانية تلقى الأطفال فحوصات بدنية وعقلية وتطبيق مقياس كاتل Cattell لذكاء الرضع ومقياس فينلاندر Vineland للنضج الاجتماعي ، وتقييم للبيئة الأسرية ومستوى تعليم الأم والوضع الاقتصادي والاجتماعي واستقرار الأسرة والعلاقة بين الوالدين والطفل والاستفسار عن أي الأحداث الضاغطة في الحياة ، وفي سنوات لاحقة اجريت مقابلات مع الأمهات حول الأمراض والحوادث التي تعرض لها الطفل وسئلت ايضاً عن التغيرات في المنزل والبيئة

وعلى الأنطباعات حول اداء المدرسة لطفلهم وتقييم الأسناد العاطفي من خلال رصد العلاقة بين الوالدين والطفل .

➤ السجلات المدرسية وشملت سجلات الدرجات وتقييمات المعلمين للمشكلات العقلية والأنفعالية والبدنية في الصف .

➤ سجلات المستشفى وتقييم الطبيب لنتائج الكلام والسمع والرؤية .

➤ في السنة 18 استخدمت السيرة الذاتية والمقابلات الشخصية والاتصال عن طريق اشخاص مثل الأصدقاء والأقارب وسجلات التحصيل في الصف 8، 10، 12 وقد نشرت ويرنر التقرير الطولي الرابع عام 1992 بعنوان " التغلب على الصعاب " وجاء بالتقرير ان المرونة تزداد عند الاشخاص الذين طوروا كفاءتهم ، ثقتهم وكانوا تحت رعاية البالغين حتى عمر 18 سنة .(Lemay & et al : 2001 , P. 4) (VanBreda : 2001 , P. 8-9) (Schaap & etal :D.W , P. 9) P . 16) (Burehett : 1999 ,

الفصل الثالث

منهجية البحث وأجراءاته :

- منهج البحث

- مجتمع البحث

- عينة البحث

- أدوات البحث

منهجية البحث وإجراءاته:

يتضمن هذا الفصل تحديد منهج البحث وإجراءاته التي أتبعته وهي كفيلة بتحقيق أهدافه بدءاً من تحديد مجتمع البحث واختيار العينة واختيار الأدوات والمعالجات الإحصائية المستعملة في تحليل البيانات وعلى النحو الآتي :

أولاً : منهج البحث Research Methodology

أعتمدت الباحثات المنهج الوصفي ، إذ يعد الأنسب لدراسة العلاقات الإرتباطية بين المتغيرات والكشف عن الفروق بينهما (عبيدات وآخرون ، 2000 ، 286) ، ويعرف على أنه وصف دقيق ومنظم وإسلوب تحليل للظاهرة أو المشكلة المراد بحثها من خلال منهجية علمية للحصول على نتائج علمية وتفسيرها بطريقة موضوعية وحيادية بما يحقق أهداف البحث (الجبوري 2013 ، 178) .

ثانياً : مجتمع البحث Population of the Research

ان تحديد مجتمع البحث هو الاطار المرجعي للباحث في اختيار عينة البحث ، وقد يكون هذا الاطار مجتمعاً كبيراً ، وقد يكون مجتمعاً صغيراً . (عقيل : 1999 ، ص 221)
فمجتمع البحث هو المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث الى ان يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة (علي : 2011 ، ص 384) ، ان المجتمع الاصلي يتضمن طلبة جامعة القادسية كلية التربية ولقسمي الفيزياء والتاريخ المرحلة الأولى والرابعة للعام

الدراسي (2017 – 2016) ، وللدراسة الصباحية البالغ عددهم (4637) طالباً وطالبة
والجدول رقم (1) يوضح ذلك .

المجموع الكلية	المجموع		الرابع		الثالث		الثاني		الأول		الأقسام
	أ	ذ	أ	ذ	أ	ذ	أ	ذ	أ	ذ	
399	288	111	75	24	92	37	78	35	43	15	علوم القرآن
873	599	274	156	71	34	85	147	78	122	40	اللغة العربية
540	406	134	102	42	122	36	113	35	69	21	اللغة الإنكليزية
701	407	294	64	59	156	113	117	77	70	45	التاريخ
631	333	298	54	55	63	74	156	123	60	46	التربية وعلم النفس
408	166	242	49	72	52	68	34	56	31	46	الرياضيات
362	181	181	45	55	42	63	52	29	42	34	علوم الحياة
396	157	239	54	48	35	89	33	63	35	36	الفيزياء
327	150	177	29	41	47	70	37	42	37	24	الكيمياء
4637	2687	1950	628	467	783	635	767	538	509	310	المجموع الكلية

ثالثاً : عينة البحث The Sample of the Research

العينة Sample هي جزء من المجتمع تتم دراسة الظاهرة عليهم من خلال المعلومات عن هذه العينة ، حتى نتمكن من تعميم النتائج على المجتمع (النجار : 2009 ، ص 35) ، وقد اعتمد في اختيار عينة البحث الحالي على الطريقة الطبقيّة العشوائية وفق الآتي :-

- عينة كلية التربية من مجتمع البحث الأصلي .
- عينة الطلبة اذ بلغ عدد افراد عينة البحث (80) طالب وطالبة ، ولا بد من الاشارة هنا بأنه لا يوجد عدد محدد من حجم المجتمع الاصلي يمكن تطبيقه على جميع الدراسات (دويدري : 2000 ، ص 307) ، هذا ويشترط في العينة الجيدة ان تتمثل فيها جميع صفات الأصل الذي اشتقت منه حتى يصبح استنتاجنا صحيحاً والا أخطأنا في حكمنا على صفات ذلك الأصل .(السيد : 1979 ، ص 414) وتم تقسيم عينة الطلبة بحسب متغير الجنس بواقع (15) طالباً و(25) طالبة للمرحلة الأولى والرابعة وبحسب التخصص بواقع (15) طالب وطالبة من التخصص الانساني و (25) طالب و(15) طالبة من التخصص العلمي والجدول (2) يوضح ذلك .

رابعاً : أداة البحث

مقياس المرونة النفسية :

تعرف أداة القياس بأنها مجموعة من البنود أو الأسئلة تمثل القدرة أو الخاصية المطلوب قياسها (عبد الرحمن:1983، ص195) أما انستازي Anastasi 1976 فتعرف أداة

القياس بأنها أداة موضوعية مقننة لتحديد عينة من السلوك (عوض : 1998، ص51) ولغرض تحقيق اهداف البحث ، لابد من توافر مقياس يتلاءم مع الاطار النظري للبحث وطبيعة مجتمع البحث ويتوفر فيه الخصائص السايكومترية ، وقد قامت الباحثات بإستخدام مقياس لقياس المرونة النفسية (الزهيري ، 2012) .

خطوات بناء المقياس :

1- في ضوء الإطار النظري تم تحديد متغير البحث والتخطيط لقياسه وتحديد المجالات التي تغطيها فقراته .

2- صياغة فقرات المقياس .

3- عرض الفقرات على المحكمين من ذوي الإختصاص للتأكد من صلاحيتها .

4- التحليل الإحصائي لفقرت المقياس للتأكد من صدقه وثباته . (Allen & Yen ,

118 : 1979)

إعداد الصيغة الأولية لفقرات المقياس :

في ضوء تعريف **pienar** وبعد تحديد المجالات التي يتكون منها المقياس وتعريف كل مجال إشتقت الباحثه فقرات عن هذه التعريفات بحيث تكون منسجمة مع تعريف المجال وطبيعة مجتمع البحث الذي سيطبق عليه المقياس وصياغة 49 فقره ولكل فقره أربعة بدائل هي (دائماً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) .

بدائل الإستجابة :

وجدت الباحثة من المناسب ان تكون بدائل الاجابة متدرجة بمستويات خمسة أزاء كل فقرة وهي (تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي غالباً ، تنطبق علي أحياناً ، تنطبق علي نادراً ، لا تنطبق علي ابدأ) ، لان دراسة الدليمي 1997 توصلت الى أن أفضل تدرج لبدائل الاجابة في المقاييس النفسية لطلبة الجامعة التدرج الخماسي (الدليمي ، 1997 : ص 212) وتعطى عند التصحيح الدرجات (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) على التوالي .

التحليل المنطقي لل فقرات :

صلاحية الفقرات

يعد التحليل المنطقي لل فقرات أمراً ضرورياً عند إعداد المقياس ، كونه يؤشر مدى قدرة الفقرة ظاهرياً لقياس السمة التي أعدت لقياسها ، إذ تشير أدبيات القياس النفسي إلى إن الفقرة الجيدة صياغتها ترتبط بالسمة المراد قياسها موضوع الدراسة وتساعد على رفع قوتها التمييزية التي تمثل صدقها (الكبيسي 2001، 171) للتأكد من صلاحية الفقرات بصيغتها الأولية والمكونة من (49) فقرة متضمنة تعريف بينر للمرونة النفسية تعريف كل مجال من مجالاته الثلاثة على (10) محكماً من المتخصصين في المجالات التربوية والنفسية ، كما في جدول (4) للتعرف على قدرة كل فقرة كما تبدو ظاهرياً في قياس المجال الذي أعدت لقياسه ، ولبيان مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لإجله لقياس صلاحية الفقرة للمجال الذي تنتمي إليه وتعديل بعض الفقرات أو حذفها وبناء على آرائهم لم يتم تعديل أو حذف أي فقرة

من فقرات المقياس ولتحليل آراء المحكمين إستعملت الباحثات النسبة المئوية لبيان الفروق بين الموافقين وغير الموافقين كما في جدول (5) يوضح النسبة المئوية حول صلاحية فقرات مقياس المرونة النفسية وقد بقي عدد فقرات المقياس المعدة للتطبيق (49) فقرة ، تمت إعادة ترتيب فقرات المجالات الثلاثة على المقياس بشكل مختلف عن ترتيبها داخل المجالات لتجنب التزييف في الإستجابة لدى المستجيب كما في جدول (5).

جدول رقم : (5) النسبة المئوية حول صلاحية فقرات مقياس المرونة النفسية

الفقرة	الموافقين	غير الموافقين	النسبة المئوية	الدالة بمستوى 0.05
1 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 8 ، 14 ، 15 ، 16 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20 ، 21 ، 22 ، 23 ، 25 ، 26 ، 29 ، 30 ، 31 ، 32 ، 33 ، 34 ، 35 ، 36 ، 37 ، 38 ، 41 ، 43 ، 44 ، 45 ، 46 ، 47 ، 48 ، 49	10	0	100%	دالة
2 ، 7 ، 9 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 27 ، 28 ، 39 ، 40 ، 42	9	1	88%	دالة
24	8	2	75%	دالة

الخصائص السايكومترية للمقياس :

أولاً : الصدق Validity

يعد الصدق أهم أحد المؤشرات التي تدل على مصداقية وجودة الاختبار ، فالاختبار الجيد هو الذي يقيس السمة المراد قياسها ، وتختلف الاختبارات في درجات صدقها تبعاً لاقترابها أو ابتعادها من تقدير تلك السمة المراد قياسها . (عثمان : 2001 ، ص 58 – 59) ، وقد عبر ثورندايك وهاجان عن الصدق هو تقدير لمعرفة ما ان كان الاختبار " يقيس ما نريد ، ان نقيسه به وكل ما نريد ان نقيسه به ، ولا شيء غير ما نريد ان نقيسه به " . (فرج : 1997 ، ص 254) وقد قامت الباحثة باستخراج نوعين من الصدق وهما كالآتي :

1- الصدق الظاهري : Face Validity

يشير الصدق الظاهري الى الدرجة التي يقيس بها الاختبار الى ما يفترض قياسه وهو اجراء أولي لاختيار المقياس . (الضامن : 2007 ، ص 113) ، فقد بين أيكين Aiken ان الصدق الظاهري لأي مقياس يتحقق اذا تم عرضه قبل التطبيق على مجموعة من المحكمين الذين يتصفون بخبرة تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات المقياس للخاصية المراد قياسها بحيث تجعل معد المقياس مطمئناً الى آرائهم ويأخذ بالاحكام التي يتفق عليها معظمهم . (آل غزال : 2008 ، ص 94) وقد تم الحصول على هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء المتخصصين في التربية وعلم النفس والبالغ عددهم (10) خبيراً للأخذ بآرائهم ومقترحاتهم بشأن الفقرات .

2- الصدق المنطقي: Logical validity

يتحقق هذا النوع من الصدق من خلال تعريف مجالات المقياس ومن خلال التصميم المنطقي لل فقرات بحيث تغطي المساحات المهمة لكل مجال من مجالات المقياس (Allen & Yen، 1979 ، 69) ، ويقدر الصدق المنطقي للمقياس بإجراء مقياس منظم لمجموعة المجالات ، والفقرات التي يتضمونها المقياس ، لتقدير تمثيلها للمجال السلوكي أو المفهوم الذي أعده المقياس لقياسه (فرج ، 1997 ، 254) وتحقق هذا النوع من الصدق للمقياس من خلال التعريف الدقيق للمرونة النفسية ومجالاتها والصياغة المنطقية لفقرات المقياس المناسبة لكل مجال ومن ثم عرضها على مجموعة من المحكمين من الخبراء .

ثانياً : الثبات Reliability

من الشروط السيكومترية للاختبار الجيد – الثبات ، والثبات له العديد من المعاني فهو يعني بالاتساق الداخلي بين مفردات الاختبار ، و يدل على حصول الافراد على الدرجات نفسها عندما يطبق عليهم الاختبار في مرات متتالية . (عثمان : 2001 ، ص 53) ، وتم حساب ثبات مقياس المرونة النفسية بالطريقة التالية :

إعادة الاختبار Test – Retest

ان الاختبار الثابت هو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها اذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة (عبيدات وآخرون : 1996 ، ص 195) ، ولحساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار التي تؤشر الاستقرار بمرور الزمن (عمر وآخرون : 2010 ، ص 222) . أعادت

الباحثات تطبيق المقياس على عينة مكونة من (80) طالب وطالبة بعد مرور (14) يوماً من التطبيق الأول ، اختيرت هذه العينة بالاسلوب الطبقي العشوائي من مجتمع البحث ، اذ اختيرت كليتان عشوائياً ، واحدة من الكليات العلمية فكانت كلية التربية للعلوم الصرفة والآخرى كلية التربية للعلوم الإنسانية ، ومن كل من هاتين الكليتين اختير قسم دراسي واحد ومن هذا القسم اختيرت المرحلة الاولى والمرحلة الرابعة من المراحل الدراسية الاربعة ، ومن هذه المرحلة اختيرت عشوائياً مجموعة من الطلاب والطالبات ، موزعة على المرحلتين الدراسيتين الأولى والرابعة وعلى الاختصاصين العلمي والانسان إذ بلغ معامل الثبات 82 .

الفصل الرابع

نتائج البحث :

- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- التوصيات

- المقترحات

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

الهدف الأول (التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة) :

لتحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات جميع افراد العينة البالغة (80) طالب وطالبة ، وقد بلغ المتوسط الحسابي (85.64) وبانحراف معياري قدره (95.19) ، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات افراد العينة والمتوسط الفرضي للمقياس الذي بلغ (147) ، باستخدام الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة ، أظهرت النتائج ان الفرق ذا دلالة احصائية لصالح المتوسط الحسابي للعينة ، اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (51.9) أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (98) والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول رقم (1) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابي والفرضي لعينة البحث على مقياس المرونة النفسية

عينة البحث	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
80	65.85	19.95	147	1.96	دالة

وهذا يعني ان متوسط افراد عينة البحث يزيد عن المتوسط الفرضي للمقياس بدلالة احصائية ، وهذا يؤشر ارتفاع مستوى المرونة النفسية لأفراد عينة البحث وبنسب متفاوتة، وهذا مؤشر جيد يدعونا للتفاؤل كونه يساعد على التنبؤ بسلامة الجانب النفسي والاجتماعي في حياة افراد

شريحة مهمة من شرائح المجتمع العراقي وهم طلبة الجامعة الذين تقع على عاتقهم مسؤولية قيادة المجتمع في المستقبل القريب.

وأشار جروتبرغ (Grotberg , 2003) الى ان المرونة لا تعني حياة الفرد بدون مخاطر او الظروف غير الملائمة لكنها تعني تعلم كيفية التعامل بفعالية مع ضغوط الحياة التي لا مفر منها . (Grotberg : 2003 , P. 1)

ان ارتفاع مستوى المرونة الذي أظهرته نتائج البحث الحالي لدى أفراد عينة البحث وتشير الى ان الطلبة يتصفون بصفات الناس المرنين التي أشارت اليها كوباسا 1979 وأضاف على هذه الصفات روتر 1985 وأضاف عليها لوينس 1991 وكونور وديفيد سون 2003 ، ان الطلبة المرنين اتصفوا بالقدرة على رؤية التغيير كتحد والكفاح تجاه الاهداف الشخصية والجماعية ويؤمنون ان للضغوط تأثيرا قويا وهم أكثر قدرة على التكيف للتغيير ، ويتسمون بالصبر والتفاؤل والايمان. (Kobasa : 1979, P. 1-11) (Rutter : 1985 , P. 598)

(Connor & etal : 2003 , P. 76) (Lyons : 1991 , P. 93) فالجامعة يمكن ان تؤدي عامل وقائي مهم في حياة الطلبة بسبب كونها مكان يُمكن الطلبة من تعلم المهارات الاكاديمية وحل المشكلة التي تسهم ايجابياً في قدرتهم للتعامل مع الضغط والظروف غير الملائمة ، كذلك الجامعة يمكن ان توفر للطلبة الأمان وبيئة بناءة والمساندة الانفعالية والتوجيه وفرصة لنمو العلاقات الاجتماعية في ما يتصل بتعزيز مرونتهم واحساسهم بالكفاءة الذاتية

2-الهدف الثاني (التعرف على دلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية بحسب متغيرات الجنس والتخصص)

أ- دلالة الفروق تبعا لمتغير الجنس ذكور -اناث) :

ان القيمة التائية المحسوبة (51.9) أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية (2) ، وتشير هذه النتيجة الى انه لا يوجد فرق بين الجنسين ذكور ، اناث في مستوى المرونة النفسية .

ان الأدبيات لم تشر الى وجود فروق في مستوى المرونة النفسية وحسب متغير الجنس بين الذكور والاناث ، فنتائج البحث الحالي اظهرت ان الجنسين ذكور واناث يتمتعون بالمرونة النفسية ، بينر تؤكد بأن المرونة تتحدد بقدرة الافراد عموماً ذكوراً او اناثاً على استخدام مواردهم الخارجية والداخلية بنجاح لحل قضاياهم التنموية ومهام الحياة.

وقد أشارت الدراسات التي تناولت متغير الجنس بأنه متنبئ متناقض وغير جدير بالاعتماد في التنبؤ بمستوى المرونة ، فتناقضت نتيجة البحث الحالي مع دراسة بونانو (Bonanno & et al : 2007 التي أوجدت ان الذكور كانوا أكثر مرونة من الاناث بعد احداث 11 أيلول (1 . P , Bonanno & et al : 2997) ، وكذلك مع نتيجة دراسة نجرلي (Netureli : et al , 2008) التي أظهرت أن الاناث أكثر مرونة مقارنة مع الذكور ، وان المرونة عند الاناث الأكبر سناً كانت أقوى مما لدى الاناث الأصغر سناً Netureli & et al : 2008 ,P.990 ، بينما أتفقت نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة

آل غزال 2008 التي أظهرت أنه لا يوجد فرق بين الذكور والاناث في مستوى المرونة النفسية.

جدول رقم (2)

الدالة	قيمة t جدولية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
داله	1.96	0.15	60.83	30	الذكور
داله	1.96	0.14	55.96	50	الاناث

ب- متغير التخصص (علمي – انساني) :

ان القيمة التائية المحسوبة (51.9) أقل من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية (98) مما يؤشر انه لا يوجد فرق بين طلبة التخصص العلمي وطلبة التخصص الانساني في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة فالتخصص الدراسي لا يؤثر على مستوى المرونة النفسية لدى الأفراد ، فكونهم اصحاب تخصص علمي او اصحاب تخصص انساني لم يؤثر في قدرتهم ، تناقضت هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة آل غزال 2008 بأن طلبة التخصص العلمي أعلى من أقرانهم طلبة التخصص الانساني في مستوى المرونة النفسية .

جدول رقم (3)

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t جدولية	الدلالة
العلمي	40	75.3	80.3	1.96	غير دالة
الانساني	40	76.3	83.5	1.96	الا يوجد فرق

التوصيات :

في ضوء ما توصلت اليه نتائج البحث توصي الباحثات الآتي :

- 1- إعطاء أهمية الى موضوع المرونة النفسية والعمل على نشره عن طريق المؤسسات الاعلامية كونها تساهم في تخليص الفرد من آثار احداث الحياة الضاغطة وتعمل على حمايتهم من الاصابة بالامراض النفسية والتقليل من آثارها السلبية .
- 2- تعزيز المرونة النفسية من خلال :-

أ- وضع خطط وبرامج وقائية تستند الى ما لديهم من مصادر قوة بهدف تطويرها الى اعلى مستوى ممكن من الكفاءة وتوظيفها توظيفاً هادفاً من اجل رفع كفاءتهم في مواجهة الاحداث الضاغطة التي تواجههم في الحياة .

ب- اعداد برامج لمقاومة الضغط بتطوير مهارات التعامل عند الاشخاص الذين يحتاجون الى معونة بالتعرف على مصادر الضغط التي تواجههم في الحياة وتدريبهم على ادارة

الوقت والتخطيط ، تعديل نمط المحادثة الداخلية مع الذات ، السيطرة على الذات في المواقف الاجتماعية ، تقديم إيضاحاً حول العادات الصحية الجيدة ، توكيد الذات امام الاشخاص الذين يسببون الضغط وكيفية التعامل مع هؤلاء الاشخاص ، تحديد الاهداف لتميز ما يجب تجنبه وما يجب تحمله .

3- زيادة الاهتمام بشريحة الطلبة وخاصة الذكور منهم ومحاولة تذليل العقبات التي تواجههم .

المقترحات :

في ضوء البحث الحالي تقترح الباحثات الآتي :-

- 1- دراسة العلاقة بين المرونة النفسية ومتغيرات اخرى مثل الكفاءة الذاتية ، المسؤولية الاجتماعية ، الهوية الاجتماعية ، أساليب المعاملة الوالدية ، المستوى الثقافي والاجتماعي والاقتصادي للأسرة .
- 2- اجراء دراسة مقارنة في الخصائص الشخصية لذوي المرونة النفسية العالية وذوي المرونة النفسية الواطئة .
- 3- القيام بدراسة مماثلة على عينات اخرى تضم أفراداً من شرائح اجتماعية متباينة مثل (تلاميذ المدارس الابتدائية ، فاقدو الوالدين ، المعوقين ، الأرمال ، كبار السن) .

المصادر

أولاً : المصادر العربية

- القران الكريم .
- ابن فارس ، ابو الحسين احمد بن فارس (1978) : معجم مقاييس اللغة ، تحقيق عبد السلام هارون ، دار الفكر
- أبو مصطفى والسميري ، نظمي عودة ، نجاح عواد (2008) : علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدوانى، مجلد الجامعة الاسلامية ، المجلد السادس عشر، العدد الاول .
- آل غزال ، ياسمين سامي (2008) : التشاؤم الدفاعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .
- الأميري ، أحمد علي محمد (1998) : الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية.
- عبد الغني ، هدى جميل (2005) : العدائية وعلاقتها باحداث الحياة الضاغطة ، اطروحة دكتورا غير منشورة ، كلية الاداب ، الجامعة المستنصرية
- عبيدات ، ذوقان وعدس ، عبد الرحمن وعبد الحق ،كايد (1996): البحث العلمي مفهومه وادواته واساليبه ، ط5، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان .

- عثمان ، فاروق السيد (2001) : القلق وادارة الضغوط النفسية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة – مصر .
- عقيل ، عقيل حسين (1999) : فلسفة مناهج البحث العلمي ، مكتبة مدبولي، طرابلس .
- علي ، محمد السيد (2011) : موسوعة المصطلحات التربوية ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان – الاردن
- عوض ، عباس محمود (1998) : القياس النفسي بين النظرية والتطبيق ، دار المعرفة الجامعية ، جامعة الاسكندرية ، مصر .
- العبادي ، عامر عبد النبي كبن (1995) : قياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة (بناء وتطبيق) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة البصرة .
- غرب ، مازن كامل (1989) : ضغوط الحياة وعلاقتها بالظهار ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة بغداد .
- فرج ، صفوت (1997) : القياس النفسي ، ط3 ، الانجلو المصرية ، القاهرة
- معربس ، لبا سليم (2010) : الاكتئاب لدى الشباب ، ط1 ، منشورات دار النهضة العربية ، بيروت – لبنان .
- النجار ، نبيل جمعة صالح (2009) : الاحصاء في التربية والعلوم الانسانية مع تطبيقات برمجية SPSS ، ط1 ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، جامعة مؤتة ، الاردن .

- يوسف ، جمعة سيد (2007) : ادارة الضغوط ، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث ، كلية الهندسة – جامعة القاهرة
- عمر وفخرو ، محمود احمد وحصة عبد الرحمن ، السبيعي وتركي ، تركي وآمنة عبدالله (2010) : القياس النفسي والتربوي ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان .
- الصوفي ،حمدان عبد الله 1996 مفهوم الاصالاة المعاصرة وتطبيقاتها في التربية الاسلامية رسالة دكتوراء غير منشورة كلية التربية قسم التربية الاسلامية والمقارنة جامعة ام القرى ،مكة المكرمة
- الشرقاوي مصطفى خليل (1983) علم الصحة النفسية دار النهضة العربية، بيروت
- قداوي ماجد قاسم خالد(2012) المسؤولية الاجتماعية ومرونة الانالدى طلاب المرحلة الاعدادية العاملي وغير العاملين (دراسة مقارنة) رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية جامعة الموصل
- الجمعية الامريكية لعلم النفس (2002) الطريق الي المرونة النفسية ترجمة محمد سعيد ابو حلاوة قسم علم النفس كلية التربية بدنمهور جامعة الاسكندرية
- حسان ، ولاء اسحاق (2008) فاعلية برنامج ارشادي مقترح لزيادة مرونة الانا لطالبات الجامعة الاسلامية بغزة ، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الاسلامية غزة
- -خرنوب، فتون محمد .(2010) الذكاء الثقافي وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى في

الشخصية د ارسه ميدانية لدى طلبة المعهد العالي للغات في جامعة دمشق، المؤتمر

- 2010، اربطة الأخصائيين النفسيين 12/1 /، 11/ الإقليمي الثاني لعلم النفس 29 .
- 973-المصرية، 959
- - ريان، محمد إسماعيل (2006). الات ازن الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإد ا
ركية
- والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة، رسالة ماجستير
غير
منشورة، جامعة الأزهر، غزة
- - الأحمدى، أنس سليم (2007). المرونة: حدود المرونة بين الثوابت والمتغي ا رت،
ط1 مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية
- الخطيب ، محمد جواد محمد (2010) : تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب
الفلسطيني في مواجهة الاحداث الصادمة ، مجلة الجامعة الاسلامية ، المجلد الخامس ،
العدد الثاني . www.iugaza.edu.ps/research
- عثمان، محمد سعد (2009). المرونة الايجابية ودورها في التصدي للأحداث الحياة
الضاغطة لدى الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية، الجزء الثالث، العدد الثالث
والثلاثون. 401 -، ص ص 373
- العيسوي، عبد الرحمن . (1998) الإسلام والعلاج النفسي الحديث، دار النهضة العربية،

بيروت.

- نجاتي، عثمان . (2005) القرآن وعلم النفس، الطبعة الثامنة، دار الشروق، القاهرة
- حسان، ولاء اسحق . (2008) فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- راضي، زينب (2008). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقته ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة.
- حمادة، لؤلؤة و عبد اللطيف، حسن . (2002) الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد الثاني عشر، العدد الثاني،(ص299 - ص272)
- مخيمر، عماد . (2000) كراسة تعليمات ودليل مقياس الصلابة النفسية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- حبيب، صموئيل . (1995) كيف تكون علاقات ناجحة، الطبعة الأولى، دار الثقافة، القاهرة.
- الزيات ، فتحي مصطفى (1996) : سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي ، ط1 ، دار النشر للجامعات ، مصر(ص339-356)

- الناشي ، وجدان عبد الامير (2005) : الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية الذات لدى المدرسين ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد .
- ألين بيم (2010) : نظريات الشخصية – الارتقاء – النمو – التنوع ، ط1 ، ترجمة علاء الدين كفاي ومايسة احمد وسهير محمد ، دار الفكر ناشرون موزعون ، الاردن (ص507)
- البعاج ، رؤى مهدي جابر (2011) : فاعلية الذات وعلاقتها بموقع الضبط لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ابن الهيثم ، جامعة بغداد (ص34).
- مشجل ، ياسمين جرجيس يونس (2009) : الخوف من الفشل وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، كلية الاداب ، جامعة بغداد (ص 49).
- ألين بيم (2010) : نظريات الشخصية – الارتقاء – النمو – التنوع ، ط1 ، ترجمة علاء الدين كفاي ومايسة احمد وسهير محمد ، دار الفكر ناشرون موزعون ، الاردن (ص533)
- صالح ، ساهرة عبد الودود (2002) : استراتيجيات التكيف لاحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية – ابن رشد ، جامعة بغداد.

- السوداني ، أنور محمد عيدان (2005) : مستويات الاحباط والتحمل النفسي لدى معلمين المدرسة الابتدائية وعلاقتها بالتشاؤم – التفاؤل لديهم ، اطروحة دكتوراه ، كلية الاداب ، جامعة المستنصرية .
- شلتز ، دوان (1983) : نظريات الشخصية ، ترجمة حمد دلي الكوبولي وعبد الرحمن القيسي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، مطبعة جامعة بغداد.
- الجميل ، نادية جودت حسن (2008) : جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد .
- الحلو ، بثينة منصور (1995) : قوة تحمل الشخصية واساليب التعامل مع ضغوط الحياة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة بغداد .
- كفاي ، علاء الدين (1990) : الصحة النفسية ، ط3 ، دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع والاعلان ، القاهرة .

ثانياً : المصادر الأجنبية

- - Benard , B (1991) : Fostering Resiliency In Kid: Protective Factors In The Family , School And Community , Portland , OR: Northwest Regional Educational Laboratory
- Bonanno , G. A. (2004) : Loss , Trauma , And Human Resilience . Have We Underestimated The Human Capacity To Thrive After Extremely Aversive Events ? American Psychologist , 59(1) , 20 – 28 .
- Bonanno , G. A. & Galea , S. & Bucciarelli , A. & Vlahov , D. (2006) : Psychological Resilience After Disaster : New York Aftermath Of The September 11 Th Terrorist Attack , Psychol Sci , Mar 17(3) : 181 – 186City In The
- Castro , C.A. & Hoge , C.W. (2005) : Building Psychological Resillency And Mitigating The Risks Of Combat And Deployment Stressors Faced By Soldier , In Strategies to maintain Combat Readiness during Extended Deployment – A

Human System Approach (PP : 13 – 1) , Meeting Proceeding
RTO – MP – HFM – 124 .

- Campbell – Sill , L. & Ford D.R & Stein . MB. (2009) :
Demographic And Childhood Environmental Predictor Of
Resilience In A Community Sample , Journal Psychiatr .
- Comas – Diaz , L. & Luthar , S.S. & Maddi , R.S. & O'Neill ,
H.K. & Saakviten , K.W. & Tedeschi , G.R. (2004) : The
Road To Resilience , The American Psychological Association
: APA Help Center
- Connor , K.M. & Davidson . J.R.T. (2003) : Development Of
New Resilience Scale : the Connor – Davidson Resilience
Scale (CD-RISC) *Depress Anxiety* 18: 76 – 82 .
- Connor , K.M. (2006) : Assessment Of Resilience In The
Aftermath Of Trauma , *Journal Clin Psychiatry* , 67 (supp 12) :
46 – 49
- Davidson , J.R.T & connor , K.M. (2005) : Trauma , Resilience
And Saliostasis : Effects Of Treatment In Post –Traumatic

Stress Disorder . international Clinical Psychopharmacology ,
20 , 43 – 48 .

- Fredrickson , B.L & Tugade , M.M. & Waugh , C.E. & Larkin , G.R. (2003) : A Prospective Study Of Resilience And Emotions Following The Terrorist Attacks On The United States On September 11th , 2002 , Journal of personality and Social Psychology , 84 (2) , 365 – 376 .
- Goldstein , S. (2008) : Creating A Clinical Psychology Of Resilience , pearson Education , Inc
- Grotberg , E.H. (2003) : Resilience For Today : Gaining Strength From Adversity , Westport , Greenwood publishing Group Inc .
- Jamison , M.C. & Weidner , A.C. (2007) : Lack Of Psychological Resilience : An Important Correlate For Urinary In Continence , Int Urogynecology Journal 18 : 1127 – 1132 .

- Kashdan , T.B. & Rottenberg , J. (2010) : Psychological Flexibility As A Fundamental Aspect Of Health , In Clinical psychology Review 30:865-878
- Lazarus , R.S. & Folkman , S. (1984) : Stress Appraisal , And Coping , New York , springer
- Lemay , R. & Ghazal , H. (2001) : Resilience And Positive Psychology Finding Hope , Child & Family , 5(1) , 10-21 .
- Mallak , L.A. (1997) . How To Build A Resilient Organization , proceedings of the Industrial Engineering Solutions 1997 conference , 170 – 177 , Miami .
- Masten , A.S. & Best , K.M. & Garmezy , N. (1990) : Resilience And Development : Contribution From The Study Of Children Who Overcome Adversity , Development and psychothology , 2 , 425-444 .
- Neil , J. (2006) : What Is Psychological Resilience ? , last updated : 16 Apr 2006 , P. 1-5 .

- Neil , J.T. & Dias , K.L. (2001) : Adventure Education And Resilience : The Double – Edged Sword , Journal of Adventure Education and Outdoor Learning , 1(1) , 35–42
- Ong , A.D. & Bergeman , C.S. & Bisconti , T.L. & Wallace , K.A. (2006) : Psychological Resilience , Positive Emotions , And Successful Adaptation To Stress In Later Life , Journal of personality and Social Psychology , 91(4) , 730-749 .
- Pienar , A (2007) : To Wards A Living Theory Of Psychological Resilience , Bloemfontein , National Research Foundation 210-230 .
- Rolf , J.E. & Johnson , J.L. (1999) : Opening Doors To Resilience Intervention Research , In : Glantz , M.D. & Johnson , J.L. Resilience and development : positive life adoptions . New York : Kluwer Academic / plenum publishers , 229-249 .

الملاحق

الملحق رقم (1)

اسماء السادة الخبراء المقومين بصلاحيه مقياس البحث

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	موقع العمل
1	أ.م.د : جنان مزهر	جامعة القادسية- كلية التربية للبنات
2	م.د : راضي حسن عب	جامعة القادسية- كلية التربية للبنات
3	م.د:كهرمان هادي عود	جامعة القادسية- كلية التربية للبنات
4	م.د : مهند علي	جامعة القادسية- كلية التربية للبنات
5	م.م:امل عبد الحسن	جامعة القادسية- كلية التربية للبنات
6	م.م : وسن حمودي	جامعة القادسية- كلية التربية للبنات
7	م.م:شروق كاظم	جامعة القادسية- كلية التربية للبنات
8	م.م: سهام كاظم	جامعة القادسية- كلية التربية للبنات
9	م.م: رنا محسن	جامعة القادسية- كلية التربية للبنات
10	م.م: لقاء عبد الهادي	جامعة القادسية- كلية التربية للبنات

ملحق رقم (2)

جامعة القادسية

كلية التربية للبنات

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

استبانة آراء السادة الخبراء

م/ مقياس المرونة النفسية

الاستاذ الفاضل المحترم.....

تروم الباحثات اجراء دراستهن الموسومة (المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية) ،
وقد تبنت الباحثات أنموذج Piengar للمرونة النفسية ، علماً ان Piengar عرفت المرونة
النفسية هي (قدرة الفرد على استخدام موارده الخارجية والداخلية بنجاح لحل قضايا تنموية
ومهام الحياة) ، ومكوناته الثلاثة وهي:-

1- المساندة الخارجية .

2- القوى الداخلية .

3- مهارات حل المشكلة البيئشخصية .

وقد استخدمت الباحثات مقياس (الزهري لسنة 2012)

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية في هذا المجال ترجوا الباحثات ابداء

ملاحظاتكم في بيان :-

1- صدق كل فقرة من الفقرات المقترحة ومدى صلاحيتها لقياس المرونة النفسية وملائمتها للمكون الذي وضعت فيه

بوضع علامة (√) أمام العبارة في الحقل المخصص وإجراء التعديلات اللازمة خدمة للبحث

العلمي والتي كانت الباحثات قد حصلن عليها من الاطار النظري والدراسات السابقة

2- صلاحية التعريف لكل مكون ومدى شمولية هذه المكونات .

3 - مدى ملائمة مقياس التقدير للاجابة على فقرات المقياس وهي (تنطبق عليّ دائماً ،

تنطبق عليّ غالباً ، تنطبق عليّ احياناً ، تنطبق علي نادراً ، لا تنطبق عليّ أبداً) تقابلها

الدرجات (1،2،3،4،5) على التوالي .

مع التقدير ...

الباحثات

1- رمله جبار عبيد

2- دعاء عدنان خلف

3- رباب حسين غريب

4- رهام علي رضا

المشرف

م.م. حلا يحيى عباس

- المساندة الخارجية External Supports

هي ما يتلقاه الفرد من مساعدة من المصادر الاجتماعية المختلفة (كالاسرة ، الاصدقاء ، الاخرين ،) عندما يكون بحاجة اليها .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	أجد في علاقاتي من يشجعني نحو النجاح .			
2	يعزز أصدقائي ثقتي بنفسي .			
3	احصل على المساعدة من الآخرين .			
4	اجد من يتفهم أخطائي ويعمل على التخفيف عني.			
5	ينصحنى افراد اسرتي ان اكون اكثر ايجابية في المواقف الصعبة .			
6	اجد من يقف معي عندما تواجهني مشكلة .			
7	اجد من يؤمن بحتياجاتي .			
8	اسرتي تساعدني على تحقيق اهدافي .			
9	اجد من يهتم بأفكاري .			
10	اصدقائي لهم مواقف معي في الامور الصعبة .			
11	اجد من يشعرني بالأمن النفسي .			

			من الآخرين من يبادر الى تقديم المشورة التي احتاجها .	12
			في حياتي من يعينني على ترك العادات غير المقبولة	13
			يمنحني الناس حياً عفويماً .	14

- القوى الداخلية Inner Strengths

هي طاقات كامنة او رموز معنوية فعالة يمتلكها الفرد تتمثل بالمبادئ الاخلاقية ، القيم الاجتماعية ومهارات المقاومة ، الذاتية الموجبة والتفاؤلية ، الايمان والدين والتي تمكنه من تجاوز احداث الحياة بشكل ايجابي .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
15	ألتزم بأخلاقيات المجتمع مهما كلفني الأمر .			
16	أوفق بين طموحاتي ورغبات الآخرين .			
17	أتعاطف مع أحزان الآخرين وأفراحهم .			
18	يسهل علي إقامة علاقات اجتماعية دائمة.			
19	اثبت على رأيي وان طالت مدة التحدي .			
20	قادر على التكيف مع ضغوطات الحياة .			

			يسهل علي السيطرة على رغباتي .	21
			أميل الى استعادة توازني بعد الشدائد .	22
			أتحدى المحن ولا أفقد الثقة بنفسي .	23
			لدي انضباط ذاتي .	24
			استطيع التغلب على مشكلاتي دون انفعال .	25
			اتبع الإرشادات والقواعد الصحية .	26
			الذكريات المزعجة لا تؤثر علي .	27
			أتلقي القبول والاحترام في كل مكان .	28
			أرى ان ما أفقده لا يمكن إرجاعه .	29
			أخذ قراراتي بعد قناعتني بها .	30
			نجاح الماضي يزيد ثقتي لتحدي ما يواجهني من صعاب.	31
			أرى الجانب الطريف من الأشياء .	32
			أستقبل الحياة بتفاؤل رغم التحديات .	33
			أعتقد بأن الحياة لها مدبر حكيم .	34
			إيماني بالله يخفف عني المصاعب .	35

-مهارات حل المشكلة البينشخصية :

هي ايجاد الاسباب والحلول لمواجهة الاحداث اليومية التي تكون على تماس في الحياة اليومية والتي تتمثل بالاستعمال البناء للوقت وطبيعة الهدف ، الغرض في الحياة والالتزام بالتعلم والقدرة على حل المشكلات ، الكفاءة الذاتية وقوة الشخصية .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
36	أستطيع معالجة بعض الامور في وقت محدد.			
37	احترم الوقت واستغله بشكل جيد .			
38	أعتقد ان أهدافي تتناسب مع مستوى قدراتي العقلية .			
39	أشعر ان حياتي لها معنى .			
40	أستطيع ان احقق اهدافي في الحياة رغم صعوبتها .			
41	أستمر ببذل الجهد كي أحقق أهداف جديدة .			
42	الصدفة لا تتحكم بمستقبلي .			
43	أبذل قصارى جهدي لتنمية قدراتي العلمية.			
44	أعمل لتعلم الجديد رغم التحديات .			

			افضل أخذ مركز الصدارة لحل المشكلات.	45
			أستطيع حل المشاكل الصعبة .	46
			استطيع مواجهة المشاكل التي تفاجئني .	47
			أستخدم جميع قواي كي أظهر بأفضل صورة	48
			استخدم النجاحات السابقة لمواجهة التحديات الحالية .	49

جامعة القادسية

كلية التربية للبنات

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

م / إستبانة

مقياس المرونة النفسية بصيغته النهائية

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تمثل خصائص و صفات قد تنطبق عليك وبشكل متفاوت أو قد لا تنطبق عليك .

يرجى الباحثات قراءة هذه الفقرات بدقة وموضوعية والإجابة عنها بصراحة وصدق بوضع إشارة (√) تحت واحد من البدائل الخمسة الموجودة أمام كل فقرة والذي يعبر عن واقع حالك .

ويودن الباحثات الإشارة انه لا توجد اجابة صحيحة او اجابة غير صحيحة ، وان الاجابة الافضل هي الاجابة الصادقة . أملين عدم ترك أي فقرة بدون اجابة ، علماً ان اجابتك لن يطلع عليها سوى الباحثات وان استخدامها سيكون لأغراض البحث العلمي ، و لا داعي لذكر الاسم .

مع التقدير ...

مثال يوضح طريقة الاجابة :

ت	الفقرة	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي أبداً
1	استطيع ان أحقق الاهداف التي تتناسب مع مستوى قدراتي .		√			

يرجى منك ملئ البيانات الآتية :-

الجنس الصف

القسم الكلية

التخصص علمي انساني

الباحثات

1- رمله جبار عبيد

2- دعاء عدنان خلف

3- رباب حسين غريب

4- رهام علي رضا

المشرف

م.م. حلا يحي عباس

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ أحياناً	تنطبق عليّ نادراً	لا تنطبق عليّ أبداً
1	اجد في علاقتي من يشجعني على النجاح .					
2	احترم المثل العليا مهما تكن الظروف.					
3	أستطيع معالجة بعض الامور في وقت محدد .					
4	يعزز أصدقائي ثقتي بنفسي .					
5	اوفق بين طموحاتي واحتياجات الآخرين .					
6	احترم الوقت واستثمره بشكل جيد .					
7	أحصل على المساعدة من الآخرين .					
8	أتعاطف مع أحزان الآخرين وأفراحهم.					
9	استطيع ان أحقق الاهداف التي تتناسب مع مستوى قدراتي .					
10	اجد من يتفهم صعوباتي ويعمل على التخفيف عني					
11	يسهل عليّ اقامة علاقات اجتماعية دائمة .					
12	حياتي لها معنى .					
13	ينصحني أفراد اسرتي أن أكون أكثر مرونة في المواقف الصعبة .					
14	أثبت على رأيي ان كان صحيحاً رغم التحدي .					

					أستطيع ان أحقق أهدافي في الحياة على الرغم من الصعوبات.	15
					أجد من يقف معي عندما تواجهني مشكلة .	16
					أستطيع التكيف مع الضغوط التي تواجهني	17
					استمر ببذل الجهد كي أحقق أهداف جديدة .	18
					أجد من يؤمن من احتياجاتي .	19
					يسهل علي السيطرة على رغباتي .	20
					الصدفة لا تتحكم بمستقبلي .	21
					أسرتي تساعدني على تحقيق أهدافي.	22
					اميل الى استعادة توازني بعد الشدائد.	23
					أبذل قصارى جهدي لتنمية قدراتي العلمية	24
					أجد من يهتم بأفكاري .	25
					أتحدى المحن ولا أفقد الثقة بنفسي .	26
					أعمل لتعلم الجديد على الرغم من التحديات	27
					صداقاتي الحميمة لها دور مهم في حياتي لمواجهة الصعوبات.	28
					لدي انضباط ذاتي .	29
					افضل أخذ مركز الصدارة لحل المشكلات .	30
					اجد من يشعرني بالأمن النفسي .	31

					أستطيع التغلب على مشكلاتي من دون انفعال .	32
					استطيع حل المشاكل الصعبة اذا أجهدت نفسي بما فيه الكفاية.	33
					من الآخرين من يبادر الى تقديم المشورة التي احتاجها .	34
					أتبع الإرشادات والقواعد الصحية .	35
					أستطيع مواجهة المشاكل التي تفاجئني .	36
					في حياتي من يعينني على ترك العادات غير المقبولة .	37
					الذكريات المزعجة لا تؤثر عليّ .	38
					استخدم جميع قواي كي أظهر بأفضل صورة .	39
					يواجهني أناس يمنحوني حياً عفويّاً .	40
					أتلقي القبول والاحترام من الآخرين.	41
					استخدم النجاحات السابقة لمواجهة التحديات التي تواجهني .	42
					أرى ان ما أفقده لا يمكن إرجاعه .	43
					أأخذ قراراتي بعد قناعاتي بها .	44
					نجاح الماضي يزيد ثقتي لتحدي ما يواجهني من صعاب .	45
					أرى الجانب الطريف من الأشياء .	46

					أستقبل الحياة بتفاؤل على الرغم من التحديات .	47
					أعتقد ان الحياة لها مدبر حكيم .	48
					إيماني بالله يخفف عني المصاعب .	49