



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية والرياضة

شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي تخصص التربية الحركية لدى الطفل

والمراهق

بعنوان:

علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن

دراسة ميدانية لطلبة معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية جامعة قاصدي مرباح – ورقلة-

من إعداد الطالب :

✓ برقيقة محمد علي

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: 217/05/22 بالقاعة/مدرج: 14

أمام اللجنة المكونة من السادة :

الأستاذ (ة): نصير حميدة (أستاذ محاضر – أ – جامعة ورقلة -) رئيسا

الأستاذ (ة): حرمون علي (أستاذ محاضر – أ – جامعة ورقلة -) مشرفا

الأستاذ (ة): كنيوة ميلود (أستاذ مساعد – أ – جامعة ورقلة -) ممتحنا

السنة الجامعية : 2017/2016



جامعة قاصدي مرباح ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم نشاطات التربية البدنية والرياضة
شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي تخصص التربية الحركية لدى الطفل
والمراهق

بعنوان:

علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن

دراسة ميدانية لطلبة معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية جامعة قاصدي مرباح – ورقلة-

من إعداد الطالب :

✓ بريقة محمد علي

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: 217/05/22 بالقاعة/مدرج: 14

أمام اللجنة المكونة من السادة :

الأستاذ (ة): نصير حميدة (أستاذ محاضر - أ - جامعة ورقلة -) رئيسا

الأستاذ (ة): حرمون علي (أستاذ محاضر - أ - جامعة ورقلة -) مشرفا

الأستاذ (ة): كنيوة ميلود (أستاذ مساعد - أ - جامعة ورقلة -) ممتحنا

السنة الجامعية : 2017/2016

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى أعز ما أملك في هذا الوجود،
إلى الوالدين الكريمين أطال الله عزّ وجلّ في عمريهما،
أمي إحسانا و عرفانا و أبي تقديرًا و إكراما،
الذين سهرّا على رعايتي و تربيّتي و تعليمي.
والى كلّ اخوتي كلّ باسمه
إلى كلّ أفراد العائلة صغيرا و كبيرا.
إلى زوجتي المستقبلية وعائلتها
والى جميع اصدقائي
إلى أولئك اللذين لم تخمض جفونهم لطلب العلم
جاعلين نصب أعينهم قول الله تعالى
*** " اقرأ " ***
أهدي ثمرة جهدي.

محمد علي
محمد علي

شكر و عرفان

الحمد لله حمدا كثيرا مباركا على نعمه التي وهبنا إياها. اللهم لك الحمد

بما يليق بجلال وجهك و عظيم سلطانك. اللهم لك الحمد حتى ترضى،

و لك الحمد إذا رضيت، و لك الحمد بعد الرضا.

و مصداقا لقوله تعالى: ﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتِكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَ عَلَى وَالِدَيَّ وَ أَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَ أَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾ الآية 19 من سورة الزمل.

و لقول الحبيب المصطفى صلى الله عليه و سلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"، لا يفوتني أن أقدم كل شكري و امتناني إلى والديا اللذان كثروا بدعواتهم حتى خرج عملي هذا إلى النور.

كما أتقدم بجزيل الشكر و العرفان و الامتنان إلى الأستاذ المؤطر " د. جرمون علي " الذي لم يبخل عليا بإرشاداته و توجيهاته طيلة فترة انجاز هذه المذكرة.

و أتوجه أيضا بالشكر للأستاذ د. وازي الطاوس و زميلتهما د. حمودة سليمة و لجميع أساتذة قسم التربية البدنية و الرياضية.

كما لا يفوتنا أن نشكر الأستاذ " محمد الحفيظ "

الذي كان دائما لي طيلة مدة انجازي للمذكرة

و في الأخير نتقدم بخالص تشكراتنا إلى كل من ساهم بشكل أو بآخر في إتمام هذا العمل المتواضع، من زملاء الدراسة و من أفراد العائلة و من أصدقاء الحياة،

الفهد شكر

علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس و السن - دراسة ميدانية لطلبة معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية

* الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية ومتغيري الجنس والسن لطلبة معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية (جامعة قاصدي مرباح - ورقلة-)، كما هدفت أيضا إلى معرفة ما اذا كانت هناك فروق فردية في مستوى المرونة النفسية للطلبة تعزى لعامل الجنس والسن، وتكونت عينة الدراسة من (95) طالب وطالبة 75 ذكور و 20 ، وتم اختيار عينة الدراسة بصورة عشوائية من طلبة معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية (جامعة قاصدي مرباح ورقلة). استخدم الباحث المنهج الوصفي في الدراسة؛ لبيان مدى انتشار متغيرات الدراسة و، لجمع البيانات تم استخدام مقياس المرونة النفسية ، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية تعزى لعامل السن وذلك لصالح الطلبة من (27-37) وهذا راجع ان كل ما زاد عمر الفرد زادت خبرته مما يسهل عليه التعامل مع النكبات والحن والمشاكل.... بطريقة ايجابية و توصلت الى عدم وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية تعزى لعامل الجنس (ذكور/اناث).

الكلمات المفتاحية : المرونة النفسية ،الجنس، السن .

The Summery: the current study aims at identifying the relationship between the mental flexibility and the changeable Gender and age of the students of the institute of the science and the techniques of physical and sports activities (Kasdi-Merbah Univercity), and therefore this study also aims at discovering whether if there are individual differences on the level of the mental flexibility based on Gender and age, for this reason the sample of this study has been made up of 95 students, 75 males and 20 Females, however the sample of the study has been selected randomly from the institute of the science and the techniques of physical and sports activities (Kasdi-Merbah Univercity), in matter of fact the researcher has used the **Descriptive** method to uncover the prevalence of study variables , collect the data and use the mental flexibility monitor.

The Outcome that has been reached by the study:

There have been an individual differences that are statistical-based in terms of mental flexibility which depends on Age when It comes to students who aged from 27 to 37 years old, because increase in Age results in increase in life experience that allows the individual to handle the hard problems and the breakdowns in a positive manner, however on the other hand I have come with an outcome that there is no individual differences that are statistical-based in terms of mental flexibility when it comes to Gender.

Key words: Mental flexibility, Gender, Age.

فهرس المحتويات

أ	الاهداء
ب	التشكرات
ج	ملخص
د	فهرس المحتويات
و	فهرس الجداول
و	فهرس الاشكال
ر-ي	مقدمة
	الجانب النظري
	الفصل الأول: مدخل للدراسة
08	1-الإشكالية الدراسة
09	2-فرضيات الدراسة
09	3-اهداف الدراسة
10	4-أهمية الدراسة
10	5-تحديد مفاهيم الدراسة
14	6-النظريات المفسرة للمرونة النفسية
15	- المرونة النفسية
15	1-بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة
19	2-السمات الشخصية لذوي المرونة النفسية
22	3-العوامل الوثرة على الميزات الشخصية
23	4-طرق بناء المرونة النفسية

	7-فوائد وثمرات المرونة النفسية
	الفصل الثاني: عرض ومناقشة الدراسات السابقة
27	1-عرض الدراسات السابقة
33	2-مناقشة الدراسات السابقة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة
	تمهيد
39	1-المنهج المتبع
39	2-مجتمع وعينة الدراسة
40	3-حدود الدراسة
40	4-أدوات جمع البيانات
42	6-الصورة النهائية لمقياس المرونة النفسية
43	7-أساليب التحليل الاحصائي
	الفصل الرابع: عرض ،تحليل ومناقشة النتائج
45	1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى
46	2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
47	3-مناقشة الفرضية العامة
48	4-الاستنتاج العام
50	الخاتمة
	المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح الفروق الثلاث الاساسية بين الجنس و الجندر (النوع الاجتماعي)	13
02	يوضح ميزات الجنس والجندر	13
03	يبين خصائص مجتمع وعينة الدراسة	39
04	ابعاد مقياس المرونة النفسية وبنوده	41
05	يوضح صدق المقياس عند طريق المقارنة الطرفية	41
06	يوضح الفروق لاختبار المرونة النفسية بين الجنسين (ذكور واناث) نتائج الفرضية الاولى	45
07	يوضح الفروق لاختبار المرونة النفسية وفق لمتغير السن نتائج الفرضية الثانية	46

فهرس الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح المفاهيم التي لها ارتباط بالمرونة النفسية	18
02	يوضح العمليات الستة للمرونة النفسية	21
03	يوضح عشر طرق لبناء المرونة النفسية.	26

مقدمة



مقدمة:

انعم الله على الانسان نعم كثيرة لا يستطيع حصرها مهما حاول ونذكر من هذه النعم الصحة ا والعافية ، ومن المؤكد ان صحة النفس لا تقل اهمية عن صحة الجسد ، ولكل تأثيره على الاخر ولكن في ظل التطورات والتغيرات التي يعيشها الانسان في مختلف ميادين الحياة ، وما يواجهه من مشكلات وضغوط اثر ذلك على استقراره وحياته الهادئة ، حيث اصبح عرضة للكثير من الاضطرابات النفسية الناتجة عن الحياة التي يعيشها الانسان في الوقت الحاضر في عالم كثير التعقيد مما يؤثر عليه ويجعله غير قادر على تحقيق اهدافه، مما ينتج عنه عدم الطمأنينة فالقلق المستمر من المستقبل وما يحمله من مفاجئات وتغيرات تتخطى قدرة الكائن الحي على التكيف معها ، وهذا وهذا ما يجعل التوتر النفسي شديد مما ينتج محاولة الانسان للتفوق بعيدا عن هذه التغيرات المتلاحقة، ومن هنا يشكل التفكير في المستقبل من الاولويات في حيات الفرد وهذا ما اكدته العديد من الدراسات.

لذا وجب على الفرد ان يكون له قدر من الثبات والميل والحفاظ على هدوئه واتزانه الداخلي عند التعرض للضغوط او مواقف عصبية فضلا على القدرة على التوافق الفعال والمواجهة الايجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة.

وحتى يستطيع الفرد مواجهة تلك المواقف الضاغطة يجب ان تتوفر لديه مجموعة من السمات والخصائص والتي من بينها المرونة النفسية.¹

والتي يعرفها نيومان (2002) بانها القدرة على التكيف مع الاحداث الصادمة والمواقف الضاغطة المتواصلة ، وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكا تكيفيا ايجابيا مع مواجهة المحن ومصادر الضغط النفسي.²

حيث تتعدد المواضيع التي تثير الناس وانشغالهم وقلقهم بصفة عامة ، ونذكر اهمها المال والابناء ومشكلاتهم والصحة.

¹ محمد السعيد عبد الجواد ابو حلاوة ، المرونة النفسية، العدد 29 الكتاب الالكتروني شبكة العلوم النفسية ، 2013، ص 4.

² يحيى عمر شعبان شقورة. المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة ، رسالة ماجستير . 2012 ، ص 9.

ويمكن القول إن المرونة هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، وتعرف الجمعية الأمريكية للأمراض ض النفسية المرونة النفسية بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية ، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل والمشكلات المالية ،وتلعب المرونة النفسية دوراً هاماً في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته، ويفيد الشرقاوي (1983) بأن الشخص الصحيح نفسياً والذي يمتلك اتز. انا انفعالياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية.³

و قد قمنا بتقسيم دراستنا هذه إلى جانبين: نظري و تطبيقي. و يتناول الجانب النظري في فصله الأول مدخل للدراسة، كما أبرزنا فيه الاشكالية و الفروض و الأهداف و اهمية البحث. أما في الفصل الثاني تطرقنا الى المفاهيم المتعلقة بالدراسة كالمرونة وعاملي الجنس والسن. وفي الفصل الثالث تناول الدراسات السابقة بالعرض و المناقشة.

أما الجانب التطبيقي، فيتناول الدراسة الميدانية، و يتكون من فصلين، فصل الاجراءات المنهجية للبحث الذي حددنا فيه المنهجية و الدراسة الاستطلاعية و العينة و حدود الدراسة و أساليب التحليل الاحصائي. أما الفصل الأخير فيحتوي على تحليل و تفسير النتائج المتحصل عليها خلال جمع البيانات كما تناولنا في الأخير استخراج أهم الاستخلاصات.

³. يحيى عمر شعبان شقورة، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة ،

رسالة ماجستير 2012 ، ص2.

الجانبة النظري



الفصل الأول

مدخل للدراسة

1-اشكالية الدراسة:

تعد ظاهرة المرونة النفسية من المجالات الرئيسية في علم النفس المعاصر ، خاصة في ميدان علم النفس الإيجابي ، او على المستوى المثالي او فيما يعرف بأرض الاحلام والخيال ينظر الى الحيات كنعمة وسياق خالي من كل صيغ المتاعب والضغوط. اما في الواقع الحياتي الحقيقي لا يمكن توقع حياة بدون متاعب وعواقب وضغوط-ازمات-بل وكوارث-وهنا تأتي وجاهة تناول مصطلح المرونة وتعين ابعاده ومحدداته وتأثيراته بوصفه مكون معين للبشر على مواجهة الضغوط الحيات وازماته بل وتحقيق مستوى من التنعم وجودة الحياة.

ويشير كارذرس 1998 بأن "خاصية المرونة لدى الإنسان تتسق مع قابلية التغير في الطبيعة وتغير الفعل الإنساني والاجتماعي ومن ثم فإن هذا الوضع يستلزم مهارة و ابداعاً وتجديداً في الفكر وفي السلوك وفي تقدير نتائج الغير. ويمكن القول إن المرونة هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، وتعرف الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية المرونة النفسية بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل والمشكلات المالية) وتلعب المرونة النفسية دوراً هاماً في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي يواجهها الفرد في حياته.⁴

كما اشار -د.محمد السعيد عبد الجواد ابو حلاوة(في كتابه المرونة النفسية) تشير المرونة النفسية في علم النفس الى فكرة ميل الفرد الى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند تعرضه لضغوط او مواقف عصبية،فضلا على قدرته على التوافق الفعال و المواجهة الايجابية لهذه المواقف والضغوط.⁵

وهذا ما دفعني للبحث في هذا الموضوع لمعرفة مدا تأثير عاملي السن والجنس على المرونة النفسية للشخص وكدا كيفية مواجهة الصدمات والضغوطات التي تواجهه والتأكد من العلاقة بين المرونة وعامل الجنس والسن .

⁴ مجي عمر شعبان شقورة. المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة .

رسالة ماجستير 2012 ، ص2.

⁵ محمد السعيد عبد الجواد ابو حلاوة ، المرونة النفسية، العدد 29 الكتاب الالكتروني شبكة العلوم النفسية ، 2013، ص4

وهذا ما دفعنا للقيام بالدراسة الحالية للإجابة على :

1-1 إشكالية العامة:

. هل توجد علاقة بين المرونة النفسية وبعض المتغيرات كالجنس والسن لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟.

1-2 تساؤلات الدراسة:

- هل توجد فروق فردية ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تعزى لعامل الجنس؟
- هل توجد فروق فردية ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تعزى لعامل السن؟

2- فرضيات الدراسة:

1-2 الفرضية العامة للدراسة:

. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وبعض المتغيرات كالجنس والسن لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟

2-2 الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق فردية ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تعزى لعامل الجنس؟
- لا توجد فروق فردية ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تعزى لعامل السن؟

4/اهداف الدراسة:

4-1- معرفة العلاقة بين امرونة النفسية ومتغير الجنس والسن.

2-4- معرفة ادا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية حسب متغير الجنس.

3-4- معرفة ادا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية حسب متغير السن.

5-اهمية الدراسة:

*يعتبر هذا الموضوع من المواضيع الجديدة وذا اهمية بالنسبة للباحثين والدارسين بحكم عدم تواجد دراسات كثيرة فيه وهذا ما يفتح باب لإثراء المعلومات وفتح مجالاً في البحث فيه.

*كما يساعدنا في إظهار العلاقة بين المرونة النفسية ومتغير الجنس والسن ومعرفة مدى تأثير عامل الجنس والسن على المرونة النفسية .

5-تحديد مفاهيم الدراسة:

***المرونة :** *قال ابن فارس: (" مرن " الميم والراء والنون أصل صحيح يدل على لين شيء وسهولة)⁽⁶⁾. وجاء في لسان العرب: (مَرَنَ يَمُرُّ مَرَانَةً وَمُرُونَةً: وهو لين في صلابة. وَمَرَنْتَ يَدَ فُلَانٍ على العمل أي صَلَبْتُ واستمرت والمرانة: اللين) (7)

1-المرونة النفسية: هي عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد والصدمات والنكبات ، والضغوط النفسية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الاسرية مع الاخرين ، والمشكلات الصحية، والمشكلات المالية وكما تعني القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد والنكبات والأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها وتجاوزها بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بفعالية واقتدار(الجمعية الامريكية للطب النفسي)⁸.

1-1-اصطلاحا : مفهوم المرونة كغيره من المصطلحات في العلوم الإنسانية تتعد فيه المفاهيم وتختلف ومرد ذلك الاختلاف إلى أن البعض ينظر إلى المرونة من خلال الوسط العلمي الذي يعيش فيه فمنهم من يرى أن المرونة هي التوسط، ومنهم من يرى المرونة هي الحل الأيسر، ومنهم من يرى المرونة

⁶معجم مقاييس اللغة (ج ،ص313

⁷.ابن منظور (ج ،ص403).

⁸.محمد السعيد عبد الجواد ابو حلاوة، الطريق للمرونة النفسية ،الجامعة الامريكية للطب النفسي ، 2013

في الدين واليسر، ومنهم من يرى المرونة أنها القابلية للتغير إلى الأحسن و الأفضل ، ومنهم من يرى المرونة في تحقيق خير الخيرين ودفع شر الشرين، ومنهم من يرى المرونة في تقبل الآخرين و أفكارهم ، ويشير إلى هذا المعنى الأخير الياسين بقوله : (إن على الإنسان أن لا يتخلى عن المرونة في تعامله مع نفسه ومع الآخرين ، وليس المقصود بالمرونة بما دون الحق فليس ذلك من المرونة ولا من الشهامة والرجولة ، التي يبينها الدين في الإنسان ، و إنما المقصود ألا يقتصر الإنسان في فهمه وتعامله على جانب واحد من جوانب الحق، لا يتعداه إلى غيره من الجوانب، فإذا تعددت آراء العلماء الموثقين حول نقطة معينة ، فلنا أن نأخذ برأي من هذه الآراء دون أن نحاول فرضه على الآخرين، ودون أن يمنعنا ذلك من اعتبار أن الآخرين قد يكونون على الحق ولو أخذوا رأيا آخر من غير أن تقوم بيننا) مجادلات، أو تنشأ خلافات وخصومات).⁹

1-2-اجرائيا:هي قدرة الطالب الجامعي المتمدرس في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة قاصدي مرياح -ورقلة-على مواجهة كل اشكال ضغوطات الحياة والتعامل مع المواقف الضاغطة بنجاح وتحدي ،دون احداث خلل على جوانب حياته .

وتقاس بدرجات التي يتحصل عليها على مقياس المرونة النفسية(EHR)المطبق في هذه الدراسة.

2-الجنس: ونقصد بكلمة الجنس وهي النوع و الاصل ونجد الجنس الخشن والجنس الناعم.

• الجنس الخشن : الرجال

• الجنس الناعم : النساء¹⁰

-اصطلاحا : يعني الفوارق البيولوجية الطبيعية بين الذكر والانثى وهي تولد مع الانسان ولا يمكن تغييرها ، وجدت من اجل وظائف محددة.

وعند ذكرنا لمصطلح الجنس يرتبط به مصطلح اخر الا وهو (الجندر) اذا ماهو الجندر ؟

⁹الصوفي حمدان عبد الله، مفهوم الأصالة والمعاصرة وتطبيقاته في التربية الإسلامية ، رسالة دكتوراه غير ، كلية التربية، قسم التربية الإسلامية والمقارنة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، 1996، ص14. .

¹⁰.تعريف المعنى اجناس في معجم المعاني الجامع(معجم عربي /عربي) 2010-2016 Copyrights .

الجنـدر: تقول المنشورات (1995) الصادرة عن المنظمة الامم المتحدة انه تعبير انجليزي (gender) وقد ترجم هذا المصطلح الى العربية بي (النوع الاجتماعي) إستنادا الى اختبار مركز المرأة العربية للتدريب والبحوث في إجتماع خبراء بتونس.

1- مفهومه :

الجنـدر أو (النوع الاجتماعي) : يُقصد به أدوارًا اجتماعية يصنعها المجتمع بناء على دور بيولوجي لكنها تختلف من مجتمع إلى آخر. ويتوقع هذا المجتمع من الذكر أو الأنثى التصرف في شكل محدد وتكون لهما أدوارًا محددة بناء على قيم المجتمع وعاداته. وهذه الأدوار هي من صنع الإنسان ولم يولد بها. "فالجنـدر" يعطي كلاً من الرجل والمرأة أدوارًا.

فللرجل دوران:

أولاً إنتاجي: فهو الذي يؤمن المال ويرعى أمور العائلة.

ثانياً مجتمعي: إذ يكون له الدور الأساسي والرئيسي دائماً في المجتمع، من السياسة إلى الأعمال وغيرها.

وللمرأة ثلاثة أدوار:

أولاً انجابي: ولا يقتصر على إنجاب الأطفال بل يشمل أيضاً تربيتهم وكل ما ينتج من هذا الدور.

ثانياً مجتمعي: ويشمل النشاطات التي تقوم بها من ثقافية وسياسية و....

ثالثاً إنتاجي: أي إنتاج السلعة والخدمات القابلة للاستهلاك. وغالباً ما يتجاهل المجتمع الدور الذي تقوم به في المنزل والأعمال البيئية التي لا تقبض المرأة مالاً مقابلها، فتعد غير إنتاجية.

2- غالبًا ما يتم التعريف "بالجندر" من خلال شرح الفوارق بينه وبين الجنس:¹¹

-جدول رقم(01) يوضح الفروق الثلاث الاساسية بين الجنس و الجندر (النوع الاجتماعي) :

الجنس	الجندر
مصطلح فيزيولوجي	مصطلح ثقافي ونفسي وإجتماعي
يولد معنا	مكتسب
ثابت	متغير

3-مميزات الجنس و الجندر :

-جدول رقم(02)يوضح مميزات الجنس الجندر :

الجنس	النوع الاجتماعي(الجندر)
طبيعية	ثقافية
ذكر/أنثى	إمرأة/رجل
مميزات جنسية	مميزات إجتماعية
أولية/ثانوية	ثقافية/صورة/مكانة
أعضاء/وظائف	أدوات/علاقات
ثابتة لا تتغير	متغيرة في الزمان والمكان
أفراد	مجتمع/محيطات/مؤسسات 12

فايزة بن حديد، لقاء تقني حول منهجية مسح الاحتياجات في مجال التربية السكانية في المدارس، مع التركيز على مفهوم الصحة¹¹.
الإنجابية والنوع الاجتماعي، بيروت، 2004

²تعريف المعنى اجناس في معجم المعاني الجامع(معجم عربي /عربي) Copyrights 2010-2016 .

Almaany.com, All rights reserv

3- السن او (العمر): العمر هو مدة الحياة الكائن الحي والجمع (اعمار) اطل الله عمره : اطل له

حياته تمنى له طول العمر.¹³

*النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

***تمهيد:** نشر جارميري (1973) اول نتائج بحث اجري في المرونة النفسية واستخدم مصطلح الوبائيات والذي يدرس من الذي يتعرض للمرض ومن الذي لا يتعرض ، ولماذا ، وذلك للكشف عن عوامل الخطورة وعوامل الوقاية التي تساعد في تعريف المرونة.

وتعد ايمي فرنر من العلماء الاوائل اللذين استخدموا مصطلح المرونة النفسية في العقد السابع من القرن العشرين حيث درست مجموعة من الاطفال من اسر فقيرة ومدمنة للكحول. فلاحظت ان ربع هؤلاء الاطفال نجحوا في حياتهم المهنية فيما بعد .فترأ ان يطلق عليهم الاطفال ذوي المرونة النفسية.

***واصبح موضوع المرونة النفسية احد الموضوعات المطروحة على مستوى النظري والبحثي في دراسات أطفال الامهات المصابات بالايسكزوفرنيا خلال العقد الثامن من القرن العشرين (1990).**

ومع تزايد البحوث في موضوع المرونة النفسية ، كرس الباحثون جل مجهوداتهم في اكتشاف عوامل الوقاية التي تقف وراء تمكين الناس من التكيف مع ظروف العصية ن مثل التعرض لسوء المعاملة ن والحيات الصادمة او المأساوية او الفقر المدقع.¹⁴

*** كما قال (كونر واخرون)2006:** ان المرونة النفسية هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الانسان من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة. في حين آخريين قامو بالتأكيد على النمو الايجابي.¹⁵

13. Copyrights 2010-2016 تعريف المعنى اجناس في معجم المعاني الجامع(معجم عربي /عربي

Almaany.com, All rights reserve

14.د.محمد السعيد عبد الجواد ابو حلاوة . المرونة النفسية. الكتاب الالكتروني شبكة العلوم النفسية العربية مصر،العدد 29، 2013، ص25

[http:// www.gulfkids.com](http://www.gulfkids.com)

15. - Lisa . K. Meredith , Sherborne , Hans and others .2011., Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military , Center for Militar y Health Policy Research, RAND Corporation, Santa Monica,u.s.a2011.P2)

كم يرى ماستن وريد(2002): ان المرونة النفسية : هي القدرة على الاستمرار في مواجهة التحديات والشدائد .¹⁶

1- بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية :

تشابه المرونة النفسية مع بعض المفاهيم اخرى نذكر منها :

1-1- مرونة الانا: يعرفها جرمازي (1991) :انها القدرة على اعادة بناء الشخصية والقدرة على التشافي من المحنة.¹⁷

1-2- قوة الانا: هي القدرة على التكيف مع شروط الواقع والاحتفاظ بأوضاع انفعالية متزنة ، والتوافق مع المطالب الاجتماعية والاتزان والقدرة على التحكم في الانفعالات وفي التعبير عنها في مواقف الغضب. ومواقف الرضى ، وعند الخوف ، وتحقيق الصحة النفسية.

1-3- المناعة النفسية: يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الازمات والكروب و تحمل الصعوبات والمصائب ، ومقاومة ما ينتج عنها من افكار ومشاعر، غضب وسخط وعداوة وانتقام ، وافكار بأس و عجز و انهزامية وتشاؤم.

1-4- التفكير الايجابي: هو التفاؤل والاحساس بالقدرة على النجاح، حيث ان التفكير بالفشل مقدمة للوصول اليه والتفكير بالنجاح سبب لإدراكه ونيله.¹⁸

1-5- الهدوء الانفعالي : هو القدرة على مواجهة الظروف المختلفة في الحياة الحسنة منها والسيئة بالشجاعة والحزم والبهجة والإنشراح.¹⁹

¹⁶. Todd B. Kashdan , Jonathan Rottenberg), Psychological flexibility as a fundamental aspect of health, Department of Psychology , George Mason University , University of South Florida , USA Clinical Psychology.2010P4.

¹⁷. محمد السعيد عبد الجواد ابو حلاوة . المرونة النفسية. الكتاب الالكتروني، العدد 29 شبكة العلوم النفسية العربية مصر، 2013، ص28

¹⁸ يحيى عمر شعبان شقورة ، المرونة النفسية وعلاقتها بالرض عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة ، كلية التربية - جامعة الأزهر - غزة، 2012، ص11-12-44 .

¹⁹ رولا مجدي هاشم الصفدي، المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل، محافظة غزة ،رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة، 2013، ص28

1-6-الانفعال: هو قدرة الفرد على التحكم و السيطرة على تفاعله المختلفة ولديه مرونة في التعامل مع المواقف والاحداث الجارية بحيث تكون الاستجابات الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات.

1-7-الثبات الانفعالي: يعرفه تفاحة (2009) بأنه التعايش مع الاحداث والمواقف بالثبات النسبي ، مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية ، والاعتدال في اشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.²⁰

1-8-التوافق الايجابي: وهو قدرة الفرد علي التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا ما يؤدي به الى التمتع بحياة خالية من التأزم و الاضطرابات. يعني هذا ان يرضى الفرد عن نفسه، وان يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين .

1-9-القدرة على التكيف: هو تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص الى ان يغير سلوكه ، ليحدث علاقة اكثر توافقا بينه وبين البيئة .و يعرف ايضا بأنه القدرة على تكوين العلاقة المرضية بين المرء وبيئته.²¹

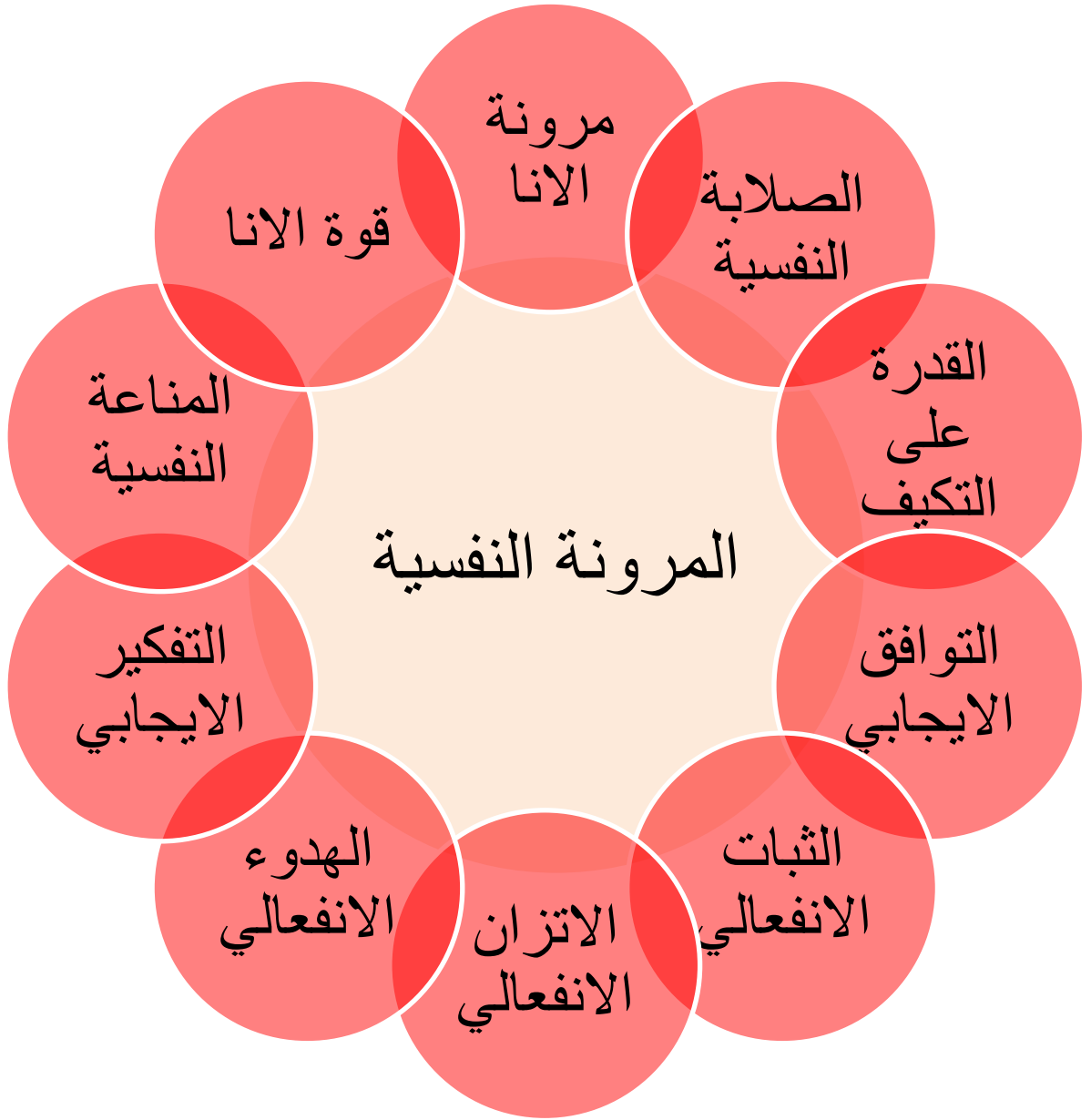
1-10-الصلابة النفسية: هي مجموعة من الخصائص النفسية تشمل متغيرات الالتزام ووضوح الهدف والتحكم والتحدي وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية والجسمية والامن النفسي بالرغم من التعرض للأحداث الضاغطة.²²

والشكل التالي يوضح المفاهيم المرتبطة بالمرونة:-

²⁰ يحيى عمر شعبان شقورة المرونة النفسية وعلاقتها بالرض عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة ،كلية التربية ،جامعة الازهر - غزة، 2012، ص 12-13

²¹..مصطفى فهمي ،الصحة النفسية ودراسات في سيكولوجية التكيف ،ط3 مكتبة الخاجي،القاهرة،1995،ص 16-33،
²² يوسف مقدادي، أسماء البدرى،علاقة الصلابة النفسية بالرضا عن الحياة والاكتئاب لدى المسنين والمسنات المقيمين بدور الرعاية في اليمن، مجلة المنارة ، العدد 2 (2014)،

شكل رقم (11) يوضح المفاهيم التي لها ارتباط بالمرونة النفسية .



* نلاحظ من الشكل اعلاه ارتباط المرونة النفسية بمجموعة من المفاهيم المتقاربة معها سواء كان ما يتضمنه معنى او تأثير أو الاحداث التي تؤدي إلى ظهورها.

2- السمات الشخصية لذوي المرونة النفسية:

ان اسقاط سمة المرونة النفسية على المرء لا يعني بانه لا يعاني من مشاكل وضغوط او صعوبات، فالألم الانفعالي والحزن اعراف شائعة بين الاشخاص اللذين مرو بشدائد او نكبات او عثرات شديدة في حياتهم فان الطريق الى المرونة النفسية يتضمن المعاناة والكثير من الضيق، فالحياة ليست نزهة مبهجة وليست في نفس الوقت مصاعب وشدائد ونكبات دامة ، فسمة المرونة النفسية تتضمن سلوكيات ، وافكار و اعتقادات ، يمكن تعليمها وتنميتها لدي اي شخص.

*اما (ماكالان) : يفسر البعض المرونة كصفة شخصية او سمة ، في حين ينظر اليها اخرون على انها عملية نموية جارية التي تعكس الايجابية والتكيف في الظروف المعاكسة.²³

*كما تعتمد المرونة النفسية ايضا على دقة تكوين السمات الشخصية لكل فرد ، ثم العمل على اربعة ابعاد مختارة لهاته الشخصية: مشاعر ايجابية ، ضبط النفس ، ، الانفتاح على الخبرة ، الابتعاد عن الفضفاضة.²⁴

*ويقول هايز واخرون (2006) المرونة النفسية هي القدرة على العمل بفعالية وفقا مع القيم الشخصية في وجود تداخل للأفكار والأحاسيس والعواطف.²⁵

***اذا من خلال التعاريف السابق نستخلص هذه السمات :**

- ✓ الايجابية والتكيف في الظروف المعاكسة .
- ✓ القدرة على تحمل الاحباط .
- ✓ مستوى التفاؤل بالمهارة الاجتماعية والانفعالية والتغلب على النتائج السلبية للضغوط.
- ✓ تنوع الاساليب المعرفية وفقا لمقتضيات المواقف التي تواجههم.

²³ -Richard Owen), the concept of flexibility and well-being , psychological counseling , the. University ofMemphis,(2006),P6.

²⁴ -Todd B. Kashdan , Jonathan Rottenber),Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. Department of Psychology , George Mason University , University of South Florida , USA Clinical Psychology.2010P.9-10

²⁵ -Rikard K. Wicksell , Mats Lekander (2010), The Psychological Inflexibility in Pain Scale (PIPS). Statistical properties andmodel fit of an instrument to assess change processes in pain related disability, Gunnar , European Journal of Pain2010.P2

- ✓ ضبط النفس والانفتاح على الخبرة والابتعاد عن الفضفاضة .
- ✓ العمل بفعالية وفق للقيم الشخصية.

3-العمليات التي تزيد من المرونة:

-هناك ستة عمليات أساسية تساعد على تنمية المرونة النفسية :

3-1-إتصال الفرد باللحظة الراهنة والاستبصار: يعني الادراك الواعي واستغلال الخبرات في

المواقف في الموقف في اللحظة الراهنة وتمكن الفرد من وضع تصور حسب المعلومات المتوفرة لديه ..

3-2-تقبل الذات : النظرة الايجابية للذات والثقة في القدرات التي يمتلكها من خلال ادراكه

الحقيقي لها وللأحداث من حوله .

3-3-القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات: التخلص من الافكار الغير

مرغوب فيها للحد من تاثير العمليات المعرفية الغير مفيدة للسلوك . لتسهيل التواجد في الموقف والمشاركة فيه.

3-4-ادارة الذات: يطلق عليه مراقبة الذات اي وعي النفس.

3-5-القيم : القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية، واختيار اتجاهات الحياة، التي تكون

نابعة من اعماقك وتعبر عن اختياراتك الشخصية و اعتقاداتك . حيث تعطي معنى لحياتك وتكون نابعة من احساسك وتعبر عن اهدافك .

3-6-الالتزام في العمل: هو تحمل المسؤولية وقد يتطلب التدريب على المهارات.²⁶

والشكل التالي سيوضح العوامل اللاتي تزيد من المرونة النفسية:-

²⁶ -Joseph Ciarrochi, Linda Bilich, & Clair Godsell), School of Psychology, University of Wollongong, New Harbinger Publications, Inc.: Oakland, Australia.2010.P7-8.

شكل رقم (02) يوضح العمليات الستة للمرونة النفسية.



* نلاحظ من الشكل الموضح اعلاه وجود ستة عوامل تزيد من المرونة النفسية للفرد حيث تعد عوامل ضرورية من اجل زيادة المرونة النفسية.

4-العوامل المؤثرة على الميزات الشخصية:

4-1-عوامل ذات علاقة بالخبرة: طول حياتنا تتراكم المهارات والمعارف والخبرات التي لدينا

لبناء الميزات الشخصية في تعزيز قدرتنا على الصمود ويمكن تحديدها في الاتي :

4-1-1التجارب : لدينا تجارب في جميع مراحل الحياة التي تساهم في قدرتنا على الصمود وهي

عبارة عن تحديات في عدة مجالات وهي عوامل تؤثر علينا كالقذوة مثل الاباء والمعلمين.

4-1-2المهارات والتفاعل: هي عبارة عن مهارات في تحديد الغرض والتخطيط ، وتنظيم حياتنا

في المنزل والعمل، تجعل لنا خبرة في مواضيع معينة او الهوايات التي تتحول الى شغف ، وقدرتنا على حل المشاكل والتحديات ²⁷.

4-2-عوامل مرتبطة بالمرونة والقدرة على التأقلم :

✓ إقامة علاقات وثيقة مع الاشخاص البالغين في الاسرة والمجتمع اللذين يتمتعون بالكفاءة والقدرة

على تقديم الرعاية الجيدة.

✓ التحلي بقدرات تنظيم الذات.

✓ النظر الى الذات بمنظور ايجابي.

✓ وجود الحافز لكي يصبح الفرد عضوا فعالا في المجتمع.

✓ تكوين صداقات وعلاقات رومانسية مع الاقران وحب مساعدة الآخرين و الاهتمام بهم²⁸.

4-3-مقومات المرونة: تعرف المرونة بانها القدرة على التأقلم وعملية ديناميكية تؤدي إلى

تحقيق التكيف الايجابي أثناء المحن والشداد. ثمة شرطين للقدرة على التأقلم هما :

✓ -التعرض للتهديد خطير او محنة او صدمة شديدة

✓ -تحقيق التكيف على الرغم من المعوقات الشديدة²⁹

²⁷-(Resilience and strengthening resilience in individuals. 2011.. <http://www.mas.org.uk-www.orghealth.co.uk>.

²⁸دنت سيشيتي المجلة العالمية للطب النفسي الناطقة باسم الجمعية العالمية للطب النفسي، العدد 3ص18

²⁹نفس المرجع السابق.

5- طرق بناء المرونة النفسية: تذكر رابطة علم النفس الامريكية عشر طرق لبناء المرونة

النفسية وهي :

5-1- إقامة روابط مكثفة مع الآخرين : فالعلاقات الاجتماعية الايجابية مع اعضاء الاسرة والاصدقاء وغيرهم ، من اهم متطلبات بناء المرونة النفسية مثل (تقبل المساعدة والدعم من الاشخاص اللذين نحبهم والاستماع اليهم .

5-2- تجنب رؤية الازمات على انها مشكلات لا سبيل للتخلص منها او التغلب

عليها : لا تستطيع ان تغير من الحقيقة التي مفاده ان الاحداث الضاغطة جزء من واقع الحياة الانسان لكن بإمكانك تغيير الطريق التي تدرك وتفسر وتستجيب بها لهاذه الاحداث وتتطلع الى المستقبل واعتقد ان المستقبل افضل من الحاضر .

5-3- تقبل التغيير واعتباره جزءا بنويا في الحياة : ربما لايمكن المرء من تحقيق بعض الاهداف في حياته نتيجة للمواقف والظروف والأحداث العصبية التي يتعرض لها . فعلم ان تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها . تساعدك في التركيز على الظروف القابلة للتغيير و السيطرة.

5-4- اندفع بالتحرك اتجاه أهدافك : ضع اهداف واقعية قابلة للتحقيق . وحتى وان بدى انجازا صغير . سيقربك بالتدريج لتحقيق اهدافك.

5-5- اتخذ قرارات حاسمة او قاطعة : تعامل مع المواقف العصبية بأقصى ماتملك من طاقة وقدرة ، و اتخذ قرارات حاسمة تدفعك باتجاه المواجهة للمشكلات.

5-6- تلمس كل الفرص التي تدفعك باتجاه اكتشاف ذاتك : عادتا ما يتعلم الشر كثيرا عن انفسهم نتيجة لمجاهدتهم وتصديهم او تأقلمهم الايجابي مع الخبرات . الفقد او الخسارة او الاحداث الضاغطة . ان تجاوزهم الايجابي لما واجهوه مكنهم من اقامة علاقات ايجابية مع الآخرين ، والالتجاء الى الايمان والاحتماء بالدين وتقوية الاحساس بقيمة الذات.

5-7- تبني رؤية او نظرة إيجابية لذاتك : اعتقد يقينا بقدرتك على حل المشكلات وثق في ذاتك تضع نفسك بتلقائية على بداية طريق المرونة.

5-8- ضع الامور او الاشياء في سياقها وحجمها الطبيعي : عندما تواجه احداث ضاغطة ، حاول ان تقيم الموقف في سياقه الواسع وانظر الى المدى البعيد الذي يمكن ان يحتوي مثل هذا الموقف ، وتجنب التفكير التضخيمي .

5-9- لاتفقد الامل وكن مستبشرا ومتلمسا لخير فيما هو قادم : النظرة التفاؤلية تمكنك من توقع ان الاشياء الايجابية الجيدة ستحدث لك في حياتك . حاول التخيل ما اللذي تريده ، بدلا من الحذر والقلق مما تخاف منه .

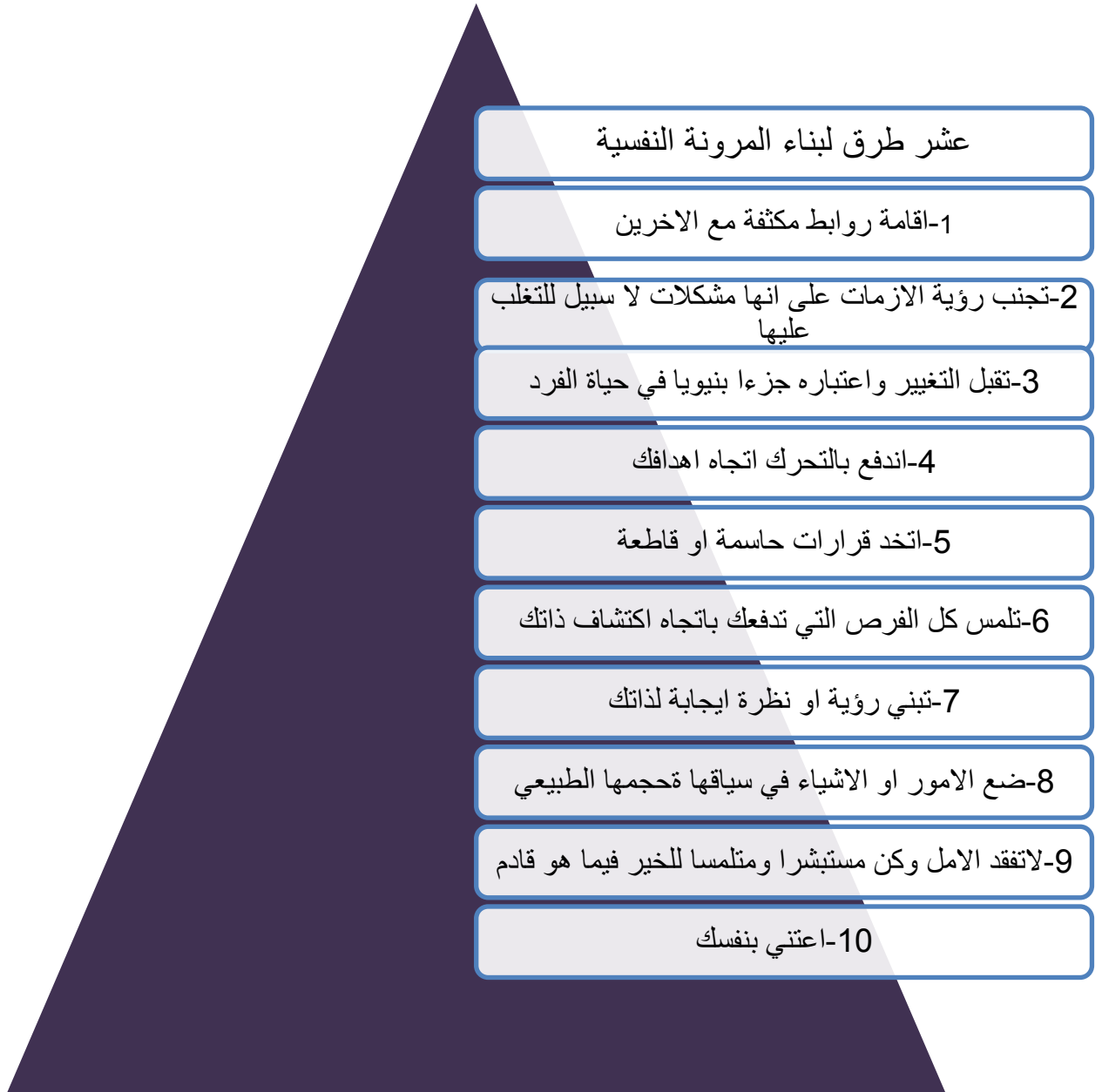
5-10 - اعني بنفسك : اهتم وقدر حاجتك ومشاعرك ، واندمج في الانشطة والخبرات التي تستمتع بها ستزيد من راحتك او استرخائك. مارس بانتظام الالعاب الرياضية الممتعة لك. واعلم ان اهتمامك بنفسك سيساعدك في التماسك والاستعداد لأي حدث ضاغط طارئ.³⁰

-والشكل التالي سيوضح طرق بناء المرونة النفسية :

-

³⁰الجامعة الامريكية للطب النفسي، ترجمة. سعيد عبد الجواد ابو حلاوة، الطريق الى المرونة النفسية، 2009، ص، 5-6

شكل رقم (03) يوضح عشر طرق لبناء المرونة النفسية.



* نلاحظ من الشكل الموضح اعلاه وجود عشر طرق لبناء المرونة النفسية للفرد حيث تعد طرق اساسية من اجل بناء واكتساب المرونة النفسية.

6- فوائد او ثمرات المرونة النفسية:

اولا:الصحة النفسية : من ثمرات المرونة النفسية تحقيق الصحة النفسية ، وتعرف الصحة النفسية بانها النضج الانفعالي والاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع من حوله ، والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة .

ثانيا: النظرة الايجابية للحياة : كلما كان الانسان متحملا بخاصية المرونة ، كان اكثر ايجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فالنظرة الايجابية في الحياة هي التي تحدد قيم الفرد ومكانته الاجتماعية في الحياة ، لأنها سبب في العمل والحركة ، والفعالية والعزم.

ثالثا: الاستمرارية في العطاء: ان العمل المتقطع لا يؤتي ثمرته ، وان العمل المتكرر يورث الكآبة ، والانسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع وعمله لا يعرف الكآبة والملل ،فهو يواصل بهمة وحماس وروح واثقان .

رابعا: الاتصال الفعال: ان الانسان منذ ولادته في الحياة ، وهو يقوم بعملية اتصال اراد ذلك او لم يرد ، وهذا الاتصال هو الذي يكون العلاقات الانسانية ، والفرد من يربط مدى نجاحه وفشله بمدى نجاح وفشل علاقته .

***وتعود المرونة النفسية بعدة فوائد على الطالب نذكر منها :**

- ✓ تساعده على التكيف و التقييم الصحيح .
- ✓ تهون الامور وتجعلنا نرى كل موقف من جهة ايجابية.
- ✓ تجعل لدى الانسان قابلية لتفهم الطرف الاخر.
- ✓ تزيد من متعتنا بالأشياء التي حولنا
- ✓ تقلل من حدة التوتر والضييق والناجم عن المشكلات والازمات .
- ✓ تساعد الفرد على تحقيق اهدافه بنجاح.³¹

³¹ يحيى عمر شعبان شقورة ،المرونة النفسية وعلاقتها بالرض عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية ،كلية التربية ،جامعة الازهرى محافظات غزة ،2012، ص25، الى 27 .

الفصل الثاني

عرض وتحليل و مناقشة الدراسات السابقة

أولاً: عرض وتحليل الدراسات السابقة :

1-الدراسات المحلية :

1- دراسة أ.سعيد زروقي يوسف (2013) العدد 9، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية ، تأثير عوامل السن والجنس ونوع الرياضة على ادراك الذات العام والبدنية عند التلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية. (جامعة حسية بن بوعلي (الشلف). هدفت الدراسة الى معرفة الفروق في ادراك الذات البدنية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية الممارسين للنشاط البدني والرياضي تبعا لمتغير السن.

معرفة ما العلاقة بين عوامل (السن والجنس ونوع الرياضة)ومفهوم ادراك الذات العام والبدنية عند التلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية . تكونت عينة البحث من (229) تلميذ من المرحلتين المتوسطة والثانوية مقسمين الى (127) تلميذ من المرحلة المتوسطة يتراوح سنهم من 10-14 سنة و 102 تلميذ من المرحلة الثانوية يتراوح سنهم من 18 الى 15 سنة، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، واعتمد على ادوات جمع البيانات (مقياس ادراك الذات البدنية- استمارة جمع المعلومات). وكانت اهم النتائج المتوصل اليها : أظهرت نتائج الدراسة الحالية بصفة عامة وجود فروق دالة في مفهوم الذات العام والبدنية عند التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية في أغلب أبعاد المقياس وهذا تبعا لكل من السن و الجنس، في حين لم تكن هناك فروق دالة تبعا لنوع الرياضة فيما عد بعد المداومة .³²

2-دراسة *بوسعيد سعاد*سنة (2013/2014) بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى النساء المصابات باضطرابات الغدة الدرقية (جامعة قاصدي مرباح ورقلة).هدفت الدراسة الى التعرف عل العلاقة بين المرونة النفسية وقلق المستقبل لدى النساء المصابات باضطرابات الغدة الدرقية ،وشملت الدراسة على عينة تتكون من النساء المصابات باضطرابات الغدة الدرقية حسب متغير الحالة الاجتماعية (المتزوجات والغير متزوجات) ، حسب المرحلة العمرية الممتدة من (19 الى 59). وقد تم اختيار هاذه العينة بطريقة المعاينة القصدية ،حيث قدر عدد افرادها ب (33) امرأة مصابة بهذا الاضطراب وقد تم اختيار هذه العينة من عيادة الخاصة للدكتورة دغول اخصائية الغدد والسكري بمدينة ورقلة، المتزوجات(25) والغير متزوجات (8) وحسب السن من 19 الى 37(18) و من 37 الى 56 (15).

32. سعيد زروقي يوسف، تأثير عوامل السن والجنس ونوع الرياضة على ادراك الذات العام والبدنية عند التلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية، العدد 9 جامعة حسية بن بوعلي، الشلف، 2013.

استخدم الباحث المنهج الوصفي وعلى اداتين هما أداة قياس المرونة النفسية و أداة قياس قلق المستقبل وكانت اهم النتائج المتوصل اليها انه توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية وقلق المستقبل لدى النساء المصابات باضطرابات الغدة الدرقية . حسب متغير الحالة الاجتماعية (المتزوجات والغير متزوجات)، وحسب متغير السن (اقل من 37 واكثر من 37).³³

2- الدراسات العربية :

1-دراسة (قوته وآخرون 2001) بعنوان " : المرونة النفسية للأطفال الذين تعرضوا للعنف السياسي".هدفت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على المرونة النفسية مقابل الصلابة وتفسير التوافق النفسي والتنبؤ به في أجواء الانتفاضة لدى الأطفال الفلسطينيين، وقد تم اختيار (86) طفلاً فلسطينياً بطريقة عشوائية، عاشوا أحداث الانتفاضة كعينة ممثلة للمجتمع. وتم استخدام اختبار (صورة النسخة المعدلة من مقياس بروتسويك 1949)، وذلك لقياس كل من المرونة مقابل الصلابة كأساليب معرفية، كما تم استخدام مقياس العصائية وتقدير الذات والاضطرابات الانفعالية وأعراض كرب ما بعد الصدمة. (PTSD) وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود دور متوسط للمرونة والصلابة النفسية حيث أظهرت أن الأطفال تم حمايتهم من النتائج السلبية للأحداث الصادمة وأظهروا قدراً أكبر من المرونة النفسية، وأشارت كذلك إلى عدم وجود علاقة جوهرية بين المرونة والتوافق النفسي خلال الأحداث العنيفة في الانتفاضة الفلسطينية الكبرى.³⁴

2- دراسة (الخطيب 2007) بعنوان " : الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة." هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي ومرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة و، تكونت عينة الدراسة من(462) معلماً ومعلمة من محافظات غزة تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية و استخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسي إعداد سيدمان وزاجر وتعريب عادل عبد الله محمد ومقياس مرونة الأنا إعداد محمد وفائي الحلو ومحمد جواد الخطيب. وقد بينت نتائج الدراسة عدم وجود مستويات مرتفعة في أبعاد

بوسعيد سعاد، المرونة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى النساء المصابات باضطرابات الغدة الدرقية، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، 2014.

33.

34.قوته وآخرون، المرونة النفسية للأطفال الذين تعرضوا للعنف السياسي، فلسطين. 2001.

الاحتراق النفسي (عدم الرضا الوظيفي، انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم، ضغوط المهنة، الاتجاه السلبي نحو التلاميذ)، كما بينت وجود مستويات مرتفعة في أبعاد مرونة الأنا (الرعاية والدعم النفسي، التوقعات العالية للنجاح، المشاركة الفاعلة في المجتمع، تكوين الروابط الاجتماعية، ممارسة الصداقة والصحة، مهارات التواصل في الحياة)، كما بينت عدم وجود علاقة ارتباط بين أبعاد الاحتراق النفسي ومرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين في محافظات غزة.³⁵

3- دراسة (الخطيب 2007) بعنوان " : تقييم عوامل مرونة الأنا في مواجهة الأحداث الصادمة " .
هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى العوامل المكونة لمرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني (الذكور والإناث) في مواجهة الأحداث الصادمة التي يتعرضون لها نتيجة للاحتياحات والاعتقالات والاعتقالات الإسرائيلية ضد الشعب الفلسطيني و ، تكونت عينة الدراسة من (317) طالبا وطالبة من طلبة وطالبات جامعة الأزهر والجامعة الإسلامية بغزة و استخدم الباحث مقياس (مرونة الأنا) من إعداد الناصر وساندمان و. بينت نتائج الدراسة وجود عوامل خاصة لمرونة الأنا وهي :الاستبصار، الاستقلال، الإبداع، روح الدعابة، المبادأة، العلاقات الاجتماعية، القيم الروحية الموجهة "الأخلاق"، كما بينت تمتع الشباب الفلسطيني بدرجة عالية في مرونة الأنا، وهذا يرجع إلى كثرة تعرض الشباب الفلسطيني للأحداث الصادمة وقدرتهم على التصدي لها واجتيازها بسلام.³⁶

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

1. الخطيب، الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة، فلسطين. 2007.

³⁶ الخطيب، تقييم عوامل مرونة الأنا في مواجهة الأحداث الصادمة، المجلد 15 العدد 12 مجلة الجامعة الإسلامية-سلسلة الدراسات الانسانية،

فلسطين، 2007

دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة مرونة الأنا، في الاختبار البعدي، الاختبار
التبعية.³⁷

5- دراسة (عثمان 2010) فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب تهدف هذه الدراسة إلى إلقاء المزيد من البحث حول مفهوم المرونة الإيجابية (resilience) متعدد المعاني والأبعاد والوصول إلى مكوناته الرئيسية، ومحاولة الفهم المتعمق لطبيعته باعتباره عملية دينامية متعددة الأبعاد و، تهدف أيضاً إلى القيام بوضع برنامج إرشادي مبني على العديد من الفنيات الانتقائية والتي تعمل على تخفيض أثر الضغوط والأحداث الصادمة لدى الشباب وذلك من خلال تنمية المرونة الإيجابية بحيث تتناسب فنيات البرنامج الإرشادي مع طبيعة المرونة الإيجابية، والعمل على تنمية مكوناتها لدى عينة الدراسة. وتكونت عينة الدراسة من (20 طالباً، مقسمين إلى عينة تجريبية مكونة من (10) طلاب، وعينة ضابطة مكونة من (10) بالفرقة الرابعة بجميع الشعب الأدبية والعلمية بكلية التربية بجامعة عين شمس. واستخدم الباحث مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب (إعداد الباحث)، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب (إعداد الباحث) وبرنامج إرشادي نفسي لتنمية المرونة الإيجابية (إعداد الباحث). وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم ودوره في تنمية المرونة الإيجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية من الشباب الجامعي، وكذلك خفض الأحداث الضاغطة لديهم. هذا وقد استمرت فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم حتى بعد انقضاء جلساته الإرشادية ومرور أكثر من شهر عليه، حيث قيست استجاباتهم على مقياس المرونة الإيجابية وتبين أن درجاتهم على ذلك تم قياس استجاباتهم على أبعاده، والدرجة الكلية له ما زالت مرتفعة، وما زال التحسن قائماً مقياس أحداث الحياة الضاغطة ليتبين أن درجاتهم على أبعاده والدرجة الكلية له مستمرة في شادي المستخدم لم الانخفاض، وهذا يدل أن مستوى التحسن لديهم ما زال قائماً وأن البرنامج الإرشادي له تأثير بعد انقضائه، وبعد انقضاء فترة المتابعة أيضاً.³⁸

³⁷ حسان، فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية، بغزة، فلسطين، 2008.

³⁸ عثمان، فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، رسالة دكتوراه جامعة عين شمس القاهرة مصر، 2010.

6-دراسة (فحجان 2010) بعنوان (التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة بمؤسسات التربية الخاصة بمحافظات غزة ، كما وهدفت إلى التعرف إلى مدى علاقة التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية بمرونة الأنا، وتكونت عينة الدراسة من (287) معلماً ومعلمه تربية خاصة، موزعين على مؤسسات التربية الخاصة في محافظات غزة البالغ عددها 11 مؤسسة، وقد استخدمت الدراسة (مقياس التوافق المهني، مقياس المسؤولية الاجتماعية و، مقياس مرونة الأنا) من إعداد الباحث، وبينت نتائج الدراسة أن الوزن النسبي لدى أفراد العينة على مقياس مستوى مرونة الأنا بلغ 75 %، وهذا يشير إلى أن هناك مستوى من مرونة الأنا فوق المتوسط، كما بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مرونة الأنا والتوافق المهني، كما بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مرونة الأنا والمسؤولية الاجتماعية، كما بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مرونة الأنا تعزى لمتغير (الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، نوع الإعاقة التي يعمل معها، فئة المعلم و، الدخل الشهري).³⁹

7-دراسة يحيى عمر شعبان شقورة (2012) بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة (كلية التربية -جامعة الازهر- غزة) هدفت الدراسة الى التعرف على كل من مستوى المرونة النفسية والرضى عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة ؟ كما هدفت إلى الكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة بالنسبة لبعض المتغيرات (الجنس، الجامعة، التخصص، المعدل التراكمي للطالب، الترتيب الميلاي للطالب و، الدخل الشهري للأسرة، المستوى التعليمي للوالدين ،) وتكونت عينة الدراسة من 600 (طالب وطالبة)، (200 طالب وطالبة من كل جامعة) نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث، وتم اختيار عينة الدراسة بصورة طبقية عشوائية من طلبة الجامعات الثلاث (الأزهر، الأقصى، الإسلامية) من التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية ،اتبع الباحث :المنهج(المنهج الوصفي)وعلى اداة (استبانة المرونة) وكانت اهم النتائج المتوصل اليها كالتالي :

فحجان، التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة، رسالة ماجستير ،الجامعة الإسلامية غزة،³⁹
2010.

-وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، بالنسبة للفروق في المرونة النفسية تبعاً للجنس قد أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق في جميع أبعاد المرونة النفسية لصالح الطلاب، بينما لم تكن الفروق دالة في البعد الاجتماعي .

-عدم وجود فروق في جميع أبعاد المرونة النفسية تعزى لمتغير الجامعة، بينما كانت الفروق دالة في البعد الاجتماعي لصالح طلبة جامعة الأقصى .

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى للمتغيرات التصنيفية التالية (التحصيل الأكاديمي، التخصص، الترتيب الميلاي للطلاب، الدخل الشهري للأسرة، والمستوى التعليمي للوالدين) . بالنسبة للرضا عن الحياة فقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير الجنس باستثناء بعد الطمأنينة والاستقرار النفسي فقد كانت لصالح الطلاب .⁴⁰

3- الدراسات الأجنبية :

أ- دراسة (تاك-هو كيم وآخرون Tack- Ho Kim et, 2005) بعنوان "الأمل ومعنى الحياة كمؤثرات على المرونة لدى البالغين في كوريا: التطبيقات لدى المستشارين " هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى العوامل الواقعية التي تساعد على تكوين المرونة النفسية لدى كورياً منهم 442 كانوا يتلقون المساعدة البالغين في كوريا، تكونت عينة الدراسة من 2677 طالبا من مؤسسة الرفاه الاجتماعي، تراوحت أعمارهم بين 13 - 19 سنة. واستخدم الباحثون الأدوات التالية: مقياس عوامل الخطر، مقياس عوامل الوقاية ومقياس التكيف المدرسي School Scale Adjustment من إعداد الباحثين. وبينت نتائج الدراسة أن التباين في التكيف المدرسي كان يعتمد على عوامل الوقاية وليس على عوامل الخطر، كما بينت وجود فروق في المرونة النفسية بين الطلبة (مجموعة تميزت بالمرونة ومجموعة تميزت بسوء التكيف)، واعتمد ذلك على عوامل عدة، منها: الأمل، دعم المدرسين ومعنى الحياة، كما بينت

⁴⁰ يحيى عمر شعبان شقورة، المرونة النفسية وعلاقتها بالرض عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، محافظات غزة، كلية التربية، جامعة

الازهر - غزة، 2012 .

وجود علاقة سلبية بين عوامل الخطر والتكيف المدرسي، ووجود علاقة موجبة بين عوامل الوقاية والتكيف المدرسي.⁴¹

2-دراسة (جراسي 2010) Grace بعنوان: "العلاقة بين سمات الشخصية والمرونة النفسية لدى البالغين في جزر الكاريبي " هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى الخصائص الخمس الكبرى للشخصية والمرونة النفسية. وتكونت عينة الدراسة من (397) فردا من طلبة المدارس الثانوية في جزر الكاريبي (192 ذكور و 205 إناث). ولجمع البيانات استخدم الباحث مقياس عوامل الشخصية الخمس الكبرى من إعداد (2006 al et, Goldberg)، ومقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث و بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع عوامل الشخصية (يقظة الضمير، المقبولية، الانفتاح على الخبرات، والانبساطية) والمرونة النفسية، بينما كانت العلاقة سلبية مع خاصية العصابية، كما بينت نتائج الدراسة أن خصائص الشخصية ساهمت بنسبة 32 % من التباين في المرونة النفسية، وقد كانت خاصية يقظة الضمير الأعلى في الدلالة الإحصائية يليها المقبولية، العصابية ثم الانفتاح على الخبرات.⁴²

ثانيا:مناقشة الدراسات السابقة :

يتضح لنا من العرض السابق للدراسات، والبحوث المرتبطة بهذه الدراسة ، أنها قد هدفت الى ربط بين المرونة النفسية، والعوامل المؤثرة فيها(كالسن والجنس و بعض الامراض الخطيرة، الحالة الاجتماعية، العنف السياسي ، الاحداث الصادمة والمشاكل)كما هدفت بعض الدراسات دراسة (حسان 2008)دراسة (عثمان 2010). الى معرفة العوامل التي تزيد في المرونة النفسية كما اشارت دراسة (فحجان 2010 إلى التعرف إلى التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا ، كما هدفت بعض الدراسات الى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة ، كم اشارت دراسة (تاك-هو كيم وآخرون) إلى التعرف إلى العوامل الواقعية التي تساعد على تكوين المرونة النفسية ، دراسة (جراسي 2010)هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى الخصائص الخمس الكبرى للشخصية والمرونة النفسية ولقد ارتبطت هذه الدراسات مع مصطلح المرونة النفسية (سواء بالعلاقة أو التأثير) ولذا فقد

⁴¹ تاك-هو كيم وآخرون، الأمل ومعنى الحياة كمؤثرات على المرونة لدى البالغين، كوريا، 2005.

⁴² .جراسي ، العلاقة بين سمات الشخصية والمرونة النفسية لدى البالغين، جزر الكاريبي، 2010.

تحددت أهدافها في محاولة التعرف على أثر هذه العوامل او العلاقة التي تربطها بالمرونة النفسية ، وذلك من خلال إجراء بعض الاختبارات والمقارنات بين التلاميذ والطلاب وموظفين و معلمين من كلا الجنسين (رجال ونساء)

وقد استخلص الباحث من خلال استعراض هذه الدراسات ما يلي:

استخدمت الدراسات السابقة عينات من مختلف الطلاب والتلاميذ والمعلمين والموظفين من مختلف المراحل من الطور المتوسط والطور الثانوي وطلاب الجامعات والمعلمين والموظفين الحكوميين. ومن حيث المنهج والأدوات المستخدمة، فقد اتفقت معظم الدراسات على استخدام المنهج الوصفي(الدراسات المسحية) ، واعتمدت على عدة ادوة ومقاييس لجمع البيانات حيث ان طبيعة هذه الدراسات يتطلب أسلوب تحليل الوثائق الخاصة بجمع بيانات افراد العينة .

بالقاء الضوء على نتائج الدراسات السابقة ، يتضح لنا أن بعض الدراسات قد توصلت الى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وبعض المتغيرات كما توصلت معظم الدراسات الاخرى الى وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية وبعض المتغيرات الاخرى .



الفصل الثالث

طرق ومنهجية الدراسة

تمهيد

1- منهج الدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية

3- مجتمع وعينة الدراسة

4- حدود الدراسة

5- أدوات جمع البيانات

6- إجراءات تنفيذ الدراسة

7- أساليب التحليل الإحصائي

1- المنهج المتبع:

بما أن هدف الدراسة هو الوصول إلى إيجاد علاقة بين المرونة النفسية ومتغيرات الجنس والسن فقد اعتمد الطالب على المنهج الوصفي مسحي، و الذي يناسب طبيعة الدراسة الحالية ؛ لكون هذا المنهج يقوم بوصف ما هو كائن و يفسره.

2- مجتمع وعينة الدراسة:

إن لكل مجتمع صفات خاصة به، لذا فمن الضروري وصف المجتمع من اجل اختيار وسائل الاختيار المناسبة.⁴³

*اشتمل مجتمع البحث الحالي على طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية للمعهد للموسم الجامعي (2016 / 2017) وكان عدد أفراد المجتمع حوالي (595) من طالب/ة اشتملت عينة البناء على (95) طالب/ة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة وقد تم تقسيم العينة لأجل الصدق، الثبات والدراسة، حيث تم اختيار (18) طالب لإجراء صدق الإختبار واستبعدوا من عينة البناء وتم اختيار (20) طالب لإجراء الثبات واستبعدوا أيضا وبذلك فإن عينة الدراسة بلغت (57) والجدول أدناه يبين ذلك :

جدول رقم(03) يبين خصائص مجتمع وعينة الدراسة :

الطلبة				
595			مجتمع البحث	
95			عينة البناء 15.96%	
18			عينة اجراء الصدق	
20			عينة اجراء الثبات	
57	37	ذكور	الجنس	العينة حسب متغيرات الدراسة
	20	إناث		
57	39	من 17الى 27	السن	
	18	من 27الى 37		

⁴³. المندلاوي، 1990، ص 249

3- حدود الدراسة:

حددت الدراسة بعدد من المحددات البشرية والمكانية والزمنية الآتية:

3-1- الحدود البشرية:

اقتصرت الدراسة على بعض طلبة معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية (جامعة قاصدي مرباح) ولاية - ورقلة-.

3-2- الحدود المكانية:

قمت بإجراء الدراسة الميدانية في أهم مراحلها بمدينة ورقلة (معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية).

3-3- الحدود الزمنية :

قمت بإجراء الدراسة الميدانية في الفترة الزمنية الممتدة :

من 2016-11-23 الى 2017-05-18

4 -أدوات جمع البيانات :

4-1-اعتمدت في دراستي التي قمت بها بالاعتماد على مقياس المرونة النفسية .

***وصف الاداة:** اداة الدراسة هو مقياس المرونة النفسية (EHR) الذي اعدده كل من: BRUNET ,BRIEN DERUMAUX,SAVOiVE,BOUDRIAS (2008) ،الذي ترجم الى اللغة العربية من طرف الباحثين وازي طاموس وحمودة سليمة (قسم علم النفس وعلوم التربية،كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة سنة (2016).قامت الباحثتين بترجمة المقياس (من اللغة الفرنسية الى اللغة العربي) وبالترجمة العكسية(من اللغة العربية الى الفرنسية).

حيث يشمل المقياس على 23 بندا ،موزعة على ثلاثة ابعاد للمرونة النفسية هي:الفعالية الذاتية (12 بندا) النمو والتطور(05بنود) والتفاؤل (06بنود) كما هي موضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم (04) :ابعاد مقياس المرونة النفسية وبنوده .

الابعاد	رقم البنود
بعد التطور والنمو	23-21-20-12-8
بعد الفعالية الذاتية	-15-14-11-10-9-7-5-4-3-1 22-18
بعد التفاؤل	19-17-16-13-6-2

5- الخصائص السيكومترية لمقياس:

5-1- الصدق التمييزي لمقياس المرونة النفسية: صدق المقارنة الطرفية

تم استخراج معامل الصدق التمييزي باختبار المقارنة الطرفية للمقياس فقط، وذلك بتوزيع المقياس على عينة من الطلبة قوامها 18 طالبا، تم تفريغ النتائج وتعاملنا مع درجات الثلث الأعلى (درجات 06 طلبة) على أنها المجموعة الأولى، ودرجات الثلث الأدنى (درجات 06 طلبة) على أنها المجموعة الثانية ثم حسبنا دلالة الفروق بين المجموعتين باختبار ت لمعرفة الفروق بين متوسطات المجموعتين وبالتالي التمييز بينهما وكانت النتائج كما يلي:

الجدول (05): نتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين المجموعتين عند مستوى الدلالة 0.05:

المقياس	المجموعات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	ت. المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	الثلث الاعلى	6	92.67	4.082	1.667	6.491	10	0.000
	الثلث الادنى	6	81.17	1.472	0.601			

تحليل الجدول رقم 05: يتضح من الجدول (5) أن قيمة ت. المحسوبة هي 6.491 و عند الرجوع إلى القيمة الاحتمالية المصاحبة لها نجد أنها 0.000 وهي بذلك أقل من مستوى الدلالة 0.05 مما يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الثلث الأعلى (المجموعة الأولى) والثلث الأدنى (المجموعة الثانية) وبالتالي يميز بين المجموعتين وهذا يقودنا إلى القول بأن المقياس له قدرة تمييزية بين المستجوبين وهو بذلك يمتاز بالصدق .

5-2- ثبات المقياس:

يعني ان الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة و خالية من الخطأ وهذا يعني انه في حالة تطبيق نفس اداة الدراسة على نفس الافراد عدد من المرات بنفس الطريقة و الشروط فإننا نتحصل على نفس القيمة في كل مرة .

يعد الثبات من الشروط المهمة للأداة الجيدة والثبات يعني الاتساق في النتائج ، والثبات هو اتساق المقياس في الشيء الذي تقيسه الأدوات ،ويقصد بالثبات ، الاستقرار بمعنى لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لبينت درجته شيئاً من الاستقرار ومعامل الثبات هو معامل ارتباط بين درجات الأفراد في الاختبار ولغرض إيجاد معامل الثبات لمقياس المرونة النفسية تم استخدام طريقة التجزئة النصفية (بوصفها إحدى الطرائق الشائعة في حساب الثبات، إذ إنها تكشف عن مدى استقرار النتائج عند تطبيق المقياس على مجموعة معينة من الأفراد. إذ تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (20) طالب من عينة الدراسة ،وبعد معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فظهرت قيمة (ر) المحتسبة تساوي (0.89) ثم تم تصحيح معامل الثبات بمعادلة سبيرمان براون فكان معامل الثبات للمقياس ككل يساوي (0.94) وهو دال إحصائياً مما يدل على ثبات المقياس، وفي هذا الصدد يشير سمارة وآخرون (1989) إلى إن معامل الثبات إذا بلغ (0.75) فأعلى فإنه يعد ثبات عال .⁴⁴

6- الصورة النهائية للمقياس : بعد قيامنا بحساب الصدق والثبات وجدنا أنه صادق وثابت

وبالتالي حافظنا على المقياس كما تم وصفه سابقاً من حيث عدد الفقرات والأبعاد.

⁴⁴سماره، عزيز وآخرون) مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط2، مكتبة دار الفكر للثقافة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن

7-أساليب التحليل الاحصائي:

- برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS).
- اختبار (ت) (T-test) .
- معامل الارتباط " بيرسون (r) .
- معادلة سبيرمان براون لتصحيح الثبات
$$\frac{r}{1 + (n-1)r} =$$
 حيث ن: عدد الأجزاء
- التي قسم إليها المقياس (ر): معامل الارتباط بين نصفي الاختبار .

الفصل الرابع

عرض وتحليل النتائج

مناقشة النتائج

الاستنتاج العام

1- عرض، وتحليل ومناقشة النتائج:

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى :

لا توجد فروق فردية ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تعزى لعامل الجنس؟

-للتأكد من صحة الفرضية تم حساب اختبار "ت" لدلالة الفروق بين أفراد عينة (ذكور واثاث) لطلبة معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول التالي:

الجدول (06): نتائج اختبار لدلالة الفروق في المرونة النفسية حسب متغير الجنس عند مستوى الدلالة 0.05:

الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الاحتمالية
اختبار المرونة النفسية	ذكور	37	87.08	6.800	1.117	55	0.125 غير دال
	اثاث	20	83.8	8.912	1.912		

الجدول رقم (6) يوضح الفروق لاختبار المرونة النفسية بين الجنسين (ذكور واثاث) لمعهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (4) يتضح بعد حساب اختبار "ت" والمقدر ب 1.556 ، وهي قيمة غير دالة احصائية، عند درجة الحرية 55 ومستوى الدلالة 0.05، وعليه لا توجد فروق فردية ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تعزى لعامل الجنس .

1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

لا توجد فروق فردية ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تعزى لعامل الجنس؟

-للتأكد من صحة الفرضية تم حساب اختبار "ت" لدلالة الفروق بين أفراد عينة من الطلبة تتراوح أعمارهم من (17-27) ومن (27-37) (ذكور وإناث) لطلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول التالي:

الجدول (07): نتائج اختبار لدلالة الفروق في المرونة النفسية حسب متغير السن عند مستوى الدلالة 0.05:

السن	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الاحتمالية
اختبار المرونة النفسية	39	82.48	6.06	0.971	-6.597	55	0.000
	18	93.38	5.15	1.215			

*الجدول رقم (7) يوضح الفروق لاختبار المرونة النفسية وفق لمتغير السن لدى طلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (7) يتضح بعد حساب اختبار "ت" ب (-6.597)، وهي قيمة دالة احصائية، عند درجة الحرية 55 ومستوى الدلالة 0.05، وعليه توجد فروق فردية ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تعزى لعامل السن .

2- مناقشة وتفسير النتائج حسب الفرضيات :

2-1 الفرضية الأولى : بناءً على تحليل نتائج الجدول رقم (6) والقائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الذكور والإناث في المرونة النفسية وهذا ما يجعلنا نرفض الفرض البديل ونقبل الفرض الصفري القائل بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لعامل الجنس، وهذه النتائج تتفق مع دراسة

دراسة (فحجان) الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مرونة الأنا تعزى لمتغير (الجنس). كم اثبتت دراسة الخطيب الى تمتع الطلاب (ذكور و اناث) بمرونة عالية نظرا للأحداث الضاغطة التي يعيشونها هذا يعني عدم وجود علاقة ارتباطية بين مرونة النفسية وعامل الجنس. ويرجع عدم تأثير المرونة النفسية بعامل الجنس .

2-2 الفرضية الثانية : بناءً على تحليل نتائج الجدول رقم (7) والقائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة وفق لمتغير السن في المرونة النفسية وهذا ما يجعلنا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل القائل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لعامل السن، وهذه النتائج تتفق مع دراسة بوسعيد سعاد التي توصلت الى وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية وقلق المستقبل لدى النساء المصابات باضطرابات الغدة الدرقية . حسب متغير السن. كما اشارت ايضا دراسة ، تاك- هو كيم وآخرون- وجود فروق في المرونة النفسية بين الطلبة وفق متغير السن.

3- مناقشة الفرضية العامة :

*تشير النتائج المتوصل اليها بعدم وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية و متغير الجنس (ذكور و اناث) لدى طلبة معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية (جامعة قاصدي مرباح ورقلة) وهذا راجع لعدم تأثير الجنس في المرونة لدى الافراد كما اشارت بعض الدراسات السابقة بعدم وجود علاقة ارتباطية في المرونة النفسية تعزى لعامل الجنس منها دراسة (فحجان) اشارت الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مرونة الأنا تعزى لمتغير (الجنس). كم اثبتت دراسة الخطيب الى تمتع الطلاب (ذكور و اناث) بمرونة عالية نظرا لأحداث الضاغطة التي يعيشونها يعني هادا عدم وجود علاقة ارتباطية بين مرونة النفسية وعامل الجنس. ويرجع عدم تأثير المرونة النفسية بعامل الجنس لأن النكبات والمشاكل والخن والصدمات عامل مشترك بين الجنسين لدى فأن تعرض الفرد الى هذه الضغوطات وتخطيها ، تكسبه قدرة على التحمل والتكيف مع الاوضاع ، ومواجهة الصعاب بصورة ايجابية .

* ام بالنسبة لعامل السن فلقد اثبتت الاختبارات الى وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية ومتغير السن(لصالح الفئة من(27الى37) لدى طلبة معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية (جامعة قاصدي مرياح ورقلة)وهذا راجع الى ان كل ما زاد سن الفرد او طال عمره تعرض للعديد من(الصعاب ، المتاعب ، لصدمات ، النكبات، الاحداث الضاغطة....الخ)مما يؤدي الا زيادة تكيفه وتحمله وكذا الى اتساع تفكيره وكثرة حلوله للأحداث الضاغطة والحن والنكبات والمشكلات التي تصادفه وهذا راجع الى اكتسابه خبرات سواء من فترة دراسته او حياته الاجتماعية عبر مواقف الحياة التي مر عليها طيلة حياته ، كما اشرة دراسة بوسعيد سعاد الى وجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية وقلق المستقبل لدى النساء المصابات باضطرابات الغدة الدرقية . حسب متغير السن.

4-الاستنتاج العام: نستنتج من خلال ما سبق من نتائج العرض والمتعلقة باختبار فرضيات الدراسة

أن الفرضية الاولى تحققت اما الفرضية الثانية لم تتحقق وهذه بعض التوصيات.

- ✓ الاهتمام بالبرامج الإرشادية و التوجيهية التي من شأنها الزيادة من المرونة النفسية لدى الفرد.
- ✓ اتباع الطرق التي تؤدي بالشخص او الفرد الى اكتساب المرونة النفسية
- ✓ توعية الطلبة بالاهتمام بتبني إستراتيجيات تكيف إيجابية تقيهم و تجنبهم التعرض للاحتراق النفسي، و تساعدهم على التعامل المشكلات بطرق فعالة.
- ✓ اجراء دراسة مشاهمة في كلية اخرى لجامعة قاصدي مرياح ورقلة لمعرفة تأثير عامل الجنس على المرونة النفسية
- ✓ تزويد المعهد بإحصائي نفسي متمكن وعلى دراية لما يتعرض اليه الطلب من ضغوطات. لمعالجة مشكلات الطلبة
- ✓ الاهتمام بالدعم المادي و المعنوي للطلاب، لأن رضا الفرد عن نفسه وبيئته من اهم المراحل للوصول الى المرونة النفسية ومواجهة الصعاب والمشاكل.
- ✓ تنمية التفكير الايجابي للطلبة اتجاه الحن والصدمات والنظر اليها من جهة ايجابية

الخاتمة



خاتمة:

تعتبر دراسة المرونة النفسية ذات أهمية بالغة في علم النفس المعاصر خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي والاجتماعي، حيث من خلال هذه الدراسة حاولت تسليط الضوء على طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية و عاملي الجنس والسن ومدا تأثيرهما عليها و الإستراتيجيات المستخدمة في تنمية المرونة النفسية وكيفية بنائها، ولقد سلطت الضوء ايضا على بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة سواء كانت (بالعلاقة او بالتأثر) كما تطرقت ايضا الى اهم السبل والطرق المؤدية الى المرونة النفسية كما تعرفنا ايضا على مفهوم جديد الا وهو الجندر (النوع الاجتماعي) وبعض السمات لذوي المرونة النفسية رغم ما واجهته من بعض الصعوبات خاصة وان هذا الموضوع جديد ونقص المراجع واغلبيتها باللغة الاجنبية و فيما يخص توزيع و جمع المقياس خاصة وان الطلبة كانوا في اضراب، و رغم هذا فقد حاولت الإحاطة بموضوع دراسي من شتى الجوانب و اهمها، و الخروج بنتائج موضوعية دقيقة. و قد توصلت إلى وجود علاقة ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية وفق لمتغير السن والعكس في متغير الجنس لدى الطلبة كما تعرفت على سمات المرونة النفسية وكذا طرق بنائها .

كما استخلصت من هذه الدراسة ضرورة الاهتمام بإعداد البرامج الإرشادية التي من شأنها الزيادة من المرونة النفسية و إكتسابها .

و في الأخير أسئله الله العلي القدير أن تكون هذه الدراسة فيها فائدة و منفعة للطلبة و الباحثين و لكل من تدرج و تطرق لهذا الموضوع.

المراجع

اولا: المراجع العربية :

❖ القرآن الكريم: سورة النمل

❖ الحديث النبوي الشريف:

❖ القواميس و المعاجم:

1-معجم مقاييس اللغة (ج5، ص313).

2-ابن منظور (ج13، ص403).

3- تعريف المعنى اجناس في معجم المعاني الجامع(معجم عربي /عربي)-Copyrights 2010 .

2016 Almaany.com, All rights reserve

❖ الكتب:

1-محمد السعيد عبد الجواد ابو حلاوة . المرونة النفسية. الكتاب الالكتروني شبكة العلوم النفسية العربية العدد 29، 2013.

2-سماره، عزيز وآخرون مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط2، مكتبة دار الفكر للثقافة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1989

3--بخوش عمار، دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب، 1985

4-مصطفى فهمي، الصحة النفسية ودراسات في سيكولوجية التكيف، ط3 مكتبة الخاجي، القاهرة، 1995.

5-دنت سيشيتي المجلة العالمية للطب النفسي الناطقة باسم الجمعية العالمية للطب النفسي،
العدد 3 .

6--مصطفى فهمي ،الصحة النفسية ودراسات في سيكولوجية التكيف ، ط3 مكتبة
الحاجي، القاهرة، 1995،

❖ الدراسات العلمية:

- 1-يحيى عمر شعبان شقورة، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة
الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة ، رسالة ماجستير ، 2012 .
- 2-سعيد زروقي يوسف، تأثير عوامل السن والجنس ونوع الرياضة على ادراك الذات العام
والبدنية عند التلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية ، جامعة حسية بن بوعللي (الشلف) العدد
9، 2013.
- 3-بوسعيد سعاد، المرونة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى النساء المصابات باضطرابات
الغدة الدرقية ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 2014.
- 4-قوتة و آخرون، المرونة النفسية للأطفال الذين تعرضوا للعنف
السياسي، فلسطين، 2001.
- 5- الخطيب، الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة
غزة، فلسطين، 2007.
- 6- الخطيب، تقييم عوامل مرونة الأنا في مواجهة الأحداث الصادمة، مجلة الجامعة الإسلامية -
سلسلة الدراسات الانسانية-المجلد 15 العدد 12 فلسطين، 2007.
- 7-حسان، فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية -
بغزة، فلسطين، 2008.
- 8-عثمان، فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الايجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة
، رسالة دكتوراه جامعة عين شمس القاهرة مصر، 2010.

9- فحجان، التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية

الخاصة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة، 2010.

10- تاك - هو كيم واخرون، الأمل ومعنى الحياة كمؤثرات على المرونة لدى البالغين، كوريا

2005،

11- جراسي، العلاقة بين سمات الشخصية والمرونة النفسية لدى البالغين، جزر

-الكاريبي، 2010 .

12- الصوفي حمدان عبد الله، مفهوم الأصالة والمعاصرة وتطبيقاته في التربية الإسلامية، رسالة

دكتوراه غير، كلية التربية، قسم التربية الإسلامية والمقارنة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، 1996.

13- الجامعة الأمريكية للطب النفسي ترجمة د. السعيد عبد الجواد ابو حلاوة، الطريق الى المرونة

النفسية، 2013.

14- رولا مجدي هاشم الصفدي، المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل

لدى زوجات الشهداء والارامل، بمحافظة غزة، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، كلية التربية،

الجامعة الإسلامية، غزة، 2013

15- يوسف مقدادي، أسماء البدر، علاقة الصلابة النفسية بالرضا عن الحياة والاكتئاب لدى

المسنين والمسنات المقيمين بدور الرعاية في اليمن، مجلة المنارة، العدد 2 (2014)

16- إدماج "الجندر" إطار مفاهيمي، منهجية وعرض لممارسات جيدة في البلاد العربية،

صندوق الأمم المتحدة الإنمائي للمرأة. المكتب الإقليمي للدول العربية- عمان /الأردن -

2001.

17- فايزة بن حديد، لقاء تقني حول منهجية مسح الاحتياجات في مجال التربية السكانية .

في المدارس، مع التركيز على مفهوم الصحة الإنجابية والنوع الاجتماعي، 2004 بيروت



- 1-Richard Owen, the concept of flexibility and well-being , psychological counseling , the University ofMemphis,(2006)
- 2-Todd B. Kashdan , Jonathan Rottenber,Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. Department of Psychology , George Mason University , University of South Florida , USA Clinical Psychology.2010
- 3-Rikard K. Wicksell , Mats Lekander, The Psychological Inflexibility in Pain Scale (PIPS). Statistical properties andmodel fit of an instrument to assess change processes in pain related disability, Gunnar , European Journal of Pain2010
- 4-Joseph Ciarrochi, Linda Bilich, & Clair Godsell, School of Psychology, University of . Wollongong, New Harbinger Publications, Inc.: Oakland, Australia.2010
- 5-(Resilience and strengthening resilience in individuals. 2011..
[http :// www.mas.org.uk](http://www.mas.org.uk)- www.orghealth.co.uk.
- Lisa . K. Meredith , Sherborne , Hans and others
.2011., Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military , Center for Militar y Health Policy Research, RAND Corporation, Santa Monica,u.s.a;2011
. Todd B. Kashdan , Jonathan Rottenberg,Psychological flexibility as a fundamental aspect of health, Department of Psychology , George Mason University , University of South Florida , USA Clinical Psychology.2010

الملاحق



ملحق رقم 01 :الصورة الاولى والنهائية لمقياس المرونة النفسية

جامعة قاصدي مرباح- ورقلة.

معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية.

قسم تربية حركية

عزيزتي الطالبة عزيزي الطالب.....نطلب منك الإجابة بكل صدق على العبارات التالية التي تعكس جميع نواحي حياتك. الرجاء وضع علامة × أمام العبارة التي تناسب موقفك.و أحيطك علما أن نتائج الاستبيان ستوظف في إطار إعداد دراسة ميدانية حول تأثير الجنس والسن على المرونة النفسية من وجهة نظر عينة من طلبة جامعة قاصدي مرباح-ورقلة (معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية).

☐ أنثى

☐ بيانات خاصة: الجنس: ذكر

-السن:

1-عندما أتعرض لموقف ضاغط' أو صعوبات معينة:

العبارات	دائما	كثيرا	أحيانا	نادرا	ابدا
1-أبحث عن حل لمواجهة الموقف.					
2-لا اترك المشكل يؤثر على باقي نواحي حياتي.					
3-قادرا على التأثير في مسار سير الأمور					
4-أحول المشكل إلى تحدي					
5-اصر على حل المشكل					
6-اؤمن انني قادر على تحسين الامور					
7-اشك في تجاوز المشكل					
8-اواصل مشوار حياتي رغم وجود الحواجز					
9-اشعر بالعجز أمام الصعوبات					
10-ألتزم في حل المشكل					
11-اعتقد انني اتحكم بما يحدث.					
12- اعتبر المشكل فرصة للتقدم نحو الأمام.					
13-أرى الحاجز بنظرة ايجابية					
14-اتحكم في سير الامور					
15-اعتقد انني لدي استعدادات تمكنني من التغلب على المشكل					
16-النظر في الناحية الايجابية للمشكل					
17-النظر الى النتائج الايجابية الناتجة عن حل					

					المشكل
					18-النظر الى نفسي كقادر على حل المشكل و لا كعاجز على حله

2-بعد التعرض الى موقف ضاغط معقد و صعب:

العبارات	تقريبا أبدا	نادرا	أحيانا	دائما	تقريبا دائما
1-اعود من جديد باستعدادات اكثر					
2-الخروج من المشكل بقوة اكثر.					
3- تطوير استعدادات جديدة					
4- القدرة على مواجهة صعوبات جديدة.					
5-تطوير معارف جديدة					

ملحق رقم 02: صدق المقارنة الطرفية لمقياس المرونة النفسية.

TEST-T

Statistiques de groupe

groupes	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Self resilience	6	92.67	4.082	1.667
tiersup	6	81.17	1.472	0.601
tierbas				

	Test de levene sur legalite des variances	
	F	Sig
VAR 00001	3.151	0.106

	Test-t pour egalite des Moyennes			
	T	DDI	Slg	Difference Moyenne
VAR 00001	6.491	10	0.000	11.500
	6.491	6.278	0.001	11.500

	Test-t pour egalite des Moyennes		
	Difference Ecart-type	Intervalle de confiance 95% de la Difference	
		inferieure	superieure
VAR 00001	1.772	7.552	15.448
	1.772	7.221	15.789

TEST-T

Statistiques de groupe

groupes		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
resilience	m	37	87.0811	6.80024	1.11795
	f	20	83.8000	8.91244	1.99288

	Test de levene sur legalite des variances	
	F	Sig
VAR 00001	2.654	0.109

	Test-t pour egalite des Moyennes			
	T	DDI	Slg	Difference Moyenne
VAR 00001	1.556	55	0.125	3.28108
	1.436	31.209	0.161	3.28108

	Test-t pour egalite des Moyennes		
	Difference Ecart-type	Intervalle de confiance 95% de la Difference	
		inferieure	superieure
VAR 00001	2.10834	-0.94413	7.50629
	2.28504	-1.37802	7.94018

ملحق رقم 04: الفروق في المرونة النفسية حسب الجنس.

TEST-T

Statistiques de groupe

groupes	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Resilience 17-27	39	82.4872	6.06488	0.97116
27-37	18	93.3889	5.15796	1.21574

	Test de levene sur legalite des variances	
	F	Sig
VAR 00001	0.424	0.518

	Test-t pour egalite des Moyennes			
	T	DDI	Slg	Difference Moyenne
VAR 00001	-6.597	55	0.000	-10.90171
	-7.006	38.589	0.000	-10.90171

	Test-t pour egalite des Moyennes		
	Difference Ecart-type	Intervalle de confiance 95% de la Difference	
		inferieure	superieure
VAR 00001	1.65263	-14.21366	-7.58976
	1.55601	-14.05012	-7.75330