



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة ديالى وهي جزء من
متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية

(علم النفس التربوي)

من قبل الطالبة

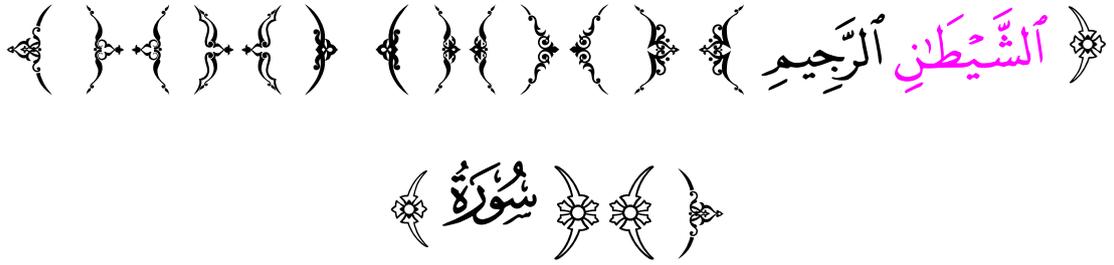
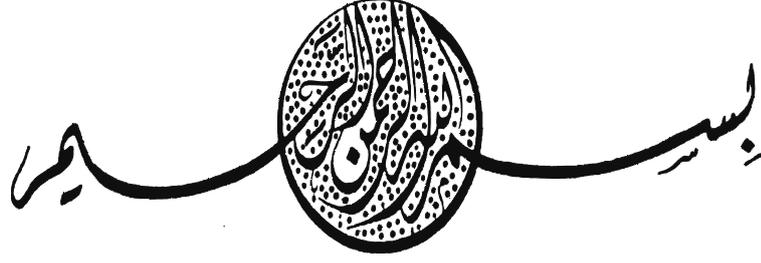
لمياء قيس سعدون محمود الزهيري

بإشراف

الأستاذ الدكتور: عدنان محمود المهداوي

2012م

1433هـ



صدق الله العظيم

سورة المعارج (الآية 19 - 22)

بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (المرونة النفسية وعلاقتها باحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة) والمقدمة من قبل الطالبة (لمياء قيس سعدون محمود) جرى تحت إشرافي في كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة ديالى ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية (علم النفس التربوي) .

الأستاذ الدكتور

عدنان محمود المهداوي

2012 / /

بناءً على التوصيات المتوافرة أرشح هذه الرسالة للمناقشة .

الاستاذ المساعد الدكتورة

سلمى مجيد حميد

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

2012 / /

بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار الخبير اللغوي

أشهد بانني قرأت الرسالة الموسومة بـ (المرونة النفسية وعلاقتها باحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة) والمقدمة من قبل الطالبة (لمياء قيس سعدون محمود) الى مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة ديالى ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية (علم النفس التربوي) وقد قمت بمراجعتها من قبلي ووجدتها صالحة من الناحية اللغوية .

الاسم : أ.م.د. عثمان رحمن حميد

التوقيع :

التاريخ : / / 2012

بسم الله الرحمن الرحيم إقرار الخبير العلمي

أشهد بانني قرأت الرسالة الموسومة بـ (المرونة النفسية وعلاقتها باحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة) والمقدمة من قبل الطالبة (لمياء قيس سعدون محمود) الى مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة ديالى ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية (علم النفس التربوي) وقد قمت بمراجعتها من قبلي ووجدتها صالحة من الناحية العلمية .

الاسم :أ.د. مهند محمد عبد الستار

التوقيع :

التاريخ : / / 2012

الإهداء

❖ الى من دانت لغزته الشموس و تعطرت بعبق مولده
النفوس

الى النبي الامي الذي علم العالمين النبي محمد (ﷺ)

❖ الى من علمني العطاء بدون انتظار ... ارجو من الله ان يمد
في عمرك لتري ثمار أقدان قضاها بعد طول انتظار
و ستبقى كلماتك نجو ما أهتدي بها اليوم و في الغد و الى
الابد و الذي العزيز

❖ الى بسمة الحياة ... معنى الدنان و التفاني امي الحبيبة

❖ الى الغائب الحاضر اخي (رحمه الله تعالى)

❖ الى من وقفوا على المنابر و اعطوا من حصيلة فكرهم
لينيروا دروبنا الاساتذة الكرام

❖ الى السائرين في دروب العلم

اهدي هذا الجهد المتواضع

الباحثة ...

شكر وامتنان

الحمد لله الأول والآخر ، الذي انشأ الوجود من العدم ، وقدر ما كان قبل ان يكون في اللوح والقلم ، واصطفى محمداً نبياً وكمل به ديوان الانبياء وختم ، وصلى الله على محمد عبده ورسوله وعلى آله واصحابه وسلم .

بداية أشكر الله تعالى الذي أعانني على أتمام هذا العمل وبعد اتقدم بالشكر والامتنان الى استاذي الفاضل الاستاذ الدكتور (عدنان محمود المهداوي) لاشرافه على الرسالة ولما قدمه لي من آراء وتوجيهات وجهد علمي كان له الاثر البالغ في انجاز هذه الرسالة ... فادعوا له بدوام الصحة والسلامة والمزيد من التألق والعطاء.

وإذا كان من كلمة شكر مفعمة بالعرفان فانها تقال للدكتورة زهرة والدكتورة لطيفة والدكتور صالح لما ابدوه من تعاون وجهد علمي .

ولا يسعني الا ان اتقدم بشكري وامتناني للسادة الخبراء والمحكمين لآرائهم وملاحظاتهم التي ساعدت على التقدم في هذا البحث بخطوات واثقة الى الامام .

ويطيب لي ان اسجل شكري واعتزازي الى مديرية تربية ديالى بإتاحتها الفرصة لاتمام الدراسة .

ولا انسى ان اسجل شكري وامتناني الى عمادة كلية التربية للعلوم الانسانية وقسم العلوم التربوية والنفسية .

واخيراً شكري وامتناني الى كل من قدم لي المشورة العلمية والمؤازرة الصادقة في كل خطوة اخطوها ولي بعد ذلك ان اعترف بتضحية عائلتي وصبرهم لما كان له الاثر الطيب في تحمل الصعوبات التي رافقتني في انجاز هذه الرسالة .

.. الباحثة ..

مستخلص الرسالة

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 بعد□ها حاجة ملحة تقود الى نتائج صحية أكثر فكل الشباب يواجهون الضغط والإجهاد والمأسي في بيئتهم ، وهي جديرة بأن تكون في صلب اهتمامات المعنيين بالعملية التربوية ، لذا جاء هذا البحث لأجل دراسة جانب نفسي ألا وهو المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لفئة مهمة وهم طلبة الجامعة فشباب الجامعة في أي مجتمع طاقته الحيوية وأدوات بنائه .

أستهدف البحث الحالي التعرف على :-

- 1- مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة .
- 2- دلالة الفروق في المرونة النفسية بحسب متغيرات الجنس (ذكور - اناث) ، والتخصص (علمي - انساني) ، والصف (أول - ثاني - ثالث - رابع).
- 3- مستوى احداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة .
- 4- دلالة الفروق في احداث الحياة الضاغطة بحسب متغيرات الجنس (ذكور - اناث) والتخصص (علمي - انساني) ، والصف (أول - ثاني - ثالث - رابع) .
- 5- العلاقة بين المرونة النفسية واحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة .

ولتحقيق أهداف البحث اعدت الباحثة مقياس المرونة النفسية وتبنت مقياس

احداث الحياة الضاغطة المعد من قبل السلطان 2008 .

تحققت الباحثة من خصائص المقياسين السيكومترية بإيجاد كل من الصدق الظاهري وصدق البناء لمقياس المرونة النفسية وحساب ثباته بطريقة اعادة الاختبار اذ بلغ معامل الثبات (0.82) وبلغ (0.89) بطريقة الفاكرونباخ و (0.84) بطريقة جتمان ، وايجاد الصدق الظاهري لمقياس احداث الحياة الضاغطة وبلغ معامل ثباته (0.80) بطريقة اعادة الاختبار .

طبقت الباحثة المقياسين على عينة البحث البالغة (476) طالب وطالبة من جامعة ديالى بعد ان تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية .

وتم معالجة بيانات البحث بالوسائل الاحصائية التي تتلاءم مع طبيعة وأهداف البحث الحالي ومن بين هذه الوسائل معامل ارتباط بيرسون ، و معادلة تصحيح سبيرمان- براون ، معادلة الفاكرونباخ ، ومعادلة جتمان ، والاختبار التائي ، وتحليل التباين الثلاثي .

توصلت الباحثة الى النتائج الآتية :-

1- تتصف عينة البحث بمستوى مرتفع من المرونة النفسية اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (49.783) وهي أكبر 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) والصف (أول - ثاني - ثالث - رابع) .

3- تتصف عينة البحث بمستوى منخفض من احداث الحياة الضاغطة اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (-28.248) وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) .

4- توجد فروق في مستوى احداث الحياة الضاغطة بين الذكور والاناث ولصالح الذكور ، ولا توجد فروق بحسب متغيري التخصص (علمي - انساني) والصف (أول - ثاني - ثالث - رابع) .

5- توجد علاقة سالبة بين المرونة النفسية واحداث الحياة الضاغطة لدى عينة البحث .

وفي ضوء هذه النتائج قدمت الباحثة عدداً من التوصيات والمقترحات .

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	الآية القرآنية
ج	إقرار المشرف
د	إقرار الخبير اللغوي
هـ	إقرار الخبير العلمي
و	إقرار لجنة المناقشة
ز	الإهداء
ح	شكر وامتنان
ط-ل	مستخلص الرسالة
م-ص	ثبت المحتويات
ف	ثبت الأشكال
س-ع	ثبت الجداول
ف	ثبت الملاحق
الفصل الأول: التعريف بالبحث	
4-2	مشكلة البحث
23- 4	اهمية البحث
23	اهداف البحث
23	حدود البحث
31-24	تحديد المصطلحات
الفصل الثاني : الإطار النظري ودراسات سابقة	
87-33	القسم الأول: الإطار النظري

70-33	أولاً- المرونة النفسية
34-33	- التطور التاريخي لمفهوم المرونة
36-34	- العوامل المتصلة بالمرونة النفسية
38-36	- مظاهر المرونة النفسية
41-38	- بناء المرونة
44-41	- عمليات المرونة النفسية
45-44	- أنماط المرونة
50-45	- النموذج الاحادي الاوجه للمرونة النفسية
51-50	- أنماط التعامل
70-52	- النظريات التي فسرت المرونة
54-52	1. المنظور النفسي
55-54	2. المنظور الانساني
57-56	3. المنظور الوجودي
62-57	4. نظريات التعلم الاجتماعي
67-62	5. نظرية كارفر
68-67	6. نظرية ولن ولن
70-86	7. انموذج بينر
72-71	- مناقشة نظريات المرونة النفسية
87-73	ثانياً- احداث الحياة الضاغطة
74-73	- خصائص الاحداث الضاغطة
86-75	- النظريات التي فسرت احداث الحياة الضاغطة
75	1. نظرية المواجهة - او - الهرب
77-75	2. نظرية اعراض التكيف العامة
80-77	3. نظرية التعامل مع الضغوط

82-80	4. نظرية موس وشيفر
84-83	5. نظرية موراي
85-84	6. نظرية احداث الحياة
86-85	7. نظرية بص
87	- مناقشة نظريات احداث الحياة الضاغطة
106-88	القسم الثاني: دراسات سابقة
93-88	أولاً- دراسات تناولت المرونة النفسية
101-93	ثانياً- دراسات تناولت احداث الحياة الضاغطة
106-102	- موازنة الدراسات السابقة
	الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته
109-108	أولاً : مجتمع البحث
111-110	ثانياً : عينة البحث
141-111	ثالثاً : اداتا البحث
143-142	رابعاً : الوسائل الاحصائية
	الفصل الرابع : نتائج البحث
160-145	عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
160	الاستنتاجات
161	التوصيات
163	المقترحات
185-164	المصادر
185-164	المصادر العربية
185-174	المصادر الاجنبية
213-187	الملاحق
C-E	مستخلص الرسالة باللغة الانكليزية

ثبت الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
44	مبادئ عامة للمرونة في كل مرحلة تطورية	.1
47	نموذج التعويض	.2
63	الاستجابات للشدائد : مجال الامكانيات	.3
64	التكيف من خلال تحجير العاطفية	.4
65	التكيف من خلال الشفاء الكامن	.5
66	التكيف بالانتعاش	.6
69	انموذج بينر في المرونة النفسية	.7
80	مراحل عملية التعرض للضغوط من وجهة نظر لازاروس	.8
82	مراحل انموذج موس وشيفر في تفسير الضغوط	.9
134	توزيع درجات عينة التحليل الأحصائي على مقياس المرونة النفسية	.10
140	توزيع درجات افراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية	.11
141	توزيع درجات افراد عينة البحث على مقياس احداث الحياة الضاغطة	.12

ثبت الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
109	مجتمع البحث موزع بحسب الجنس والتخصص والصف	1
111	عينة البحث موزعة بحسب الجنس والتخصص والصف	2
113	الأهمية النسبية لكل مكون من مكونات المرونة النفسية	3
117	نتائج تحكيم الخبراء على فقرات مقياس المرونة النفسية	4
119	عينة التحليل الاحصائي موزعة بحسب الجنس والتخصص والصف	5
123-121	القوة التمييزية لفقرات مقياس المرونة النفسية	6
125	معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية	7
127-126	معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية المكون	8
128	معاملات ارتباط المكون بالدرجة الكلية للمقياس	9
131	عينة الثبات موزعة بحسب الجنس والتخصص و الصف	10
133	المؤشرات الاحصائية لمقياس المرونة النفسية	11
1145	نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابي	12

	والفرضي لعينة البحث على مقياس المرونة النفسية	
149-148	نتائج تحليل التباين الثلاثي للفروق بين افراد عينة البحث في مستوى المرونة النفسية بحسب متغيرات الجنس والتخصص والصف	13
153	نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابي والفرضي لعينة البحث على مقياس احداث الحياة الضاغطة	14
155-154	نتائج تحليل التباين الثلاثي للفروق بين افراد عينة البحث في مستوى المرونة النفسية بحسب متغيرات الجنس والتخصص والصف	15
159	معامل الارتباط وقيمه التائية بين متغير المرونة النفسية واحداث الحياة الضاغطة	16

ثبت الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
187	الاستبانة الاستطلاعية لمقياس المرونة النفسية	1
189-188	اسماء السادة الخبراء الذين استعانت بهم الباحثة في إجراءات البحث	2
196-190	استبانة آراء الخبراء لمقياس المرونة النفسية بصيغته الاولية	3
201-197	مقياس المرونة النفسية المعتمد في التحليل الاحصائي وبصيغته النهائية	4
208-202	استبانة آراء الخبراء لمقياس احداث الحياة الضاغطة	5
212-209	مقياس احداث الحياة الضاغطة بصيغته النهائية	6
213	كتاب تسهيل مهمة	7

الفصل الأول

التعريف بالبحث

- مشكلة البحث
- أهمية البحث
- أهداف البحث
- حدود البحث
- تحديد المصطلحات

الفصل الثاني

الإطار النظري ودراسات سابقة

القسم الأول: الإطار النظري

أولاً - المرونة النفسية

ثانياً - أحداث الحياة الضاغطة

القسم الثاني: دراسات سابقة

أولاً - دراسات تناولت المرونة النفسية

الثاني - دراسات تناولت أحداث الحياة الضاغطة

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

- مجتمع البحث

- عينة البحث

- أدوات البحث

- التطبيق النهائي

- الوسائل الإحصائية

الفصل الرابع

نتائج البحث

- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- الاستنتاجات

- التوصيات

- المقترحات

المصادر

اولاً - المصادر العربية

ثانياً - المصادر الاجنبية

الملاحق

Abstract

أولاً - مشكلة البحث Problem of the research

يتعرض طلبة الجامعة كغيرهم من شباب المجتمع الآخرين الى 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 ، وانعكاساتها على تحصيلهم بشكل خاص . (العبادي :1995 ، ص 9)

إذ ينخفض التحصيل العلمي مع ارتفاع الاضطراب النفسي ، ويعود ذلك إلى ضعف القدرة على التركيز وانخفاض ملحوظ في تحمل المسؤولية وعدم الشعور بالسعادة في كل النشاطات اليومية ، بالتالي عدم القدرة على العمل الدؤوب الذي تتطلبه الواجبات الجامعية من أجل تحصيل دراسي يقود 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 . (معريس : 2010 ، ص 352-353)

فالمرونة النفسية هي أحد المكونات الرئيسية المتممة للصحة النفسية فهي تصنع مساهمة رئيسية 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)

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)

فقد أظهرت دراسة مارسكو Mirescu ، 2006 ان أقوى المتنبئات بالقلق والاكتئاب هو الضغوط والذي يتخذ صيغة تحديات عبر المجالات المختلفة . (Bitsika , et al, 2010 , P: 9)

وبيّن بيلينجز وموس Billngs & Moos , 1984 أن هناك علاقة دالة وموجبة بين الاكتئاب وأحداث الحياة الضاغطة . (Billngs & Moos , 1984 , P :878)

وبما أن الكشف عن ما تسببه أحداث الحياة الضاغطة والمتغير الذي يخفف من آثارها وبما يساعد الفرد من تجاوزها ، اذاً تمتع طلبة الجامعة بالمرونة النفسية أمر يجدر دراسته ، ومن هنا أحست الباحثة بضرورة دراسة متغيري البحث الحالي المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة والعمل على وضع التوصيات والمقترحات التي من شأنها مساعدة طلبة الجامعة في هذا المجال ، لاسيما وأن هناك تساؤلاً يثير الباحثة ما مستوى المرونة النفسية وعلاقة ذلك بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة ؟

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 وانفعالياً. (معريس : 2010 ، ص 142) (غنية : 2005 ، ص 21)

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

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 .

ان 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 .

فاستراتيجيات التعامل Coping strategies عادة ما تكون مركزة ظاهرياً outwardly على حل المشكلة ، ومركزة داخلياً inwardly على الانفعالات ، ومرتكزة اجتماعياً Socially مثل المساندة من الاخرين . (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)

تشير المرونة الى العديد من العمليات الدينامية التي تنمو عبر الوقت تعكس كيف الشخص: يتكيف لتغيير الطلبات الوضعية ، اعادة تشكيل الموارد resources العقلية

، ويغير المنظور ، يوازن بين الرغبات المتنافسة والأحتياجات ومجالات الحياة . P. (Kashdan & et al : 2010 , 866)

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 Challenging . (Kobasa : 1979 , P.1-11) .

وأشار روتر (Rutter , 1985) إلى تشكيلة من الصفات البارزة الأخرى المرتبطة مع المرونة هي أن الناس المرنين قادرين على جذب المساندة Engaging Networks من الآخرين ، ولديهم ارتباط وثيق وآمن مع الشبكات 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 .

فمرونة 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 1-3 , P. 2009) .

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 الساق ل عوامل 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 وأسرهـم . (Garmezy :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 helpless Learnd ، فالانتقال إلى الكلية بعد الثانوية هو وسيلة لممارسة الأبعاد التكيفية adaptive distancing ، الفصل الدراسي يعطي للطالب فرصة للاستجابة ، المشاركة في تحديد الأهداف ، هذه الخصائص تساعد الطالب على

تطوير الإحساس بالانتماء belonging والمشاركة والحدّ 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 والتشئة 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. (Wong : 1994 , P.1)

وعن دور الدين religion role في تعزيز المرونة ، طبقا لجن الدر (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 ينموا 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. (Masten : 2001 , P. 230) (Cutuli , etal: 2009, P.840)

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 للصدوم في السعي لتحقيق هدفها ، وعندما يتيسر وجود عدة خيارات للاستجابة فإنهم يصمدون طالما أنهم أحرار في اكتشاف طرق بديلة للنجاح ، مع ذلك فهم أقل احتمالاً للصدوم 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 للتفهم والتعامل مع وتيرة العصر الحديث وما يرتبط به من ضغوط العمل. (, 1997 : Mallak 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) عال □ . (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 شخصٍ 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 (25-39 سنة و 40-49 سنة و 50-59 سنة و 60-74 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 25-39 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 فأي 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 متبني متناقض وغير جدير بالاعتماد في التنبؤ predictors بمستوى المرونة حيث أشارت دراسة نجرلي وآخرين (Netureli & etal , 2008) الى إن الإناث كانت أكثر مرونة مقارنة مع الذكور ، وأن المرونة عند الإناث الأكبر سناً هو أقوى منه في الإناث الأصغر سناً . (Netureli , etal : 2008 , P. 990)

وأشارت دراسة كامبل وآخرين (Compbell , etal , 2009) الى إن الأفراد من المستويات الأدنى من الدخل والتعليم والأفراد ذوي ماض قاس 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 Mentall 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 عائلتهم . (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 قبولا .
(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 والبعده 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 يواجه 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 (بخش : ب.ت ، انترنيت)

يشير كل من لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman الى إن الضغط ينشأ من عملية التقييم التي يقوم بها الفرد ، فيما إذا كانت إمكاناته الذاتية كافية لمطالب بيئته . (Lazarus & Folkman : 1984 , P.1)

ولعل التغيير " chang " والفقْدان " 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) إلى 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 , 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)

فالأحداث الضاغطة تعد خطراً كبيراً على صحة الطالب وتوازنه ، كما تهدد كيانه ، لما ينشأ عنها من آثار سلبية ، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للدراسة والشعور بالإرهاك النفسي . (أبو مصطفى وآخرون : 2008 ، ص 350)

وهكذا يتبين لنا أهمية أحداث الحياة الضاغطة متغيراً يستوجب المزيد من الدراسات لما له من أثر في الصحة العامة للفرد ، أما المرونة النفسية فأنها لها من الأهمية فهي واحدة من أبرز المواضيع التي تلعب دوراً في الرفاهية اليومية للأفراد والجماعات ، فلا يوجد مجتمع يخلوا أفراده من التمتع بالمرونة النفسية ولكن درجة المرونة تتفاوت في مستواها بمقدار ما لدى الأفراد من عوامل وقاية أو خصائص شخصية تمكنهم من مواجهة أحداث الحياة الضاغطة .

وفضلاً عما تقدم فإن أهمية البحث تتلخص فيما يأتي :-

- 1- توفير اطار نظري يجمع بين المتغيرين ويوفر تنظير غني للمرونة النفسية باعتبارها من المتغيرات الحديثة .
- 2- تتناول شريحة مهمة من شرائح المجتمع ، وهم طلبة الجامعة كونهم الجيل الذي سيتحمل مسؤولية قيادة المجتمع والنهوض به والمحافظة عليه .
- 3- تعد هذه الدراسة جديدة من نوعها على حد علم الباحثة ، حيث تستعرض مختلف الآراء والأساليب التي استخدمت في تحديد مستوى المرونة النفسية ، وقد بذلت الباحثة جهوداً للحصول على دراسات عربية تخص متغير المرونة النفسية إلا أنها لم تحصل عليها ، وهذا ما يعزز القيام أو الحاجة الملحة للقيام بهذه الدراسة .
- 4- ما تتوصل إليه الدراسة من مقترحات وتوصيات ، يمكن أن تثير بحثاً نظرية وميدانية تكشف جوانب أخرى للموضوع ، وتعزز أسس المعرفة في هذا الميدان .
- 5- للبحث الحالي أهمية وقائية ، لأنه قد ينبه المسؤولين في الجامعة إلى ضرورة الاهتمام بالطلبة ، من خلال تعزيز المرونة ، وهذا يتطلب حث الجهود وتعاون جميع المؤسسات الاجتماعية والتربوية في المجتمع.

ثالثاً - أهداف البحث Aims of the Research

يستهدف البحث الحالي التعرف على :-

- 1- مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة .

2- دلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية بحسب متغيرات (الجنس ، الصف ، التخصص) .

3- مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة .

4- دلالة الفروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة بحسب متغيرات (الجنس ، الصف ، التخصص) .

5- العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة .

رابعاً - حدود البحث Limit of the Research

يتحدد البحث الحالي بدراسة مفهومي المرونة النفسية واحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة ديالى ومن كليات العلوم الانسانية والصفوة للصفوف (الاول،الثاني،الثالث،الرابع) ، الدراسة الصباحية للعام الدراسي 2010 - 2011 .

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)

وجاء في لسان العرب : (مَرَنَ يَمُرُنَ مَرَانَةً وَمُرُونَةً : وهو لين في صلابة ،
وَمَرَنْتَ يَدَ فُلَانٍ عَلَى الْعَمَلِ أَي صَلَبْتِ وَأَسْتَمَرْتَ وَالْمَرَانَةُ : اللين) . (ابن منظور :
ب . ت ، ص 403)
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)

المرونة في علم النفس الإنمائي : تشير إلى النتائج الجيدة على الرغم من
التحديات الخطيرة على نمو الأطفال . (Masten : 2000 , P. 660)

المرونة في علم النفس الانساني : تشير الى قدرة الفرد على الانتعاش وتحقيق
الامكانيات على الرغم من الضغوط . (Neill : 2006 , P. 1)

المرونة في العلوم الفيزيائية والهندسية : تشير إلى القدرة على تحمل الضغوط
أو التوتر من دون تهاوي واستعادة الشكل الأصلي مثل النايبض المطاطي.
(Masten : 2000 , P . 1)

2- المرونة النفسية Psychological Resilience

• تعريف لاثر واخرين (Luthar & etal , 1991) :-

هي النجاح في تحقيق المهام التنموية او التوقعات الاجتماعية.
(Miller, etal : 1999 , P. 2)

• تعريف ستودجر (Staudiger , eatl , 1993) :

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

• تعريف جوردن (Gorden , 1995) :

انها القدرة على الانتعاش ، النضج ، وزيادة الكفاءة . (Miller : 1999, P. 2)

• تعريف ولن وآخرين (Wolin & etal , 1999) :

عملية المتابعة في وجه الشدائد والكفاح ضد الاذى. (Wolin & etal : 1999 , P.1)

• تعريف كوتسورث وآخرين (Coats worth & etal , 2000) :

الكفاءة الظاهرة في سياق التحديات الخطيرة من اجل التكيف او التطور . (Middel : 2001 , P.12)

• تعريف نيل وآخرين (Neill & etal , 2001) :

خاصية نفسية تسمح للإنسان بالاستجابة الفعالة والتعامل مع ضغوط الحياة. (Neill & etal : 2001 , P . 5)

• 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 سيلجمان و آخريين (Seligman & etal , 2003) :

إنها قدرة فطرية تطورية للحياة والنمو والحب ضد كل الصعوبات . (Brooks & Goldstein : 2003 , P.2)

• تعريف مارانو (Marano , 2003) :

القدرة على الارتقاء فوق الشدة - الشدائد المروعة من العنف الواضح - المضايقات او الحرب - وتشكيل القوى الثابتة في الكفاح .
(Marano : 2003 , p. 4)

• 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 وآخريين (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 تطورية (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 .
- ويتحدد تعريف الباحثة للمرونة النفسية بتعريف بينر 2007 pienaar المذكور سابقاً ليكون تعريفاً نظرياً يعتمد عليه في هذا البحث.

اما التعريف الاجرائي للمرونة النفسية فهو :-

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

3- أحداث الحياة الضاغطة Stressful life events

• تعريف بص (Buss, 1961) :

منبهات مؤذية تواجه الفرد في حياته اليومية كالرفض الاجتماعي وأساليب التعامل غير المناسبة والتهديد والحرمان والعقاب . (عبد الغني : 2005 ، ص 16)

• تعريف موس (Moos , 1973) :

هي المشكلات الناتجة عن المواقف التي تكون خارجة عن نطاق الحياة الطبيعية ، وهي مواقف تعرقل الأساليب المألوفة عن النشاط وتتطلب صيغ جديدة للتعامل . (الجنابي : 2008 ، ص 10)

• تعريف لازاروس (Lazarus, 1986) :

أحداث خارجة عن الفرد تجعله في وضع غير اعتيادي ، وهي متطلبات استثنائية تهدده بطريقة ما . (Lazarus : 1986 , P. 167)

• تعريف بارمير (Barmmer, 1991) :

ضغوط سلبية عاشها الفرد في مرحلة معينة كال فقدان ، أو قد تكون مستمرة
مثل الفقر . (Barmmer : 1991 , P. 18)

• تعريف سيلبي (Selye , 1979) :

الاستجابة غير المحددة للمؤثرات والمتطلبات البيئية .
(العبادي : 1995 ، ص 14)

• عرفها ميشيل (Michael , 1999) :

أحداث اجتماعية ، اقتصادية ، عاطفية ، تؤثر في سلوك الفرد المستقبلي ،
مثل فقدان ، والفشل ، والحرمان من تلبية الرغبات . (Michael : 1999 ,
P.111)

• تعريف عبد الغني 2005 :

مشكلات ومواقف غير سارة تواجه الفرد في حياته اليومية أو بصورة مفاجئة
كال فقدان ، وفقدان الأمان والرفض الاجتماعي والفقر . (عبد الغني : 2005 ،
ص 17)

• تعريف الهاشمي 2006 :

مجموعة الأحداث المؤلمة والمزعجة التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم وتشكل تهديداً لهم أو تكون عبئاً عليهم وتبعدهم عن حالة التوازن الحيوي التي يسعى إليها الإنسان والتي تكون مصادرها خارجية (بيئية) أو داخلية (الفرد نفسه) . (الهاشمي : 2006 ، ص 17)

• تعريف السلطان 2008 :

مشكلات ومواقف غير سارة تواجه الفرد في حياته اليومية أو بصورة مفاجئة ، كال فقدان ، وفقدان الأمان ، والرفض الاجتماعي والفقير . (السلطان : 2008 ، ص 26)

وفي ضوء التعريفات السابقة تجد الباحثة أن :

- أحداث الحياة الضاغطة هي منبهات أو مشكلات أو مواقف مزعجة ، مؤلمة تواجه الفرد في حياته .
- أحداث الحياة الضاغطة قد تكون مستمرة كمنغصات الحياة اليومية أو تكون مفاجئة.
- أحداث الحياة الضاغطة تحدث في المجالات المختلفة الاقتصادية ، الاجتماعية ... الخ .
- أحداث الحياة الضاغطة تؤثر على الصحة البدنية والنفسية للفرد .

ويتحدد تعريف الباحثة لأحداث الحياة الضاغطة بتعريف السلطان 2008 المذكور سابقاً ليكون تعريفاً نظرياً يعتمد عليه في هذا البحث.

أما التعريف الإجرائي لأحداث الحياة الضاغطة فهو: الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس أحداث الحياة الضاغطة للسلطان .

القسم الأول: الإطار النظري

أولاً- المرونة النفسية

التطور التاريخي لمفهوم المرونة :

بينما يستمتع الناس مع قصص المرونة لآلاف السنين والحكمة من العديد من الحكايات القديمة للأفراد الذين انتصروا على الشدائد ، إلا إن الدراسات العلمية للمرونة بدأت فقط في الستينات والسبعينات من القرن الماضي ، بالرغم من ذلك فإنها حققت خطوات واسعة تم عملها في العقود الأربعة الأولى للبحث ومن الواضح ان الطفولة المبكرة هي النافذة الهامة من الزمن لفهم وتعزيز المرونة .

خلال هذه السنوات فان جذور الكفاءة يتم انشاؤها والعديد من الأنظمة الوقائية الهامة للنمو البشري تبرز ، بعض الأطفال يطورون المرونة من خلال العمليات الطبيعية بينما الاطفال الاخرين بحاجة الى المساعدة ، تلك السنوات المبكرة لها قدرات كبيرة للتدخل لمنع وتقليل الخطر وتعزيز الكفاءة وبناء أساس قوي للنمو المستقبلي . (

Masten & et al : 2006 , P. 1)

نشر جارمزي 1973 Garmezy أول بحث عن المرونة عندما أستخدم علم الأوبئة epidemiology والتي هي دراسة عن سيصبح مريضاً ومن لا يصبح ، لكشف عوامل الخطر وعوامل الوقاية التي تساعد الان في توضيح المرونة ، جارمزي وستريتمان (1974) عندها ابتدعوا وسائل تشير الى الانظمة التي تدعم نمو المرونة . ايمي ويرنر 1982 Emmy Werner كانت واحدة من العلماء الأوائل الذين استخدموا مصطلح المرونة في السبعينات في دراستها مجموعة أطفال من كاوي . Kauai

المرونة برزت موضوعاً رئيساً بحثياً ونظرياً من دراسات أطفال الامهات المصابات بفصام الشخصية Schizophrenic في الثمانينات ، في دراسة ماستن Masten (1989) أظهرت النتائج ان الأطفال من اب أو ام مصاب بفصام الشخصية لا يحصل على رعاية جيدة بالمقارنة مع الاطفال الذين لديهم والدين أصحاء ، وتلك الاوضاع لها تأثير على نمو الاطفال ، مع ذلك بعض الاطفال من آباء

مرضى حققوا نجاحاً أكاديمياً وبسبب ذلك أدى هذا الباحثين ان يبذلوا جهوداً لفهم الاستجابة للشدائد .

في بداية البحث عن المرونة ، الباحثين كرسوا لاكتشاف العوامل الوقائية التي تفسر تكيف الناس لحالات الشدائد مثل احداث الحياة الفاجعة القاسية او فقر المدينة ، العمل التجريبي empirical يركز على استنتاج التغير للعمليات الوقائية الاساسية ، الباحثون حاولوا اكتشاف كيفية ان بعض العوامل (مثل العائلة) قد تعزز النتائج الجيدة . (Memphis & et al : 2010 , P. 262 – 263)

حديثاً 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 . (Friberg : 2006 , P. 29)

العوامل المتصلة بالمرونة Factors related to resilience

اكتشف ان عدة عناصر تعدل التأثيرات السلبية لمواقف الحياة غير الملائمة ، عدة دراسات أظهرت انه لامتلاك علاقة توفر الرعاية والمساندة وخلق الحب والثقة وتقديم التشجيع هي عوامل أساسية داخل العائلة وخارجها .

العوامل الاضافية المرتبطة أيضاً مع المرونة مثل القدرة على عمل خطط واقعية ، الثقة بالنفس ، صورة الذات الايجابية ، تطوير مهارات التواصل ، القدرة على ادارة الاحاسيس والاندفاعات القوية . (Memphis & et al : 2010 , P. 264)

العامل الوقائي الآخر الذي يتعلق بتخفيف التأثيرات السلبية للمخاطر البيئية او المواقف الضاغطة من اجل توجيه الافراد سريعي التأثر Vulnerable الى المسارات التفاؤلية مثل المساندة الخارجية الاجتماعية .

ويرنر 1995 ميزت ثلاثة سياقات للعوامل الواقية (1) الصفات الشخصية مثل المفاهيم الايجابية عن الذات والانبساط (2) العائلة مثل امتلاك روابط قريبة مع واحد على الأقل من افراد العائلة او مع أحد الوالدين المستقر انفعالياً (3) المجتمع مثل تلقي المساندة او الاستشارة من الزملاء . (Werner : 1995 , P. 81)

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 كآلية 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 التغيرات 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 كآلاتي : الانسان مصدر للطاقة ، وهو ليس آلة لتوجيه السلوك الناتج من الطاقة الآتية كلياً من داخله ، الانسان هو أصل سلوكه . (VanBreda : 2001 , P. 50)

مظاهر المرونة aspects of resilience

1- مفهوم السكون مقابل الدينامية static versus dynamic concept
مفهوم المرونة معقد ويتطلب عمليات دينامية وآليات متنوعة ضمن البيئات ونماذج التفاعل الشخصي ، المرونة كعملية دينامية تنتج من التفاعل بين الفرد والحدث والبيئة . (Johnson & etal : 2004 , P. 659)

2- المرونة ونمو ما بعد الصدمة resilience and post – traumatic growth
النمو بعد الصدمة هو النمو الذي يخضع له الناس بعد ان يواجهوا حدثاً صادماً . طبقاً لينلي وجوزيف (Linley & Joseph : 2005) المرونة تشمل النمو والتغير الايجابي والتغير في الأداء بشكل أفضل كنتيجة للحدث المقابل . (Linley & Joseph: 2005 , P. 262)

3- مرونة – الأنا ego – resiliency

وصف بلوك Block 1996 بناء مرونة الأنا هذا البناء يشير الى قدرة الفرد العامة على التكيف الملائم للضغوط الداخلية والخارجية ، مرونة الأنا صفة شخصية تعطي للأفراد الفرصة للتكيف وظهور السلوك المألوف في المسار نفسه مع الطلبات المفروضة عليهم من قبل البيئة . (Block : 1996 , P. 350)

4- الآليات النفس احيائية Psychobiological mechanisms

وصف تشارني Charney الآليات النفس احيائية للمرونة ويذكر أن السنوات الاخيرة قد شهدت زيادة في معرفتنا كيف يضبط الدماغ المكافئة والدافعية والتعلم والتفاعل مع الخوف ونمو السلوك الاجتماعي التكيفي ، الآليات العصبية التي تحدث حول تلك الوظائف المتصلة بالطريقة التي يتفاعل الافراد مع الضغط الحاد ، انهم يوضحون في جزء صفات الشخصية المرتبطة مع المرونة والشجاعة courage ، لقد أنشأ تشارني أحد عشر وسيطاً عصبياً كيميائياً وبيبتيد عصبى وهرموني في التفاعل النفسي الاحيائي مع الضغط الحاد لقد ربطها بالمرونة او سرعة التأثر ، لقد برز من هذا ان الآليات العصبية التالية كانت تتصل بخصائص شخصية مترافقة مع المرونة :

- 1- المكافئة reward والدافعية (التفاضلية ولين الجانب) .
 - 2- الاستجابة للقلق (التصرف بفعالية بالرغم من القلق) .
 - 3- السلوك الاجتماعي التكيفي (الايثار ، الولاء والعمل الجماعي) .
- (Charney : 2004 , P. 197)

اونجار Ungar وزملاؤها حددت سبعة مظاهر للمرونة في العديد من الثقافات المختلفة كل منها يعتمد على الاخر هذه المظاهر تشمل :-

- الوصول الى الموارد المادية **material resources** : توافر المساعدات المالية والتعليمية والطبية والعمالة والفرص فضلاً عن الحصول على الغذاء والملبس والمأوى .
- الوصول الى العلاقات المساندة **Supportive relationships** : علاقات الفرد مع الآخرين ذوي المعنى ، الأقران والكبار ضمن العائلة والمجتمع .
- تنمية الهوية الشخصية المرغوبة **desirable personal identity** : احساس الفرد المرغوب فيه لذاته كأن يملك احساساً شخصياً وجماعياً بالغرض

- والقدرة على التقييم الذاتي self- appraisal لنقاط القوة والضعف ، والتطلعات ،
المعتقدات والقيم بما في ذلك الروحية والهوية الدينية.
- **خبرات القوة والسيطرة Power and control** : خبرات اهتمام الفرد بذاته
والآخرين والقدرة على احداث التغيير في البيئة المادية والاجتماعية من اجل
الوصول الى الموارد الصحية .
 - **الانضمام الى التقاليد الثقافية Cultural traditions**: الانضمام أو معرفة
الفرد بالممارسات الثقافية والقيم والمعتقدات المحلية او العالمية .
 - **خبرات العدالة الاجتماعية Social justice** : الخبرات ذات الصلة بايجاد
الفرد دور له معنى في المجتمع الذي يحدث معه المساواة الاجتماعية والقبول.
 - **خبرات الاحساس بالتماسك مع الاخرين cohesion with others** :
تحقيق التوازن بين الاهتمامات الشخصية للفرد مع الشعور بالمسؤولية لتحقيق
الصالح العام .
- على سبيل المثال ان حضور دور العبادة قد يؤدي الى زيادة شبكة العلاقات
الاجتماعية للفرد ويوفر شعوراً بالتماسك والانتماء في مجتمعه ، وتشجيع الاحساس
بالسيطرة الشخصية Sense of personal control والاحساس بالعدالة الاجتماعية
عند التهديد وهذا هو الطابع المعقد Complexity والمتعدد المستويات Multilevel
من المرونة الذي يوضح كيف يمكن للناس استخدام الموارد الداخلية internal
والخارجية external التي هي متاحة ويمكن الوصول اليها لتجاوز الشدائد.
(Ungar & et al : 2007, P. 290)

بناء المرونة Resilience building

1. **الكفاءة الذاتية Self – Efficacy** : هذا يتطلب مستوى عالي من الثقة
بالذات والايمان بالذات التي تمكن الفرد من مقابلة أي تحدي ، الكفاءة الذاتية
تتضمن ان يفهم الشخص عندما يكون العالم مصدر تحدي ، فان الشخص
الذي لديه قدرة يستطيع النجاح رغم التحديات .

2. الرؤية الشخصية **Personal vision** : الاشخاص المرنين يعرفون ما يعتقدون به ولديهم فكرة واضحة فيما يريدون انجازه او ابتداعه في حياتهم ، مع الرؤية الشخصية - رغم غموضها - يستخدمها الاشخاص على انها موجه لتحديات الحياة ، وتهيئ أماً في الحياة .

3. المرونة والتكيف **Flexible and Adaptable** : كون الشخص مرناً ومتكيفاً ، تمكنه من الاستجابة بمرونة للتحديات المجهولة ، من خلال البحث عن طرق للتغلب على الاحداث ، وتجعله قادراً على التكيف مع الواقع الجديد فان هذا يقلل من تأثير الصلابة rigidity في مواجهة التحدي البيئي .

4. التنظيم **Organised** : ان ابتداع طريقة منظمة للمهام التي تحتاج الى اكمال تضيف للفرد قدرة للحفاظ على السيطرة الشخصية في مواجهة الوجود الفوضوي او الاحداث الخارجية الخارجة عن السيطرة .

5. التفاعل البينشخصي **Interpersonal Interaction** : البعد الرئيس للمرونة هو قدرة الفرد للفهم والتعاطف مع الاخرين ، الناس المرنين يظهرون كفاءات في الذكاء الانفعالي ، المستوى العالي للوعي الذاتي والاجتماعي والقدرة على استخدام ذلك لادارة انفسهم بفعالية وعلاقتهم مع الآخرين .

6. حل المشكلة **Problem Solving** : تتضمن القدرة على حل المشاكل اذ تمكن الافراد من ايجاد الاسباب والحلول لمقابلة الاحداث التي تكون على تماس في الحياة اليومية ، فان هؤلاء الذين يدرّبون انفسهم ليتمتعوا بحل المشاكل والتمتع بمواجهة التحديات الموجودة في حياتهم .

7. الارتباطات الاجتماعية **Social Connections** : فان هذا البعد يتضمن صفة العلاقات الشخصية والمهنية ، الاشخاص المرنون لديهم علاقات قوية مع اصدقاء منتقين حسب مواصفات كتقاسم الأفكار والمشاكل والحلول والاحباطات والآمال وهكذا .

8. **الفعالية Active** : الاشخاص المرنون ينشغلون في التغير بفعالية والمواجهة مع الاحداث غير الملائمة ، الاشخاص المرنون يجزمون بذكر مشاركتهم للمواقف المتغيرة ويحافظون على سيطرتهم الشخصية من خلال توكيدهم المحافظة على الكفاءة الذاتية . (Derek : 2010 , P. 3)

وتقترح الجمعية النفسية الامريكية American Psychological Association عشر طرق لبناء المرونة والتي هي :-

1- الحفاظ على علاقات جيدة مع أعضاء العائلة المقربين ومع الأصدقاء والآخرين .

2- تجنب رؤية الازمات والاحداث الضاغطة Stressful events على انها مشكلات لاتطاق .

3- القبول بالظروف التي لا يمكن تغييرها .

4- تطوير الاهداف الواقعية والتحرك باتجاهها .

5- اتخاذ أفعالاً حاسمة في المواقف المتعارضة .

6- البحث عن الفرص لاكتشاف الذات Self – discovery بعد الصراع مع فقدان .

7- تطوير الثقة بالنفس Self – Confidence .

8- الحفاظ على منظور Perspective طويل الأمد وعدّ الحدث الضاغط في سياق أوسع .

9- الحفاظ على نظرة ذات أمل وتوقع الأشياء الجيدة ورؤية Visualizing ما نتمناه .

10- العناية بالجسم body والعقل mind وتأدية التمارين بانتظام والانتباه للحاجات والأحاسيس والدخول في نشاطات الاسترخاء التي يتمتع بها المرء.
(Memphis & et al : 2010 , P. 266)

عمليات المرونة Resilience Processes

أ- المرونة كقدرة على استعادة النشاط

Resilience as the ability to bounce back

يمكن فهم عملية استعادة النشاط كالشفاء recovery والمحافظة على السلوك التكيفي الذي يلي عدم القدرة او الانسحاب الأولي initial retreat عند بدء الحدث الضاغط .

يستخدم مصطلح المرونة لوصف مجموعة من الخصائص التي تنمي التكيف الناجح والتحول transformation برغم الخطورة والشدة ، وهكذا فان القدرة على استعادة النشاط بعد الشدة يمكن ان يعد النقطة المركزية في مفهوم المرونة .

على الرغم من كون المرونة او القدرة على استعادة النشاط بعد الشدة التي تحدث بصورة طبيعية عند بعض الافراد مقارنة بالآخرين انها قدرة او مهارة يمكن ان تعلم، يتمكن الافراد تعلم كيف يتفحصون ويفكرون بالتحديات والشدائد وبالعالم وبأنفسهم بشكل مختلف ، وهكذا فان الافراد يطورون ميلاً للمرونة ، التي هي مجموعة من الآراء والمعتقدات والاتجاهات والمهارات والافتراضات كل منها توجه سلوكنا المرتبط بقضية أو موضوع معين ، هذا يجعل الافراد قادرين لاستعادة النشاط بعد الضغوط والخبرات السلبية . (Goldstein & etal : 2002 , P. 4)

ب- المرونة كتعلم Resilience as learning

درس كلاك ستون Claxton 1999 المرونة على انها جزء من ثلاثة(المرونة ، واسع الحيلة ، الولع بالتأمل والتفكير) من قوة التعلم . ينظر الى المرونة والتعلم بأنهما جزء من الحياة اليومية ، فعملية التعلم يمكن عدّها تحدياً وغالباً ما يصاحبها احباط وخيبة امل ودهشة وفشل والارتباك ، بالاتساق مع الخبرات يمكن للأفراد ان يواجهوا هذه العمليات في عملية التعلم كل يوم .
(Claxton : 1999 , P. 6)

ذكر جروتبرغ 2003 Grotberg بأن المرونة تتضمن القدرة على التعلم من شدائد الحياة المحتمومة . (Grotberg : 2003 , P. 1)
وبالمثل قرر برودي 2005 Brody بأن المرونة لا تعني الحياة بدون مخاطر او حالات شدة ، لكنها تعني تعلم كيفية التعامل بفعالية مع ضغوط الحياة التي لا مفر منها . (Brody : 2005 , P. 2-3)

وقد أضاف 2004 Comas – Diaz بأن المرونة ليست سمة يمتلكها بعض الاشخاص ولا يمتلكها آخرون ، انها تتضمن سلوكيات وأفكاراً وأفعالاً يمكن تعلمها وتطويرها لدى الفرد ، فالمرونة هي البراعة في التصدي للشدائد التي تواجه الشخص في حياته اليومية وهي تتضمن التعلم من الخبرة .
(Comas – Diaz : 2004 , P . 1)

ج- المرونة على انها اعادة التكامل Resilience as reintegration

يتطور الأفراد من خلال عملية مواجهة التحديات ، وايجاد الحلول لها ، ومواجهة تحديات جديدة ، اذا كان التحدي قاسياً (أعلى من قدرة الفرد) ، فإن العملية تنهار اذا فشل الفرد ، فان تطور الفرد لا يتوقف اذا كان الشخص قوياً وتحديث بعض انماط من عملية المرونة ، ويسبب الضغوطات قد يحدث خللاً في نظام الفرد ربما يمكن ان يخفف عنه او يعيد توازنه من خلال عمليات الاسناد الاجتماعي .

هذه النتائج تشير الى ما نسميه بالتكامل ، فتحدث العديد من مستويات اعادة التكامل بالاستناد الى العمليات الاجتماعية التي تحدث وهي :-

1. اعادة التكامل المرن resilient أو أعلى حالة من المرونة والقوة .
2. اعادة التكامل المتزن homeostatic أو الحالة نفسها قبل التعرض للضغوط.
3. اعادة التكامل غير المتكيف maladaptive أو أقل حالة من اعادة التكامل .
4. اعادة التكامل المضطرب وظيفياً dysfunctional أو انخفاض كبير في اعادة التكامل الايجابي . (Kumpfer : 1999 , P. 210 – 211)

يذكر Kumpfer ان مرونة الطفل تعني حدوث التطور او النمو النفسي (Kumpfer : 1999 , P. 210) ، وقد أوضح ولن & ولن أن الاستبصار يحدث لدى الطفل مع الادراك ، ويصبح عارفاً في المراهقة ويفهم في مرحلة البلوغ ، وان لكل مفردات القوة في المرونات السبعة حددت ثلاث مراحل تطويرية : هي الطفولة والمراهقة والبلوغ كما في الشكل (1) ، في الطفولة المرونات تبدوا على انها بدون هدف غير متشكلة تشخذ السلوك بشكل حدسي وتصبح في المراهقة أكثر وضوحاً وفي البلوغ تصبح أكثر اتساعاً وعمقاً وتشغل جزءاً دائماً في الذات . (Wolin & Wolin : 1999 , P. 2-5)

تتضمن الاحساس بالاستقلال او المرونة الذاتية ، احساس بقيمة الذات والصحة البدنية والمظهر البدني الجيد .

• **نمط العلائقية 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 الموقفى Situational Pattern** : النمط الموقفى 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)

النموذج الاحادي الأوجه للمرونة

Single – faceted models of resilience

هو تفاعل ثلاثة نماذج هي كل من نموذج التعويض ونموذج التحدي ونموذج عامل الوقاية ، وان هذه النماذج تم تمثيلها على انها مكونات للمرونة او عمليات يمكن ان تكون مسؤولة عن الاستجابة المرنة لدى الافراد وهي:-

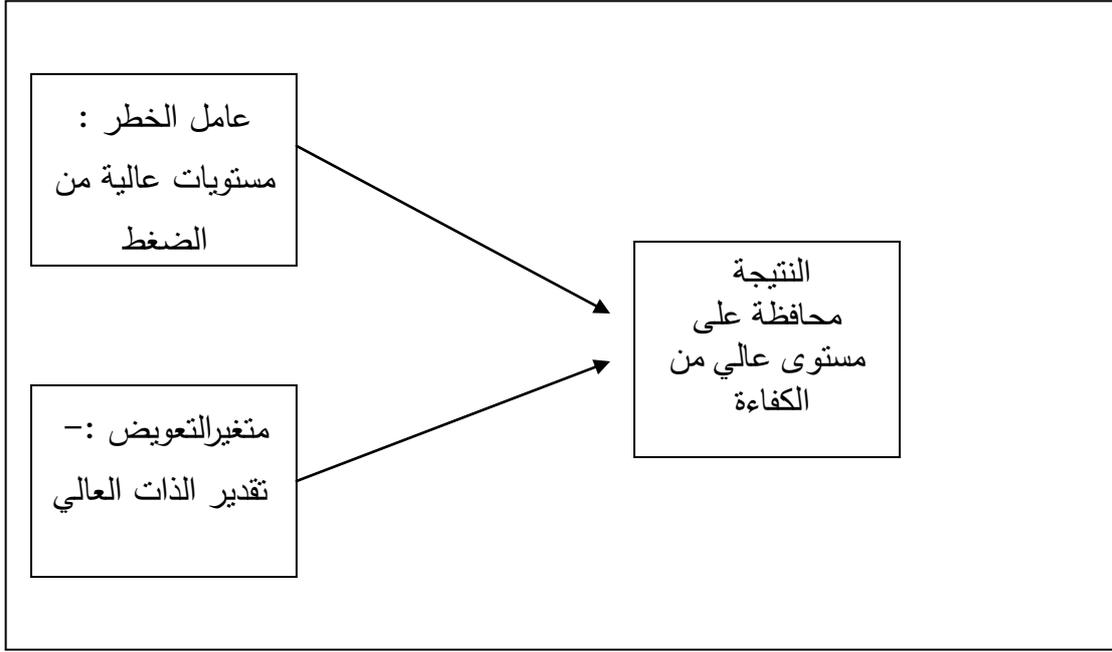
1. نموذج التعويض Compensatory model

عامل التعويض هو المتغير الذي يظهر بشكل محايد للخطر ، يركز نموذج التعويض على السمات الفردية مثال ذلك الطريقة الفعالة لحل مشاكل الحياة ، أو الموارد الخارجية الساندة مثل العلاقات الاجتماعية للأسرة في مقاومة الاحداث الضاغطة والمجهدة .

ان عوامل التعويض لا تزيل الخطر ، لكن من الممكن ان تقلل الخطر او تحسن الخطر من خلال التطور ، فالعوامل التعويضية لها تاثير مباشر ومستقل على النتائج وتسهم بشكل تراكمي في تنبؤ النتائج ، شكل (2) يوضح مفهوم التعويض .
(Bender & Castro : 2004)

وأوضح كل من زيمرمان وانكمار (Zimmerman & Arunkumar : 1994) ان الضغط (عامل الخطر) وتقدير الذات (عامل تعويض) ينظر اليهما بشكل مندمج في التنبؤ في الكفاءة (النتيجة) ، وهكذا عندما يكون أحد المتغيرات المستقلة ، الضغط أو تقدير الذات يبقى مستمراً فان الكفاءة تتغير مع تغير مستويات المتغيرات المستقلة الاخرى ، فالمستوى العالي من تقدير الذات يعوض عن المستويات العالية من التعرض للضغط .

وهكذا فان الافراد الذين لديهم مستو عال من تقدير الذات يحافظون على مستوى من الكفاءة مقارنة بالافراد الذين لديهم مستوى أقل من تقدير الذات لكن أقل تعرض للضغط أيضاً .



الشكل (2)

نموذج التعويض

(Zimmerman & Arunkumar , 1994. p: 5)

2. نموذج التحدي Challenge model

أشار كل من بندر وكاسترو Bender & Castro 2004 في نموذج التحدي الى ان الاحداث الضاغطة يمكن ان تعزز الكفاءة competence بشكل كامل، وهذا يتضمن مواجهة التحدي بنجاح ، فهو يساعد الفرد من التهيؤ للصعوبة التالية . (Bender & etal : 2004 , P. 74)

وأشار روتر الى هذه العملية على أنها " inoculating " تطعيم مثال ذلك ولد بعمر 14 تحدد هويته على انه متعلم في مرحلة الخطر ، انه ممزق في الصف ، يحضر متأخراً في أغلب الاحيان أو متغيب عن المدرسة ، متخلف في مهاراته الاكاديمية عن أقرانه بمرحلتين دراسيتين ، يعيش مع والدته فقط ، والدته كانت مرافقة عندما ولد ، هي الآن مدمنة على المخدرات هو يتحدى هذه التجربة المثيرة في استجابة فعالة وخلاقة ، كانت استجابته برعاية كل من والدته وأخيه الصغير ، وهكذا فإنه يستخدم قوته الفعلية وذكائه الاخلاقي والانفعالي للتكيف والتعامل مع حالته .

هذه الحالات تتكرر بمرور الزمن وهذه الاستجابات يمكن ان تصبح في آخر الأمر قوى داخلية . (O'Leary : 1998 , P. 2)

نموذج التحدي لا ينفي حقيقة المشاق التي يمكن ان تسبب الأذى لكن يعترف بأن المشقة أو الشدة يمكن أن تتضمن القوة أيضاً .

ذكر كل من زيرمان وانكمار اذا لم تكن الجهود المبذولة لمواجهة التحدي ناجحة فان الفرد يمكن ان يكون معرضاً لأذى الخطر بشكل متزايد ، مثال ذلك الولد الذي مرّ ذكره سابقاً يستطيع الاستجابة بالتسرب من المدرسة ويبقى في البيت او يترك البيت وينتهي به الأمر في الشارع أو يجعله تحت وطأة السلوك الاجرامي ، حيث تتطلب المستويات العالية من الضغط تكيف عالي وكفاءة كما في الولد الذي واجه التحديات ، الضغط القليل جداً لا يشكل تحدياً كافياً والضغط المفرط يمكن ان ينتج اضطراب وظيفي أو سلوك سيء التكيف . (Zimmerman & etal : 1994 , P. 8)

3. نموذج عامل الوقاية . Protective factor model

طبقاً لـ اوليري O'Leary فان نموذج الوقاية يختلف عن نموذج التعويض ونموذج التحدي ، ولذلك فإنه يتعامل بشكل غير مباشر لتحقيق النتائج . (O'Leary : 1998 , P. 3)

مع ذلك حدد كل من زيرمان وانكمار ان عامل الوقاية يمكن ان يكون له تأثير مباشر على النتيجة ، مثال ذلك العلاقات العائلية السليمة (عامل وقاية) يمكن ان يقلل احتمالية تعاطي الكحول لدى الأفراد بشكل غير مباشر ، او حضور برنامج وقائي يستهدف تعاطي الكحول والمخدرات بشكل خاص يمكن ان يكون له تأثير مباشر بشكل اكبر .

هنالك آليتان يوضحان كيف يعمل أثر الوقاية وهما :

- 1-آلية الخطر - الوقاية : الذي يعمل على تخفيف الآثار السلبية لعامل الخطر .
- 2-آلية وقاية - وقاية : الذي يعمل على تعزيز تأثير الوقاية على المتغيرات الموجودة لتقليل احتمالية النتائج السلبية .

• آلية الوقاية - الخطر : أشارت الأبحاث الى ان الأسر التي لديها شبكة علاقات اجتماعية تكون أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط المرتبطة بأمراض أبنائها المزمّن او العجز داخل الأسرة ، من خلال التفاعل مع الاسر التي لديها أبناء يعانون من حالات مماثلة فتتعلم الأسر مهارات جديدة وتجد مصادر لإدارة حالات أبنائهم في مجاميع متنوعة ، وهكذا فإن الشبكات الساندة خارج الاسرة تقلل من العزلة الاجتماعية وتوفر لها مصادر معلوماتية وعاطفية وعملية تسهم في مرونة الأسرة .

هكذا يتفاعل العامل الوقائي مع عامل الخطر لتخفيف تأثير التعرض للمخاطر.

• آلية الوقاية - الوقاية : وجد كل من سميث و ويرنر Smith & Werner أن الكفاءة المدرسية في عمر عشر سنوات كانت مرتبطة بصورة أكبر مع الانتقال الناجح نحو مسؤوليات الراشدين الرجال مقارنة بالنساء . (Sheridan & etal : 2005, P. 172) (Zimmerman & etal : 1994 , P. 3-8)

تفاعل النماذج الثلاثة Interaction of the three models

ان نموذج التحدي ، التعويض ، الوقاية غير متبادلة بشكل حصري كل من زيمرمان واونكمار زودنا بمثال عن الولد جون John الذي نجح في تجنب المخاطر المرتبطة بحياته ، بسبب رجل له دور ايجابي في حياته(نموذج تعويض عن غياب الاب) ، وبسبب الاسناد الذي تلقاه جون من أصدقائه المسالمين الذين ساعدوه بوقايته من الخطر المترافق لنموه في الحي الفقير والمرتعق بمعدلات الجريمة(نموذج عامل الوقاية) ، وتغلب بنجاح على خبرة الضغط والأذى من قبل أخوه الأكبر (مثلاً ، الطرد من المدرسة ، تعاطي المخدرات ، الجريمة) يمكن ان تكون قد جعلته قادراً على ان يتعامل بشكل أفضل مع الضغوط الجديدة بإضافة مسؤوليات عائلية جديدة بغياب أخيه بعد دخوله السجن (نموذج التحدي) .

وهكذا فإن العوامل الايجابية في حياة الفرد يمكن أن تكون سلوكاً تعويضياً عن بعض المخاطر بينما يتفاعل مع البقية لتقليل النتائج السلبية ولقد برهن كل من زيرمان واونكمار على ان بعض عوامل الخطر يمكن ان تهيب مستوى من الضغط قابلة للإدارة manageable .

وبموجب هذا فإن التعرض المستقبلي للمخاطر يكون أقل ضغطاً وهكذا فإن قدرة الأفراد للتعامل مع الشدة في المستقبل ستكون أقوى على انها ضغط أولي ، وفي الحقيقة ستصبح مصدراً للنمو او التطور . (Zimmerman & etal: 1994, P. 4)

انماط التعامل

حدد كل من برلين وسكولر Pearlin & Schooler 1982 المرونة كقدرة على التعامل مع الصعوبات وان هذا التعامل امر اساسي يقوم به الناس لتجنب الأذى من قبل توترات الحياة Lifestrain .

قام كل من برلين وسكولر بـ (2300) مقابلة في مدينة شيكاغو وعبر تحليل مضمون تلك المقابلات حددت ثلاثة انماط رئيسة من التعامل :

1. الاستجابات التي تغير الوضع الذي يظهر من التجربة المتوترة

Responses that change the situation out of which strainful experience arises

من المثير للأهتمام وجد بحثهم أن هذا النوع من التعامل لم يستخدم على نطاق واسع ، عدة أسباب لكي يتم توضيح ذلك : يجب أن يدرك الناس اولاً الحالة التي تسبب الضغط ، وهو امر ليس ممكناً دائماً ، الناس قد لا يعرفون كيفية تغيير الوضع مباشرة ، العمل على تغيير الوضع قد ينتج ضغوطات أبعد من ذلك وهذا بدوره يعرقل العمل الإضافي ، بعض الأوضاع غير قابلة لجهود التغيير مثل الوجود في معسكر اعتقال Concentration Camp ، الوجود في حرب ، تزايد في الفقر ، مرض عضال

...وما الى ذلك مثل هذه الظروف يمكن أنجاز القليل من أجل التغيير المباشر للوضع الذي يسبب الضغط في الواقع اشكال اخرى مطلوبة من التعامل .

2. **الاستجابات التي تسيطر على معنى التجربة المتوترة بعد حدوثها ولكن قبل**

ظهور الضغط

Responses that control the meaning of the strainful experience after it occurs but before the emergence of stress

وجد برلين وسكولر ان هذا النمط من التعامل الأكثر شيوعاً، هذا التعامل يمكن ان ينطوي على اجراء المقارنات الايجابية والتي تقلل الحدة المدركة من الوضع الضاغط وتجاهل بشكل انتقائي اجزاء من الوضع للتركيز على بعض الجوانب اقل ضغطاً من هذا الوضع والحد من الأهمية النسبية للوضع الضاغط في علاقة الفرد مع الوضع الكلي للحياة overall life.

3. **الاستجابات التي تعمل أكثر من أجل السيطرة على الضغط نفسه بعد أن**

يظهر

Responses that function more for the control of the stress itself after it has emerged

هذا النمط من التعامل لا يهاجم الوضع نفسه ،اما مباشرة أو من خلال المعنى أو الإدراك ، بدلاً من ذلك التركيز في التعامل مع الضغط الناتج نفسه ، ويستلزم استجابات اساسية لأدارة الضغط ومن بين المعتقدات والقيم في الثقافة يكون الناس قادرين على خلق استراتيجية تيسر ادارة المعاناة ،وهي استراتيجية تستطيع تحويل المشاق التي لا يمكن تجنبها الى فضيلة اخلاقية Moral Virtue .

(VanBreda : 2001 , P . 6-7)

النظريات التي فسرت المرونة النفسية :-

1. المنظور النفسي Psychoanalysis perspective

يعد سيجموند فرويد S. Freud المؤسس الفعلي لما يسمى بمدرسة التحليل

النفسي Psychoanalysis ، وهو يرى في الشخصية ثلاث قوى هي :-

- الهو (ID) وتشير الى الدوافع الفطرية ، التي يولد الفرد مزوداً بها ، وتتضمن غريزتين الجنس والعدوان .

- الأنا (Ego) أي الجانب الواعي من الشخصية والذي يواجه الانسان نحو السلوك السليم القائم على المنطق والعقل ومبدأ الواقع .

- الأنا الأعلى (Super Ego) وهي وظيفة الرقابة والردع ، وهي تشير الى المثل العليا والقيم الخلقية السائدة في الجماعة . (كفاي : 1984 ، ص 32)

(معريس : 2010 ، ص 71)

فوظيفة الأنا أن تسعى الى التوفيق بين ضغط الغرائز من جهة (الهو)

وضغوط الأنا الأعلى (الروادع) . (معريس:2010،ص:71)

وعليه يرى فرويد ان قدرة الفرد على مواجهة الشدائد والظروف الصعبة والمحن

مرهون بقوة " الأنا " وقدرتها ونجاحها على احداث التوازن والتوفيق بين متطلبات "

الهو " و " الأنا الأعلى " لأنها تخضع لمبدأ الواقع ، وتفكر تفكيراً موضوعياً ومعتدلاً

ومتماشياً مع الاوضاع الاجتماعية المتعارف عليها ، ووظيفتها الدفاع عن الشخصية

والعمل على توافيقها مع البيئة وحل الصراع بين الحاجات المتعارضة للفرد . (غني :

2010 ، ص 40)

وتعد نظرية أريكسون A. Erikson في النمو النفسي الاجتماعي امتداداً لما

قدمه فرويد في نظريته عن النمو النفسي الجنسي ، الا ان اريكسون ركز على نمو

الأنا وفعاليتها مؤكداً على أهمية الجوانب الاجتماعية والبيولوجية والنفسية كعوامل

محددة للنمو .

ويقسم أريكسون دورة حياة الانسان الى ثمان مراحل متتابعة تبدأ كل

منها بظهور أزمة نفس - اجتماعية ، وتسعى الأنا جاهدة لحل هذه الأزمة

وكسب فاعليات جديدة تزيدها قوة وتجعلها قادرة على مواجهة مصاعب الحياة .
(العسيري : 2003 ، ص 11)

وان المرونة تقرر من خلال طبيعة الحل الايجابي أو السلبي للأزمة والتي
تشمل جانبين يمثلان طرفي نقيض .

وعلى هذا فان أريكسون يحدد مؤشرات المرونة والتي تعني فاعلية الأنا السوية
في كل من الثقة ، الاستقلالية ، المبادرة ، الانجاز ، تشكل الهوية ، الألفة ، الانتاجية
، الحكمة .

في حين تتمثل مؤشرات قلة المرونة النقيض من ذلك والتي تشمل انعدام الثقة
بالذات والآخرين ، الاعتمادية والخجل والشك ، المعاناة من مشاعر الذنب وفقدان روح
المبادرة ، الشعور بعدم الكفاية وعدم القدرة على الانجاز ، فقدان الهوية واضطراب
الدور ، العزلة والركود واليأس . (المحمداوي : 2007 ، ص 51)

ويعد أريكسون ان كل مرحلة تضيف شيئاً محدداً للمراحل التالية وتخلق صورة
جديدة للمراحل السابقة . (باتريشا : 2003 ، ص 147)

وقد أشار جروتبرغ Grotbreg الى مراحل أريكسون التطورية
الثقة ، الاستقلال ، المبادرة ، المثابرة ، الهوية ، الألفة ، الإنتاجية ، التكامل ، وأظهر
ان الحل الايجابي يمثل اكتساب كل مرحلة بمرونة واكمالها.
(Grotbreg : 2003 , P. 5)

أما بلوك J. Block 1980 فإن أحد الميزات الشخصية الهامة في تصوره هو
مرونة الأنا ego – resiliency هذا المفهوم يشير الى المدى الذي يمكن الفرد من
ان يعدل modify مستوى سيطرة الأنا ego – control لإشباع متطلبات مواقف
الحياة المتغيرة .

ان مرونة الأنا لها اساس في نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic لفرويد
التي تنطوي على مفهوم الأنا ، بلوك يقر بأن الأنا عنصر مركزي في نمو شخصية
الفرد .

حدد بلوك مرونة الأنا وسيطرة الأنا ، سيطرة الأنا يشير الى التعبير او احتواء الفرد للاندفاعات impulses ، المشاعر والرغبات .
 مرونة الأنا هي مستوى تعديل الفرد من سيطرة الأنا بتغيير المواقف وهكذا يمكن ان يكون الفرد المرن الأنا ذا عزيمة عالية ومنظماً في أوقات وتلقائياً جداً في مواقف اخرى ، ويتم تعزيز مرونة الأنا من قبل العائلات المتواصلة وذات التوجه الفلسفي والأخلاقي. (Burchett : 1999 , P. 1-2)

2. المنظور الانساني Ahumanstic 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 للتحقيق، المتمثلة بالرغبة في المحافظة على النفس وتطويرها .
 ان الشخصية السليمة المرنة بنظر روجرز دالة على الانسجام بين الذات والخبرات ، فالأشخاص الأصحاء نفسياً قادرين 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 ، ص 79) (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 مدفوعٌ 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 والتفانية .
- 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 للقولبة الثقافية .
- فلسفي - لديه روح دعابة غير عدائية .

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

3. 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 بانه يستطيع السيطرة على الاحداث والتأثير فيها بخبرته الخاصة .
2. امتلاك الفرد لشعور المشاركة والارتباط بنشاطات الحياة .
3. التوقع والحدس للتغيير كنوع من المواجهة . (الطو : 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)

4- نظريات التعلم الاجتماعي Social leering Theories

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 :-

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

- 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 ، ص 507)

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 - Efficacy ، 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 .

وللإقناع 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)

تعلم الحيلة Resourcefulness Learned ظهر في مجال تعديل السلوك

مثل الكفاءة الذاتية وهو على النقيض من العجز المتعلم 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 فتتشتط 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 :-

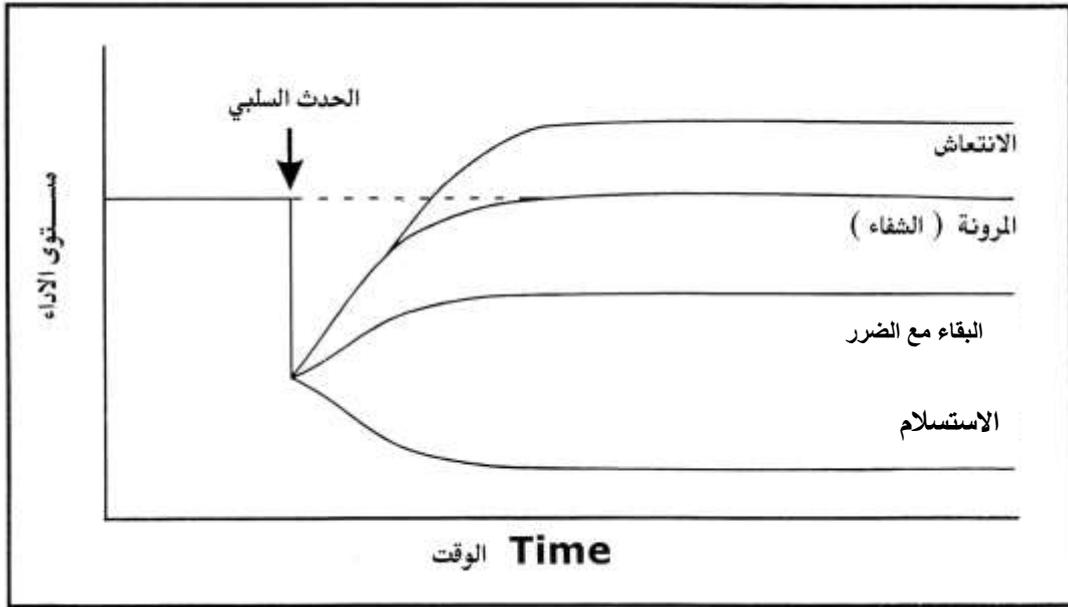
- التصور Representation : يمكن للشخص من خلال خبرته وبدون أي جهود متعمدة ان يتخذ رد فعل معرفي أو انفعالي إزاء التغيرات مع نفسه أو ضمن البيئة .
- تقييم Evaluation التغيرات ، أولاً كتغيرات مرغوب فيها أو هي تهديدات تقييم التهديد اذا كان كبيراً فيما يمكن عمل اي شيء حوله .
- العمل Action أو التعامل Coping 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)

5- نظرية كارفر 1998 Carver

البداية كانت عندما قام كل من Ickovics & Park بتوسيع نموذج ما بعد المرض الى الصحة بعنوان الانتعاش Thriving حيث قدموا عدداً من البراهين التي تشبه المرونة ، من قبل الجدل بأن الضغوط في الواقع تدعم أداء الشخص فقد عرفا الانتعاش هو التحرك الفعال للفرد والموارد الاجتماعية بالاستجابة للخطر أو التهديد ، مما يؤدي الى نتائج ايجابية عقلية أو بدنية أو النتائج الاجتماعية الايجابية .

كارفر عرف المرونة على انها قدرة الناس على الارتداد بعد التعرض لازمة معينة (العودة الى الحالة السابقة) ، ويشير الى مفهوم الانتعاش بانه اكتساب مهارات جديدة ومعرفة جديدة (التعلم عن أنفسهم ، وتعليم مهارات تعامل جديدة) من ثقة جديدة والاحساس بالسيطرة وتعزيز العلاقات بين الاشخاص .
يميز كارفر 1998 بين المرونة والانتعاش في الشكل (3)



الشكل (3)

الاستجابات للشدائد : مجال الامكانيات

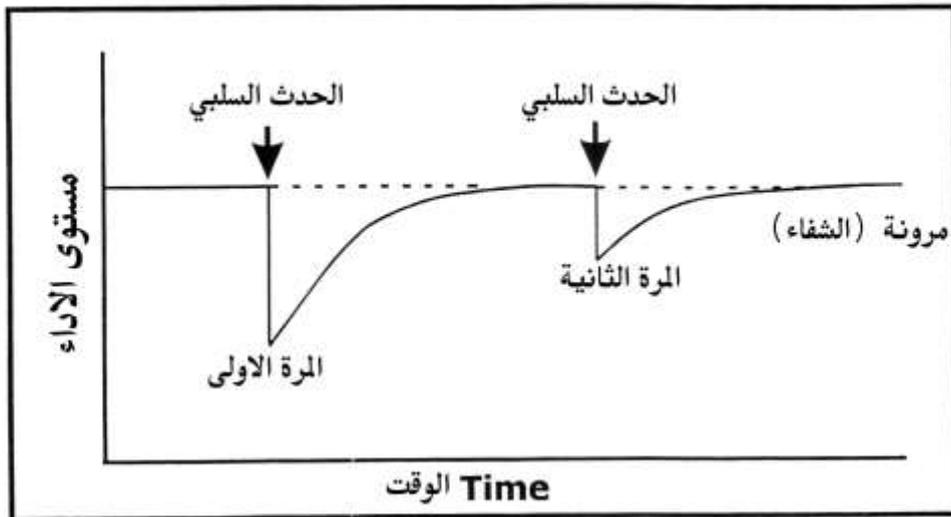
(Van Breda , 2001 , p: 37)

كارفر يفترض أربع استجابات للأحداث السلبية لفهم المرونة وجميعها تفترض تدهور أولي للأداء :

- أولاً : أداء الفرد قد يستمر في التدهور دون المستوى الاولي initial level الذي يحدث في منتصف أزمة الحدث السلبي ، هنا الفرد يستسلم للحدث .
- ثانياً : أداء الفرد قد يتحسن الى حد ما بعد الازمة الاولية ولكن ليس الى المستوى الذي كان عليه قبل الحدث السلبي .. الشخص يبقى حياً لكنه يتلف ويضعف في بعض النواحي .
- ثالثاً : الشخص يرتد الى مستوى الاداء الذي يتمتع به قبل الحدث السلبي والذي يسمى مرونة أو شفاء .
- رابعاً : الشخص قد لا يعود فقط الى المستوى السابق من أدائه ولكن قد يتجاوزه في طريقة معينة ويسمى هذا الانتعاش .

يستمر كارفر في كشف فكرة المرونة والانتعاش بواسطة استكشاف ثلاث عمليات حيث يتصف الناس بالمرونة أو الانتعاش من المحن .

- العملية الاولى : يصبح الفرد متحجر العاطفة desensitised الى الحدث السلبي من خلال التعرض له ، الهبوط المجرب في المرة الثانية هو اقل من المرة الأولى لأن الفرد يكون ملقحاً ضد ذلك الضغط نوعاً ما ، ان التلقيح لا يعزز أداء الفرد ، ولكن يقلل حدة الهبوط downturn في المرة القادمة . من الممكن ان يكون الفرد متحجر العاطفة حيث ان الحدث السلبي ليس له تأثير على الاطلاق ، المستوى العام للاداء لا يتحسن فوق خط القاعدة فهي تقوم بمثال على المرونة شكل (4) .



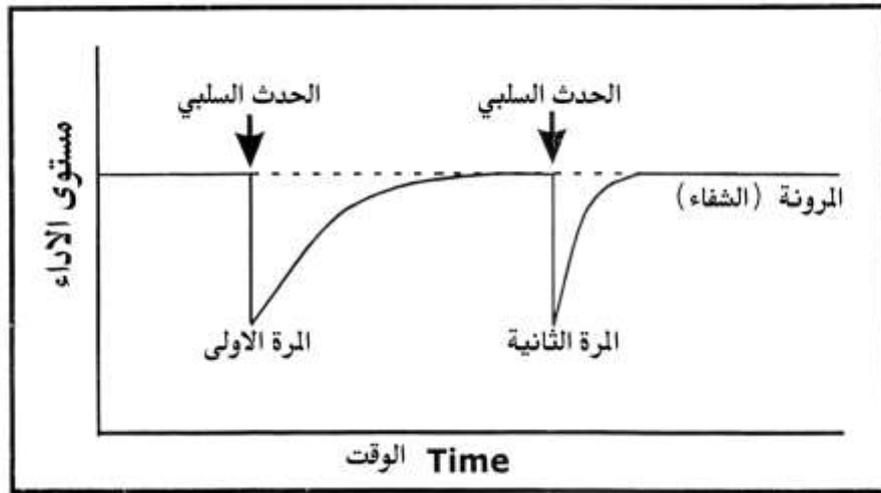
شكل (4)

التكيف من خلال تحجير العاطفة

(Van Breda , 2001 , P. 38)

- في العملية الثانية الهبوط المجرب عند كل تعرض للحدث السلبي هو مدمر disruptive كلياً ، ولكن وقت الشفاء أو الارتداد هو مقلل reduced ، حيث يتعلم الشخص ان يشفى بصورة أكثر فاعلية من المحن أي المرونة " انهم يضررون بقوة

ولكنهم يرتدون بشكل أسرع " كما في العملية الاولى فانه لا يحدث تحسن في الأداء فوق خط القاعدة شكل (5) .

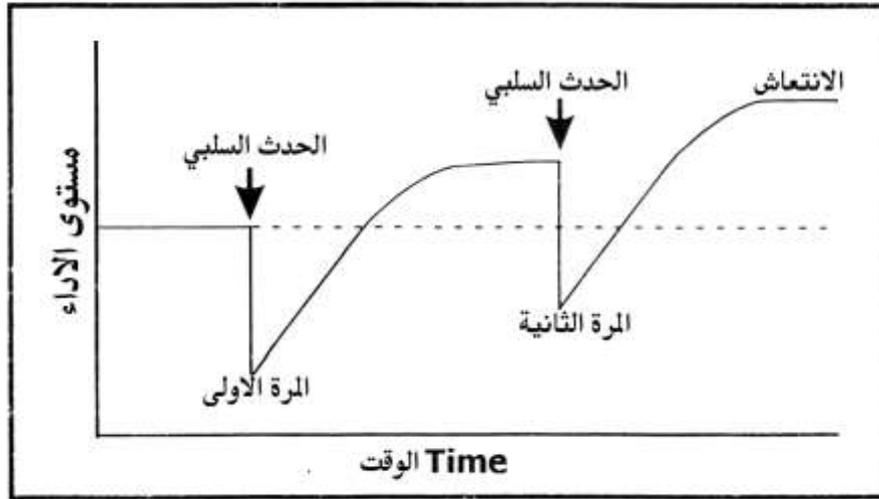


شكل (5)

التكيف من خلال الشفاء الكامن

(Van Breda; 2001 , p38)

- العملية الثالثة (شكل 6) والتي هي مستوفاة من الشكل (3) أداء الفرد بعد التعرض للاحداث السلبية عند المرة الاولى يرتفع فوق خط القاعدة ، وعندما تتم مواجهة الحدث عند المرة الثانية حتى اذا كان الهبوط مدمراً كلياً فان خط القاعدة قد ارتفع والحدث أمكن استخدامه مرة اخرى لتعزيز أداء الفرد بشكل أكبر ، في هذه العملية فان أداء أو رفاه الفرد سيدعم من قبل الحدث السلبي وتلبية معيار الانتعاش .



شكل (6)

التكيف بالانتعاش

(Van Breda : 2001 , p 38)

وهكذا فان الانتعاش يصطلح عليه مفهوماً بأنه تحول ، يتضمن تغييراً إدراكياً أساسياً في الاستجابة الى التحدي .

اوليري 1998 Oleary يرى ان التحدي يجب ان يكون كبيراً لكي يحدث مثل هذا التحول ، ان يكون الحدث مثلاً مواجهة مرض قاتل ، او حدوث صدمة شديدة أو كونه ضحية أو خسارة كبيرة أو أزمة الوجود - وهو الحدث الذي يهز أساس حياة المرء ، هذه الاحداث تكون متطرفة لانها توفر فرصة كبيرة لاستجابة عظيمة ... ويصبح السؤال ما صفات الناس الذين عندما يواجهون المحن ينبغي ان تنتج في شيء أكثر من المرونة هو الانتعاش ؟ ان الاجابة عن هذا السؤال مماثلة للسؤال عن ما الذي يجعل الأفراد مرنين ، تحديداً الموارد الفردية مثل التحمل النفسي والتعامل والاحساس بالتماسك والموارد المعرفية مثل التقييم الدقيق للتهديد والكفاءة الذاتية والقدرة على عزو خصائص المعاني المتعلقة بالأحداث الحياتية ، وانظمة الاسناد الاجتماعي والعمليات الاجتماعية أو الطقوس التي تيسر التحولات في الحياة . (

VanBreda : 2001 , P 35-40)

6- نظرية ولن و ولن Wolin & Wolin

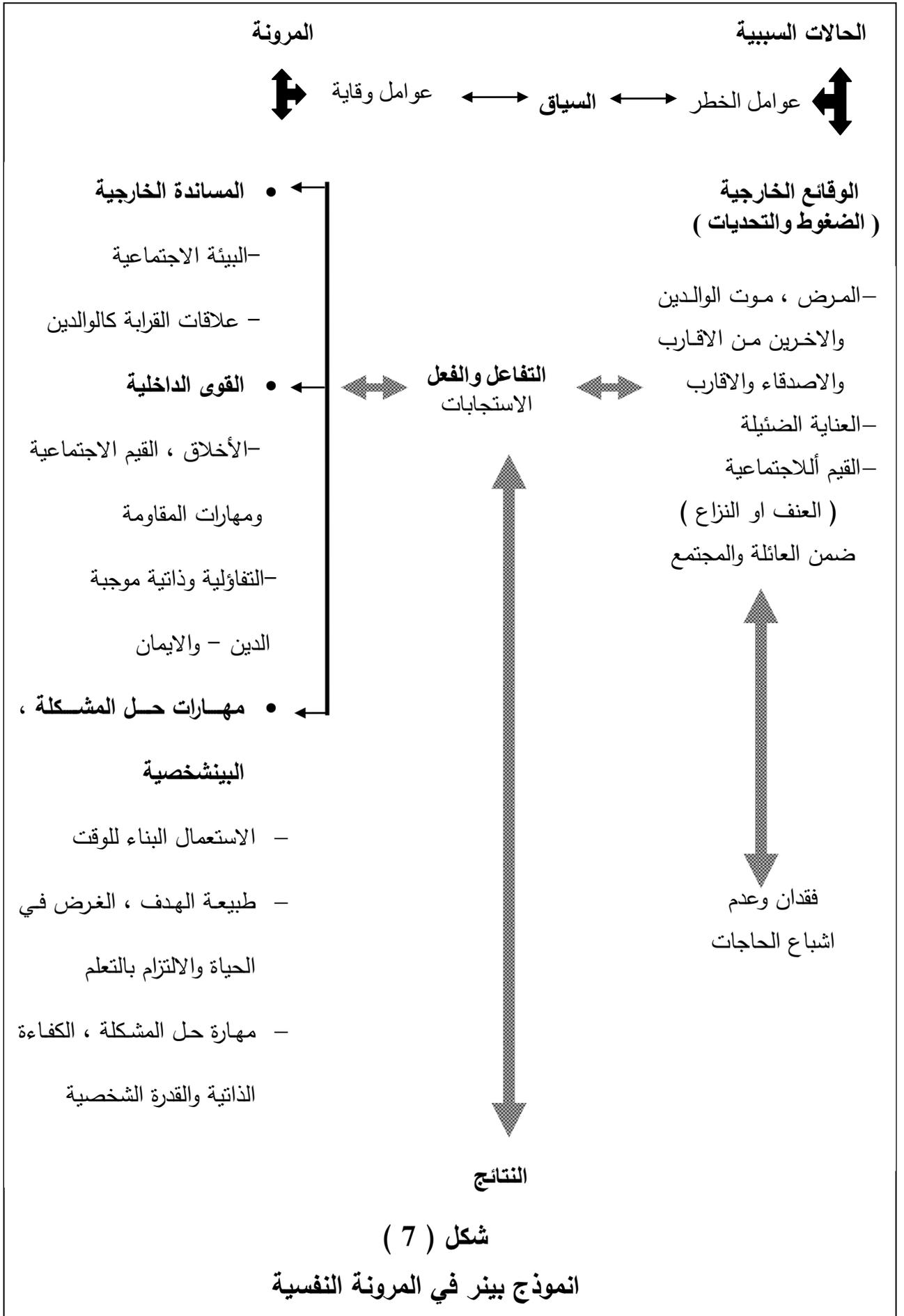
ان أعمال ولن و ولن تستمد جذورها من الإرشاد الأسري ، والتي نشأت من خلال العمل الاجتماعي الميداني . (الخطيب : 2007 ، ص 1060)
 عرف ولن Wolin & Wolin 1999 المرونة عملية من المثابرة لمواجهة الشدائد والكفاح ضد الحرمان ، هذه العملية تتطور بتراكم نجاحات صغيرة جنباً الى جنب الاخفاقات والعوائق وخيبات الأمل . (Wolin & Wolin : 1999 P. 1)
 ولن و ولن استخدمتا كلمة " المرونات " resiliencies لوصف مجموعة من القوى التي تحشد لمواجهة الصراع والحرمان أو الشدة .
 لقد حدد سبع مروونات تعد من مفردات القوى ، وتتضمن هذه القوى :-

- **الاستبصار Insight** : هي قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص ، وتشمل القدرة على التواصل البيئشخصي علاوة على معرفة كيفية تكيف سلوك الفرد ليكون متناسباً مع المواقف المختلفة مما يجعله يفهم نفسه ويفهم الآخرين .
- **الاستقلال Independence** : يشمل بعد الاستقلال عمل توازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به ، و يشمل كيفية تكيفه مع نفسه .
- **الابداع Creativity** : ويشمل اجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة ، بل وأكثر من ذلك الاندماج في كل الاشكال السلوكية السلبية ، وان الأفراد من ذوي المرونة العالية يمكنهم ان يتخيلوا تنالي الأحداث لديهم ، حيث يمكنهم صناعة واتخاذ القرار في مواجهتها .
- **المرح Humor** : يمثل القدرة على ادخال السرور على النفس وايجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به ، وهذا ما يعدّ خاصية أو سمة مميزة للأفراد المرنين الذين يجيدون فن التعامل في الحياة لمواجهة مواقفها المختلفة .

- **المبادأة Initiative** : تتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي الأحداث ومواجهتها ، وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة تمثل قدرة الفرد على الحدس أي الاحساس بادراك النتائج الايجابية .
- **العلاقات Relationships** : وتشمل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات ايجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التواصل النفسي ، والاجتماعي، والعقلي البينشخصي مع من يحيطون به ، وتشمل قدرته على التواصل مع ذاته.
- **الاخلاق morality** : وتشمل البناء الخلقي والروحاني الصحيح للشخص المرن ، والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع افراد مجتمعه ومع خالقه ليكون شخصاً متمتعاً بادراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة . (الخطيب : 2007 ، ص 1060)

7- أنموذج 2007 Pienar

ينطوي هذا الأنموذج على الموازنة بين العوامل الوقائية ضد عوامل الخطر للاستجابة بنجاح للتحديات في الأسرة ، المدرسة ، المجتمعات شكل (7) ، تؤكد بينر أن المرونة تتحدد بوجود عوامل الوقاية التي تخفف تأثير التعرض للمخاطر ، وبمثابة عامل محفز عن طريق تعديل الأستجابة للمخاطر وتقلل احتمالية النتائج السلبية، وبالتالي مرونة الأفراد محددة ومتوقفة بحسب الموارد resources الداخلية والخارجية المتاحة لهم هي التي تشكل وتحدد المرونة النفسية لديهم .



تشير بينر الى المرونة عملية ديناميكية dynamic process أكثر مما هي صفة ثابتة والتي تشمل عمليات وتراكيب متنوعة لا تشكل أطوار ومراحل محددة بل تحدث عبر فترة حياتية مرتبطة بمدى من الصدمات والضغوط بشكل مصاحب منسوجة في شبكة من العلاقات والتجارب خلال مسيرة حياتية ممتدة منذ الولادة الى الموت .

وتذكر بينر ان الحالات السببية Causal condition تكون أعمق بكثير من التهديدات والتجربة المؤلمة نفسها وترتبط بشكل خاص بتجربة فقدان الأفراد لاحتياجاتهم ، فالطفل الذي لا يجد بيئة تحتويه وتسانده ستكون مشاعره أكثر حدة وأكثر تهديداً مما لدى البالغ ، وان سلوك الانسان دائماً يكون ذا غرض وموجه نحو الهدف وبطريقة ما أو بأخرى يكافح الافراد باستمرار ليحفظوا اتزانهم الحيوي وحالة التوازن صحتهم أثناء التفاعل مع البيئة ويواصلون الكفاح من اجل الحصول على طاقة كافية فعلية من خلال محاولة تحقيق حاجاتهم وكلما تحقق اشباع الحاجات تحققت الاهداف لذلك فالحاجات الانسانية تشكل العامل الرئيس في مجموعة الأهداف.

ان المكونات الاساسية في المرونة ضرورية لتشجيع الوعي الذاتي وبشكل مساعد الكفاءة المدركة وتقوية المشاعر والمعتقدات التي تعزز المرونة وهي المساندة الخارجية والقوى الداخلية ومهارات حل المشكلة الشخصية .

المرونة تتطلب وعياً أو وجود العقل هنا والان ورؤية الواقع مهما حدث من حالات وظروف والاعتراف بحقيقة الواقع الذي لا يمكن تغييره والمرونة تعني الحكمة وهي سمة تكتسب من تجارب الحياة وتتضمن أيضاً معرفة أو ادراك الأشياء التي لا تتوافق مع الواقع سواء كانت تعمل أو لا تعمل وبأنها صحيحة وصادقة.

(Pienar : 2007 , P. 211 – 217)

مناقشة نظريات المرونة النفسية :

بناء على الحقائق المتقدمة توصلت الباحثة الى عدة معطيات تخص المرونة النفسية وهي :-

أولاً : تتفق جميع النظريات المذكورة على ان المرونة النفسية من المتغيرات الايجابية في الشخصية ، وغيابها يؤدي الى مشكلات نفسية واجتماعية .

ثانياً : باستعراض النظريات المختلفة التي فسرت المرونة النفسية نجد انها لا تختلف بل هي أقرب ان يكمل بعضها بعضاً ، فكل اتجاه عبر عن معان متشابهة ولكن بالألفاظ والمصطلحات التي تنسب الى بنائه النظري ، فهي تمثل عند فرويد قوة الأنا وقدرتها على الموازنة بين " الهو " التي تتطلب الاشباع وبين " الأنا الأعلى " التي تعارض الاشباع الا في الاطار الاجتماعي .

وهي عند أريكسون تمثل الحل الايجابي للأزمة واكتساب الأنا فاعلية جديدة ومن ثم انتقالها بمرونة الى المراحل التالية .

ويرى بلوك بأن المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التغيير من خصائصه الشخصية استجابة للنتائج الظرفية .

أما الانسانيون فيرون أن المرونة النفسية هي من صفات الناس المحققين لذواتهم .

وذهب الوجوديون الى ان البحث عن المعنى هو جوهر الشخصية المرنة، وكذلك كوياسا ترى ان المرونة النفسية ما هي الا قدرة على التعامل مع الضغوط دون الاصابة بالامراض.

وعند أصحاب التعلم الاجتماعي يوضح روتر انه قد يكون امراً حسناً ان يكون الانسان ذا مركز ضبط داخلي يعكس قدرته على التأثير في الاحداث المحيطة به ، وبدوره يساهم في المرونة .

في حين يرى باندورا أن الكفاءة الذاتية تعكس اعتقاد الشخص بقدرته على التحكم في كل نواحي حياته ، وهذا عامل مهم في التكيف الناجح مع مختلف الظروف ، فالكفاءة

الذاتية سمة مهمة في نمو المرونة عند مواجهة الشدائد وتؤثر على قدرة الافراد على التكيف والتعامل بمرونة مع المواقف الصعبة .

اما روزنباوم فيرى تعلم الحيلة مهارة ذات صلة وثيقة بالمرونة النفسية ، ويعتبر اساس للتعامل مع المواقف الضاغطة .

المرونة عند كارفر هي الارتداد الى وظيفة خط القاعدة بعد التعرض لأزمة. وقد عد ولن و ولن المرونة النفسية من الصفات المميزة للأشخاص الذين يمتلكون مرونة عالية .

وان بينر تعد المرونة في أي لحظة من النسبة بين وجود عوامل الوقاية ووجود الظروف الخطرة .

وقد تبنت الباحثة أنموذج بينر إطاراً نظرياً في بناء المقياس وتفسير نتائج البحث بما يتميز به هذا الأنموذج من تكامل في تفسير المرونة النفسية .

ثانيا- احداث الحياة الضاغطة

خصائص الاحداث الضاغطة

1- الاحداث السلبية Negative Events

تؤدي الأحداث السلبية (مثل وفاة عزيزاً ، واصابة عمل ، ..) الى الإحساس بالضغط أكثر من الأحداث الإيجابية (ولادة طفل ، الترقية في العمل ، ...) وقد أظهرت الاحداث السلبية علاقة قوية مع كل من الكرب النفسي ، والاعراض الجسمية عن الاحداث الايجابية .

2- الاحداث غير القابلة للسيطرة أو التنبؤ Uncontrollable

يمكن النظر الى الأحداث في ضوء مدى قابليتها للتحكم وامكانية التنبؤ بحدوثها Predictability . فالوفاة في معظم الأحيان لا يمكن التنبؤ بها ولا التحكم فيها ، والانفجارات التي تحدث لأسباب مختلفة ، واحداث اخرى كثيرة هذه الاحداث بلا شك - أكثر اثاره للشعور بالضغط النفسي من الاحداث التي يمكن التنبؤ بها أو التحكم فيها ، وخاصة تلك التي لها مقدمات كدخول الامتحانات ، والزواج ، والسفر . ولا تقتصر فائدة التنبؤ والسيطرة على قمع أو كف الخبرة الذاتية بالضغط ، وانما - في ظل ظروف معينة - تؤثر في الاستجابة الكيميائية الحيوية لها .

3- الاحداث الغامضة Ambiguous

تشير الدراسات الى ان الكثير من الناس ينفرون من الغموض ، ولا يحبذون الأشياء التي تحتمل أكثر من تفسير وتأويل . لذا تسبب الاحداث الغامضة ضغطاً أكثر من الأحداث الواضحة ، فإن وضوح معالم الموقف الضاغط يترك مجالاً أمام الفرد لكي يعمل من أجل إيجاد الحلول دون أن يظل عالقاً في مرحلة تحديد ماهية المشكلة التي يتعرض لها .

4- زيادة العبء Overload

يتعرض بعض الناس بفعل عوامل كثيرة مختلفة ومنها زيادة الأعباء الناجمة عن تعدد الأدوار ، أو تعدد المسؤوليات ، ونمط الشخصية ، الى إحساس متزايد بالضغط اذا ما قورنوا بالأشخاص الذين يقومون بمهام أقل .

5- الخصائص الفسيولوجية Physiological Characteristics

ان بعض الأفراد لديهم أنماط مميزة من الاستجابات الفسيولوجية التي تسمى " نشاط الاستجابة الفردية " ، ووفقاً لهذه الخصائص فإن بعض الأفراد يستجيبون بشكل يعبر عن إحساس بالضغط لأحداث معينة ، وهو ما لا يحدث لدى أشخاص آخرين ، حيث تكون هذه الخصائص مسؤولة عن وضع الأفراد في حالة استثارة دائمة مما يجعلهم أكثر توتراً وعصبية ، وهو ما يعكس انخفاض قدرتهم على التعامل مع المواقف وادراكها على انها اكثر أثارة للضغط .

6- الخصائص النفسية Psychological Characteristics

تلعب الخصائص النفسية من ذكاء وقدرات عقلية ، وأنماط شخصية وخصائص مزاجية ، دوراً مهماً في شعور الفرد بالضغط أو إفلاته من هذا الشعور ، وكذلك تمكنه من مواجهة هذه الضغوط او التعايش معها . فالتصلب وعدم المرونة يمكن ان يكون إحدى الخصائص النفسية التي تضع الفرد في مواقف ضاغطة نظراً لانخفاض قدرته على التعامل مع كثير من المواقف التي تستلزم بطبيعتها تغليب المرونة محلها أو تفادي تأثيراتها السلبية أو التقليل من أضرارها .

(يوسف : 2007 ، ص 21 - 23)

النظريات التي فسرت احداث الحياة الضاغطة :

1- نظرية المواجهة - أو - الهرب Fight – or – Flight

أولى المساهمات التي قدمت في مجال بحوث الضغط ، كان الوصف الذي قدمه ولتر كانون (Walter Cannon , 1932) ، لأستجابة المواجهة أو الهرب (Fight – or Flight Response) . وكما يوضح كانون ، فعندما يدرك الفرد بأنه معرض للتهديد يتم تنبيه الجسم بسرعة ، ويصبح مدفوعاً بتأثير من الجهاز العصبي السمبثاوي / الودي (Sympathetic Nervous System) ، وجهاز الغدد الصماء (Endocrine System) . وهذه الاستجابات الفسيولوجية تعمل على تهيئة الفرد لمواجهة مصدر التهديد أو الهرب ، وبذلك فهي تدعى استجابة المواجهة أو الهرب . ويرى كانون ان استجابة المواجهة أو الهرب من الناحية المبدئية استجابة تكيفية ، لأنها تجعل الفرد قادراً على تقديم الاستجابة بسرعة عند تعرضه للتهديد . ويبين من الناحية الثانية ، ان الضغط قد يسبب الأذى للفرد ، لأنه يعطل الوظائف الانفعالية والسيكولوجية ، ويمكن ان يسبب مشاكل صحية مع مرور الوقت وتحديداً عندما يستمر الضغط قوياً فإنه يمهد الطريق لظهور المشاكل الصحية . (تايلور : 2008 ، ص 345)

2- نظرية أعراض التكيف العامة General Adaptation Syndrome

كان هانز سيلبي (Hans Selye : 1958) بحكم تخصصه طبياً ، متأثراً بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً ، ولهذا تنسب نظرية سيلبي الى النظريات البيولوجية التي اعتمدت ردود الفعل البيولوجية أو الفسلجية في تفسيراتها . وتنطلق نظرية هانز سيلبي من مسلمة ترى ان الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط Stressor يميز الشخص ويضعه على اساس استجابة للبيئة الضاغطة ، وان هناك استجابة أو أنماطاً معينة من

الاستجابات يمكن الاستدلال منها على ان الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج .
(القيسي : 2008 ، ص 25)

ويعد سيلبي ان اعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة .

لكن على الرغم من ان معظم الاستجابات مؤقتة الا انها تخلق آثاراً كيميائية تتراكم في الجسم وتؤدي الى انهيار عصبي ، وهي نقطة الربط بين الضغوط والأمراض النفسجسمية . (القيسي : 2008 ، ص 25 - 62)

وقد قسم سيلبي الضغوط التي يتعرض لها الفرد على ثلاثة أقسام هي :-

1- الضغوط النفسية : مثل الخوف ، والحرمان ، والانباء المفاجئة ، والقلق ، والخطر ، والشعور بالعزلة والوحدة .

2- الضغوط الجسمية : مثل الحروق ، والكسور .

3- الضغوط الاجتماعية : مثل ظروف الحياة الصعبة والمشكلات الاسرية .

ويعد مفهوم " متلازمة التكيف العام " من المفاهيم الأساسية في نظرية سيلبي، ويتلخص هذا المفهوم بثلاث مراحل يمر بها الفرد عندما يتعرض الى موقف ضاغط وهذه المراحل هي :-

أ- مرحلة التنبيه **Stage of alarm**

وتسمى مرحلة رد الفعل للأخطار ، اذ أنها تبدأ بإدراك الكائن الحي لوجود مصدر ضغط أي أنها تبدأ منذ لحظة ادراك الفرد وجود مصدر ضغط مفاجئ لم يتكيف له مثل فقدان الحب ، ويؤكد سيلبي ان ما يميز هذه المرحلة هو تناقص المقاومة التي تظهر بشكل اعراض فسيولوجية نتيجة مصدر الضغط وفيها يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدة الكظرية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم ، وتكون استجابة الفرد على نوعين هما :-

- نوع الصدمة : وهي الاستجابة الاولى للفعل السلبي المزعج اذ تزداد سرعة نبضات القلب ويرتفع ضغط الدم ويزداد التعرق وتتوتر العضلات ويزداد افراز الأدرينالين ، ويعتقد سيبي ان الموت يمكن أن يحدث في أثناء هذه المرحلة اذا كان الضغط شديداً .
- نوع مقاومة الصدمة : وهي مرحلة ارتداد ملحوظ عن طريق تعبئة القوى الدفاعية التي تبدأ في التعامل مع عناصر الضغط المهدد للفرد ، عن طريق التكيف معها وتخفي الاستجابة الانذارية ويبدو الجسم وكأنه بحالته الطبيعية. (الوائلي : 2008 ، ص 38 – 39)

ب- مرحلة المقاومة Stage of resistance

في هذه المرحلة يستطيع الكائن التكيف كلياً للعامل الضاغط ونتيجة لذلك التكيف يحصل تحسن أو اختفاء في الاعراض ، الا ان استمرار تعرض الكائن للعامل الضاغط يفقده هذا التكيف ، وعندها يدخل الكائن المرحلة الثالثة .

ج - مرحلة الاستنزاف أو الإنهاك Stage of Exhaustion

في هذه المرحلة يصبح الكائن الحي عاجزاً ، وتظهر عليه علامات الإنهاك بشكل تدريجي وتنتهي المقاومة وينهار ، وعندما تستمر المواقف الضاغطة لمدة أطول مما يؤدي الى استنزاف مقاومة الجسم وتسمى هذه المرحلة بمرحلة (الإنهاك ، الاستنزاف) .

وتعود الأعراض للظهور من جديد بصورة أشد وأخطر في بعض الحالات تنتهي هذه المرحلة بموت الفرد .. (القيسي : 2008 ، ص 27)

3- نظرية التعامل مع الضغوط Stress – Coping

قدم هذه النظرية لازاروس (Lazarus 1970) ، وقد نشأت نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي ، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد .

يرى لازاروس ان الضغط ينشأ من التعامل بين الفرد والبيئة عندما يفسر الفرد المنبه على انه تهديد ، أو أذى ، تحدي ، وتدرك المتطلبات في المواقف الضاغطة العامة بأنها عبء أو تتجاوز الوسائل المتاحة التي يمتلكها الفرد .

يعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها : العوامل الشخصية ، والعوامل الخارجية خاصة الاجتماعية ، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه .
(عثمان : 2001 ، ص 100) (الحلو : 1995 ، ص 19)

ويرى لازاروس ان عملية تعرض الانسان للعوامل الضاغطة تمر بالمراحل التالية :-

أ- **التعرض للعوامل الضاغطة** : وفيها يخبر الشخص نوعين من المتطلبات أو العوامل المسببة للضغوط ، وهما : المتطلبات البيئية والمتطلبات الشخصية ويقصد بالمتطلبات البيئية تلك الاحداث الخارجية التي يواجهها الافراد في حياتهم وتتطلب منهم التكيف معها ، ومن أمثلتها الأزمات العائلية ، أو أحداث الوفاة ، أو الامراض وغيرها ، أما المتطلبات الشخصية فتتمثل بالأهداف والقيم والبرامج والفعاليات التي يسعى الفرد لتحقيقها او المحافظة عليها خلال حياته مثل السعي للحصول على منصب معين أو تحقيق مستوى دراسي مرتفع ، أو تقييم علاقته الشخصية وتطويرها .

ب- **تقييم الموقف الضاغط** : لقد اكد لازاروس على أهمية ادراك الفرد وتقييمه للموقف الضاغط والأساليب التي يستخدمها للتعامل معه ، وقد اشار في هذا الصدد الى وجود عمليتين متوازيتين للتقييم هما :-
(Hactett & et al : 1983 , P. 14 – 17)

- التقييم الأولي Primary Appraisal

يدرك الفرد الاحداث بأنها تقود الى نتائج ايجابية او محايدة او سلبية . ويتم تقييمها بأنها غير سيئة أو يمكن ان تكون سيئة ، بناءً على ما يمكن ان تسببه من أذى أو تهديد أو تحدي .

- التقييم الثانوي Secondary Appraisal

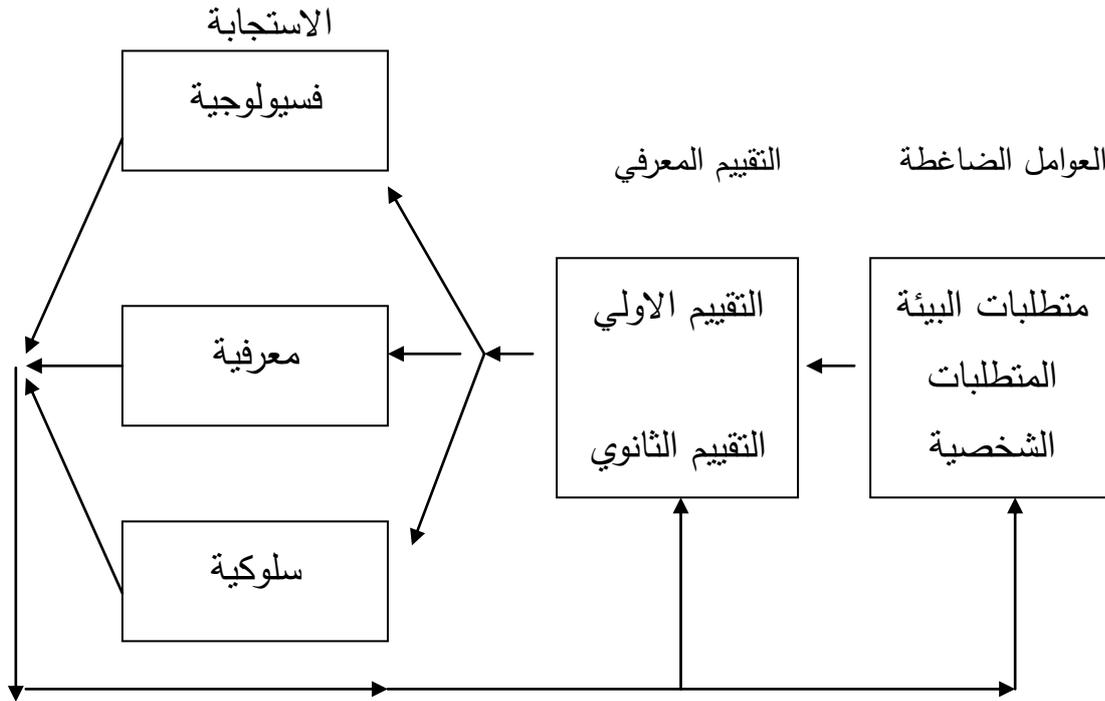
تبدأ عملية التقييم الثانوي للموقف في الوقت الذي يتم التقييم الأولي للاحداث الضاغطة ، وتتضمن عملية التقييم الثانوي اجراء تقييم للإمكانات والمصادر التي يمتلكها الفرد للتعامل مع الحدث ، وما اذا كانت كافية لمواجهة الأذى ، والتهديد والتحدي الذي ينشأ عن الحدث . (تايلور : 2008 ، ص 351)

ج- الاستجابة للضغط : وهي المرحلة الأخيرة في عملية التعرض للضغط وفيها يحاول الفرد اختيار احد بدائل الاستجابة الفسيولوجية أو المعرفية أو السلوكية للتخلص من تأثير العامل الضاغط ، وتعتمد استجابة الفرد على المراحل السابقة لهذه العملية ، فهي تعتمد على طبيعة العوامل الضاغطة التي تعرض لها ، وتقييمه للمواقف واختياره للسلوب المناسب في التعامل معها . (Hacktt & et al : 1983 , P. 14 – 17)

تتضمن ردود الأفعال المعرفية إزاء الضغط عمليات التقييم مثل المعتقدات الخاصة حول ما يحويه الحدث من أذى أو تهديد ، والمعتقدات حول أسبابه أو إمكانية التحكم به ، وتتضمن العمليات المعرفية الاستجابات الإرادية للضغط مثل الذهول ، وعدم القدرة على التركيز ، والافكار التسلطية ، كذلك المبادرة الى القيام بنشاطات للتعامل مع الموقف .

وتتباين ردود الفعل الانفعالية التي يمكن ان تظهر لدى التعرض للأحداث الضاغطة بشكل واسع ، فهي تتضمن الخوف ، والقلق والاستثارة والحرج ، والغضب

والكآبة ، وقد تصل الى حد الإنكار . أما ردود الفعل السلوكية الممكنة فهي تعتمد على طبيعة الحدث المسبب للضغط . (تايلور : 2008 ، ص 351)
 الشكل (8) يوضح مراحل عملية التعرض للضغوط من وجهة نظر لازاروس



شكل (8)

مراحل عملية التعرض المعرفي للضغوط من وجهة نظر لازاروس
 (Hactett & etal , 1983 , P:14-17)

4- نظرية موس وشيفر Moos & Schaefer

يوضح أنموذج موس وشيفر (1986) تفسيراً للضغوط ، اذ يشير الى ان عمليات المواجهة والتكيف للضغوط تتضمن جهوداً سلوكية ومعرفية يبذلها الفرد في أثناء تعامله مع المواقف والاحداث الضاغطة ، وقد حدد موس وشيفر ثلاث مراحل تتبع بها استجابة الفرد للحدث الضاغط ، تشمل هذه المراحل الثلاث .

المرحلة الاولى تشمل ثلاثة عوامل هي :-

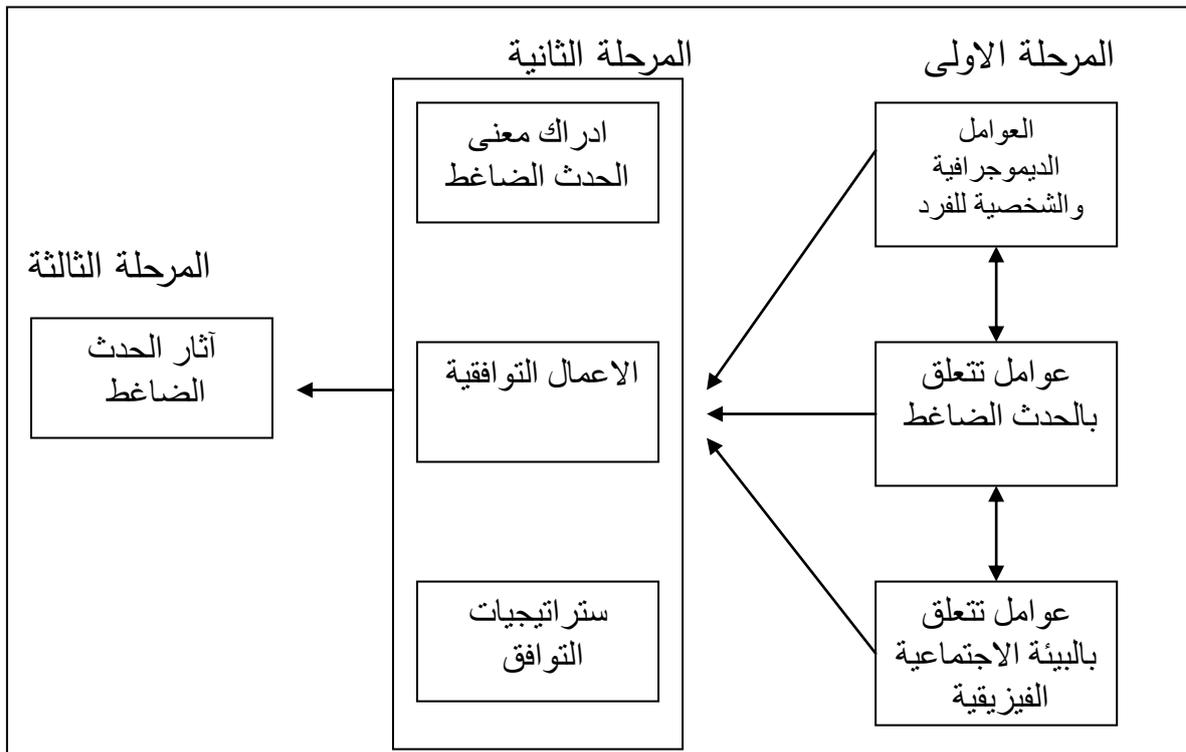
- 1- عوامل تتعلق بطبيعة الحدث الضاغط : من حيث نوع الحدث الضاغط مثل الكوارث والحروب والاحداث الاجتماعية كالزواج أو موت شخص عزيز أو عوامل فسيولوجية كالمرض ، فضلاً عن قوة الحدث الضاغط ومدة وقوع الحدث (قصير أم طويل) ، واحتمالية توقع الفرد للحدث أم فجائيته .
 - 2- العوامل الديموغرافية والشخصية للفرد : وتشمل العمر والجنس والحالة الاقتصادية والاجتماعية والثقة بالنفس والمعتقدات والنضج المعرفي والعاطفي وخبرات الفرد في مواجهة الاحداث .
 - 3- عوامل تتعلق بالبيئة الاجتماعية والفيزيائية : وتشمل طبيعة البيئة والعلاقات الاجتماعية بين الأفراد ودرجة التماسك بينهم (سواء أكانوا أفراد العائلة أم الأصدقاء أو الأشخاص الآخرين المؤثرين في الفرد) .
- وتتفاعل هذه العوامل الثلاثة لتساعد الفرد للوصول الى المرحلة الثانية .

المرحلة الثانية : تشمل ثلاثة عوامل هي :-

1. إدراك الفرد للحدث الضاغط : ويكون هذا الإدراك بعد حدوث الحدث الضاغط ويكون الإدراك تدريجياً ، فيبدو غامضاً في البداية ثم سرعان ما تتضح معالمه وأبعاده ونتائجه المحتملة ، مما يسهل على الفرد التوافق معه بأسلوب ملائم .
2. يقوم الفرد بالاجراءات التي تؤدي للتوافق مع الاحداث الضاغطة : وتتمثل بالمحافظة على علاقات شخصية متينة مع الاسرة والاصدقاء والأفراد الذين بإمكانهم تقديم المساعدة في مواجهة الحدث الضاغط مع احتفاظ الفرد بتوازنه من خلال استعادة ثقته بنفسه وكفاءته .
3. استراتيجيات التوافق : وتحدث من خلال التركيز على الحدث الضاغط وفهمه ، واكتشاف الاسلوب الملائم للتعامل معه ، بهدف اعادة الفرد لتوازنه، وقد يكون ذلك بمواجهة الحدث الضاغط ، او التخفيف من شدة تأثيراته ، أو التخلص من هذا الحدث والانفعالات السلبية المرافقة له ، ويشير " موس

وشيفر " الى ان الفرد يمكنه اعتماد اسلوب واحد أو أكثر في التعامل مع الحدث الضاغط .

المرحلة الثالثة : نتائج الحدث الضاغط وآثاره على الفرد ، تعد هذه المرحلة محصلة تفاعل العناصر السابقة ، وتعتبر عن مدى توافق الفرد في مواجهة الحدث الضاغط ، فقد يكون ذلك التوافق ناجحاً ، اذ يمكن للفرد الاستفادة من الخبرات التي حصل عليها أثناء الحدث في مواصلة حياته ، أو قد يخفق في تحقيق التوافق فتظهر عليه أعراض الاضطراب النفسي والجسمي .
(Moos & etal : 1986 , P. 129) ، والشكل (9) يوضح ذلك



شكل (9)

مراحل انموذج موس وشيفر في تفسير الضغوط

(الاميري : 1998 ، ص26)

5- نظرية موراي :

يعدّ موراي ان مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار ان مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ، فإن مفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة ، وقد عرف موراي الضغط بأنه " صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعيق جهود الفرد للوصول الى هدف معين ، وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لاشباع حاجته . (هول ولندزي : 1978 ، ص 238)

ولعل اهم ما عرفت به هذه النظرية انها ميزت بين نوعين من الضغوط : ضغوط بيتا Beta Press التي تدل على الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد ويفسرها من وجهة نظره الشخصية ، وضغوط ألفا Alpha Press وهي تدل على خصائص الموضوعات البيئية كما تحدث في الواقع .

فالانسان يرى العالم الذي يحيط به ويدركه ذاتياً ، وقد يكون مفهومه للاحداث والاشياء المحيطة به غير متطابق دائماً مع الواقع ، وان تأثير الضغوط على الفرد يمكن ان يدركه ويفسره بشكل ذاتي ، أو أن يدركه بشكل موضوعي يعكس الحقيقة مباشرة . (شلتز : 1983 ، ص 196)

لقد اعد موراي قوائم مختلفة للضغوط ، تضمنت أحداها مجموعة كبيرة من الضغوط أهمها ما يلي :-

- ضغط نقص التأييد الاسري والذي يتمثل بعدة أحداث أبرزها : انفصال الوالدين ، غياب أحد الوالدين أو مرضه أو وفاته، الفقر ، عدم الاستقرار المنزلي ... وغيرها .
- ضغط الاخطار والكوارث .
- ضغط النقص في الأغذية أو فقدان بعض الممتلكات .
- ضغط النبذ وعدم الاهتمام .
- ضغط الخصوم والأقران المتنافسين .

- ضغط ولادة أشقاء .
 - ضغط العدوان وما يتضمنه سوء المعاملة من جانب الاخوة الأكبر سناً ، أو من جانب الاقران .
 - ضغط الدونية بدنياً او اجتماعياً أو فكرياً.
- (هول ولندزي:1978،ص 239 - 241)

6- نظرية إحداث الحياة الضاغطة

ركزت هذه النظرية على الاحداث البيئية التي يتعرض لها الانسان خلال حياته، وبدأ الاعتماد على هذه النظرية في الثلاثينات من القرن العشرين في البحوث والدراسات التي أجراها ادولف ماير (Meyer) باستخدام قوائم خبرات الحياة لتشخيص المشكلات الطبية ، عن طريق دراسة تاريخ حياة الفرد ومعرفة بداية ظهور اعراض الاضطرابات الجسمية لديه فضلاً عن تسجيل بعض المعلومات التي تتركز على المواقف البيئية المختلفة التي تعرض لها الفرد كالزواج ، أو تغيير مكان السكن ، أو وفاة شخص عزيز عليه ... الخ . وقد كان الهدف من استخدام هذه القوائم هو تحديد أحداث الحياة اليومية التي يحتمل أن تكون من مسببات الاصابة ببعض الامراض .

وتعود هذه النظرية الى كل من هولمز وراهي (Holmes & Rahi) وجها اهتمامهما الى جميع الاحداث وتغيرات الحياة الضاغطة التي تؤثر على الفرد في مختلف مجالات حياته : كالمجال العائلي ، والمهنة ، والمتطلبات الاقتصادية والتعليمية وعلاقاته مع الآخرين ، وسكنه .

وأشارا الى إن الاحداث التي يتعرض لها الفرد تكون على نوعين : سلبية وإيجابية ، مفرحة أو محزنة فبعض هذه الاحداث كالزواج أو ولادة طفل جديد للعائلة ، ربما تدرك على انها أحداث ايجابية أو مرغوبة

اجتماعياً ولكنها تسبب ضغطاً على الفرد وتتطلب منه التوافق معها .
(Hackett & etal: 1983, P. 11)

7- نظرية بص Buss

عدّ بص (Buss , 1962) الاحداث منبهات مؤذية تواجه الفرد في حياته اليومية من خلال المواقف المختلفة التي يمر بها الفرد ومن بين تلك الاحداث ما يتمثل بالاحباطات التي تعيق الاستجابة الوسيلية وعدّ الحرمان deprivation والفقدان Loss من بين تلك الاحداث الغامضة التي يمر بها الفرد .

ويرى بص ان الاحباط ما هو الا نوع من انواع المنبهات المؤذية لان تلك المنبهات اوسع وأشمل ، فهناك مصادر الازعاج Annoyers في حياة الفرد اليومية ، كالضوضاء ، الضوء الساطع ، الاختناقات السكانية ، والازدحام ، التغيرات المفاجئة في الاحداث .

وقد أكد بص على أنواع محددة من المنبهات المؤذية ، مثل الرفض الاجتماعي Social rejection ، والتهديد threat حيث أعطى تلك المنبهات اهتماماً سواء كان حدوثها لفظياً أو سلوكياً ، واعتبرها مؤثرة جداً Very Impressive ، حيث عدّ بص العدوان أحداثاً ضاغطة على الفرد .

وقد قسم بص الرفض الى ثلاثة انواع :-

1- الرفض الواضح الصريح **Anvarnishe dismissal** : ويقصد به مواجهة الفرد للموقف بصورة مباشرة مثل اجباره على ترك المكان أمام الآخرين أو بدونهم.

2- الرفض اللفظي غير المباشر **Indirect verbal rejection** : وهو غير مباشر يشعر به الفرد مثل المواقف التي يتعرض لها الفرد ، مثل الاستهزاء بالآخرين والسخرية والتي يشعر إزاءها الفرد بالتقدير الواطئ للذات .

3- النقد : وهي سلسلة الانتقادات التي يتعرض لها الفرد في حياته مثل نقد الوالدين أو المعلمين بصورة لاذعة ، وهي مواقف لا تنسى ، وقد يكون النقد على المظهر والملابس أو طريقة الحديث وكلها تؤدي الى التقليل من شأن الفرد .

أما التهديد : فيتمثل بمواقف لفظية مثل تهديد الوالدين لأطفالهم بالضرب والعقاب ، ويعد التهديد مثيراً للذعر والخوف ، فضلاً عن ان هذه المواقف يصعب على الفرد مواجهتها أو الرد بالمثل لأنه يفتقر الى الشجاعة والجرأة على المواجهة بصورة مباشرة.

ان الاحداث الضاغطة هي مهددة بطبيعتها ، الا انها أكثر ما تقترب من أحداث فقدان الامان ، فالتهديد مصطلح يعرف بأنه توقع الخطر ، والاستمرار في ترقب احتمالية حدوثه الى درجة يصاحبها عند الفرد استخدام آليات الايمان بالقضاء والقدر ، فقد يكون مر بها سابقاً وخبرها وعندها سيتوقع حدوثها فجأة فالتهديد بالقتل أو احداث السلب ، وغيرها تعد من الأحداث المهددة للأمن .
(عبد الغني : 2005 ، ص 61 - 62) (السلطان : 2008 ، ص 43 - 44)

مناقشة نظريات احداث الحياة الضاغطة

من خلال استعراض النظريات التي تناولت احداث الحياة الضاغطة وجد انها اختلفت في منطلقاتها النظرية التي انطلقت منها ، فهناك اتجاهان :-

الاتجاه الفسيولوجي : من ابرز هذه النظريات التي تمثل هذا الاتجاه نظرية (المواجهة - الهرب) ، نظرية (متلازمة التكيف العامة) ، اذ تؤكد على أن الاحداث الضاغطة تترك أثراً فسيولوجية على جسم الكائن الحي ، وتحديد أنواع التغيرات التي تظهر على الجسم ، وترى ان الاحداث الضاغطة تعطي استجابة متشابهة ، ومما يؤخذ عليها إغفالها العوامل السيكولوجية والاجتماعية ، ولم تميز بين الاحداث التي تشكل عبئاً كبيراً والتي تترك معاناة قليلة ، وأنها لم تراعي الفروق الفردية، وأهملت التقدير العقلي - المعرفي لردود الفعل .

أما الاتجاه البيئي فقد ركز على العوامل البيئية الضاغطة التي تسبب الضغوط وعلى الآثار النفسية التي تبدوا على الفرد لذلك فهي تركز على الجوانب النفسية والاجتماعية ، وترتكز على الفروق الفردية في الاستجابة للضغوط ، وتعطي اهتماماً للتعلم ، اذ ترى أنه يمكن التنبؤ بالاحداث الضاغطة ، ومن ثم يمكن التحكم بها أو تعديلها أو التخفيف من حدتها وترى ان نتائج الضغوط تختلف باختلاف مسبباتها ، ومما يؤخذ عليها تباين الاشخاص في وجهة نظرهم الى الضغوط ، ومن هذه النظريات نظرية (لازاروس) ونظرية (موس وشيفر) ونظرية (احداث الحياة الضاغطة) ونظرية (موراي) ونظرية (بص) ، ومن خلال ما تقدم فإن الباحثة تبنت مقياس احداث الحياة الضاغطة المعد من قبل السلطان 2008 والمستند على نظرية بص بناءً على أنها تتواءم مع الأحداث التي يمر بها البلد .

القسم الثاني: دراسات سابقة

أولاً- دراسات تناولت المرونة النفسية

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

(دراسة طويلة 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 أباء مدمنين الكحول أو مريضين عقلياً .

لاحظت ويرنر ان الذين تربوا في تلك الاوضاع السيئة جداً فأن تثبيهم 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 :-

- عندما كان طفلاً فقد أظهر علاقة شخصية قوية واحدة على الاقل مع نموذج يحتذى به .
- عندما كانوا اطفالاً كان لهم مزاج سهل، لهم طبيعة جيدة ، عاطفيين وحساسين .
- بينما كانوا في المدرسة ، كان لديهم اصدقاء واهتمامات عدة تتضمن المشاركة الفعالة في النشاطات الاجتماعية (نوادي ، جمعيات) .
- بينما كانوا في المدرسة ، كان لديهم أفضل المهارات اللغوية والعقلية مقارنة بالناس في مجموعة الثلثين .

ووجدت ويرنر وسمت 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 سريعى 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 :

- 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 Cattel لذكاء الرضع ومقياس فينلاند Vineland للنضج الاجتماعي ، وتقييم للبيئة الأسرية ومستوى تعليم الأم والوضع الاقتصادي والاجتماعي واستقرار الأسرة والعلاقة بين الوالدين والطفل والأستفسار عن أي الأحداث الضاغطة في الحياة ، وفي سنوات لاحقة اجريت مقابلات مع الأمهات حول الأمراض والحوادث التي تعرض لها الطفل وسئلت ايضاً عن التغييرات 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،
12،10 .

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)
(Burehett : 1999 , P. 16)

● دراسة الناصر وساندمان (Al – 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 والإناث ، يبلغ اعمارهم 17 سنة فاكثراً ، 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 :-

- ان أكثر من الثلث 37% من افراد العينة صنفوا بأنهم ذوو مرونة عالية وقد حصل الذكور على نقاط أعلى من الإناث .
- حصل الطلبة من اسر ممتدة على نقاط أعلى ممن حصل عليه من أسر نووية .
- ان طلاب الكليات العلمية حصلوا على نقاط أعلى من طلاب كليات الآداب .
- 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) .

● 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 التائي ، توصلت الدراسة الى النتائج الآتية :-
- يتمتع طلبة الجامعة بمستوى عال من المرونة النفسية .

- ان الطلبة اصحاب التخصص العلمي أعلى من أقرانهم اصحاب التخصص الانساني في المرونة النفسية ، وليست هناك فروق في المرونة النفسية بين الذكور والاناث .
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشاؤم الدفاعي والمرونة النفسية .

● دراسة باتسيكا (Bitsika , et al : 2010)

(كيف ترتبط المرونة مع القلق والاكتئاب ؟ تحليل درجة تفاعل عامل ضمن العينة المتجانسة)

**(How is resilience associated with anxiety and depression?
Analysis of factor score interactions within a homogeneous
sample)**

هدفت الدراسة الى اكتشاف الطرق التي ترتبط من خلالها المرونة مع القلق والاكتئاب ضمن عينة متجانسة .

تألفت العينة من (401) طالبٍ وطالبة من جامعة استراليا ، طبق عليهم مقياس المرونة لكونور - دايفدسون ومقياس التقرير الذاتي للقلق (Self - Rating Anxiety scale Zung , 1971) ومقياس التقرير الذاتي للاكتئاب ، (Self - Rating Depression Scale (Zung , 1973) وان درجات عامل من مقياس المرونة كانت ترتد ضد درجات القلق والاكتئاب ودرجات القلق والاكتئاب مجتمعة .

اظهرت النتائج ان الثقة بالنفس والتفاؤل كانت مرتبطة سلبياً بشكل كبير مع الاكتئاب والقلق ، أعقبها الحل الحاسم المركز وإرادة التحديات وامتلاك غرض قوي والمثابرة، على الرغم من اتحاد العوامل المختلفة المتنبئة بالقلق مقارنة بالاكتئاب .

الاستنتاج : تعزيز المرونة والثقة بالنفس والتفاؤل ، كانت هدفاً رئيساً كبيراً للتدخل العلاجي النفسي مع هذه المرحلة .

ثانياً- دراسات تناولت احداث الحياة الضاغطة

• دراسة غرب 1989

(ضغوط الحياة وعلاقتها بالظهار)

جرت الدراسة في بغداد ، وهدفت الى مقارنة المرضى المصابين بالظهار (60) فرداً من الذكور والاناث بمجموعة ضابطة سليمة من الامراض (60) فرداً من الذكور والاناث في عدد الاحداث التي خبروها في الأشهر الأخيرة ، والمقارنة في شدة هذه الاحداث كما يقومها أفراد المجموعتين وفقاً لمتغيري السيطرة والمرغوبية ، اضافة الى المقارنة بين الذكور والاناث في عدد الاحداث التي خبروها لنفس المدة .

وقام الباحث ببناء مقياس لضغوط الحياة يحوي (41) حدثاً حياتياً ضاغطاً .

وبعد تحليل النتائج بطريقة الاختبار التائي ، تبين انه ليس هناك فروق في عدد

الأحداث بين الجنسين .

وبينت نتائج تحليل التباين لثلاثة متغيرات :-

- ان هناك فروقاً معنوية بين المجموعتين في عدد الاحداث السلبية غير

المسيطر عليها .

- وان هناك فروقاً معنوية بين المجموعتين في تقويمهم لشدة هذه الاحداث .

- ان المجموعة المصابة بالظهار قد مرت بأحداث سلبية غير مسيطر عليها

أكثر وكان تقويمها أعلى مقارنة بالمجموعة الضابطة .

• دراسة كادزيلا وآخرين (Gadzell , et al : 1991)

(بيان مفصل عن الضغط الحياتي الذي يواجهه الطالب الجامعي)

استهدفت الدراسة بيان مفصل للضغط الذي يواجهه الطالب الجامعي في حياته اليومية ، وشملت العينة (95) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة ، استخدم الباحثان مقياس B. Modzella الذي يتألف من (51) فقرة موزعة على تسعة مجالات ، وكذلك استخدم مقياس ليكرت لقياس استجابات الطلبة للضغوط .

وتمت معالجة البيانات احصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، وأظهرت نتائج الدراسة ان الأنواع المختلفة من مسببات الضغط هي المفروضة ذاتياً من قبل الفرد على نفسه . (السلطان :2008 ، ص 99)

● دراسة علي 1997

(انماط احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاكتئاب النفسي لدى المرضى المصابين بالقرحة)

- جرت الدراسة في بغداد ، وهدفت الى :-
- ايجاد العلاقة بين احداث الحياة الضاغطة والاكتئاب النفسي .
- التعرف على الفروق بين درجات المقروحين وغير المقروحين في احداث الحياة الضاغطة .
- التعرف على الفروق بين درجات المقروحين وغير المقروحين في الاكتئاب النفسي .
- التعرف على نمط أحداث الحياة الضاغطة الاكثر ارتباطاً مع القرحة ، الاكتئاب ، في كلتا الحالتين المرضيتين .
- بلغت عينة الدراسة (180) فرداً ، منهم (90) مصاباً بالقرحة بأعمار من 25 - 55 سنة و (90) غير مصابين بالقرحة بأعمار من 27 - 55 سنة .

تضمنت اجراءات الدراسة بناء مقياس أنماط احداث الحياة الضاغطة ،
وبناء مقياس لتشخيص الاكتئاب النفسي واستخدام مقياس الاكتئاب الفرعي في قائمة
SCL 90 بعد استخراج الصدق والثبات له .
وتمت معالجة البيانات بالوسائل الاحصائية الآتية :-
الاختبار التائي لعينتين ، الاختبار التائي لاختبار الدلالة المعنوية لمعاملات الارتباط ،
معامل ارتباط بيرسون ، الاختبار الزائي .
توصلت الدراسة الى النتائج الآتية :-

- وجود علاقة دالة بين احداث الحياة الضاغطة والاكتئاب النفسي لدى المقرحين
وحدهم ولدى غير المقرحين أيضاً من جهة اخرى .
- ان احداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها الافراد تكاد تكون هي العامل
الاكثر تسبباً في حدوث القرحة لديهم .
- ان الاكتئاب ينتشر أكثر بين الافراد المقروحين مقارنة بغير المقروحين .
- ان نمط أحداث الحياة غير المرغوبة ويشعر الفرد بمسؤوليته عنها هي الأكثر
ارتباطاً بالقرحة ، وكان هذا النمط من الاحداث اكثر ارتباطاً بالاكتئاب النفسي
، وارتبط هذا النمط في كلتا الحالتين المرضيتين القرحة والاكتئاب معاً .

● دراسة فرجينيا ماهان (Viargining Mahan : 1999)

(الضغط وجهود التعامل معه في مجتمع الطلاب الجامعي في جامعة وسيت
بالولايات المتحدة الأمريكية)

هدفت الدراسة الى معرفة الضغوط التي يعاني منها مجتمع الطلاب الجامعي
والجهود التي يبذلونها للتعامل مع هذه الضغوط .
ولتحقيق ذلك استعملت الباحثة إستبانة (مواجهة الضغوط) أوصى بها خبراء
مختصون مستندة على نموذج ثويس (Thoits , 1991) وهو معدل عن النموذج

التحولي (لازاروس وفولكمان : 1981) ويتألف من (43) فقرة ، واستبانة لكشف الضغوط التي تواجه الطلبة الجامعيين من حيث تقديرهم ، وطبقتهما على عينة البحث المتكونة من (201) طالب □ وطالبة جامعيين بواقع (67) طالباً و (134) طالبة كانت أعمارهم تتراوح بين (17 - 48) سنة .

وبعد معالجة البيانات احصائياً باستخدام التحليل العاملي توصلت الباحثة الى

النتائج الآتية :-

- ان الطلبة الذين يستخدمون النموذج المعرفي في التعامل مع الضغوط مركزين إما على (مواجهة المشكلة) أو على التعبير عن (انفعالاتهم) فنتضمن استراتيجيات التعامل تحليل الحالة أو الإصغاء للموسيقى والصلاة واتخاذ القرار .

- استخدم المشاركون في البحث استراتيجيات التعامل مع الضغوط بطريقة فاعلة (مباشرة) وطريقة غير فاعلة (غير مباشرة) كان الطريقة الفاعلة المباشرة هي (السيطرة على الانفعال ومواجهة المشكلة واستشارة الآخرين).

أما على النقيض كان هناك الذين لجأوا الى الطريقة غير الفاعلة فقد مارسوا (احلام اليقظة ، البكاء ، الانسحاب من المجتمع) لمواجهة الضغوط الواقعة عليهم. (الدراجي : 2007 ، ص 90 - 91)

(استراتيجيات التكيف لأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة)

جرت الدراسة في بغداد ، استهدفت الكشف عن الاستراتيجيات التي يستعملها طلبة الجامعة في التكيف لأحداث الحياة الضاغطة ودرجة صحتهم النفسية ، ومعرفة العلاقة بين درجات استعمال هذه الاستراتيجيات ودرجة صحتهم النفسية .
تكونت عينة الدراسة من (460) طالباً وطالبة من الاختصاصين العلمي والانساني .

وقد أعدت الباحثة مقياساً للكشف عن استراتيجيات التكيف لأحداث الحياة الضاغطة ، وتم الاعتماد على مقياس (كولبرغ) لقياس الصحة النفسية .
وتمت معالجة البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، والاختبار التائي لعينة وتحليل التباين الاحادي والثنائي ومعادلة هويت .

وأظهرت النتائج الآتية :-

- إن استعمال الطلبة لإستراتيجيتي المواجهة والتحدي والاسناد الاجتماعي كان أكثر من استراتيجيات الاستسلام والتجنب والعدوان وجاء استعمال استراتيجية الاسناد الروحي بصورة متوسطة .
- ان الطلاب كانوا يستعملون استراتيجية المواجهة والتحدي والعدون بدرجة أكبر من الطالبات ، في حين تستعمل الطالبات استراتيجيتي الاسناد الروحي والاسناد الاجتماعي بدرجة أكبر من الطلاب .

- لم يختلف طلبة الاختصاص العلمي وطلبة الاختصاص الانساني في استعمالهم للاستراتيجيات الخمس .
- كانت درجة الصحة النفسية عند الطلاب أكبر مما هي عند الطالبات .
- وهناك علاقة بين كل من الاستراتيجيات الخمس والصحة النفسية .

● دراسة عبد الغني 2005 .

(العداية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاعدادية)

جرت الدراسة في بغداد ، استهدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى احداث الحياة الضاغطة لدى طلبة السادس الاعدادي ، وايجاد الفرق في احداث الحياة الضاغطة بحسب متغير الجنس لدى الطلبة ، والتعرف على طبيعة العلاقة بين العداية وأحداث الحياة الضاغطة .

ولتحقيق هذه الاهداف قامت الباحثة ببناء مقياسين أحدهما لقياس العداية والآخر لقياس احداث الحياة الضاغطة ، وقد طبق المقياسان على عينة من الطلبة بلغت (300) طالب وطالبة .

وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين توصلت الباحثة الى النتائج الآتية :-

- ان مستوى احداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة أدنى من الوسط الفرضي .
- وجود فروق دالة معنوياً في احداث الحياة الضاغطة عند مستوى (0.01) ، حيث واجه الذكور أحداث حياة ضاغطة أكثر من الاناث .
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين متغيري العداية واحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الاعدادية .

● دراسة بسيوني 2006

(الشعور بالسعادة وعلاقتها بكل من احداث الحياة الضاغطة والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طالبات الجامعة)

اجريت الدراسة بمكة المكرمة ، هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين مفهوم السعادة وكلاً من المساندة الاجتماعية واحداث الحياة الضاغطة ، وكذلك التعرف على الفروق بين طالبات الكليات العلمية والأدبية .

ولتحقيق ذلك تم بناء مقياس الشعور بالسعادة ومقياس المساندة الاجتماعية من قبل الباحثة ، فضلاً عن تبني مقياس احداث الحياة الضاغطة الذي أعدته زينب شقير (1998) . وطبقت المقاييس معاً على عينة البحث الرئيسة البالغة (200) طالبة ، وتم استعمال الوسائل الاحصائية الآتية : معامل ارتباط بيرسون ، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، والاختبار التائي لعينة واحدة .

وأظهرت الدراسة النتائج الآتية :-

- وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين كل من السعادة واحداث الحياة الضاغطة

- وجود فروق جوهرية في بعض ابعاد مقياس احداث الحياة الضاغطة لصالح طالبات الكليات العلمية على الادبية ، في حين انه لم يكن هناك فروق جوهرية في ابعاد اخرى على مقياس احداث الحياة .

● دراسة البنا 2008

(المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصي)

استهدف الباحث في دراسته الى التعرف على الأهمية النسبية الى كل من ابعاد المواقف الحياتية الضاغطة الشائعة ، وكذلك التعرف على الفروق الجوهرية بين

الجنسين (ذكور ، اناث) في المواقف الحياتية الضاغطة لدى أفراد العينة ، وأجريت الدراسة في محافظة غزة / جامعة الأقصى على عينة من (200) طالب وطالبة منهم (100) طالب و (100) طالبة .

وتضمنت اجراءات الدراسة تطبيق استبانة المواقف الحياتية الضاغطة من أعداد زينب شقير .

وباستخدام التكرارات والنسب المئوية والاختبار التائي توصل الباحث الى النتائج

الآتية :-

- ان الاهمية النسبية لابعاد المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الاقصى هي ان المواقف الانفعالية في المرتبة الاولى ثم تلاها المواقف الدراسية والشخصية ، ثم تلاها المواقف الصحية والاقتصادية .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في ابعاد المواقف الحياتية الضاغطة تعزى لمتغير الجنس (ذكور ، اناث) عدا بعد المواقف الحياتية الصحية الضاغطة، ولقد كانت الظروف لصالح الاناث .

● دراسة السلطان 2008

(المساندة الاجتماعية واحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة)

جرت الدراسة في جامعة الموصل ، وهدفت الى التعرف على مستوى احداث الحياة الضاغطة ، وكذلك التعرف على العلاقة ودلالة الفروق بين احداث الحياة الضاغطة والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة على وفق متغيرات الجنس والصف والتخصص .

ولتحقيق هذه الاهداف قامت الباحثة ببناء مقياسين أحدهما لقياس احداث الحياة الضاغطة والآخر لقياس التوافق النفسي والاجتماعي وقد طبق المقياسان على عينة البحث المتكونة من (462) طالب وطالبة تم اختيارهم من مرحلتين دراسية (أول ، رابع) ومن ست كليات مختلفة في جامعة الموصل وهي (العلوم وعلوم حاسبات والرياضيات والقانون والعلوم الاسلامية والتربية والادارة والاقتصاد) .
ولمعالجة بيانات الدراسة تم استخدام : معامل ارتباط بيرسون ، الاختبار التائي لعينة واحدة ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين .

وتوصلت الدراسة الى النتائج الآتية :-

- انخفاض مستوى احداث الحياة الضاغطة بشكل عام لدى العينة .
- وجود فرق دال احصائياً في مستوى احداث الحياة الضاغطة يعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور ، وكما تبين وجود فرق دال احصائياً في مستوى احداث الحياة الضاغطة يعزى لمتغير المرحلة ولصالح الصف الرابع ، ووجود فرق دال احصائياً يعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة التخصص الانساني .
- وجود علاقة دالة سلبية بين احداث الحياة الضاغطة والتوافق النفسي والاجتماعي على وفق متغير الجنس ولصالح الاناث ، ووفق متغير الصف الدراسي ولصالح الصف الاول ، ووفق متغير التخصص ولصالح التخصص الانساني .
- عدم وجود فروق في العلاقة بين احداث الحياة الضاغطة والتوافق النفسي والاجتماعي على وفق متغيرات الجنس والصف الدراسي والتخصص .

موازنة الدراسات السابقة

1- الأهداف

ان الدراسات التي اقتصت بدراسة المرونة النفسية قليلة وعليه تم التطرق الى دراسة الناصر وساندمان 2000 التي كانت غايتها تقييم عوامل مرونة الأنا في مواجهة الأحداث الصدمية ، فمرونة الأنا هي مظهر من مظاهر المرونة النفسية .
 ودراسة آل غزال 2008 التي تناولت التشاؤم الدفاعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة ، ودراسة باتسيكا 2010 التي استهدفت التعرف على كيف ترتبط المرونة بالقلق والاكتئاب .

ماعدا دراسة ويرنر وسمث 1955 - 1982 التي كانت غايتها دراسة سلوكيات الأطفال الذين ولدوا في ظروف غير ملائمة وتتبعهم الى مراحل الرشد .
 أما الدراسات التي تناولت احداث الحياة فمنها هدف للكشف عن العلاقة الارتباطية بين احداث الحياة الضاغطة وبين عدد من المتغيرات كالاكتئاب النفسي ، العدائية ، السعادة ، التوافق النفسي والاجتماعي ، مثل دراسة علي 1997 ، دراسة عبد الغني 2005 ، دراسة بسيوني 2006 ، دراسة السلطان 2008 ، أما دراسة مازن 1989 فقد هدفت الى مقارنة المرضى المصابين بالظهار بمجموعة ضابطة سليمة من الامراض في عدد الاحداث وفي تقييمهم لها .

فيما كانت دراسة كادزيلا 1991 تتعلق ببيان الضغوط التي تواجه الطالب الجامعي ، وكذلك دراسة فرجينيا ماهان 1999 التي استهدفت معرفة الضغوط التي يعاني منها مجتمع الطلاب الجامعي والجهود التي يبذلونها للتعامل مع هذه الضغوط في حين كشفت صالح 2002 عن استراتيجيات التكيف لاحداث الحياة الضاغطة التي يستعملها طلبة الجامعة .

أما الدراسة الحالية تهدف الى معرفة مستوى المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة وطبيعة العلاقة بينهما ، وهما متغيران على حد علم الباحثة لم يتم تناولهما معاً في دراسة واحدة مما يتيح معرفة مدى انعكاسهما على الصحة العامة لهم .

2- العينات

لقد تباينت عينات الدراسات السابقة من حيث الحجم والنوع ، فقد كانت أكبر عينة تم اختيارها في الدراسات السابقة التي تم التطرق اليها لمتغير المرونة النفسية هي في دراسة ويرنر وسمث 1955 - 1982 اذ بلغ تعدادها (505) طفل وأقل عينة كان تعدادها (495) طالب وطالبة من طلبة الجامعة .

ومن حيث نوع العينات فقد تناولت دراسة الناصر وساندمان 2000 ودراسة آل غزال 2008 ودراسة باتسيكا 2010 طلبة جامعة ، أما دراسة ويرنر وسمث 1955 - 1982 فتناولت أطفالاً .

كذلك حجم العينات في الدراسات السابقة لأحداث الحياة الضاغطة فقد تراوحت بين (95) طالب وطالبة كأصغر عينة كما في دراسة كادزيلا 1991 و (462) كأكبر عينة كما في دراسة السلطان 2008 .

ومن حيث نوع العينات فقد تشابهت في دراسات حيث كان فيها طلبة الجامعة كما في دراسة كادزيلا 1991 ودراسة فرجينيا ماهان 1999 ودراسة صالح 2002 ودراسة بسيوني 2006 ودراسة السلطان 2008 ودراسة البنا 2008 .

ومنها طلبة الاعدادية مثل دراسة عبد الغني 2005 ، ومنها ضمت افراداً مرضى وغير مرضى كما في دراسة غرب 1989 ودراسة علي 1997 .

أما حجم عينة الدراسة الحالية فقد بلغ (476) طالب وطالبة من جامعة ديالى .

3- الادوات

تباينت الدراسات في استخدام الادوات المناسبة لجمع بياناتها ، بعض الدراسات استخدمت مقاييس جاهزة كما في دراسة باتسيكا 2010 ، الا ان في دراسة الناصر وساندمان 2000 استخدم مقياس مرونة الأنا من اعداد الباحثين وكذلك الحال بالنسبة لدراسة آل غزال 2008 التي تم فيها بناء مقياسي المتغيرين اللذين تناولتهما في دراستها ، أما دراسة ويرنر وسمث فقد استخدمت وسائل اخرى.

وفي دراسات احداث الحياة الضاغطة بعضها استخدم مقاييس جاهزة كما في دراسة كادزيلا 1991 ودراسة فرجينيا ماهان 1999 ودراسة بسيوني 2006 ودراسة البنا 2008 .

الا ان في دراسات اخرى قام الباحثون ببناء مقاييس تتناسب وأهداف بحثها مثل دراسة غرب 1989 ودراسة علي 1997 ودراسة صالح 2002 ودراسة عبد الغني 2005 ودراسة السلطان 2008 .

أما الدراسة الحالية قامت الباحثة ببناء مقياس المرونة النفسية وتبني مقياس احداث الحياة الضاغطة الذي أعدته السلطان 2008 وسيتم ذكر تفاصيل ذلك في الفصل الثالث .

4- الوسائل الاحصائية

أشارت بعض الدراسات السابقة الى الوسائل الاحصائية المستخدمة فيها ، بينما أغفلت دراسات اخرى عن ذكر تلك الوسائل ، ومن أبرز تلك الوسائل (تحليل التباين ، معامل ارتباط بيرسون ، الاختبار التائي ، الاختبار الزائي) . وفي الدراسة الحالية تم استخدام الوسائل الاحصائية الآتية الذكر ما عدا الاختبار الزائي لحساب الفروق في العلاقات الارتباطية .

5- النتائج

أظهرت نتائج الدراسات السابقة ان امتلاك الافراد للمرونة النفسية يعد مؤشراً للصحة النفسية وحالة السواء في الاستجابة بالمواقف المختلفة فقد اظهرت الدراسات الأثر الكبير للأسرة في تعزيز المرونة النفسية ففي دراسة ويرنر وسمت 1955 - 1982 أظهرت ان المرونة تزداد عند الأشخاص الذين طوروا كفاءتهم ، ثقتهم وكانوا تحت رعاية البالغين الى عمر 18 سنة وعززت هذه الدراسة دراسة الناصر وساندمان 2000 ان الطلبة من اسر ممتدة حصلوا على نقاط مرونة اعلى ممن حصل عليه من اسر نووية .

أما دراسة آل غزال 2008 فقد أثبتت وجود علاقة ايجابية بين التشاؤم الدفاعي والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة ، فيما بينت دراسة باتسيكا وآخرون 2010 ان المرونة ترتبط سلباً مع القلق والاكتئاب .

وبما ان احداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها الأفراد ذات علاقة بالأمراض الجسمية والنفسية فقد توصل غرب 1989 الى ان المجموعة المصابة بالظهار قد مرت بأحداث سلبية غير مسيطر عليها أكثر وكان تقويمها للأحداث أعلى مقارنة بالمجموعة الضابطة .

وكذلك أشارت دراسة كادزيلا 1991 الى ان الانواع المختلفة من مسببات الضغوط هي المفروضة ذاتياً من قبل الفرد على نفسه .

وأظهرت دراسة علي 1997 وجود علاقة دالة بين احداث الحياة الضاغطة والاكتئاب النفسي لدى المقروحين وحدهم ولدى غير المقروحين أيضاً من جهة اخرى .

فكل ضغط يواجهه به الفرد يتطلب منه ابداء اسلوب من أساليب التعامل يحمي الفرد من هذا الضغط ويعيد اليه توازنه (الحلو : 1995 ، ص 8) ففي دراسة فرجينيا ماهان 1999 توصلت الى ان المشاركين استخدموا طرق ايجابية في التعامل

مع الضغوط كالسيطرة على انفعالاتهم ، واستخدام البعض الآخر منهم طرق سلبية كالانسحاب من المجتمع والبكاء . وهذا ما عزز دراسة صالح 2002 في وجود علاقة ايجابية بين كل من استراتيجيات التكيف لاحداث الحياة الضاغطة التي يستخدمها الطلبة مع صحتهم النفسية .

وقد اظهرت دراسة عبد الغني 2005 وجود علاقة ايجابية بين العدائية واحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاعدادية ، بينما اظهرت دراسة بسيوني 2006 وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين كل من السعادة واحداث الحياة الضاغطة ، وكذلك أشارت دراسة السلطان 2008 الى وجود علاقة دالة سالبة بين احداث الحياة الضاغطة والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة ، أما دراسة البنا فقد بينت الاهمية النسبية لابعاد المواقف الحياتية الضاغطة لدى أفراد العينة .

وقد أفادت الدراسات السابقة الباحثة في دراستها الحالية بما يأتي :-

- 1- صياغة أهداف البحث من خلال التعرف على نوعية الاهداف التي ترمي اليها الدراسات السابقة .
- 2- تحديد حجم عينة الدراسة الحالية ، في ضوء تحديد حجوم عينات الدراسات السابقة .
- 3- من خلال اطلاع الباحثة على مقاييس الدراسات السابقة ساعد ذلك في بناء مقياس المرونة النفسية واختيار الاداة المناسبة لاحداث الحياة الضاغطة .
- 4- مطالعة الباحثة كثيراً من أدبيات البحث واطلاعها على الوسائل الاحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة مكنتها من اختيار ما يناسب منها في معالجة بيانات البحث للوصول الى النتائج .
- 5- الإفادة من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة نتائج الدراسة الحالية .

إجراءات البحث : Procedures

لقد اعتمدت الباحثة منهج البحث الوصفي في إجراءات بحثها بدءاً بتحديد مجتمع البحث واسلوب اختيار العينة ومواصفاتها ، وتعريفاً بأداتي البحث وخطوات اعداد مقياس المرونة النفسية واختيار مقياس احداث الحياة الضاغطة وحساب صدق وثبات المقياسين واجراءات تطبيقهما فضلاً عن استعراض الوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة بيانات البحث وعلى النحو الآتي:

أولاً : 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 ديالى ومن الكليات (التربية الاساسية والتربية الاصمعي والتربية الرازي والتربية الرياضية والهندسة والعلوم والقانون والزراعة) ، كونها تضم الصفوف الدراسية الأربعة للعام الدراسي (2010 - 2011) ، وللدراسة الصباحية البالغ عددهم (11458)* طالب □ وطالبة بواقع (5153) طالباً (6305) طالبة ، والجدول (1) يوضح ذلك .

*تم الحصول على البيانات المؤشرة في اعلاه من وحدة التخطيط والمتابعة في رئاسة جامعة ديالى.

جدول (1)

مجتمع البحث موزع بحسب الجنس و التخصص والصف

المجموع	المجموع		الصف الرابع		الصف الثالث		الصف الثاني		الصف الاول		الكلية
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
3085	1773	1312	355	268	434	230	534	328	450	486	التربية الاساسية
3023	1848	1175	456	315	326	185	452	265	614	410	التربية الاصمعي
1032	654	378	190	96	151	121	158	88	155	73	التربية الرازي
1010	215	795	39	219	60	161	53	222	63	193	التربية الرياضية
857	524	333	99	60	130	76	144	93	151	104	الهندسة
1074	674	400	184	106	163	100	159	84	168	110	العلوم
969	404	565	76	91	84	67	120	185	124	222	القانون
408	213	195	34	45	52	40	63	42	64	68	الزراعة
11458	6305	5153	1433	1200	1400	980	1683	1307	1789	1666	المجموع

ثانياً : 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 الكليات اختيرت أربع كليات عشوائياً من مجتمع البحث الأصلي .
- عينة الطلبة اذ بلغ عدد افراد عينة البحث (476) طالب □ وطالبة ، ولا بد من الاشارة هنا بأنه لا يوجد عدد محدد من حجم المجتمع الاصيل 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 (198) طالباً و (278) طالبة ، وبحسب الصف الدراسي بواقع (153) طالب □ وطالبة من الصف الأول ، و (121) طالب □ وطالبة من الصف الثاني ، و (92) طالب □ وطالبة من الصف الثالث ، و (110) طالب □ وطالبة من الصف الرابع ، وبحسب التخصص بواقع (322) طالب □ وطالبة من التخصص الانساني و (154) طالب □ وطالبة من التخصص العلمي والجدول (2) يوضح ذلك .

جدول (2)

عينة البحث موزعة بحسب الجنس و التخصص والصف

المجموع	مجموع		الصف				الصف				الكلية	
			الصف الرابع		الصف الثاني		الصف الأول					
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	التخصص	
322	182	140	36	25	26	15	36	21	49	33	تربية	الانساني
			6	7	8	6	10	15	11	18	أصمعي	
154	96	58	8	5	10	6	13	7	12	8	هندسة	العلمي
			15	8	13	8	12	7	13	9	علوم	
476	278	198	65	45	57	35	71	50	85	68	المجموع	
			110		92		121		153			

ثالثاً : أدوات البحث Research Tool

1- 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 ، لذا قامت الباحثة

باعداد مقياس لقياس المرونة النفسية للأسباب الآتية :-

- 1- لم تحصل الباحثة على مقياس اجنبي يلائم طبيعة مجتمعنا وثقافته وعاداته ويلائم طبيعة المجتمع قيد الدراسة .
- 2- وان مقياس آل غزال 2008 قد اعتمد في قياس المرونة النفسية على النظرة التكاملية وهو لا يتناسب مع الاطار النظري المعتمد في البحث الحالي .

خطوات بناء مقياس المرونة النفسية .

1- تحديد المكونات:

حددت مكونات المقياس اعتماداً على انموذج بينر 2007 Pienar للمرونة النفسية ومكوناته الثلاث (المساندة الخارجية والقوى الداخلية ومهارات حل المشكلة البيئشخصية) . وقد تم صياغة تعريف لكل مكون من مكونات المرونة النفسية مستنبط من انموذج بينر الذي استند اليه البحث الحالي وهي كالاتي :-

- المساندة الخارجية : هي ما يتلقاه الفرد من مساعدة من المصادر الاجتماعية المختلفة (كالاسرة ، الاصدقاء ، الاخرين ، ...) عندما يكون بحاجة اليها.
- القوى الداخلية : هي طاقات كامنة أو 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.
- مهارات حل المشكلة البيئشخصية : هي ايجاد الأسباب والحلول لمقابلة 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 والكفاءة الذاتية .

ولتحديد مدى صلاحية المكونات وتعريفاتها مع تحديد الأهمية النسبية لكل مكون عرضت على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في التربية وعلم النفس ملحق (2) وفي ضوء آرائهم حددت الأهمية النسبية لكل مكون من مكونات الأداة وكما موضح في الجدول (3) .

جدول (3)

الأهمية النسبية لكل مكون من مكونات المرونة النفسية

الأهمية النسبية	المكون
%29	المساندة الخارجية
%42	القوى الداخلية
%29	مهارات حل المشكلة البيئشخصية
%100	المجموع

2- صياغة فقرات المقياس : Formulation Scale Items

لغرض جمع فقرات مقياس المرونة النفسية لطلبة الجامعة قامت الباحثة

بالإجراءات الآتية :-

- (أ) توجيه استبانة استطلاعية لعينة من طلبة جامعة ديالى مكونة من (80) طالباً وطالبة شملت الصفوف الدراسية الأربعة (الاول ، والثاني ، والثالث ، والرابع) والاختصاصين العلمي والانساني ، والذكور والإناث بالتساوي ويتضمن هذا الاستبيان الاجابة عن سؤالين والملحق (1) يوضح ذلك .
- (ب) الدراسات السابقة : لقد اطلعت الباحثة على الدراسات والادبيات التي تناولت مفهوم المرونة النفسية مثل دراسة (Bitsika , 2010) ، (Neill & Dias , 2001) ، فضلاً عن مقاييس (حمد 2004) و (السلطان 2008) و (ناصر 2007) و (عبد الله 1990) و (البرزاني 1986) .

وعلى ضوء ما تقدم تم صياغة (49) فقرة للمقياس بصيغته الأولية موزعة على ثلاث مكونات منها (14) فقرة مكون المساندة الخارجية و (21) فقرة مكون القوى الداخلية و (14) فقرة مكون مهارات حل المشكلة البيئشخصية ملحق (3) .

وقد راعت الباحثة في صياغة الفقرات ما يأتي :-

- احتواء الفقرة على فكرة واحدة .
- محاولة استخدام الصيغة الايجابية للفقرات كلما أمكن ذلك .
- تجنب استخدام الاطلاق في العبارات مثل دائماً ، أبداً ، حتماً ، وفي كل مكان .
- البساطة والسهولة وعدم الغموض . (مجيد ، 2010 ، ص 24)
- ان تكون بصيغة المتكلم . (ناصر ، 2007 ، ص 97)

3- إعداد بدائل الإجابة :

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

4- اعداد تعليمات المقياس :

تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد به المستجيب في اثناء استجابته لفقرات المقياس .(الطائي :2011 ، ص89)

لذا روعي ان تكون التعليمات واضحة ، وعمدت الباحثة على اخفاء الهدف من المقياس كي لا يثاثر المستجيب به عند الاجابة ، ولكي نظمئن المستجيب على سرية اجابته واستخدامها لاغراض علمية لم تتضمن صفحة التعليمات فقرة خاصة بذكر اسم المستجيب ، مع ذكر البيانات المطلوبة وبحسب اهداف البحث المتعلقة بالجنس والصف الدراسي وغيرها ملحق (3) .

5- عرض المقياس بصيغته الأولية على الخبراء :

قامت الباحثة بعرض المقياس بصيغته الأولية والبالغ (49) فقرة ملحق (3) على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس ملحق (2) لغرض تقويم المقياس والحكم عليه في :-

- أ- مدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس في قياس ما وضعت لأجله وملائمتها للمكون الذي وضعت فيه.
- ب- فيما اذا كانت البدائل مناسبة لفقرات المقياس ولأفراد عينة البحث .
- ت- وضوح تعليماته .
- وبعد مراجعة ارائهم وفي ضوء ملاحظاتهم تم التوصل الى الآتي:
- الابقاء على جميع الفقرات لحصولها على أعلى من نسبة القبول (80%) ، وكما موضح في الجدول (4) .
- اقترح بعض الخبراء على ضرورة تعديل بعض الفقرات وهي (4،10،14،15،16،20،28،37،38،39،40،46،49) ،لجعلها اوضح على الفهم.
- اعرب الخبراء وبنسبة (100%) على ابقاء البدائل كما هي .
- اتفق معظم الخبراء على ان تعليمات المقياس واضحة ووافية .
- ولغرض التحقق من السلامة اللغوية لفقرات المقياس قامت الباحثة بعرض (49) فقرة على خبير لغوي* لتكون الفقرات جاهزة للتحليل الأحصائي ملحق (4) .

جدول (4)

نتائج تحكيم الخبراء على فقرات مقياس المرونة النفسية

غير الموافون		الموافقون		عدد الفقرات	رقم الفقرة
النسبة	العدد	النسبة	العدد		
-	-	%100	16	12	4 ، 21 ، 22 ، 23 ، 24 ، 30 ، 32 ، 35 ، 36 ، 37 ، 38 ، 43 ،
%6.25	1	%93.75	15	17	1 ، 3 ، 5 ، 8 ، 18 ، 27 ، 29 ، 39 ، 40 ، 41 ، 42 ، 44 ، 45 ، 46 ، 47 ، 48 ، 49 ،
%12.5	2	%87.5	14	12	2 ، 7 ، 9 ، 10 ، 11 ، 12 ، 14 ، 19 ، 20 ، 24 ، 28 ، 33 ،
%18.75	3	%81.25	13	8	6 ، 13 ، 15 ، 16 ، 17 ، 26 ، 31 ، 34 ،

6- التجربة الاستطلاعية :

للتحقق من مدى وضوح تعليمات المقياس وفقراته من المستجيبين وكذلك بغية تحديد الوقت اللازم للأجابة ، تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (30) طالباً وطالبة ، اختيروا عشوائياً من طلبة الصف الأول والصف الثاني في كلية التربية للعلوم الانسانية ، وقد تمت الاجابة عنه من قبلهم على شكل مجموعات صغيرة وأمام الباحثة

لتأشير جوانب الغموض او عدم الوضوح سواء في الفقرات ام في طريقة الأجابة ، وقد اختارت الباحثة هذه العينة لان فهم الفقرات والتعليمات منهم يعني إمكانية فهم طلبة الصفوف الاخرى المتقدمة لها .

وقد تبين من خلال هذا التطبيق ان جميع الفقرات وتعليمات الاجابة واضحة ومفهومة من المستجيبين وكان متوسط وقت الاجابة (14) دقيقة .

7- طريقة تصحيح المقياس:

لتصحيح المقياس يتطلب الإجابة عن أحد البدائل الخمسة ، وهي (تتطبق علي دائماً، تتطبق علي غالباً، تتطبق علي أحياناً، تتطبق علي نادراً، لا تتطبق علي أبداً)، وتعطى الفقرات والتي هي جميعها إيجابية الدرجات (1،2،3،4،5) ، وعليه تصبح أعلى درجة للمرونة النفسية (245) درجة وأقل درجة (49) درجة و بمتوسط نظري مقداره (147) درجة.

8- التحليل الاحصائي للفقرات :

ان الهدف من التحليل الاحصائي للفقرات هو الابقاء على الفقرات الجيدة في المقياس واستبعاد الفقرات غير الجيدة منه في ضوء قدرتها على التمييز بين المستجيبين ومعاملات صدقها . (صالح : 2002 ، ص 67)

وبناءً على ما ذكر اتبعت الباحثة الخطوات الآتية لتحليل الفقرات احصائياً :

أ- عينة التحليل الاحصائي :

بلغت عينة التحليل الاحصائي لفقرات مقياس المرونة النفسية (378) طالب □ وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية من مجتمع البحث والجدول (5) يوضح ذلك .

ان هذا الحجم استند على ما اقترحه نانلي Nunnally أن يكون حجم عينة التحليل الاحصائي بما لا يقل عن خمسة افراد مقابل كل فقرة من فقرات المقياس لعلاقة ذلك بتقليل فرص المصادفة في عملية التحليل الاحصائي P. (Nunnally :1978) (262)

وكذلك إشارة الزوبعي والحمداني 1983 بأن العينة المناسبة في بناء الاختبارات والمقاييس النفسية هي العينة التي تتألف من (400) مفحوص فأكثر بعد الاختيار العشوائي لها . (حسين : 2008 ، ص 46)

جدول (5)

عينة التحليل الاحصائي موزعة بحسب الجنس والتخصص والصف

التخصص	الصف الاول		الصف الثاني		الصف الثالث		الصف الرابع		المجموع
	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	
علمي	14	21	11	19	11	18	11	18	123
انساني	40	47	29	36	16	26	28	33	255
المجموع	54	68	40	55	27	44	39	51	378

ب- القوة التمييزية للفقرات :

يعد التمييز من الخصائص القياسية المهمة لفقرات المقاييس النفسية ، كي يتمكن المقياس من الكشف عن الفروق الفردية بين الافراد في السمة المقاسة . (صالح : 2002 ، ص 67) بعد انتهاء افراد العينة من الاجابة عن المقياس صححت الاجابات وحسبت

الدرجة الكلية لكل فرد ورتبت درجات (378) استمارة من أعلى درجة كلية (245) الى أدنى درجة كلية (129) .

وحددت المجموعتان المتطرفتان في الدرجة الكلية العليا والدنيا بنسبة 27% في كل مجموعة .

ان اختيار هذه النسبة توفر مجموعتين على أفضل ما يمكن من حجم وتمايز اذ يقترح كيلي Kelly استخدام أعلى وأدنى 27% من التوزيع بعدّهما المجموعتين المتطرفتين بشرط اعتدالية التوزيع .

وتضيف انستازي Anastasi الى ان خطأ العينة يصبح كبيراً في حالة العينات الصغيرة . ولهذا تعد النسب التي تتراوح بين 25-33% وافية بالعرض بصورة مقبولة . (مجيد : 2010 ، ص 27)

لذلك أصبح عدد افراد كل مجموعة (102) طالب □ وطالبة وباستخدام الاختبار التائي T.test لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات المقياس البالغ عددها (49) فقرة ، اتضح ان جميع الفقرات لها قدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين ، اذ تراوحت القيم التائية المحسوبة للفقرات بين (2.579 - 11.526) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (202) والجدول (6) يوضح ذلك .

جدول (6)

القوة التمييزية لفقرات مقياس المرونة النفسية

مستوى الدلالة 0.05	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا 102		المجموعة العليا 102		الفقرة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	4.455	1.2170	3.6373	0.9332	4.3137	1
دالة	5.989	0.9205	4.3039	0.3698	4.892	2
دالة	8.198	0.9638	2.8922	0.9492	3.9902	3
دالة	4.218	1.1994	3.6471	0.9809	4.2941	4
دالة	8.218	1.2421	3.2255	0.8516	4.4510	5
دالة	8.122	1.1078	3.1078	0.8876	4.3039	6
دالة	2.579	1.1512	3.0392	1.1830	3.4608	7
دالة	5.629	1.0495	4.2157	0.4537	4.8529	8
دالة	7.471	1.1703	3.6765	0.6500	4.6667	9
دالة	5.865	1.2618	2.8529	1.044	3.8039	10
دالة	5.808	1.2726	3.3627	0.956	4.2745	11
دالة	10.836	1.2609	2.8824	0.8755	4.5294	12
دالة	6.529	1.436	3.6078	0.7877	4.6667	13
دالة	5.664	1.1816	4.098	0.482	4.8137	14
دالة	8.280	1.0823	3.2745	0.8089	4.3824	15
دالة	10.858	1.224	2.745	0.8104	4.3235	16

دالة	9.280	1.1522	3.1373	0.6718	4.3627	17
دالة	7.838	1.1426	3.7353	0.5958	4.735	18
دالة	5.012	1.3163	3.6569	0.8385	4.4314	19
دالة	8.805	1.2036	3.3235	0.726	4.5490	20
دالة	5.532	1.4418	3.0196	1.2054	4.049	21
دالة	5.977	1.2543	3.9706	0.6026	4.794	22
دالة	7.425	1.1088	3.8333	0.525	4.7353	23
دالة	8.068	1.1414	3.6373	0.6978	4.7059	24
دالة	8.829	1.1532	2.6078	0.9282	3.902	25
دالة	10.669	1.1894	3.4216	0.5457	4.8039	26
دالة	9.289	1.1261	3.3824	0.7318	4.6176	27
دالة	5.953	1.242	3.2255	1.0812	4.196	28
دالة	10.965	1.2352	3.3824	0.461	4.8137	29
دالة	6.464	1.2026	3.196	0.9237	4.1667	30
دالة	8.291	1.3048	3.0196	0.9263	4.3333	31
دالة	8.724	1.0872	2.2549	1.2506	3.6863	32
دالة	8.144	1.1136	3.4510	0.7407	4.5294	33
دالة	7.819	1.2298	2.951	0.8708	4.1176	34
دالة	8.148	1.1455	3.402	0.8626	4.5588	35
دالة	9.098	1.2342	2.9608	0.8557	4.3137	36
دالة	6.550	1.3369	3.598	0.7980	4.6078	37

دالة	6.126	1.3382	2.245	1.3589	3.402	38
دالة	9.177	1.1323	3.843	0.3179	4.9118	39
دالة	8.373	1.183	3.4608	0.6216	4.5686	40
دالة	9.204	1.0936	3.8529	0.359	4.902	41
دالة	6.175	1.031	4.0784	0.5195	4.784	42
دالة	11.526	1.028	2.951	0.748	4.402	43
دالة	7.511	1.1617	3.7255	0.677	4.7255	44
دالة	7.878	1.2342	3.6275	0.6506	4.7157	45
دالة	5.371	1.2668	3.1373	1.0715	4.0196	46
دالة	8.368	1.483	3.1667	0.8146	4.5686	47
دالة	6.695	1.2129	3.8824	0.548	4.7647	48
دالة	4.041	0.990	4.5686	0.1698	4.971	49

القيمة الجدولية عند درجة حرية (202) ومستوى دلالة (0.05) تساوي (1.96) .

ج- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

يعد ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس مؤشراً لصدق الفقرة ومن الواضح

تكون الفقرة صادقة اذا كان معامل الارتباط بينها وبين الاختبار الكلي عالياً .

وتحسب معاملات صدق الفقرات كما تشير انستازي Anastasi من خلال

ارتباطها بمحك خارجي او داخلي ، وحينما لا يتوافر محك خارجي ، فان افضل محك

داخلي هو الدرجة الكلية للمقياس . (Anastasi : 1976 , P. 206)

ان الدرجة الكلية للمقياس تمثل المحتوى السلوكي الذي يقيسه الاختبار اذ ان الفقرة الواحدة تمثل جانباً صغيراً من هذا المحتوى ، وكلما كانت درجة الارتباط عالية دل ذلك على تجانس الفقرة في قياسها الظاهرة التي يقيسها الاختبار . (الزويبي : 1981 ، ص 36)

وهكذا فان ايجاد الصدق يساعد على استبعاد الفقرات ذات الارتباط الضعيف بالدرجة الكلية للمقياس ، ولتحقيق صدق الفقرات حسبت العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية لعينة التحليل الاحصائي . فكانت جميع معاملات ارتباط الفقرة بدلالة احصائية عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (376) ، اذ ان معاملات الارتباط المحسوبة تراوحت بين (0.207 - 0.550) وهي أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (0.098) مما يعني جميع فقرات المقياس صادقة في قياس المرونة النفسية لدى عينة البحث والجدول (7) يوضح ذلك .

جدول (7)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
---------------	----------------	---------------	----------------	---------------

0.431	35	0.423	18	0.271	1
0.469	36	0.307	19	0.346	2
0.357	37	0.418	20	0.416	3
0.322	38	0.276	21	0.269	4
0.424	39	0.355	22	0.417	5
0.425	40	0.404	23	0.433	6
0.443	41	0.446	24	0.207	7
0.355	42	0.466	25	0.300	8
0.535	43	0.542	26	0.411	9
0.409	44	0.469	27	0.326	10
0.430	45	0.358	28	0.319	11
0.359	46	0.550	29	0.493	12
0.494	47	0.365	30	0.390	13
0.346	48	0.413	31	0.328	14
0.333	49	0.462	32	0.486	15
		0.417	33	0.485	16
		0.427	34	0.445	17

قيمة معامل الارتباط الجدولية بدرجة حرية 376 عند مستوى (0.05) تساوي (0.098)

د - علاقة درجة الفقرة بدرجة المكون :

لقد قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لكل مكون

تنتمي اليه لافراد العينة البالغ عددها (378) ، وتبين ان جميع معاملات الارتباط

المحسوبة كانت دالة احصائياً كونها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (376) والجدول (8) يوضح ذلك .

جدول (8)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية المكون

معامل الارتباط	فقرات المكون الثالث	معامل الارتباط	فقرات المكون الثاني	معامل الارتباط	فقرات المكون الاول
0.477	3	0.334	2	0.460	1
0.472	6	0.452	5	0.343	4
0.511	9	0.292	8	0.396	7
0.533	12	0.361	11	0.534	10
0.606	15	0.363	14	0.458	13
0.532	18	0.489	17	0.624	16
0.324	21	0.472	20	0.480	19
0.550	24	0.423	23	0.461	22
0.546	27	0.576	26	0.531	25
0.457	30	0.611	29	0.560	28
0.493	33	0.495	32	0.575	31
0.551	36	0.450	35	0.537	34
0.492	39	0.379	38	0.435	37
0.399	42	0.445	41	0.523	40

		0.561	43		
		0.470	44		
		0.475	45		
		0.391	46		
		0.565	47		
		0.402	48		
		0.349	49		

هـ- علاقة درجة المكون بالدرجة الكلية للمقياس :

تم التحقق من هذا النوع من الصدق باستخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين درجات الافراد على كل مكون والدرجة الكلية للمقياس حيث ان ارتباطات المكونات الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس هي قياسات اساسية للتجانس ، لانها تساعد على تحديد مجال السلوك المراد قياسه (Anastasi : 1988 , P. 155) ، ولتحقيق ذلك اعتمدت الباحثة على استمارات العينة السابقة ، وأشارت النتائج ان معاملات ارتباط درجة كل مكون بالدرجة الكلية دالة احصائياً كونها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.098) وبمستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (376) ، والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)

معاملات ارتباط المكون بالدرجة الكلية للمقياس

مكونات المقياس	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة 0.05
المساندة الخارجية	0.731	دالة

دالة	0.917	القوى الداخلية
دالة	0.849	مهارات حل المشكلة البيشخصية

8- 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 :-

أ- 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 أيكن 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 (16) خبيراً ملحق (2) للأخذ بآرائهم ومقترحاتهم بشأن الفقرات .

ب- صدق البناء :

يقصد بصدق البناء مدى قياس المقياس النفسي لتكوين فرضي أو مفهوم نفسي معين . (ربيع : 1994 ، ص 98) ويتم التحقق منه من خلال بعض الافتراضات النظرية التي يعتمد عليها في بناء المقياس والتحقق منه تجريبياً ، فاذا تطابقت النتائج التجريبية مع الافتراضات النظرية أشر ذلك على صدق بناء المقياس . (صالح : 2002 ، ص 75)

تم الاعتماد على انموذج بينر في بناء المقياس واستناداً على ما انطوى عليه من الموازنة بين عوامل الوقاية ضد عوامل الخطر للأستجابة بنجاح للتحديات ، وان عوامل الوقاية تخفف تأثير التعرض للمخاطر وبمثابة عامل محفز عن طريق تعديل الأستجابة للمخاطر وتقليل احتمالية النتائج السلبية ، وهذا جاء متطابقاً مع النتائج التي توصل اليها البحث الحالي من تمتع عينة البحث عموماً بالمرونة النفسية ، ووجود علاقة سالبة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة .

وهناك بعض الدلائل والمؤشرات لصدق البناء لعل أهمها الفروق بين الأفراد وعليه عندما حسبت الباحثة القوة التمييزية للفقرات عدت جميعها مميزة أي لها قدرة على قياس الفروق الفردية في المرونة النفسية ، وأن جميع معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة

الكلية للمقياس وارتباط درجة الفقرة بالمكون الذي ينتمي اليه ، فضلاً عن ارتباط كل مكون بالدرجة الكلية للمقياس كانت بدلالة احصائية ، والجداول (6 ، 7 ، 8 ، 9) توضح ذلك ، أذ تشير استازي الى أن الأتساق الداخلي له علاقة بصدق البناء (Anastasi : 1988 , P. 154) وهذا يعني ان الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي يقيسه المقياس ككل وهذا ما يوفر أحد مؤشرات صدق البناء . (الزوبعي وآخرون : 1981 ، ص 43)

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 بالطرائق الاتية :-

أ- اعادة 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 اعادة الاختبار التي تؤشر الاستقرار بمرور الزمن (عمر وآخرون : 2010 ، ص 222) .

أعادت الباحثة تطبيق المقياس على عينة مكونة من (100) 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 العلوم والاخرى من الكليات الانسانية فكانت كلية التربية الاصمعي ، ومن كل من هاتين

الكليتين اختير قسم دراسي واحد ومن هذا القسم اختيرت شعبة واحدة عشوائياً من كل صف من الصفوف الدراسية الاربعة منه ، ومن هذه الشعب اختيرت عشوائياً مجموعة من الطلاب والطالبات ، موزعة على الصفوف الدراسية الاربعة وعلى الاختصاصين العلمي والانساني والجدول (10) يوضح ذلك .

جدول (10)

عينة الثبات موزعة بحسب الجنس و التخصص و الصف

الصفوف	الأول		الثاني		الثالث		الرابع		المجموع	
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	مجموع	اناث
علمي	7	7	7	7	7	7	7	7	28	28
انساني	6	5	6	5	6	5	6	5	24	20
المجموع	13	12	13	12	13	12	13	12	52	48

وبعد الانتهاء من التطبيقين الاول والثاني وحساب الدرجات ، استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الاول والثاني ، اذ بلغ معامل الارتباط (0.82) وهو معامل ثبات يمكن الركون اليه .

ب- معامل الفاكرونباخ Coefficient Cronbach -Alpha

تعتمد هذه الطريقة على الاتساق في أداء الفرد من فقرة الى اخرى وتستند الى الانحراف المعياري للاختبار والانحرافات المعيارية لل فقرات المفردة . (ثورندايك وهيجن : 1989 ، ص 79)

ولحساب معامل الثبات بهذه الطريقة قامت الباحثة بسحب (100) استمارة من استمارات عينة التحليل الاحصائي وبشكل عشوائي ، وتم ايجاد معامل الثبات لها اذ بلغت قيمة معامل الثبات (0.89) مما يدل على ان معامل ثبات المقياس جيداً أيضاً .

ج- معادلة جتمان العامة للتجزئة النصفية

تصلح معادلة جتمان Guttman لحساب الثبات عندما لا تتساوى الانحرافات المعيارية لجزئي الاختبار ، وتصلح أيضاً لحساب هذا المعامل عندما تتساوى هذه الانحرافات المعيارية . (السيد : 1979 ، ص 530)

ولحساب معامل الثبات بهذه الطريقة قامت الباحثة بسحب (100) استمارة من استمارات عينة التحليل الاحصائي وبشكل عشوائي ، وتم ايجاد معامل الثبات لها اذ بلغت قيمة معامل الثبات (0.84) مما يعطي مؤشراً آخر على ثبات مقياس المرونة النفسية .

المؤشرات الاحصائية لمقياس المرونة النفسية :

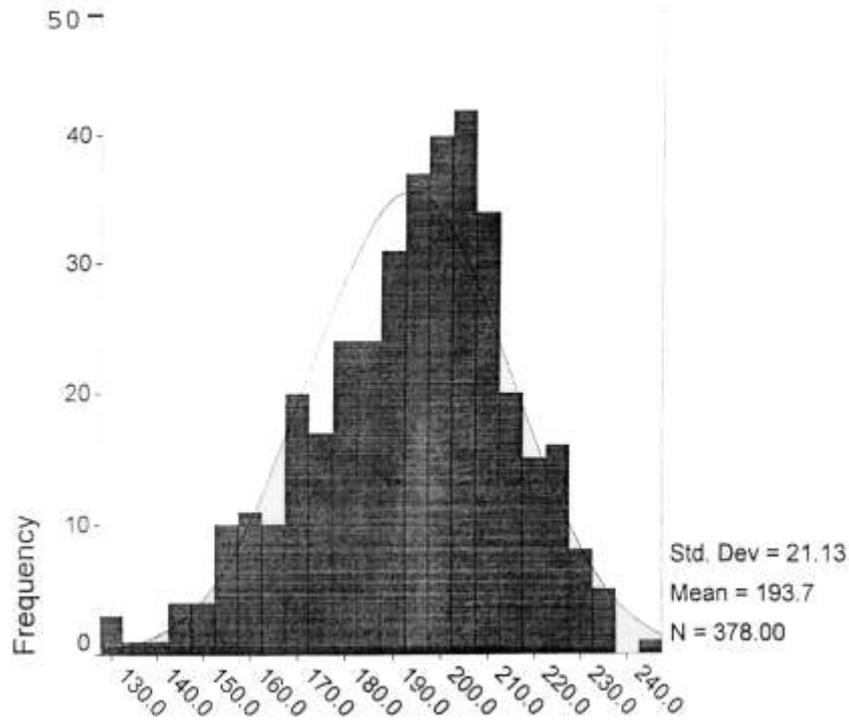
بما ان المفاهيم النفسية تتوزع توزيعاً اعتدالياً ، وللتأكد من كون درجات افراد عينة التحليل الاحصائي تتوزع اعتدالياً ، قامت الباحثة بحساب المؤشرات الاحصائية لدرجات الطلبة عن المقياس لغرض التعرف على مدى قرب او بعد الدرجات من التوزيع الاعتدالي، وكما موضح في الجدول (11) .

جدول(11)

المؤشرات الإحصائية الوصفية لمقياس المرونة النفسية

عدد الفقرات	49	الانحراف المعياري	21.130
المتوسط	193.677	التباين	446.479
الوسيط	196.500	الالتواء	-0.448
		التفرطح	0.047
المنوال	203.00	المدى	116.00
أقل قيمة	129.00	أعلى قيمة	245.00

ومن مؤشرات التفرطح (0.047) والالتواء (-0.448) التي تقترب من القيم المعيارية للتوزيع الاعتدالي بأقترابها من الصفر ومن التقارب الموجود بين مقاييس النزعة المركزية (الوسط 193.677، الوسيط 196.500، المنوال 203.00) نستنتج أن تقارب خصائص توزيع درجات أفراد عينة التحليل الإحصائي من خصائص التوزيع الاعتدالي وعليه يكون المقياس دقيقاً في قياس المفهوم النفسي وتكون العينة ممثلة للمجتمع المدروس، والدرجة التكراري في الشكل (10) يوضح توزيع درجات افراد عينة التحليل على مقياس المرونة النفسية .



شكل (10)

توزيع درجات افراد عينة التحليل الاحصائي على مقياس المرونة النفسية

الأداة في صيغتها النهائية :

تضمن مقياس المرونة النفسية بصيغته النهائية (49) فقرة موزعة على ثلاثة

مكونات وهي :

- المساندة الخارجية يتكون من (14) فقرة .
- القوى الداخلية يتكون من (21) فقرة .
- مهارات حل المشكلة البينشخصية يتكون من (14) فقرة .

أما بدائل الاجابات فكان خماسياً (تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي غالباً ، تنطبق علي أحياناً ، تنطبق علي نادراً ، لا تنطبق علي أبداً) وتتراوح درجات الاجابة بين (1-5) من أعلى درجة الى أدنى درجة ، وبذلك تكون الدرجة القصوى للمقياس (245) درجة والدرجة الدنيا للمقياس (49) درجة وبمتوسط فرضي (147) درجة ملحق(4) يوضح ذلك .

وبهذا أصبحت الأداة بصيغتها النهائية جاهزة للتطبيق على عينة البحث الحالية وهم طلبة الجامعة .

2- مقياس احداث الحياة الضاغطة :

ان الهدف من تطبيق اداة البحث هو جمع المعلومات المتعلقة بالظاهرة المدروسة فقد تكون جاهزة قد تم تطبيقها في احدى الدراسات ، في بعض الاقطار او على بعض المجتمعات اذ يمكن تطبيقها مرة اخرى بشرط ان يستخرج لها الباحث معايير صدق وثبات وبما يتناسب مع العينة المنوي تطبيق التجربة عليها . (عبد الهادي :2006 ، ص 114)

وبعد اطلاع الباحثة على الادبيات والدراسات السابقة التي تناولت موضوع احداث الحياة الضاغطة تبنت الباحثة مقياس احداث الحياة الضاغطة الذي اعدته السلطان 2008 ، المتكون من 50 فقرة موزعة على خمسة مجالات ملحق (5) ، وقد اعتمدت السلطان اسلوب الاستجابة الثنائي كونه يناسب متغير احداث الحياة الضاغطة وذلك بوضع البديلين (مررت بها ، لم امر بها) ، يقابلها الدرجتان (2 ، 1) ، اذ يتم حساب الدرجة لكل مجيب من خلال الجمع الجبري ل فقرات المقياس ومن الناحية النظرية فان اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المجيب (100) وأقل درجة هي (50) بمتوسط فرضي (75) .

واعتمد كذلك اسلوب العينتين المتطرفتين لايجاد القوة التمييزية للفقرات ، ووجد ان القيمة التائية المستخرجة تتراوح بين (2.401 - 12.772) وفي ضوءها تم قبول الفقرات المميزة عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ، وقد كان معامل ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار (0.79) ، كما بلغ معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ للاتساق الداخلي (0.95) وحصل المقياس على نسبة اتفاق (99%) من آراء الخبراء حول صلاحية وملائمة فقراته في الصدق الظاهري .

وتم اختيار هذا المقياس للبحث الحالي للأسباب الآتية :-

- انه مصمم على وفق خصائص المجتمع العراقي .
- اعد المقياس لطلبة الجامعة ، وهم مجتمع البحث الحالي نفسه .
- يعد من المقاييس الحديثة ، اذ اعد عام 2008 .
- فقرات المقياس بسيطة وواضحة .
- يتمتع المقياس بخصائص سايكومترية من صدق وثبات عال .

الخصائص السايكومترية للمقياس :

ان الخصائص الاساسية التي لا يمكن القبول بأداة القياس في حال عدم توافرها ، وعندما يتم الحديث عن الخصائص الأساسية في الواقع فإننا نتحدث عن خاصيتي الصدق والثبات لأداة القياس . (البطش وآخرون : 2007 ، ص 148)

وعلى الرغم من ان مقياس السلطان 2008 لاحداث الحياة الضاغطة يتمتع بخصائص سيكومترية عند اعداده (السلطان : 2008 ، ص 158 - 165) ، فان الباحثة ارتأت التحقق من صدقه وحساب ثباته على مجتمع بحثها ، لانهما يضيفان تأكيداً على صلاحية المقياس في قياس احداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة ديالى.

أولاً : الصدق Validity

يعد الصدق الخاصية الأكثر أهمية بين خصائص الاختبار الجيد ، فالثبات شرط ضروري للاختبار ولكنه ليس مؤشراً كافياً عن صدق الاختبار ، ويكون الاختبار صادقاً كلما كانت مؤشراتته – أي مفرداته تعبر عنه ، وتعكس بدقة المفاهيم التي وضع الاختبار من أجل قياسها . (عمر وآخرون : 2010 ، ص 189)

وتم التحقق من الصدق الظاهري بعرض المقياس المؤلف من (50) فقرة ملحق (5) على مجموعة من الخبراء المتخصصين في التربية وعلم النفس والبالغ عددهم (16) خبيراً ملحق (2) .

وفي ضوء آراء الخبراء تم قبول فقرات المقياس جميعاً بنسبة (100%) مع اجراء تعديلات بسيطة على صياغة بعض الفقرات لغوياً وهي (3 ، 8 ، 13 ، 18 ، 27 ، 38 ، 48) ، لجعلها أوضح على الفهم وقبول بدائله وتعليماته والملحق (6) يوضح المقياس بصيغته النهائية ، لذا يعد مقياس احداث الحياة الضاغطة صادقاً صادقاً ظاهرياً ، اذ يشير عبد الرحمن 1983 إلى ان المقياس يعد صادقاً صادقاً ظاهرياً في مدى مناسبته لما يقيس ولمن يطبق عليهم ويبدو في وضوح البنود ومدى علاقتها بالقدرة او السمة او البعد الذي يقيسه وغالباً ما يقرر ذلك مجموعة من المختصين . (عبد الرحمن : 1983 ، ص 226)

ثانياً : الثبات Reliability

للثبات أهمية خاصة في اختيار واستخدام اختبار ما لغرض معين حيث يشير الى قدر الثقة الذي يمكننا ان نضعه في نتائج اختباراتنا ، فمن الحقائق الاحصائية والمنطقية ان الاختبار لا يمكن ان يكون صادقاً الا اذا كان ثابتاً ، فمعرفة الثبات لاختبار معين في موقف معين ، يسمح لنا بمعرفة الحدود التي لا يمكن للصدق ان يتخطاها في هذا

الموقف . أيضاً ان معرفة الثبات تسمح لنا بمعرفة الخطأ المحيط بالاختبار ، أي درجة الدقة التي يمكن في ضوءها ان نفسر الدرجة التي حصلنا عليها ، ويندر ان يكون للثبات وجود كامل مطلق ، أو ينتفي وجوده تماماً ، لكن الشائع توجد درجات منه . (عمر وآخرون : 2010 ، ص 215)

وقد ارتأت الباحثة ان تحسب مؤشرين للمقياس أحدهما يؤشر الاستقرار بمرور الزمن بطريقة اعادة الاختبار ، والآخر يؤشر التجانس الداخلي بطريقة التجزئة النصفية (عمر وآخرون : 2010 ، ص 222 - 224) وفيما يأتي توضيح لمؤشري الثبات :-

أ- اعادة الاختبار Test - Retest

لحساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار التي تؤشر التجانس الخارجي من خلال الاستقرار عبر الزمن . (صالح : 2002 ، ص 59) تم اعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها التي استخدمت في حساب ثبات مقياس المرونة النفسية البالغ حجمها (100) طالب □ وطالبة ، المذكورة في الجدول (10) بعد مرور اسبوعين ، وحسب معامل ارتباط " بيرسون " بين درجات التطبيق الأول والثاني اذ بلغ معامل الارتباط (0.80) الذي يمثل معامل ثبات المقياس بهذه الطريقة ، وكما يبدو مؤشراً جيداً على حساب الثبات.

ب- التجزئة النصفية Split Half

تعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب تعيين معامل ثباته الى نصفين (متكافئين) وذلك بعد تطبيقه على مجموعة واحدة. (عبد الرحمن : 1983 ، ص 203)

وقد تم تطبيق المقياس على (100) طالب □ وطالبة من مجتمع البحث ، ولما كان معامل الثبات المحسوب بطريقة التجزئة النصفية يؤشر معامل الاتساق الداخلي لفقرات المقياس (الدليمي : 1997 ، ص 61) لذلك قامت الباحثة بتجزئة فقرات المقياس الى نصفين وبطريقة (الفردي - الزوجي) .

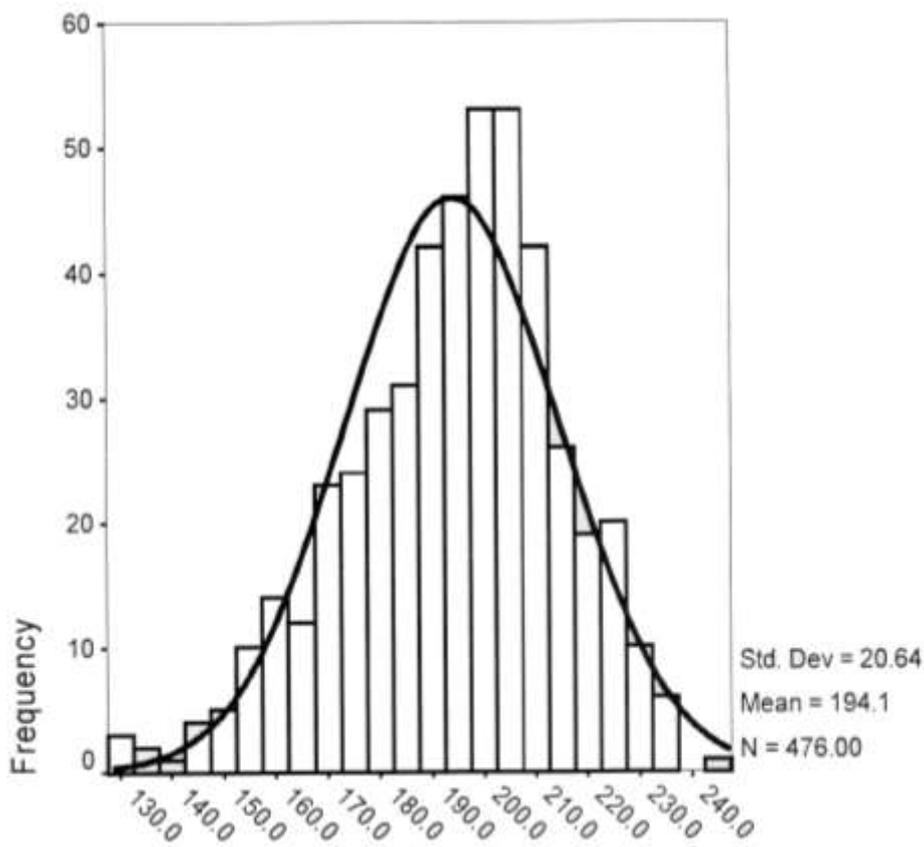
وجمعت درجات الفقرات الفردية على حدة ودرجات الفقرات الزوجية على حدة وحسب معامل ارتباط بيرسون بين درجات نصفي المقياس وقد بلغ معامل الارتباط (0.693) وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون بلغ الثبات (0.82) حيث يكون معامل الثبات هذا تقديراً لثبات طوله نصف الاختبار الأصلي ولتقدير ما سيكون عليه مستوى ثبات الاختبار كله يتم تطبيق معادلة سبيرمان براون . (مهرانز وليهم : 2003 ، 343)

التطبيق النهائي Final Application

وطبق المقياسان بصيغتهما النهائية ملحق (4 ، 6) على عينة البحث المشار إليها في الجدول (2) وباللغة (476) طالب □ وطالبة ، اتبعت الاجراءات الآتية عند التطبيق وهي :-

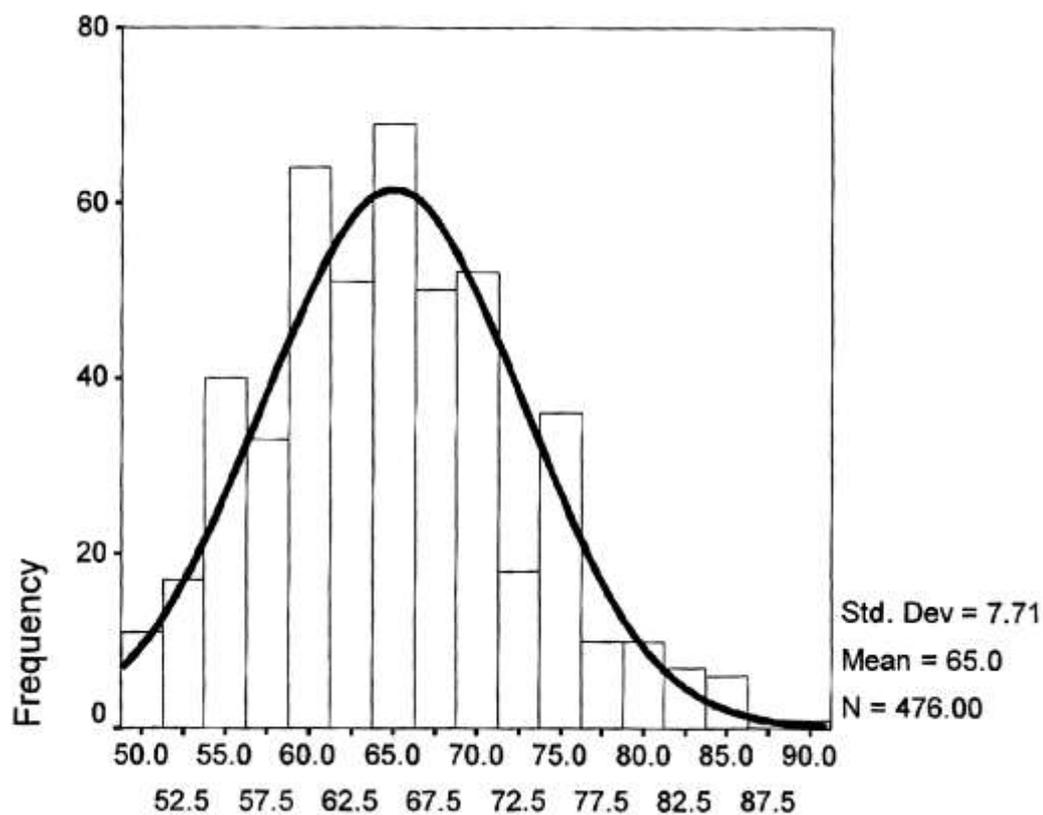
- وضحت الباحثة لأفراد العينة بأن تطبيق المقياسين لأغراض البحث العلمي ، وان نجاح الباحثة في مهمتها يعتمد على دقة الاجابة وجديتها .
- قدمت الباحثة المقياسين لكل فرد من افراد العينة وطلبت منهم قراءة التعليمات أولاً قبل الاجابة عن الفقرات .
- جمعت الأستمارات بعد الانتهاء من الاجابة .
- استمر تطبيق المقياسين على عينة البحث لمدة عشرين يوماً .

وبعد انتهاء فترة التطبيق ، تم حساب درجات افراد عينة البحث على المقياسين والشكل (11) و (12) يوضح توزيع درجات افراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية وعلى مقياس احداث الحياة الضاغطة على التوالي .



شكل (11)

توزيع درجات افراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية



شكل (12)

توزيع درجات افراد عينة البحث على مقياس احداث الحياة الضاغطة

رابعاً :الوسائل الاحصائية

استخدمت في معالجة بيانات البحث الحالي وسائل احصائية عدة بواسطة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Statistical Package for Social Science ، الوسائل الاحصائية هي :-

1- الاختبار التائي T-test لعينتين مستقلتين : لحساب القوة التمييزية لمقياس المرونة النفسية بطريقة المجموعتين المتطرفتين .

2- معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient أستخدم لأيجاد كل من :-

- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .
 - علاقة درجة الفقرة بدرجة المكون .
 - علاقة درجة المكون بالدرجة الكلية للمقياس .
 - استخراج الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار لمقياس المرونة النفسية واحداث الحياة الضاغطة .
 - إيجاد العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية واحداث الحياة الضاغطة .
- 3-معادلة الفاكرونباخ : لحساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية.
- 4- معادلة جتمان العامة للتجزئة النصفية : لحساب الثبات لمقياس المرونة النفسية .

- 5- معادلة سبيرمان - براون : لتصحيح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس احداث الحياة الضاغطة .
- 6- الاختبار التائي : لاختبار الفرضيات الخاصة بمعامل ارتباط بيرسون في المجتمع الاصلي وحساب الدلالة لمعامل الارتباط .
- 7- الاختبار التائي T-test لعينة واحدة : لمعرفة دلالة الفروق بين متوسط درجات افراد العينة على مقياسي المرونة النفسية واحداث الحياة الضاغطة ومتوسطهما الفرضي .
- 8- تحليل التباين الثلاثي Three-Way Analysis of Variance : لمعرفة الفروق وفق الجنس والتخصص والصف والتفاعلات بينهما في مستوى المرونة النفسية واحداث الحياة الضاغطة .

يشتمل الفصل على نتائج البحث الحالي وتفسيرها ومناقشتها تبعاً للأهداف المحددة مسبقاً ، وكذلك يتضمن الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات وعلى النحو الآتي :

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 (476) طالب وطالبة ، وقد بلغ المتوسط الحسابي (194.084) وبانحراف معياري قدره (20.635) ، 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 (49.782) أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (475) والجدول (12) يوضح ذلك .

الجدول (12)

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 المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
476	194.084	20.635	147	49.782	1.96	دالة (0.05)

وهذا يعني ان متوسط افراد عينة البحث يزيد عن المتوسط الفرضي للمقياس بدلالة احصائية ، وهذا يؤشر ارتفاع مستوى المرونة النفسية لأفراد عينة البحث وينسب 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.

وقد تفسر هذه النتيجة الى تمتع افراد العينة من عوامل وقاية التي تمكن الطلبة من مواجهة الآثار المترتبة على عوامل الخطر (الاحداث الضاغطة) ، فالمرونة تشمل التعرض لعوامل خطر ووجود عوامل وقاية هذه العوامل تكون بمثابة عامل محفز عن طريق تعديل الاستجابة للمخاطر لتقليل احتمالية النتائج السلبية ، وهذا ما يؤكد أنموذج بينر 2007 . (Pinnar : 2007 , P. 246)

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 كتحدي والكفاح تجاه الاهداف الشخصية والجماعية ويؤمنون ان للضغوط تأثيراً قوياً وهم أكثر قدرة على التكيف للتغيير ، ويتسمون بالصبر والتفاؤل والايامن . (Kobasa :

(Connor & etal : 2003 , P. (Rutter : 1985 , P. 598) 1979, P. 1-11)
 (Lyons : 1991 , P. 93) 76)

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، وأشارت دراسة (David &
 etal : 1999) ان المستوى الدراسي للطلبة الافارقة في مرحلة التعليم الثانوي كان
 مؤشراًً على المرونة في وجود الاحداث الضاغطة في بيئتهم . (David & etal :
 1999 , P. 1

وان الدين يمثل سنداً وجدانياً هاماً يمد الفرد بمعنى الحياة والقدرة على احتمال
 مصاعبها والأمل في المستقبل وقيم التعاون مع الاخرين ، ويساعد الناس دائماً على
 التعامل مع الاحداث الضاغطة ويساعد في الارتقاء بالصحة النفسية بالنسبة للكثيرين
 ، فالناس الذين يمتلكون عقيدة دينية قوية ، يعترفون بوجود أكبر من الرضا في حياتهم
 ، ودرجة أكبر من السعادة الشخصية وتأثيرات سلبية أقل لما تخلفه الاحداث الحياتية
 المؤلمة . (تايلور : 2008 ، ص 430)

وقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت اليه دراسة ويرنر التتبعية
 (Waner : 1982 – 1955) ودراسة (آل غزال ، 2008) في ان الطلبة
 يتسمون بمرونة نفسية عالية ، كما تناقضت نتيجة الدراسة مع دراسة (Campbell ,

(2009 التي أشارت الى ان الافراد من المستويات الأدنى من التعليم سجلوا نقاط مرونة ضعيفة. (Campbell : 2009 , P. 107)

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

لتحقيق هذا الهدف تم استخدام تحليل التباين الثلاثي Three ANOVA للتعرف على أثر هذه المتغيرات في مستوى المرونة النفسية والجدول (13) يوضح ذلك .

جدول (13)

نتائج تحليل التباين الثلاثي للفروق بين افراد عينة البحث في مستوى المرونة النفسية بحسب متغيرات الجنس والتخصص والصف والتفاعل بينهم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	الدلالة
الجنس	87.651	1	87.651	0.205	غير دالة
التخصص	51.827	1	51.827	0.121	غير دالة
الصف	1062.162	3	354.054	0.829	غير دالة
الجنس * التخصص	745.443	1	745.443	1.745	غير دالة
الجنس * الصف	691.987	3	230.662	0.540	غير دالة
التخصص * الصف	2238.168	3	746.056	1.746	غير دالة
الجنس*التخصص*الصف	946.337	3	315.446	0.738	غير دالة
الخطأ	196499.428	460	427.173		

		475	202256.639	الكلي
--	--	-----	------------	-------

* القيمة الفائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية (1 ، 460) تساوي (3.84) .

* القيمة الفائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية (3 ، 460) تساوي (2.60) .

ومن ملاحظة القيم الواردة في الجدول (13) يتضح ما يأتي :-

أ- متغير الجنس (ذكور - اناث) :

ان القيمة الفائية المحسوبة (0.205) أقل من القيمة الفائية الجدولية (3.84)

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية (1 ، 460) ، 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 (Bonanno & et al : 2997 , P . 1) ،

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 .

ب- متغير التخصص (علمي - انساني) :

ان القيمة الفائية المحسوبة (0.121) أقل من القيمة الفائية الجدولية وبالباغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية (1، 460) 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 للتعامل مع الاحداث الضاغطة.

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 .

ج- متغير الصف (أول - ثاني - ثالث - رابع) :

يتضح من الجدول (13) ان القيمة الفائية المحسوبة (0.829) أقل من القيمة الفائية الجدولية البالغة (2.60) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجتي حرية (3)

، (460) مما يشير الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة الصفوف الدراسية الاول والثاني والثالث والرابع في مستوى المرونة النفسية وهذا يعني توافر عوامل الوقاية لديهم بشكل عام والتي ساهمت في تحقيق النتائج الايجابية وهذا ما جعل الطلبة في الصفوف الدراسية الأربع يتمتعون بالمرونة النفسية .

د- التفاعل بين متغيري (الجنس والتخصص) :-

يبين الجدول (13) ان القيمة الفائية المحسوبة (1.745) أقل من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (3.84) عند مستوى (0.05) وبدرجتي حرية (1 ، 460) ، وهذا يشير الى انه لا أثر للتفاعل بين متغيري (الجنس والتخصص) في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة .

هـ- التفاعل بين متغيري (الجنس والصف) :

يشير الجدول (13) الى ان القيمة الفائية المحسوبة (0.540) أقل من القيمة الفائية الجدولية البالغة (2.60) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجتي حرية (3 ، 460) ، وهذا يشير الى انه لا أثر للتفاعل بين متغيري (الجنس والصف) في مستوى المرونة النفسية .

و- التفاعل بين متغيري (التخصص والصف) :

يشير الجدول (13) الى ان القيمة الفائية المحسوبة (1.746) أقل من القيمة الفائية الجدولية (2.60) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجتي حرية (3 ، 460) ، وهذا يشير الى انه لا أثر للتفاعل بين متغيري (التخصص والصف) في مستوى المرونة النفسية .

ز- التفاعل بين متغيرات (الجنس والتخصص والصف) :

يتضح من الجدول (13) ان القيمة الفائية المحسوبة (0.738) أقل من القيمة الفائية الجدولية (2.60) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية (3 ، 460) وتشير هذه النتيجة الى انه لا أثر للتفاعل بين متغيرات (الجنس والتخصص والصف) في مستوى المرونة النفسية .

الهدف الثالث (التعرف على مستوى احداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة) :

لتحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات عينة هذا البحث على مقياس احداث الحياة الضاغطة ، وقد بلغ المتوسط الحسابي (64.981) ، وبانحراف معياري قدره (7.710) ، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات افراد العينة والمتوسط الفرضي للمقياس الذي بلغ (75) ، وباستخدام الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة ، تبين ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (-28.348) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (475) ، مما يدل على ان الفرق دال احصائياً بالسالب ولصالح المتوسط الفرضي ، والجدول (14) يوضح ذلك .

الجدول (14)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابي والفرضي لعينة البحث
على مقياس احداث الحياة الضاغطة

عينة البحث	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
476	64.981	7.710	75	-28.348	1.96	دالة احصائياً بالسالب

وهذا يشير الى انخفاض مستوى احداث الحياة الضاغطة لأفراد عينة البحث وينسب
متفاوتة .

ان الضغوط نتيجة طبيعية لتفاعل الفرد مع متغيرات الحياة فالضغوط والحياة
تسيران جنباً الى جنب وذلك لسبب واضح الا وهو ان الحياة لا تسير على وتيرة واحدة
. (شمسان : 2005 ، ص 3)

الا ان عينة البحث الحالي عموماً انخفض مستوى الاحداث الضاغطة لديهم ،
وهذا ما أشارت اليه استجاباتهم على المقياس .

وقد يعود ذلك الى ما أشار اليه (Jenkins , Harst , Rose , 1979) أن
الاحداث تتعرض للنسيان اذا تجاوزت الفترة عن الستة أشهر.
(غرب : 1989 ، ص 34)

وتعتقد الباحثة ان انخفاض مستوى الاحداث الضاغطة لدى عينة البحث يعود
الى ارتفاع مستوى المرونة النفسية لديهم التي مكنتهم من مواجهة احداث الحياة

والمواقف المهددة واستيعاب تأثيراتها ، فتعاملوا معها بواقعية والتصدي لها بما يلائمها
وبما يضمن الانتفاع من ايجابياتها والوقاية من سلبياتها .

اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة عبد الغني 2005 ودراسة
السلطان 2008 في انخفاض مستوى الاحداث الضاغطة لدى الطلبة .

الهدف الرابع (التعرف على دلالة الفروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة
بحسب متغيرات الجنس والتخصص والصف) :

لتحقيق هذا الهدف تم استخدام تحليل التباين الثلاثي للتعرف على أثر هذه
المتغيرات في مستوى أحداث الحياة الضاغطة والجدول (15) يوضح ذلك

الجدول (15)

نتائج تحليل التباين الثلاثي للفروق بين افراد عينة البحث في مستوى أحداث الحياة
الضاغطة بحسب متغيرات الجنس والتخصص والصف والتفاعل بينهم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	الدلالة
الجنس	600.281	1	600.281	10.378	دالة
التخصص	7.005	1	7.005	0.121	غير دالة
الصف	425.462	3	141.821	2.452	غير دالة
الجنس * التخصص	1.590	1	1.590	0.027	غير دالة
الجنس * الصف	63.383	3	21.128	0.365	غير دالة

التخصص * الصف	192.167	3	64.056	1.107	غير دالة
الجنس*التخصص*الصف	265.025	3	88.342	1.527	غير دالة
الخطأ	26606.142	460	57.839		
الكلي	28242.830	475			

- * القيمة الفائتية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجتي حرية (1 ، 460) تساوي (3.84) .
 * القيمة الفائتية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجتي حرية (3 ، 460) تساوي (2.60) .

ومن ملاحظة القيم الواردة في الجدول (15) يتضح ما يأتي :-

أ- متغير الجنس (ذكور - اناث) :

ان القيمة الفائتية المحسوبة (10.338) أكبر من القيمة الفائتية الجدولية (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجتي حرية (1 ، 460) وتشير هذه النتيجة الى وجود فروق بين الجنسين في مستوى احداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة ولصالح الذكور ، حيث بلغ متوسط درجات الذكور (66.409) ، وهو أكبر من متوسط درجات الاناث البالغ (63.964) .

وقد يعود ذلك الى طبيعة شخصية الذكور ومواصفاتها يساهم في ان يكونوا أكثر عرضة للضغوط ، وان الذكور في مرحلة يتطلعون الى ان يكون لديهم أكثر قدر من الحرية والمسؤولية .

وان طبيعة مجتمعنا تسمح للذكور بالانفتاح مما يجعل تفاعله مع المجتمع ومجالات الحياة أكثر تشعباً ويتطابق هذا التفسير مع ما اشار اليه بص Buss بأن

الافراد كلما زاد تفاعلهم مع المجتمع اصبحوا اكثر عرضة للمنبهات المؤذية ومصادر الازعاج (Buss,1961,P:283) ، وان المجتمع الشرقي يبدأ بتوجيه الذكور مبكراً وأشعارهم بتحمل المسؤولية ، فضلاً عن رغبة الذكور في ان يكونوا اعضاء لا يقلون اهمية عن والديهم بعدّهم رجال المستقبل .

تناقضت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة غرب 1989 بأنه لا فرق بين الذكور والاناث في عدد الاحداث الضاغطة ، اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة عبد الغني 2005 ودراسة السلطان 2008 في ان الذكور أكثر عرضة للاحداث الضاغطة من الاناث .

ب- متغير التخصص (علمي - انساني) :

ان القيمة الفائية المحسوبة (0.121) أقل من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.84) ، عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجتي حرية (1 ، 460) ، وتشير هذه النتيجة الى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التخصص العلمي وطلبة التخصص الانساني في مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة على وفق متغير التخصص .

ويمكن تفسير ذلك ان المواقف والخبرات الضاغطة التي يتعرض لها طلبة التخصص العلمي وطلبة التخصص الانساني لا تختلف فيما بينهم .

ان هذه النتيجة تناقضت مع ما توصلت اليه دراسة السلطان 2008 من ان طلبة التخصص الانساني كان مستوى الاحداث لديهم مرتفعاً .

ج- متغير الصف (أول - ثاني - ثالث - رابع) :

يظهر من الجدول (15) ان القيمة الفائية المحسوبة (2.452) وهي اقل من القيمة الفائية الجدولية البالغة (2.60) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجتي حرية (3 ، 460) وهذا يشير الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة الصفوف في مستوى احداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الصف .

فتجانس افراد العينة في المستوى الاقتصادي والاجتماعي والدين مما يضع حدوداً للتغاير فلا يوجد فرق بين الطلبة في الصفوف الدراسية الاربعة في مستوى احداث الحياة الضاغطة.

د- التفاعل بين متغيري (الجنس والتخصص) :

يبين الجدول (15) ان القيمة الفائية المحسوبة (0.027) اقل من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجتي حرية (1 ، 460) وهذا يشير الى انه لا تفاعل بين متغيري (الجنس والتخصص) في مستوى احداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة .

هـ- التفاعل بين متغيري (الجنس والصف) :

يظهر من الجدول (15) ان القيمة الفائية المحسوبة (0.365) أقل من القيمة الفائية الجدولية البالغة (2.60) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجتي حرية (3 ، 460) وهذا يشير انه لا أثر للتفاعل بين متغيري (الجنس والصف) في مستوى احداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة .

و- التفاعل بين متغيري (التخصص والصف) :

يشير الجدول (15) ان القيمة الفائية المحسوبة (0.107) أقل من القيمة الجدولية البالغة (2.60) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجتي حرية (3 ، 460) وهذا يشير الى انه لا أثر للتفاعل بين متغيري (التخصص والصف) في مستوى احداث الحياة الضاغطة.

ز - التفاعل بين متغيرات (الجنس والتخصص والصف) :

يبين الجدول (15) ان القيمة الفائية المحسوبة (1.527) أقل من القيمة الفائية الجدولية البالغة (2.60) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجتي حرية (3 ، 460) وتشير هذه النتيجة الى انه لا أثر للتفاعل بين متغيرات (الجنس والتخصص والصف) في مستوى احداث الحياة الضاغطة .

الهدف الخامس (التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة) :

لتحقيق هذا الهدف تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات افراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على فقرات مقياس احداث الحياة الضاغطة ، وقد بلغ معامل الارتباط بين المتغيرين (-0.274) ، وباستخدام الاختبار التائي لاختبار دلالة قيمة معامل الارتباط بلغت القيمة التائية المحسوبة (6.202) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (474) والجدول (16) يوضح ذلك .

جدول (16)

معامل الارتباط وقيمه التائية بين متغير المرونة النفسية واحداث الحياة الضاغطة

لدى عينة البحث

عينة البحث	المتغير	قيمة معامل الارتباط	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدالة (0.05)
				المحسوبة	الجدولية	
476	المرونة النفسية	-0.274	474	6.202	1.96	دالة سالبة

وتشير هذه النتيجة الى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة ، اذ ان قيمة معامل الارتباط كانت دالة احصائياً بالسالب أي كلما ينخفض مستوى احداث الحياة الضاغطة يرتفع مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة .

وتتفق هذه النتيجة مع مذكره لاثر وزملاؤه 2002 الى ان احد ابعاد المرونة هو التعرض للاحداث الضاغطة والبعد الاخر هو التكيف لتلك الاحداث .

(Luthar & etal : 2002 , P. 857)

وتتفق مع ما أشارت إليه بينر في المرونة النفسية من الموازنة بين عوامل الوقاية ضد عوامل الخطر للأستجابة بنجاح للتحديات ، وان عوامل الوقاية تخفف تأثير التعرض للمخاطر وتقليل احتمالية النتائج السلبية .(Pienar : 2007 , P.217)

ان المرونة النفسية التي يتمتع بها الطلبة كانت عاملاً مخففاً لأثر الاحداث الضاغطة التي يتعرضون لها ، وتمنعهم من الوقوع في المرض النفسي فتأثير الاحداث الضاغطة يكلف الكثير من الخسائر وعلى ذلك فإن الطلبة الذين يتمتعون بمرونة يكونون أقل خسائر من جراء فقدان او المرض او التغيير وقادرين على التعامل بصورة أفضل مع الاحداث الضاغطة مقارنة بالأشخاص قليلي المرونة . : Derek (2010 , P. 1)

وتعتقد الباحثة ان هذه النتيجة مؤشر طبيعي للعلاقة بين متغير ايجابي يتمثل في المرونة النفسية ومتغير سلبي هو احداث الحياة الضاغطة .

الاستنتاجات

من خلال النتائج التي توصل اليها البحث الحالي يمكن استنتاج الآتي :-

- 1- ان نتائج البحث الحالي تطابقت وتناقضت مع دراسات اخرى ، وهذا الاختلاف يعود الى طبيعة الخبرات و الظروف التي مر بها افراد عينة هذا البحث عن عينات الدراسات الاخرى.

2- ان اتصاف عينة البحث بالمستوى المرتفع من المرونة النفسية ، يعني ان عينة البحث بشكل عام كونهم (ذكور_اناث) ، او من طلبة التخصصين (العلمي_الانساني)،او كانوا في الصف (الاول_الثاني_الثالث_الرابع)، لديهم القدرة على الاستفادة من عوامل الوقاية ضمن بيئتهم الداخلية والخارجية للشفاء والتكيف والتعلم من احداث وظروف الحياة التي تحقق نتائج ايجابية.

2-انخفاض مستوى الاحداث الضاغطة لدى عينة البحث بسبب ارتفاع مستوى المرونة النفسية لديهم أدى الى وجود علاقة سالبة بينهما .

3-الذكور أكثر عرضة لأحداث الحياة الضاغطة من الاناث ، بينما لم تكن هناك فروق بين اصحاب التخصص العلمي واصحاب التخصص الانساني أو كونهم في الصف (الاول_الثاني_الثالث_الرابع) ، في تعرضهم لاحداث الحياة الضاغطة على نحو عام.

التوصيات

في ضوء ما توصلت اليه نتائج البحث توصي الباحثة 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 لتمييز ما يجب تجنبه وما يجب تحمله .

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

4- ان علاج احداث الحياة الضاغطة لا يتم بالتخلص منها او تجنبها او استبعادها في حياتنا ، فلكل منا نصيبه من تلك الاحداث بدرجات متفاوتة وانما يتم بالتعايش الايجابي معها ومعالجة نتائجها السلبية .

المقترحات

في ضوء البحث الحالي تقترح الباحثة 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) .
- 4- اعداد برامج ارشادية لتنمية المرونة النفسية في مواجهة احداث الحياة الضاغطة .
- 5- دراسة العلاقة بين احداث الحياة الضاغطة وبين بعض المتغيرات الشخصية كقوة الأنا ، ضبط الذات ، الذكاء الانفعالي ، العجز المتعلم ، تقدير الذات.

أولاً: المصادر العربية

- القرآن الكريم .
- ابن فارس ، ابو الحسين احمد بن فارس (1978) : معجم مقاييس اللغة ، تحقيق عبد السلام هارون ، دار الفكر .
- ابن منظور ، ابو الفضل جمال الدين (ب.ت) : لسان العرب ، دار صادر ، بيروت .
- 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 .
- ألين بيم (2010) : نظريات الشخصية - الارتقاء - النمو - التنوع ، ط1 ، ترجمة علاء الدين كفاقي ومايسة احمد وسهير محمد ، دار الفكر ناشرون موزعون ، الاردن .
- بخش ، اميرة طه (ب.ت) : احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق و الاكتئاب لدى عينة من امهات الاطفال المعاقين عقلياً والعاديين بالمملكة العربية السعودية ، جامعة ام القرى ، مكة المكرمة .(من شبكة الانترنت)

- بسيوني ، سوزان صدقة (2006) : الشعور بالسعادة وعلاقتها بكل من أحداث الحياة الضاغطة والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طالبات الجامعة، مجلة كلية الاداب - جامعة المنصورة ، ملحق للعدد الثامن والثلاثين ، 2006 .
- البطش وأبو زينة ، محمد وليد ، فريد كامل (2007) : مناهج البحث العلمي : تصميم البحث والتحليل الإحصائي ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان .
- البرزاني ، جمال سالم احمد (1986) : بناء مقياس الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية - ابن رشد ، جامعة بغداد .
- البعاج ، رؤى مهدي جابر (2011) : فاعلية الذات وعلاقتها بموقع الضبط لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ابن الهيثم ، جامعة بغداد .
- البنا ، أنور حمودة (2008) : المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الاقصى بمحافظة غزة ، مجلة جامعة الأقصى ، المجلد الثاني عشر ، 2008.
- تايلر ، شيلي (2008) : علم النفس الصحي ، ترجمة وسام درويش وفوزي شاکر ، ط1 ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- ثورندايك ، روبرت وهيجن ، اليزابيث (1989) : القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، ترجمة عبدالله زيد الكيلاني وعبد الرحمن عدس ، ط4 ، مركز الكتب الاردني ، عمان .

- الجميل ، نادية جودت حسن (2008) : جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد .
- الجميلي ، بشرى حسين علي (2007) : متغيرات البيئة الصفية وعلاقتها بالضغوط النفسية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد .
- الجنابي ، بلسم عواد (2008) : استراتيجيات التكيف لأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق الجامعي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ابن الهيثم ، جامعة بغداد .
- حسين ، حسين فالح (2011) : الاضطرابات العصابية وعلاقتها بالاغتراب الاجتماعي معنى الحياة لدى موظفي دوائر الدولة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
- حمد ، نادرة جميل (2004) : صورة الذات وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة بغداد .
- الحلو ، بثينة منصور (1995) : قوة تحمل الشخصية واساليب التعامل مع ضغوط الحياة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة بغداد .
- الخالدي ، اديب (2000) : الصحة النفسية ، الدار العربية للنشر والتوزيع والمكتبة الجامعية ، ليبيا .

- الخطيب ، محمد جواد محمد (2007) : تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الاحداث الصادمة ، مجلة الجامعة الاسلامية ، المجلد الخامس ، العدد الثاني . www.iugaza.edu.ps/research.
- دويدري ، رجاء وحيد (2000) : البحث العلمي : اساسياته النظرية ممارسته العلمية ، دار الفكر ، دمشق .
- الدراجي ، حسن علي سيد (2007) : اساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي ونوع التأهيل وانماط يونك للشخصية لدى معلمين المدارس الابتدائية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية - ابن رشد ، جامعة بغداد .
- الدليمي ، إحسان عليوي ناصر (1997) : أثر اختلافات تدرجات بدائل الأجابة في الخصائص السايكومترية لمقاييس الشخصية وتبعاً للمراحل الدراسية، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية - ابن رشد ، جامعة بغداد.
- الزيات ، فتحي مصطفى (1996) : سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي ، ط1 ، دار النشر للجامعات ، مصر .
- الزوبعي ، عبد الجليل ابراهيم وبكر ، محمد الياس والكناني ، ابراهيم عبد الحسن (1981) : الاختبارات والمقاييس النفسية ، وزارة التعليم العالي ، جامعة الموصل .
- السلطان ، ابتسام محمود محمد (2008) : المساندة الاجتماعية واحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة، اطروحة دكتوراه منشورة ، كلية التربية - ابن الهيثم ، جامعة بغداد.

- السلطاني ، ناجح كريم خضير (1994) : الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي وعلاقته بعمره وجنسه ومفهوم الذات ومركز السيطرة ، 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.
- شمسان ، مازن احمد عبدالله (2005) : علاقة الضغوط والدافعية للإنجاز ومركز التحكم بالتوافق الدراسي للطلاب الجامعيين في الريف والحضر ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة عدن .
- 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.
- الضامن ، منذر (2007) : أساسيات البحث العلمي ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- الطائي ، رغداء عباس عبد (2011) : تطور المعنى في الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأنماط المعاملة الوالدية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة بغداد .

- عبد الرحمن ، سعد(1983) : القياس النفسي بين النظرية والتطبيق ،دار الفكر العربي ،القاهرة.
- عبد الغني ، هدى جميل (2005) : العدائية وعلاقتها باحداث الحياة الضاغطة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الاداب ، الجامعة المستنصرية .
- عبد الله ، عبد الجبار عبد الستار (1990) : الثقة بالنفس وعلاقتها بالبناء الاسري عند ابناء الشهداء في المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الاولى - جامعة بغداد .
- عبد الهادي ، جودة عزت(2000) :نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية ،ط1،الدار العلمية والدولية،عمان -الاردن
- عبد الهادي ، نبيل (2006) : منهجية البحث في العلوم الانسانية ، ط1 ، الاهلية للنشر والتوزيع ، الاردن .
- 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 .
- علي ، وائل فاضل (1997) : انماط احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاكتئاب النفسي لدى المرضى المصابين بالقرحة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الاداب ، الجامعة المستنصرية .
- عمر وفخرو ، محمود احمد وحصه عبد الرحمن ، السبيعي وتركي ، تركي وآمنة عبدالله (2010) : القياس النفسي والتربوي ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان .
- 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 .
- العسيري ، عبير محمد حسن (2003) : علاقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي العام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية ، جامعة ام القرى .
- غباري ، ثائر وأبو شعيرة ، خالد والجبالي ، صفية (2008) : علم النفس العام ، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان - الاردن .

- غرب ، مازن كامل (1989) : ضغوط الحياة وعلاقتها بالظهار ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة بغداد .
- غني ، نادية تعبان محمد (2010) : قدرة الذات على المواجهة وعلاقتها بالشعور باليأس والحاجة للتجاوز لدى المرشدين التربويين ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
- غنية ، فني (2005) : التغيرات التنظيمية واثرها على التحصيل الدراسي في الجامعة الجزائرية ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الاسلامية ، جامعة باتنة .
- فرج ، صفوت (1997) : القياس النفسي ، ط3 ، الانجلو المصرية ، القاهرة.
- القيسي ، جيهان عبد حداد (2008) : الضغوط النفسية وعلاقتها بعمليات الذاكرة لدى طلبة جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد .
- كفاي ، علاء الدين (1984) : الصحة النفسية ، ط1 ، كلية التربية ، جامعة القاهرة .
- كفاي ، علاء الدين (1990) : الصحة النفسية ، ط3 ، دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع والاعلان ، القاهرة .
- مجيد ، سوسن شاكر (2010) : الاختبارات النفسية ، ط1 ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان - الاردن .

- المحمداوي ، حسن ابراهيم حسن (2007) : العلاقة بين الاغتراب والتوافق النفسي للجالية العراقية في السويد ، اطروحة دكتوراه منشورة ، كلية الاداب والتربية - الاكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك .
- مشجل ، ياسمين جرجيس يونس (2009) : الخوف من الفشل وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، كلية الاداب ، جامعة بغداد .
- معريس ، لبا سليم (2010) : الاكتئاب لدى الشباب ، ط1 ، منشورات دار النهضة العربية ، بيروت - لبنان .
- منصور ، طلعت والشرقاوي ، أنور وعز الدين ، عادل وابو عوف ، فاروق (1989) : اسس علم النفس العام ، مكتبة الانجلو المصرية ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- مهنز ، وليام وليهمن ، ارفن (2003) : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ترجمة هيثم كامل الزبيدي وماهر ابو هلاله ، ط1 ، العين - الامارات العربية المتحدة .
- ميللر ، باتريشيا (2005) : نظريات النمو ، ترجمة محمود عوض الله سالم ومجدي محمد واحمد حسن ، ط1 ، دار الفكر ، عمان - الاردن .
- ناصر ، اثمار شاكر مجيد (2007) : اعياء الحرب وعلاقته بقدرة الذات على المواجهة والاسناد الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد .

- الناشي ، وجدان عبد الامير (2005) : الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية الذات لدى المدرسين ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد .
 - النجار ، نبيل جمعة صالح (2009) : الاحصاء في التربية والعلوم الانسانية مع تطبيقات برمجية SPSS ، ط1 ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، جامعة مؤتة ، الاردن .
 - هول ، كالفين وليندزي - جاردنر (1978) : نظريات الشخصية ، ترجمة فرج احمد وقدرى حنفي ولطفي فطيم ، ط2 ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة .
 - الهاشمي ، رشيد ناصر خليفة (2006) : استراتيجيات التكيف لاحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمركز السيطرة لدى مراهقي دور الدولة لرعاية الايتام ، كلية التربية ابن الهيثم ، جامعة بغداد .
 - الوائلي ، زهراء حسين عباس (2008) : العلاقة بين الضغوط النفسية والايثار لدى مدرسي ومعاهد اعداد المعلمين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد .
 - يوسف ، جمعة سيد (2007) : ادارة الضغوط ، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث ، كلية الهندسة - جامعة القاهرة .
- ثانياً : المصادر الاجنبية

- Anastasi , A. (1976) : **Psychological Testing** , Macmillan Publishing New York .

-
-
- Anastasi , A. (1988) : **Psychological Testing** , (5th ed.) , Macmillan Publishing , New York .
 - Bandura , A. (1986) : **Social Foundations Of Thought And Action : A Social Cognitive Theory** . New Jersey , Prentice . Hall Inc .
 - Barmmer , L (1991) : **How Can We Cope With Stressful Life Experiences** , New York .
 - Benard , B (1991) : **Fostering Resiliency In Kid: Protective Factors In The Family , School And Community** , Portland , OR: Northwest Regional Educational Laboratory .
 - Bender , D.E & Castro , D. (2004) : **Explaining The Birth Weight Paradox : Latina Immigrants Of Resilience And Risk** , In: Floumoy , R. & Yen , 1 . The Influence Of Community Factors On Health : An Annotated Bibliogheaphy , A policy Link Report , Calofornia : Policy and the California Endowment , 73 – 74 .
 - Billings , A. & Moos , R. (1984) : **Coping , Stress , And Social Resources Among Adults With Unirocal Depression** , Journal of personality and social Psychology , 46 (4)878 – 891 .
 - Bitsika , V. & Sharpley , C. & Peters , K. & (2010) : **How Is Resilience Associated With Anxiety And Depression**

? Analysis Of Factor Score Interactions Within A Homogeneous Sample , Journal of Psychiatry .

- Block , J . (1996) : **The Construct Of Ego –Resiliency** , Journal of personality and Social Psychology , 70 (2) , 349 – 361 .
- 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 City In The Aftermath Of The September 11 Th Terrorist Attack** , Psychol Sci , Mar 17(3) : 181 – 186 .
- Bonanno , G. A. & Galea , S. & Bucciarelli , A. & Vlahov , D. (2007) : **What Predicts Psychological Resilience After Disaster ? The Role Of Demographics , Resources , And Life Stress** . Journal of consulting and clinical psychology , 75(5).671 – 682 .
- Brody , E.J. (2005) : **Get A Grip And Set Your Sights Above Adversity** , Personal health , The New York Times. 1 March .

-
-
- Brooks , R.B. & Goldstein , S. (2003): **Nurtuing Resilience In Our Children: Answers To The Most Important Parenting Question** .Chicago:Contemporary Books.
 - Burchett , S. J. (1999) : **The Familial Contexts Of Ego – Resiliency In Pre – Schoolers** , Master College of Agviculture , Forestry and consumer Sciences at West Virginia University .
 - Buss , A.H. (1961): **Psychology Of Aggression** , John Wiley & Sons Inc , New York , London , Sydney .
 - Campbell – Sill , L. & Ford D.R & Stein . MB. (2009) : **Demographic And Childhood Environmental Predictor Of Resilience In A Community Sample** , Journal Psychiatr .
 - 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 .
 - Charney , D.S. (2004) : **Psychobiological Mechanism Of Resilience And Vulnerability : Implications For Successful Adaptation To Extreme Stress** , American Journal of Psychiatry , 161 (2) , 195 – 216 .

-
-
- Cicchetti , D. & Rogosch , F.A. (1997) : **The Role Of Self –Organization In The Promotion Of Resilience In Maltreated Children** , Development and psychopathology , 9(4) , 799 – 817 .
 - Claxton , G. (1999) : **Wise Up : The Challenge Of Life Long Learning** , London , Bloomsbury Publishing .
 - 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 .
 - Cutuli , J.J. & Masten , A.S. (2009) : **Resilience** , *Encyclopedia of positive psychology* , Volume 2 (PP : 837 – 843) , London , Blackwell .
 - 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 .
 - Friberg , O. , Hjemdal , O. & Rosenving , J.H. & Martinussen , M. & Aslaksen , P.M. & Flaten , M.A. (2006) : **Resilience As A Moderator Of Pain And Stress** , Journal of Psychosomatic Research , in press .
 - Garmezy , N. (1991) : **Resiliency And Vulnerability To Adverse Developmental Outcomes Associated With Poverty** , American Behavioral Scientist , 34 (4) , 416 – 430 .
 - Goldstein , S. (2008) : **Creating A Clinical Psychology Of Resilience** , pearson Education , Inc .
 - Goldstein , S. & Brooks , R. (2002) : **Raising Resilient Children : Fostering Strength , Hope , And Optimism In Your Child** , Chicago , Mc Graw – Hill Inc .
 - Greene , R.R. Taylor , N.J. & Evans , M.L. & Smith , A.L. (2002) : **Raising Children In An Oppressive Environment : Voices Of Resilient Adults** , In : Greene , R.R. Resiliency : An Integrated approach to practice , policy and research . Washington : NASW press , 241 – 264 .

-
-
- Grotberg , E.H. (2003) : **Resilience For Today : Gaining Strength From Adversity** , Westport , Greenwood publishing Group Inc .
 - Hackett , G. & Lomborg , S. (1983) : **Models Of Stress** , In : Altimaier , E.M. (Ed) Helping students Manage stress , (PP : 3–21) , San Francisco , Jossey – Bass , Inc .
 - Hamill , K.S. (2003) : **Resilience And Self –Efficacy : The Importance Of Efficacy Belief And Coping Mechanisms In Resilient Adolescents** , Colgate University Journal of the Sciences , 35 : 116 – 146 .
 - 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 .
 - Kumpfer , K.L. (1999) : **Factors And Processes Contributing To Resilience** , New York : Kluwer Academic / plenum publishers , 179 – 224 .
 - 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 .
 - Linley , P.A. & Joseph , S. (2005) : **The Human Capacity For Growth Through Adversity** , **Comment American psychologist** , 60 (3) , 262–264 .
 - Luthar , S.S. & Cicchetti , D. (2000) : **The Construct Of Resilience : Implications For Interventions And Social Policies** , **Development and psychopathology** , 12 , 857 – 885 .
 - Lyons , J. (1991) : **Strategies For Assessing The Potential For Positive Adjustment Following Trauma** , **Journal Trauma stress** (4) 93–111 .
 - 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 .
 - Marano , E.(2003) : **The Art Of Resilience**. **Psychology today magazine** , May . New York .

-
-
- Masten , A.S. & Coatsworth , J.D. (1998) : **The Development Of Competence In Favorable And Unfavorable Environment .**
 - Masten , A.S. (2000) : **Children Who Overcom Adversity To Succeed In Life** , University of Minnesota Extension Service , Communication and Educational Technology service .
 - Masten , A.S. (2001) : **Ordinary Magic : Resilience Processes In Development** , American psychologist , 56(3) , 227 – 238 .
 - Masten , A.S. & Gewirtz , A.H. (2006) : **Resilience In Development : The Importance Of Early Childhood** , In Encyclopedia on Early childhood Development , Center of Excellence for Early childhood Development , 1–6 .
 - Mcconnell , J.V. (1974) : **Understanding Human Behavior** , An introduction to psychology . New York , Holt , Rinehart and Winston Inc .
 - Memphis & Tennessee (2010) : **psychological Theories** , American Series .
 - Middel , A.M. (2001) : **Die Verband Tussen Selfbeeld En Psigologiese Weerbaarheid By Kinders In Die Laat Middelkinderjave** , Ongepubliseerde M. Soc. Sc. – proefskrif . Bloemfontein : Universiteit Van die Vrystaat

-
-
- Miller , D. & MacIntosh , R. (1991) : **Promoting Resilience In Urban Africa American Adolescents : Racial Socialization And Identity As Protective Factors** , Journal articale by Miller & Macintosh , social work Research , Vol.23.
 - Moos , R.H.& Schaefer , J . A . (1986) : **Life Transition And Crises conceptual Over View** , In.Rudolf , H .Moos (ed) coping with life crises , New York .
 - Mowbray , D. (2010) : **The Eight Steps To Resilience At Work** . www. orghealth . co . uk .
 - 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 .
 - Neil , J. (2006) : **What Is Psychological Resilience ?** , last updated : 16 Apr 2006 , P. 1–5 .
 - Netureli , G. & Wiggings , R.D. & Montgomery S.M. & Hildon . Z. & Blane , D. (2008) : **Mental Health And Resilience At Older Ages : Bouncing Back After Adversity In The British Household Panel Survey** , Journal Epidemiol community Health . 62 (11) : 987 – 991 .
 - Nunnally , J. (1978) : **Psychometric Theory** , New York . Mc Graw Hill .

-
-
- Oleary , V.E. (1998) : **Summer , Strength In The Face Of Adversity : Individual And Social Thriving –Thriving : Broadening The Paradigm Beyond Illness To Health** , Journal of Social Issues .
 - 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 .
 - Rutter , M. (1985) : **Resilience In The Face Of Adversity : Protective Factors And Resistance To Psychiatric Disorder** , Journal psychiatry , 147 : 598–611 .
 - Schaap , I.A.& Galen , F.M.& Ruijter, A.M. & Smeets ,E.C.(W.D) **Citizens And Resilience** , Dutch knowledge & advce centre for post – disaster psychosocial care , Amsterdam,(من شبكة الأنترنت) www.impact-kenniscetrum.nl.

-
-
- Schunk , D.H. (2001) : **Social Cognitive Theory And Self –Regulated Learning** , In : Schunk , D.H. & Zimmerman , B.J. Self –Regulated Learning And Academic Achievement : Theoretical Perspectives , London : Lawrence Erlbaum Associates Inc , 125–148 .
 - Sheridan , M.S. & Eagle , J.W. & Dowd , E.S.(2005) : **Families As Contexts For Children’s Adaptation** , In : Brooks , R.B. & Goldstein , S. Handbook Of Resilience In Children , New York : Klumer Academic / plenum publishers , 165–179 .
 - Staudiger , U.M. & Marsiske , M. & Baltes ,P.B. (1993) : **Resilience And Levels Of Reserve Capacity In Later Adulthood : Perspectives From Life –Span Theory** , Development and psychopathology , 5: 541–566 .
 - Tugade , M.M. & Fredricson , B.L. & Barrett , L.F. (2004) : **Psychological Resilience And Positive Emotional Granularity : Examining The Benefits Of Positive Emotions On Coping And Health** , Journal of personality , 72(6) , 1161–1190 .
 - Ungar , M & Brown , M. & Liebenberg , L. & Othman , R. & Kwong W.M. & Armstrong , M. & Gilgun , J. (2007) . **Unique Pathways To Resilience Across Cultures** . Adolescence , 42(166) , 287–310 .

-
-
- Ven breda , A.D. (2001) : **Resilience Theory : Aliterature Review** Pretoria , South Africa , Military Health Service .
 - Wang , M.C. & Haertel , G.D. (1994) : **Educational Resilience In Inner Cities** , Hillsdale , New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates .
 - Werner , E.E. (1995) : **Resilience In Development** cent Direction in psychological Science , 4 , 81-85 .
 - Wong , P.T.P. (1995) : **Coping With Fvustrative Stress : A Behavioral And Cognitive Analysis** . PP. 339-378 . New York : Ablex publishing .
 - Zauszniewski , J. & Bekhet , A. & Suresky , M.J. (2010) : **Resilience In Family Members Of Persons With Serious Mental Illness** , Marquette University , Nursing Clinics of North America , Vol 45 .
 - Zimmerman , M.A. & Arunkumar , R. (1994) : **Resiliency Research : Implications For Schools And Policy** , Social Policy Report : Society for research in child development , 8(4) : 1-17 .

ملحق (1)

الأستبانة الاستطلاعية لمقياس المرونة النفسية

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا / الماجستير

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

تروم الباحثة اجراء بحث حول المرونة النفسية وبحاجة لمعرفة أهم مؤشرات المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة ... علماً ان المقصود بالمرونة النفسية إنها " عملية جيدة التكيف لمواجهة الشدائد والصدمات والمآسي والتهديدات او حتى المصادر المهمة من الضغوط مثل المشكلات العائلية والاجتماعية والمشاكل الصحية الخطيرة او الضغوط المالية وأماكن العمل " .

لذا ترجو الباحثة تعاونكم في ذلك خدمة لمسيرة البحث العلمي وتتمنى أن تكون إجابتك صريحة ودقيقة لأنها تسهم في بناء مقياس المرونة النفسية ولا داعي لذكر الاسم .
المطلوب منك عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة الاجابة عن السؤالين التاليين :-

س1/ما هي اهم الظواهر السلوكية الدالة على المرونة النفسية؟

س2/ما هي اهم الظواهر السلوكية الدالة على قلة المرونة النفسية وانعدامها؟

طالبة الماجستير

لمياء قيس سعدون

ملحق (2)

أسماء السادة الخبراء الذين استعانت بهم الباحثة في اجراءات البحث

- أ- أسماء السادة الخبراء في صلاحية مقياس المرونة النفسية .
- ب- أسماء السادة الخبراء في صلاحية مقياس احداث الحياة الضاغطة للدراسة الحالية .
- ت- أسماء السادة الخبراء في تحديد الأهمية النسبية لمكونات مقياس المرونة النفسية.

ت	أ	ب	ت	اسم الخبير واللقب العلمي	موقع العمل
1	X	X	X	أ. د. إحسان عليوي ناصر	جامعة بغداد - كلية التربية ابن الهيثم
2	X	X		أ. د. سالم نوري صادق	جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الانسانية
3	X	X	X	أ. د. سامي مهدي العزاوي	جامعة ديالى - كلية التربية الأساسية
4	X	X		أ. د. سعدي الغريبي	الجامعة المستنصرية - كلية التربية الأساسية
5	X	X		أ. د. صاحب عبد مرزوك	جامعة بغداد - كلية التربية - ابن رشد
6	X	X	X	أ. د. صالح مهدي صالح	الجامعة المستنصرية - كلية التربية
7	X	X	X	أ. د. ليث كريم حمد	جامعة ديالى - كلية التربية الأساسية
8	X	X		أ. د. ليلي عبد الرزاق الأعظمي	جامعة بغداد - كلية التربية - ابن رشد
9	X	X		أ. د. مهند محمد عبد الستار	جامعة ديالى - كلية التربية الأساسية
10	X	X		أ. د. يحيى الجنابي	الجامعة المستنصرية - كلية التربية
11	X	X		أ. م. د. بشرى عناد مبارك	جامعة ديالى - كلية التربية الأساسية
12	X	X		أ. م. د. حيدر كريم سكر	الجامعة المستنصرية - كلية التربية
13	X	X	X	أ. م. د. زهرة موسى	جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الانسانية
14	X	X		أ. م. د. لطيفة ماجد محمود	جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الانسانية

	X	X	جامعة بغداد - كلية التربية - ابن رشد	أ. م. د. محمد انور محمود	15
	X	X	الجامعة المستنصرية - كلية التربية	أ. م. د. نبيل عبد الغفور	16
X			الجامعة المستنصرية - كلية التربية الأساسية	أ. م. د. وجدان عبد الأمير الناشئ	17

ملحق (3)

مقياس المرونة النفسية بصيغته الاولى

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا / الماجستير

م / استبانة آراء الخبراء

الاستاذ الفاضل الدكتور

تروم الباحثة اجراء دراستها الموسومة (المرونة النفسية وعلاقتها باحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة) ، ولتحقيق ذلك يقتضي بناء مقياس للمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة ، وقد تبنت الباحثة أنموذج Pienar للمرونة النفسية ، علماً ان Pienar 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 البينشخصية .

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية في هذا المجال ترجوا الباحثة 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 وأجراء التعديلات اللازمة خدمة للبحث العلمي، والتي كانت

الباحثة قد حصلت عليها من الاطار النظري والدراسات السابقة فضلاً عن

استعانتها باستبيان استطلاعي .

- 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 عليّ نادراً ، لا تنطبق عليّ أبداً) تقابلها الدرجات (1،2،3،4،5) على التوالي .

مع التقدير ...

طالبة الماجستير
لمياء قيس سعدون

اشراف
أ. د. عدنان المهدي

تعليمات المقياس

جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية
الدراسات العليا / الماجستير

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 .

ترجوا الباحثة قراءة هذه الفقرات بدقة وموضوعية والإجابة عنها بصراحة وصدق بوضع اشارة (✓) تحت واحد من البدائل الخمسة الموجودة أمام كل فقرة والذي يعبر عن واقع حالك .

وتود الباحثة 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 الباحثة وان استخدامها سيكون لأغراض البحث العلمي ، و لا داعي لذكر الاسم .

مع التقدير ...

يرجى منك ملئ البيانات الآتية :-

الجنس الصف

القسم الكلية

طالبة الماجستير

لمياء قيس سعدون

1- 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 احتياجاتي .			
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 .			
12	من الاخرين من يبادر الى تقديم المشورة التي احتاجها .			
13	في حياتي من يعينني على ترك العادات غير المقبولة .			
14	يمنحني الناس حياً عفويًا .			

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 .			
21	يسهل علي السيطرة على رغباتي .			
22	أميل الى استعادة توازني بعد الشدائد .			
23	أتحدى المحن ولا أفقد الثقة بنفسي .			
24	لدي انضباط ذاتي .			
25	استطيع التغلب على مشكلاتي دون انفعال .			
26	اتبع الإرشادات والقواعد الصحية .			
27	الذكريات المزعجة لا تؤثر علي .			
28	أنتلقى القبول والاحترام في كل مكان .			
29	أرى ان ما أفقده لا يمكن إرجاعه .			

			30	أُتخذ قراراتي بعد قناعتني بها .
			31	نجاح الماضي يزيد ثقتي لتحدي ما يواجهني من صعاب.
			32	أرى الجانب الطريف من الأشياء .
			33	أستقبل الحياة بتفاؤل رغم التحديات .
			34	أعتقد بأن الحياة لها مدبر حكيم .
			35	إيماني بالله يخفف عني المصاعب .

3- 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 .
			45	افضل أخذ مركز الصدارة لحل المشكلات.
			46	أستطيع حل المشاكل الصعبة .
			47	استطيع مواجهة المشاكل التي تفاجئني .
			48	أستخدم جميع قواي كي أظهر بأفضل صورة .
			49	استخدم النجاحات السابقة لمواجهة التحديات الحالية .

مقياس المرونة النفسية المعتمد في التحليل الاحصائي وبصيغته النهائية

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا / الماجستير

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 .

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

وتود الباحثة 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 الباحثة وان استخدامها سيكون لأغراض البحث العلمي ، و لا داعي لذكر الاسم .

مع التقدير ...

يرجى منك ملئ البيانات الآتية :-

الجنس الصف

القسم الكلية

طالبة الماجستير

لمياء قيس سعدون

الفقرة	الفقرة	عليّ دائماً	عليّ غالباً	عليّ أحياناً	عليّ نادراً	عليّ تنطبق	الفقرة	الفقرة
في	في					أبداً	في	مكونها
							المقياس	
							1	1
							1	اجد في علاقاتي من يشجعني على النجاح .
							2	15
							2	احترم المثل العليا مهما تكن الظروف.
							3	36
							3	أستطيع معالجة بعض الامور في وقت محدد .
							4	2
							4	يعزز أصدقائي ثقتي بنفسي .
							5	16
							5	اوفق بين طموحاتي واحتياجات الآخرين .
							6	37
							6	احترم الوقت واستثمره بشكل جيد .
							7	3
							7	أحصل على المساعدة من الآخرين .
							8	17
							8	أتعاطف مع أحزان الآخرين وأفراحهم.
							9	38
							9	استطيع ان أحقق الاهداف التي تتناسب مع مستوى قدراتي .
							10	4
							10	اجد من يتفهم صعوباتي ويعمل على التخفيف عني .
							11	18
							11	يسهل عليّ اقامة علاقات اجتماعية دائمة .
							12	39
							12	حياتي لها معنى .
							13	5
							13	ينصحنى أفراد اسرتي أن أكون أكثر مرونة في المواقف الصعبة .
							14	19
							14	أثبت على رأيي ان كان صحيحاً رغم

					التحدي .		
					أستطيع ان أحقق أهدافي في الحياة على الرغم من الصعوبات .	15	40
					أجد من يقف معي عندما تواجهني مشكلة .	16	6
					أستطيع التكيف مع الضغوط التي تواجهني .	17	20
					استمر ببذل الجهد كي أحقق أهداف جديدة .	18	41
					أجد من يؤمن احتياجاتي .	19	7
					يسهل علي السيطرة على رغباتي .	20	21
					الصدفة لا تتحكم بمستقبلي .	21	42
					أسرتي تساعدني على تحقيق أهدافي .	22	8
					اميل الى استعادة توازني بعد الشدائد .	23	22
					أبذل قصارى جهدي لتنمية قدراتي العلمية .	24	43
					أجد من يهتم بأفكاري .	25	9
					أتحدى المحن ولا أفقد الثقة بنفسي .	26	23
					أعمل لتعلم الجديد على الرغم من التحديات .	27	44
					صداقاتي الحميمة لها دور مهم في حياتي لمواجهة الصعوبات .	28	10
					لدي انضباط ذاتي .	29	24
					افضل أخذ مركز الصدارة لحل	30	45

					المشكلات .		
					اجد من يشعرني بالأمن النفسي .	31	11
					أستطيع التغلب على مشكلاتي من دون انفعال .	32	25
					استطيع حل المشاكل الصعبة اذا أجهدت نفسي بما فيه الكفاية .	33	46
					من الآخرين من يبادر الى تقديم المشورة التي احتاجها .	34	12
					أتبع الإرشادات والقواعد الصحية .	35	26
					أستطيع مواجهة المشاكل التي تقابئني .	36	47
					في حياتي من يعينني على ترك العادات غير المقبولة .	37	13
					الذكريات المزعجة لا تؤثر عليّ .	38	27
					استخدم جميع قواي كي أظهر بأفضل صورة .	39	48
					يواجهني أناس يمنحوني حباً عفويّاً .	40	14
					أتلقي القبول والاحترام من الآخرين.	41	28
					استخدم النجاحات السابقة لمواجهة التحديات التي تواجهني .	42	49
					أرى ان ما أفقده لا يمكن إرجاعه .	43	29
					أخذ قراراتي بعد قناعتني بها .	44	30
					نجاح الماضي يزيد ثقتي لتحدي ما يواجهني من صعاب .	45	31

					أرى الجانب الطريف من الأشياء .	46	32
					أستقبل الحياة بتفاؤل على الرغم من التحديات .	47	33
					أعتقد ان الحياة لها مدبر حكيم .	48	34
					إيماني بالله يخفف عني المصاعب .	49	35

ملحق (5)

مقياس أحداث الحياة الضاغطة

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا / الماجستير

م / استبانة آراء الخبراء

الاستاذ الفاضل الدكتور

تروم الباحثة إجراء دراستها الموسومة (المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة) ، ولتحقيق ذلك اختارت الباحثة مقياس احداث الحياة الضاغطة الذي أعدته السلطان لطلبة الجامعة عام 2008 وبصيغته النهائية ، وقد اعتمدت الباحثة تعريف السلطان 2008 لأحداث الحياة الضاغطة (مشكلات صعبة ومواقف مؤلمة تواجه الفرد في حياته اليومية وقد تكون على نحو مفاجئ) ، وتعريف كل مجال من المجالات الخمسة التي تضمنها المقياس وهي :-

1- مجال فقدان : Loss

حدث مؤلم وصادم يمر بحياة الفرد وتكون نتيجته خسارة شخص يحبه بشدة أو شيء يعتز به جداً .

2- مجال الرفض الاجتماعي : Social Rejection

أحداث ومواقف سيئة يمر بها الفرد في حياته اليومية تتمثل بالإهانة والتوبيخ والنقد اللاذع وعدم القبول والنبذ من الأشخاص المحيطين .

3- مجال الفقر : Poverty

عدم تمكن الفرد من اشباع حاجاته المتمثلة بالمأكل والملبس والمسكن المناسب .

4- مجال فقدان الأمن : Loss of Safety

شعور الفرد بفقدان الأمان نتيجة أحداث ومواقف مرّ بها بعد الاحتمال كالتهديد بالقتل والسرقة والاختطاف والاعتقال والتهجير الخ .

5- مجال الحرمان العاطفي : Deprivation Sentimental

مجموعة الاحداث المؤلمة والمشكلات والصعوبات التي تواجه الفرد في علاقاته العاطفية بأبناء الجنس الآخر .

وعلماً أن تدرج اجابات الفقرات هي (مررت بها ، لم أمر بها) يقابلها الدرجتان (1 ، 2) على التوالي .

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية ترجوا الباحثة إبداء رأيكم في مدى صلاحية المقياس لقياس احداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة وذلك بوضع علامة (√) امام العبارة في الحقل المخصص واجراء التعديلات اللازمة خدمة للبحث العلمي .

مع التقدير ...

طالبة الماجستير

لمياء قيس سعدون

تعليمات المقياس

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية
الدراسات العليا / الماجستير

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تمثل أحداث ضاغطة قد مررت بها أو لم تمر بها خلال الأشهر الثمانية الماضية .

ترجوا الباحثة قراءة هذه الفقرات بدقة وموضوعية والاجابة عنها بصراحة وصدق وذلك بوضع اشارة (√) تحت أحد البديلين أمام كل فقرة والذي يعبر عن واقع حالك .

وتود الباحثة الاشارة أنه لا توجد اجابة صحيحة أو غير صحيحة ، وان الاجابة الأفضل هي الاجابة الصادقة أملين عدم ترك أي فقرة بدون اجابة ، علماً ان إجابتك لن يطلع عليها سوى الباحثة وان استخدامها سيكون لأغراض البحث العلمي ، و لا داعي لذكر الاسم .

مع التقدير ...

يرجى منك ملئ البيانات الآتية :-

الجنس الصف

القسم الكلية

طالبة الماجستير

لمياء قيس سعدون

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	موت أحد الاصدقاء أثر انفجار في منطقة			

			ما . (الفقدان)
2			توبيخ الوالدين لأبنائهم أمام الآخرين . (الرفض الاجتماعي)
3			عدم الحصول على المال الكافي . (الفقر)
4			اعتقال أحد أفراد الاسرة من قبل قوات الاحتلال . (فقدان الأمن)
5			التردد في التعبير عن المشاعر تجاه الجنس الآخر . (الحرمان العاطفي)
6			العثور على جنث بعض الأقارب في الطب العدلي . (الفقدان)
7			النقد اللاذع من الاخوة والأخوات . (الرفض الاجتماعي)
8			عدم القدرة على تناول الطعام في الجامعة او خارجها لشحة النقود . (الفقر)
9			تعرض البيت للتفتيش من قبل قوات الاحتلال . (فقدان الأمن)
10			تأخر الزواج عن الاخوة والاخوات الآخرين. (الحرمان العاطفي)
11			سجن أحد أفراد الاسرة . (الفقدان)
12			الاهمال من الاقارب . (الرفض الاجتماعي)
13			عدم القدرة على ركوب سيارة الاجرة عند الحاجة لذلك . (الفقر)
14			تعرض أحد الوالدين للتسليب . (فقدان)

			(الأمن)	
			كبت الامور العاطفية . (الحرمان العاطفي)	15
			وفاة الأب . (الفقدان)	16
			النعته بألقاب تثير السخرية . (الرفض الاجتماعي)	17
			عدم امتلاك غرفة خاصة للدراسة في البيت . (الفقر)	18
			تهديد أحد أفراد الأسرة بالقتل من جهات مجهولة . (فقدان الأمن)	19
			اليأس من عدم وجود العنصر الطيب من أبناء الجنس الآخر . (الحرمان العاطفي)	20
			وفاة الأم . (الفقدان)	21
			الاهانة من الزملاء . (الرفض الاجتماعي)	22
			ضعف الدخل الشهري للأسرة . (الفقر)	23
			تعرض المنزل لعملية سطو مسلح . (فقدان الأمن)	24
			الخجل من طرح الامور العاطفية أمام الآخرين . (الحرمان العاطفي)	25
			قتل أحد أفراد الأسرة . (الفقدان)	26
			عدم القبول من الزملاء . (الرفض الاجتماعي)	27
			قلة الحصول على الغذاء الجيد . (الفقر)	28
			تدمير المنزل أثر القصف الشديد أو انفجار	29

			العبوات الناسفة أو المفخزات . (فقدان الأمن)
30			شروط الزواج تضعف فرص الحصول على الزوج المناسب . (الحرمان العاطفي)
31			قتل أحد الجيران . (الفقدان)
32			تشويه السمعة أثر وشاية تمس الأخلاق . (الرفض الاجتماعي)
33			السكن في البيت غير صحي . (الفقر)
34			التعرض لمحاولة اختطاف . (فقدان الأمن)
35			تدخل الاسرة في اختيار شريك الحياة . (الحرمان العاطفي)
36			سرقة سيارة الأسرة . (الفقدان)
37			الاهمال من الوالدين . (الرفض الاجتماعي)
38			عدم الحصول على الملابس المناسبة للدوام في الجامعة . (الفقر)
39			الإنذار بترك البيت والمنطقة على الفور . (فقدان الأمن)
40			صعوبة فهم شخصية الجنس الآخر . (الحرمان العاطفي)
41			اختطاف أحد أفراد الأسرة . (الفقدان)
42			رفض الطلبات والرغبات حتى اليسير منها . (الرفض الاجتماعي)
43			ضعف الدخل الشهري للأسرة . (الفقر)
44			ترك المدينة والانتقال الى الاقضية

			والنواحي. (فقدان الأمن)
45			ضعف الثقة بأفراد الجنس الآخر . (الحرمان العاطفي)
46			سفر أحد أفراد الاسرة . (الفقدان)
47			النبت من المحيطين بك . (الرفض الاجتماعي)
48			عدم القدرة على تغيير الملابس طيلة الفصل . (الفقر)
49			الانتقال من محافظة الى اخرى . (فقدان الأمن)
50			ابتعاد الجنس الآخر بسبب ضعف الشخصية . (الحرمان العاطفي)

ملحق (6)

مقياس أحداث الحياة الضاغطة بصيغته النهائية

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا / الماجستير

عزيزي الطالب عزيزتي طالبة

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تمثل أحداث ضاغطة قد مررت بها أو لم تمر بها خلال الأشهر الثمانية الماضية .

ترجوا الباحثة قراءة هذه الفقرات بدقة وموضوعية والاجابة عنها بصراحة وصدق وذلك بوضع اشارة (√) تحت أحد البديلين أمام كل فقرة والذي يعبر عن واقع حالك .

وتود الباحثة الاشارة أنه لا توجد اجابة صحيحة أو غير صحيحة ، وان الاجابة الأفضل هي الاجابة الصادقة آملين عدم ترك أي فقرة بدون اجابة ، علماً ان إجابتك لن يطلع عليها سوى الباحثة وان استخدامها سيكون لأغراض البحث العلمي ، و لا داعي لذكر الاسم .

مع التقدير ...

يرجى منك ملئ البيانات الآتية :-

الجنس الصف

القسم الكلية

طالبة الماجستير

لمياء قيس سعدون

ت	الفقرات	مررت بها	لم أمر بها
1	موت أحد الاصدقاء أثر انفجار في منطقة ما .		
2	توبيخ الوالدين لأبنائهم أمام الآخرين .		

3	صعوبة الحصول على المال الكافي .
4	اعتقال أحد أفراد الاسرة من قبل قوات الاحتلال .
5	التردد في التعبير عن المشاعر تجاه الجنس الآخر .
6	العثور على جثث بعض الأقارب في الطب العدلي .
7	النقد اللاذع من الأخوة والأخوات .
8	عدم القدرة على شراء الطعام في الجامعة أو خارجها لشحة النقود .
9	تعرض البيت للتفتيش من قبل قوات الاحتلال .
10	تأخر الزواج عن الأخوة والأخوات الآخرين .
11	سجن أحد أفراد الاسرة .
12	الاهمال من الأقارب .
13	عدم القدرة على استئجار سيارة الأجرة .
14	تعرض أحده أفراد الأسرة للتسليب .
15	كبت الأمور العاطفية .
16	وفاة الأب .
17	النعته بألقاب تنثير السخرية .
18	صعوبة امتلاك غرفة خاصة للدراسة في البيت .
19	تهديد أحد أفراد الاسرة بالقتل من جهات مجهولة .
20	الخجل من أبناء الجنس الآخر .
21	وفاة الأم .
22	الاهانة من الزملاء .
23	ضعف الدخل الشهري للأسرة .
24	تعرض المنزل لعملية من سطو مسلح .
25	الخجل من طرح الامور العاطفية أمام الآخرين .

		قتل أحد أفراد الأسرة .	26
		صعوبة القبول من الزملاء .	27
		قلة الحصول على الغذاء الجيد .	28
		تعرض المنزل أثر القصف الشديد أو انفجار العبوات الناسفة أو المفخخات .	29
		شروط الزواج تضعف فرص الحصول على الزواج المناسب .	30
		قتل أحد الجيران .	31
		تشويه السمعة أثر وشاية تمس الأخلاق .	32
		السكن في بيت غير صحي .	33
		التعرض لمحاولة اختطاف .	34
		تدخل الاسرة في اختيار شريك الحياة .	35
		سرقة سيارة الأسرة .	36
		الإهمال من الوالدين .	37
		صعوبة الحصول على الملابس المناسبة للدوام في الجامعة .	38
		الانذار بترك البيت والمنطقة على الفور .	39
		صعوبة فهم شخصية الجنس الآخر .	40
		اختطاف أحد أفراد الاسرة .	41
		رفض الطلبات والرغبات حتى اليسير منها .	42
		ضعف القدرة على شراء مستلزمات الدراسة .	43
		ترك المدينة والانتقال الى الأفضية والنواحي .	44
		ضعف الثقة بأفراد الجنس الآخر .	45
		سفر أحد أفراد الأسرة .	46

		النبد من المحيطين بك .	47
		صعوبة القدرة على تغيير الملابس طيلة الفصل .	48
		الانتقال من محافظة الى اخرى .	49
		ابتعاد الجنس الاخر بسبب ضعف الشخصية .	50

ملحق (7)
كتاب تسهيل مهمة

Republic of Iraq
Ministry Of Higher Education
And Scientific Research
Universty of Diyala
College of Education



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية / الأصمعي
وحدة الدراسات العليا
العدد :- دع / ٢٤٦
التاريخ :- ٢٠١١/٢/١٠

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية / الأصمعي
وحدة الدراسات العليا

Abstract

psychological resilience is one of the major ingredients that complements psychological health which makes a major contribution to daily well – being and long lasting psychological health .

The importance of resilience has expanded significantly over the past years with a great sense of urgency . each youth face pressure ,stress and miseries in their environment , and it is worthy to be in care of the educational process . Therefore this study was done in order to study the psychological side which is the psychological resilience and its relationship to stressful life events for importance age section whom are university students .

University youths in any society represent its vital power ,and its constructing tools .

The present research aim to a knowledge :-

- The level of the psychological resilience among university students .
- The difference in level of the psychological resilience according to the variables (Gender , Specialty , class) .
- The level of stressful life events among university students .
- The difference in level of the stressful life events according to the variables (Gender , Specialty , class) .

- The relationship between the psychological resilience and stressful life events among university students .

To achieve the aims of the study the research used Psychological resilience criterion and she prepared by the researcher . Also se used the stressful life evens criterion prepared by (Al – Sultan , 2008) .

The researcher investigated the sicometric characteristics of the standard so , The researcher gained the validity by two method which are : the surface validity and the building validity for psychological resilience criterion also the researcher gained the rellability by the Test – Retest method and the rate of reliability reached(0.82) and (0.89) by alpha cronbach methods and (0.84)by Guttman methods investigation . reached the surface validity of stressful life events and the rate of reliability was (0.80) by retest method

The researcher used the two criterions for sample of the research that was (476) male & female students from the university of Diyala .

After they were chosen according to the random stratified method

.

Certain means are used that meet the aims and procedures of the present study such as : Pearson Correlation Coefficient , T-test , Alpha Cronbach equation , Spearman – Brown Correlation , Guttman equation and Three – way Analysis of Variance .

The researcher found the following results :-

1- The level of the psychological resilience among study sample is high since the T-Value is (49.783) as compared to the T-table value is (1,96) at (0.05) level of significant .

2- There are no difference in level of the psychological resilience according to the variables of Gender (male – Female) , and specialty (scientific – humanistic) , and class (First – Second – Third – Fourth) .

3- The level of stressful life events among study sample is lower since the T-value is (28.248-) as compared to the T-table value is (1.96) at (0.05) level of significant .

4- There are difference in the level of the stressful life events between male and female and the favor for the male , There are no difference according to the variables of specialty (scientific – humanistic) , and class (First – Second – Third – Fourth) .

5- There is a Negative relationship between the psychological resilience and stressful life events among study sample .

In the light of these results the researcher put forward a number of recommendations and suggestion.

**Ministry Of Higher Education
and Scientific Research
University Of Dyala
College Of Education for Human science
Department Of Educational and
Psychological Sciences**



The Psychological Resilience and its relation With the stressful life events among University students

A Thesis

**Submitted to The counsel of the Education college
University of Dyala Which is in partial fulfillment of
the requirements of the M.A degree in education in
the (educational Psychology Science)**

By

Lamia Qays Sadoon Mahmood Al-Zuhairi

Supervision by

Prof.Dr

Adnan Mahmood Al-Mahdawi

2012 AC

1433 AH