

المواجهة الإيجابية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة جامعة الكتاب  
**Positive Confrontation and its relationship psychological  
flexibility university students alkitab**

الدكتور وسام كردي غضب

**Dr.Wissam Kurdi Ghadab**

مدرس

**Lecturer**

كلية التربية- جامعة الكتاب

**College of Education- University of Alkitab**

**wisamalazawiy261@gmail.com**

## المخلص

هدف البحث الحالي الى تحديد العلاقة بين المواجهة الإيجابية المرونة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الكتاب، التي تكونت عينة البحث من (250) طالب وطالبة، واتبع المنهج الوصفي الارتباطي وتم استخدام مقياس المواجهة الإيجابية ومقياس المرونة النفسية، وللتحقق من صحة الاهداف وهي: التعرف على مستوى المواجهة الإيجابية لدى طلبة جامعة الكتاب والتعرف على مستوى المواجهة الإيجابية لدى طلبة جامعة الكتاب تبعاً لمتغير الجنس، و التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الكتاب، والتعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الكتاب تبعاً لمتغير الجنس، والعلاقة بين المواجهة الإيجابية والمرونة النفسية لدى طلبة جامعة الكتاب. وتدل هذه النتيجة على أن طلبة جامعة الكتاب يتمتعون بمواجهة ايجابية مرتفعة، لا يوجد فرق لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس في المواجهة الإيجابية، كذلك أن عينة البحث تتمتع بمستوى عال من المرونة النفسية، ولا توجد فرق ذي دلالة إحصائية وفقاً للجنس في المرونة النفسية، وهناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية موجبة بين المواجهة الإيجابية والمرونة النفسية.

## Abstract

The aim of the current research is to determine the relationship between positive confrontation and psychological resilience among a sample of Al-Kitab University students, whose sample consisted of (250) male and female students. The level of positive confrontation among Al-Kitab University students and the identification of the level of positive confrontation among Al-Kitab University students according to the gender variable, the identification of the level of psychological resilience among Al-Kitab University students, and the identification of the level of psychological resilience among Al-Kitab University students according to the gender variable, and the relationship between positive confrontation and psychological resilience Students of Al-Kitab University. This result indicates that Al-Kitab University students enjoy a high positive confrontation, there is no difference among university students according to the gender variable in the positive orientation, as well as that the

research sample has a high level of psychological resilience, and there is no statistically significant difference according to gender in psychological resilience, and there A positive statistical function correlation between positive confrontation and psychological resilience

### المقدمة

يواجه الأفراد في حياتهم عدة من المواقف، قد تكون مزعجة أم مفرحة، سهلة أم صعبة، وتتوقف مواجهتهم لها تبعاً لمدى رؤيتهم للأمور والمواقف التي يتعرضون لها، وعلى تباين نوعها، اجتماعية، اقتصادية، أسرية، صحية أو نفسية. إذ يعملون على مجابتهها بطريقتين، إما أن يتعاملوا مع الموقف بصورة صحيحة والتي يطلق عليها المجابهة الإيجابية، أو بطريقة خاطئة والتي يطلق عليها المجابهة السلبية. وفي سياق هذا الصراع والمتمثل بين المواجهة أو الاستسلام لها يجد الأشخاص أنفسهم في حالة ما بين المد والجزر، ولاستعادة الأفراد تكيفهم يكون في مواجهتهم للصعوبات ومن ثم العمل على حلها بدل الوقوف وقفة المتفرجين لها (جبالي، 2012: 31).

### مشكلة البحث:

تعد المواجهة الإيجابية (positive coping) بمثابة رد فعلٍ لعملية تكيف الفرد مع الصعوبات؛ وكذلك محاولة منه لعقد اتفاق مع المواقف الماضية أو الحاضرة بخصوص خصائصها المقلقة والضاغطة، أو من حيث خسارتها أو قبولها. ومن الأمثلة على الموقف المضر، عند تعرض فرد لحادث ما فإنه سوف يتعرض للنقد من قبل الأهل والأصدقاء. كلُّ هذه الأمور التي حدثت له في الماضي تحتاج منه إلى مجابهة تلك المواقف، إما بالتعويض أو الخسارة لتخفيف الأضرار، وهناك أيضاً خيار آخر للفرد والذي يتمثل في تعديل الأهداف وهو ما تهدف إليه المجابهة الإيجابية. بمعنى تعديل الاتجاهات والميول والأهداف تبعاً للظروف التي يتعرض لها ومواجهته لها بفعالية وعدم اليأس مع الشعور بالإحباط والميل نحو العزلة والانطواء أو الرضا بالفشل وعدم المحاولة (Schwarzer , 1999: 118).

كما وتحتاج المواجهة الإيجابية الى اعتدال و، والمرونة النفسية من الفرد، وتتحدد المرونة النفسية (psychological Flexibility) بوصفه مظهراً من علامات الصحة النفسية، إذ إنَّ الشخص الذي لديه مرونة نفسية يستطيع الاستجابة للمواقف والمشكلات التي تواجهه بأسلوب إيجابي يتصف بالاتزان والتفكير المتأمل وعدم التطرف، ومن ثم سوف يشعر بالتقاؤل، والمقدرة

العالية، والبشاشة، والتمكن في حل مشكلاته ، والاستقرار النفسي والتحرر إلى حدّ كبير من الشعور بالإنتم والقلق، والاضطراب النفسي والانفعالي، لذا فالمرونة النفسية تكون ضرورياً للأفراد في مختلف مستوياتهم العمرية. (Outmans, 2010: 215)

وكذلك فالمرونة النفسية (psychological Flexibility) لها القدرة على تدبير الامور في الظروف الصعبة او المهددة او حتى في حالات المحن بمقاربة فعالة وناجحة ،تلك القدرة على تعبئة الطاقات الذهنية والمهاريه بغية القيام بالتصرف الجيد في الظروف التي تفرض المعوقات على النجاح وتهدد نتائجه ، اذ يمتاز الاشخاص المرنون نفسياً بالصمود في وجه المحن ويخرجون منها بشكل ايجابي (حجازي ، 2006 ، 34) .

### أهمية البحث:

تؤدي المواجهة الإيجابية دوراً مهماً في تشكيل ونمو شخصية المراهق، إذ تطور ادراكاته، وتقوي هويته الذاتية من خلال جهوده للوصول إلى مفاهيمه مع البيئة الاجتماعية بطريقته الشخصية، كما تدعم الخبرات والمعلومات الناتجة عن مواجهته للمواقف السابقة، ومن ثم تعزز مرونته في التعامل معها، وأشار أيضاً بأن للقلق وجهين مختلفين فهو الذي يساعد المراهق على تعزيز الذات ورفع الإنجاز الدراسي وكفاءته العلمية والاجتماعية، كما ويمكن أن يؤدي إلى تحطيمه ويمنحه التعاسة في حياته وحياة المحيطين به، والفرق بين وجهتي القلق تكون بمستوى الدرجة التي هو عليها ، ولكن تبقى الحاجة الأساسية له في اكتساب المعرفة والمعلومات المناسبة لاستخدامها في تذليل القلق بطريقة بناءة ، وأن يكون سيداً للقلق بدل أن يتحول عبداً له ، ومن هنا تبرز المواجهة الإيجابية للمراهق . (Schwarzer, 1990: 36)

وأشارت دراسة (المساعد، 2012) التي أجريت على عينة من طلبة الجامعة في الأردن، والتي هدفت إلى معرفة مستوى المواجهة الإيجابية والسلبية المستخدمة من قبل الطلبة، وكذلك معرفة الفروق في مستوى تلك المواجهات تبعا للنوع والمرحلة، بأن طلبة الجامعة كثيراً ما كانوا يتبنون المواجهة الإيجابية، كما تكثر لدى المواجهة لدى الذكور مقارنة بالإناث (المساعد، 2012: 74).

ويستلزم للطلاب في المرحلة الجامعية بأن يحصلَ على الاستقرار النفسي والعاطفي، ومرونة نفسية من خلال أساليب المواجهة الإيجابية للمواقف التي يتعرض لها، مما يتمكن من تقبل نفسه وتقبل الآخرين، إذ إنَّ مهارات المواجهة الإيجابية الفعّالة هي التي تساعد في أداء عمله الدراسي أو الاجتماعي بأفضل صورة، فضلا عن إيجاد الحلول المناسبة لما يواجهه من مشكلات

بطرائق حديثة ومبتكرة، فإذا لم يتوافر لدى الطالب في المرحلة الثانوية أساليب المواجهة الإيجابية الصحيحة ، فإنه سيكون قلقاً ويصبح كثير الشكوى والتبرم والتذمر ، مما ينعكس ذلك على أدائه في العمل والدراسة ( عطية ، 2010 : 24).

وقد برز مفهوم الصحة النفسية الذي يشير الى الصفات الانسانية والمهارات الحياتية كالوظائف الادراكية والمواجهة الايجابية والمهارات الاجتماعية والتغييرات، وعلى التأثير في البيئة الاجتماعية والقدرة على العمل بفعالية وانتاجية والاسهام الفاعل في المجتمع المحلي ، فضلاً عن انه حالة من العافية النفسية والعاطفية والروحوية ، فإن المرونة النفسية تعد احد ابرز مؤشرات الصحة النفسية والقدرة على التأقلم ( عفيفي ، 2006 : 33 ) .

واشارت دراسة (الشهري، 2006) وجد ان عدم المرونة النفسية تعني غيبة التسامح وهما اساس الانسان السوي و عدم المرونة النفسية والعقلية يعني جمود الفكر وثنائية التفكير القطعي الذي لا يقيم تواصلاً بين الناس ويصبح كل فرد لائذاً بنفسه ومنغمساً داخل افكار مغلقة وقطعية ومتطرفة ، وما التطرف والبعد عن جادة الصواب الا نتيجة لجمود فكري وانغلاق العقل وفقدان المرونة العقلية والتكيفية، غير ان الوعي والمرونة يجعلان كل فرد يدرك انه يمكن مقارعة الحجة بالحجة ( الشهري، 2006:17).

اما دراسة بوند و فلاكسمان (Flaxman, 2006) فقد توصلت الى ان العمال اصحاب المرونة النفسية الكبيرة يكونون اكثر حساسية وافضل قدرة على الانجاز لذلك لديهم صحة عقلية وتعلم افضل (Bond, 2006 ;44).

## الفصل الأول

### المرونة النفسية وتحديدها

ان وصف سمة المرونة النفسية على شخص ما لا يعني ان مثل هذا الشخص لا يخبر او لا يعاني من مصاعب او ضغوط ، فالألم الانفعالي والتشاؤم والحزن اعراض شائعة بين الافراد الذين عانوا من شدايد ونكبات او عثرات شديدة في حياتهم. والمرونة النفسية ليست سمة نفسية اما ان يمتلكها البشر اولا يمتلكونها أما هي تتضمن افكاراً وسلوكيات ومعتقدات يمكن تنميتها وتعلمها لدى اي شخص (حلاوة، 2007 : 23 ) .

واشار نيل (Neill, 2003) الى ان المرونة النفسية ترتبط ارتباطاً شديداً بالذكاء، وتنظيم الحياة، والتفاؤل المكتسب، والاحساس بالتماسك، والازدهار والنمو والاحساس بالمعنى، وشفاء الشخصية الذاتي، وتحمل الصعاب ، والتكيف (Neill, 2003,P.2).

وقد اشار كمبرلر (kempler, 2001) ان المرونة النفسية لها علاقة بالمزاج الذي هو نوع من التنظيم لترجمة الواقع وأن التقويم الذاتي الايجابي والصبر والخيال هي طرائق للوصول الى المرونة النفسية (Kempler, 2001, P. 3).

واستعان رسييلوف وباريوكوف (Rasalov and Biryukov, 2005) في دراستهما بسبع واربعين فردا وذلك لتقويم تأثير المرونة الجينية التي قيست عن طريق استعمال ثمانية اختبارات مختبرية، وعدت المرونة اسلوبا مزاجيا. ان علاقات الاثر الجيني قد استعملت معيارا لمقدار صحة اختبارات المرونة وشرعيتها، وعن طريق الدراسات التحليلية اتضح وجود عنصر مرونة رئيسي هو "المرونة العملية وهو جزء لا بأس به من ظواهر المرونة بشكل عام يندرج تحت السيطرة الجينية (Rasalov and Biryukov, 2005, ; 41).

كذلك اشار موران (Moran, 2002) الى ضرورة وجود المرونة النفسية في منتصف العمر والتكيف مع التغييرات عند تقدم العمر مثل الشعر الابيض، و التجاعيد، و سن اليأس كذلك قلة النوم ومشكلات الذاكرة، وكذلك قلة القدرة على تحمل التوتر (Moran, 2002, ; 51).

والبحت الحالي يحاول الاجابة عن سؤال ( هل ان طلبة جامعة الكتاب يتمتعون بالمواجهة الايجابية والمرونة النفسية ) وبما ينسجم مع حاجة مجتمعنا لمثل هذه البحت اذ تعد من الموضوعات المهمة لما مر بمجتمعنا العراقي من ازمات وحروب فالتغييرات كانت اكبر من المجتمعات الاخرى ، والهدف هنا هو رعاية الشباب بما يحقق تكاملهم النفسي وتعاملهم مع الافراد الاخرين والتكيف تكيفاً سليماً. وبناءً على ما ذكر ، تظهر اهمية البحث في : -

**الجانب النظري:** تعد متغيرات البحث (المواجهة الإيجابية، والمرونة النفسية) من الموضوعات ذات الأهمية التي تتطلب دراستها في البيئة العراقية، لاسيما لدى طلبة المرحلة الجامعية . كما أن دراسة تلك المتغيرات سوف تزيد من المعرفة العلمية حول الخصائص النفسية لهذه الفئة من الطلبة.

**الجانب التطبيقي:** يمكن أن يسهم البحث الحالي في تقديم مقاييس جديدة على مستوى المجتمع العربي والمحلي، والتي يعتقد بأنها قد تقدم أهمية كبيرة للباحثين والمختصين للإفادة من متغيرات البحث الحالي في دراسات لاحقة، كما ستفتح نتائج البحث الحالي نهجا جديدا للباحثين في إمكانية إجراء مقارنات جديدة في بحوثهم من خلال ما يمكن أن يصل إليه هذا البحث من نتائج حول متغيرات (المواجهة الإيجابية، والمرونة النفسية).

#### **أهداف البحث The Aims of the Research:**

يهدف البحث الحالي التعرف على مستوى :

- 1- المواجهة الإيجابية لدى طلبة جامعة الكتاب.
- 2- المواجهة الإيجابية لدى طلبة جامعة الكتاب تبعا لمتغير الجنس (ذكور - إناث )
- 3- المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الكتاب .
- 4- المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الكتاب تبعا لمتغير الجنس (ذكور -إناث )
- 5- طبيعة العلاقة بين المواجهة الإيجابية والمرونة النفسية لدى طلبة جامعة الكتاب

#### حدود البحث (The Limits of the Research):

يتحدد البحث الحالي على طلبة جامعة الكتاب الاهلية الدراسة الصباحية -كركوك التون كوبري - للعام الدراسي (2021-2022)

#### تحديد المصطلحات (The Definition of the Terms):

ولقد قام الباحث بتعريف مصطلحات البحث الحالي، وكالاتي:

#### 1- المواجهة الإيجابية (positive coping) عرّفها كلّ من:-

أ- لآزاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman , 1984): "أنّها عملية التغيير المستمر للجهود المعرفية والسلوكية لضبط الظروف الداخلية والخارجية التي ينظر إليها الفرد كظروف ضاغطة". (Lazarus & Folkman , 1984 : 27)

ب- شورازر (Schwarzer , 1992): "مدى كفاءة الفرد في التعامل مع الصعوبات محاولة منه للتغلب عليها، من خلال الكفاءة الذاتية للفرد ومستوى الضغوط التي تواجهه، والتعامل مع الأحداث السلبية بنجاح من خلال اختيار القرارات المتعلقة باستراتيجيات التغلب على المشكلات كما وتؤثر على الجهود المبذولة لمواجهة موقف معين" (Schwarzer, 1992: 85).

ج- كوهين (Cohen , 1998): " مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية التي يلجأ إليها الفرد لمواجهة الضغوطات النفسية من خلال ممارسة التفكير العقلاني والتخيل والانكار وحلّ المشكلات والفكاهة" (Cohen , 1998: 285).

**التعريف النظري:** ويتبنى الباحث تعريف (شورازر، 1992) تعريفا نظريا للمواجهة الإيجابية في بحثه الحالي.

**التعريف الاجرائي:** الدرجة الكلية التي سيحصل عليها المستجيب على مقياس المواجهة الإيجابية الذي تم بنائه من قبل الباحث لتحقيق أهداف البحث الحالي.

#### 2- المرونة النفسية (Psychological Flexibility) عرّفها كلّ من:-

أ- ماستن و وورث (Mastan and Worth, 1998) : " هو الذي يبين تكيفاً إيجابياً في ظل الظروف التي قد يتوقعها الشخص التي تعزى الى المعدلات العادية من التوتر وانخفاضاً كبيراً في مهارات التكيف التي تحل محلها" (Clark, 2005 : 6 1).

ب- زامرمان وفركاس (Zimmerman and Fergus, 2005): "عملية تخطي الاثار السلبية التي تنتج عن التعرض للخطر والتأقلم الناجح مع التجارب المسببة للصدمات وتجنب اشكال السلوك السلبية والمرتبطة بالمخاطر" (Newman,2005,P.1)

ت- عرفها حلاوة 2006 : "عملية التوافق الجيدة ومواجهة الشدائد والصدمات مواجهة ايجابية ، والنكبات ،والضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثلاً المشكلات الاسرية ، و مشكلات العلاقات مع الاخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، و ضغوط العمل، والمشكلات المالية" (حلاوة ، 2006 : 34).

**التعريف النظري للباحث :-** القدرة على التغيير في انماط التفكير واقامة روابط جديدة بين المعطيات، وتحمل الاحباط والسيطرة على الانفعالات والقبول بالبدائل والقدرة على التفاعل مع الاخرين.

**التعريف الاجرائي:** هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس المرونة النفسية المعدة لهذا الغرض .

## **الفصل الثاني : الإطار النظري Theoretical Background :**

### **المواجهة الايجابية positive coping :**

تشكل المواجهة الإيجابية الأبعاد الأساسية لشخصية الإنسان، بحيث تكسبه القدرة على التكيف مع الأحداث الضاغطة والتي من المتوقع أن تعرقل مسيرة نمو الشخصية في الاتجاه الطبيعي، إذ ما كان الشخص غير قادر على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتوافق الإيجابي معها، فالتوافق الإيجابي مع ظروف الحياة الصعبة والأحداث الضاغطة هو ما يعرف بقدرة الذات على المواجهة، وهي عملية مستمرة تتطلب وقتاً ومجهوداً واندماج الأشخاص في اتخاذ عدد من خطوات المواجهة والتأقلم الإيجابي (أبو حلاوة، 2007: 4)

إذ تشير مجموعة من الدراسات الخاصة بدلالات المواجهة الإيجابية لدى الأفراد، وضبط انفعالاتهم، وعدم تماثل النشاط الكهربائي لقصي المخ لدى الأفراد الذين تعرضوا للمحن، والأفراد الذين لم يتعرضوا، إلى وجود ارتباط بين الانفعال الإيجابي والقدرة على ضبط الانفعالات المرتبطة بوظائف المواجهة الايجابية والزيادة النسبية لنشاط المخ الكهربائي في الفص الجبهي الأيسر،



وترتبط الانفعالات ولاسيما الإيجابية والقدرات الجيدة على ضبط الانفعالات، باستمرار التكيف المرن، ومن ثم تكمن العلاقة المحتملة بين عناصر عدم تماثل النشاط الكهربائي في نصفي المخ من ناحية والمواجهة الإيجابية من ناحية أخرى في ارتباط كل منهما بالانفعالات وضبطها (Buckner, et al,2003, 35)

**خصائص المواجهة الإيجابية:** حدد (Wolin &Wolin ,1993) بعض الخصائص التي يتسم بها الأشخاص ذوي المواجهة الإيجابية تجاه المواقف الضاغطة، وهي على النحو الآتي:

- 1- الاستبصار: ويتضمن قدرة الفرد على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص والتواصل البين - شخصي مع الأشخاص الآخرين، ومعرفة كيفية التعامل معهم وقراءة أفكارهم.
- 2- الأبداع: وهو القدرة على إيجاد البدائل والخيارات المتعددة للتكيف مع صعوبات الحياة.
- 3- روح المرح والدعابة: يُعد المرح والدعابة الجانب المضيء في حياة الفرد الذي يتمتع بالواجهة الإيجابية. إذ يستطيع إدخال السرور لنفسه وللآخرين المحيطين به.
- 4- تكوين العلاقات: وتتضمن قدرة الفرد على تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين والتواصل معهم نفسياً واجتماعياً وعقلياً، كما تتضمن قدرة الفرد على التواصل مع ذاته
- 5- الاستقلال: ويتضمن عمل توازن بين الفرد والأفراد الآخرين المحيطين به، ومعرفة ما له وما عليه. (Waterman, 2005 :44).

**النظريات المفسرة للمواجهة الإيجابية:**

### **نظرية التقدير المعرفي (Cognition Estimation theory):**

أنَّ الأحداث الضاغطة هي مترتبات عملية التقدير لدى الفرد، وتقييم فيما إذا كانت مصادر الفرد كافية للوفاء بالمتطلبات المفروضة عليه من البيئة ام لا، ومن ثم فإنَّ الضغوط تتحدد بمدى المواءمة بين الشخص والبيئة، فعندما تكون مصادر الفرد كافية ومناسبة للتعامل مع الموقف الصعب فسوف يشعر بقليل من الضغط. وعندما يدرك الفرد أنَّ مصادره ربما لن تكون كافية للتعامل مع الحدث أو الموقف الآ بشق الانفس وبذل جهد كبير، فسوف يشعر بمقدار متوسط من الضغط، أما عندما يدرك الفرد أنَّ مصادره لن تكون كافية لتلبية متطلبات البيئة فسوف يشعر بتعرضه لكم هائل من الضغوط (Lazarus & Folkman, 1984, 191)

ويؤكد لازاروس في نظريته التي يطلق عليها أيضاً (نظرية التوافق بين الشخص والبيئة) او نظرية (التعامل مع الضغوط) أنَّ الضغوط تنشأ من خلال الأحداث التي تتجاوز فيها المتطلبات الشخصية أو البيئية او كلاهما المصادر التكيفية للفرد مما يجد نفسه للاستجابة لهذه المتطلبات

ومن ثم يقع تحت طائلة الضغوط ، كما أنها تنشأ عندما لا يستطيع الفرد التعامل أو التكيف مع متطلبات الحياة بشكل سليم، بحيث يدرك أن هناك موقفاً يهدده مستنداً في تقييمه هذا إلى تقدير الموقف وآلياته في التعامل. إذ يعتمد التعرض للضغوط على تقدير الشخص للموقف، فكلما تغيرت تقديرات الأفراد تغيرت معها عمليات تحملهم وفعالهم وانفعالاتهم ( Lazarus & Folkmun, 1984, p.19).

ويشير (Lazarus) إلى أنه لا يوجد إجماع عالمي على أن هناك أساليب مواجهة فعّالة وأخرى غير فعّالة، فنجاح المواجهة يعتمد على درجة التناغم بين استراتيجية المواجهة المفضلة لدى الفرد وبين الظروف والعوامل الموقفية، أن استجابة الفرد للضغوط تأخذ إشكالا عدة، كالاستجابة السلوكية، والتغيرات في الوظائف المعرفية، والتغيرات الفسيولوجية. (سلمان ، 2005 : 99)

### نظرية الكفاءة الذاتية (self-efficacy):

ويعد العالم رالف شوارزر (RALF SCHWARZER) مؤسس هذه النظرية عام (1992)، والتي تعد من النظريات المعرفية التي حاولت تفسير أساليب المواجهة لدى الفرد، ولقد قسم (شوارزر) أساليب المواجهة إلى أربعة أساليب، هي:

1- المواجهة الاستباقية أو النشطة (Proactive coping): هي تلك الجهود المبذولة كمحاولة لبناء موارد المقاومة العامة التي تقلل من شدة عواقب الإجهاد، في حالة حدوثها، وتضعف من احتمالية ظهور أحداث ضاغطة بالدرجة الأولى، كما وتسهل من تحقيق الأهداف الصعبة وتعزز النمو الشخصي.

2- المواجهة التوقعية (Anticipatory coping) : وتعني " محاولة التعامل مع تهديد وشيك الوقوع، أي مواجهة حدث خطير من المؤكد أن يحدث في المستقبل القريب. والخطر هنا يتمثل في أن هذا الحدث قد يسبب أذى أو خسارة في وقت لاحق وعلى الفرد مواجهة الخطر المتصور، فوظيفة المواجهة تتمثل في حلّ المشكلة الحالية عبر زيادة الجهد والحصول على مساعدة.

3- المواجهة الوقائية (Preventive coping) ( ) : هي محاولة لبناء موارد عامة للمقاومة والتي تقلل من شدة نتائج الضغط، ومن ثم من احتمال ظهور الأحداث الضاغطة بالدرجة الأولى، وفي هذا النوع يواجه الفرد مختلف الأحداث الصعبة والضاغطة، والتي قد تحدث أو لا تحدث في المستقبل".

4- المواجهة الاستجابية أو التفاعلية (Reactive coping): أنها محاولة الفرد الذاتية للتكيف مع موقف ضاغط حدث بالفعل (سابقاً أو حالياً)، ومن الأمثلة على ذلك الحدث (الانفصال الزوجي، أو فقدان الوظيفة، أو التعرض لحادث... الخ) ومن ثم يتعين على الفرد الذي يحتاج إلى مواجهة أمّا

بالتعويض عن الخسارة أو تخفيف الضرر، أو إعادة ضبط الأهداف، أو العثور على عمل آخر، أو البحث عن معنى لإعادة تصور أحد الأهداف". (Werner, 1982: 94).

لذا تعد المواجهات الأربعة التي طورها (شوارزر) هي شكلٌ آخر من أساليب المواجهة الإيجابية والتي يقصد بها مدى قدرة الفرد الذاتية في التعامل مع المواقف المشكّلة محاولة منه للتغلب عليها، ويشترط منه أن تكون كفاءته الذاتية متلائمة مع مستوى الضغوط التي تواجهه، وتعني في الوقت نفسه الإيمان المتفائل بالنفس لدى الفرد بمقدار كفاءته على مواجهة وممارسة السيطرة الذاتية على مجموعة واسعة من المهام الصعبة أو الجديدة والتعامل مع الأحداث السلبية بنجاح. (Yang, 2010: 84-86).

### ثانياً: المرونة النفسية

هناك اهداف مختلفة لنظريات الشخصية، اولها محاولة بناء منظومة من الخصائص الشخصية والممكن تطبيقها واختبارها باقل قدر ممكن من الاخطاء واحتمالات الصدفة. و شرح وتوضيح الاختلافات والتشابهات بين الافراد، وبمحاولة تعريف الشخصية المرنة بشكل يمكن اختباره والتحقق منه بطرق علمية ويمكن تفسير المرونة النفسية على وفق النظريات الكبرى بـ: ( Mccraw, 2003, 8).

### 1- منظور التحليل النفسي

يركز فرويد على خبرات الطفولة المبكرة، ويعطي خصوصية واهمية للمغزى الجنسي Sexual Significance الذي له تأثير هائل وكبير في شخصياتنا في مرحلة الرشد اذ يشكل اساس مشكلاتنا الانفعالية او العاطفية في تلك المرحلة (الحمداني، 2004: 29).

افترض فرويد ان الشخصية تتألف من تفاعل الاسس او الانظمة النفسية معاً Psychic Substructuring . وهذه الانظمة النفسية هي الهو (Id) والانا (Ego) والانا العليا (Super Ego) اذ تعمل هذه المكونات تبعا للطاقة الموجودة في كل مكون من هذه المكونات وكذلك الى التمايز والاتكالية التي تحدث بين هذه الانظمة في ذلك الوقت، فاذا كان هناك اتزان في عمل هذه المكونات، فان الانا (Ego) تستطيع ان تلبى رغبات الهو (Id) بما لا يتعارض مع الانا العليا ويكون الفرد في حالة من المرونة النفسية (Yung, 1952, : 260). وتشكل هذه المكونات الثلاثة لدى الفرد المرن وحدة وتركيبا متجانسا، تعمل سوية بتعاون، فيتمكن الفرد من التفاعل المرضي والكفوء مع محيطه، والغرض من هذا التفاعل هو اشباع الحاجات الاساسية ورغبات الفرد (الصالح، 2001: 61).

ان فرويد لخص المرنة النفسية من منظور وظيفي في ثلاثية: الانجاز (الابتكار) creation ، (والانجاب) procreation ، و(الترويح) Recreation عن توظيف الطاقات والامكانيات في ممارسة حياتية بناءة. يليها الانجاب الذي يستند الى القدرة على الحب والارتباط الزوجي والعاطفي، والوصول الى النضج النفسي الضروري للقيام بأدوار الزوجية والوالدية. ويكملها القدرة على الترويح والاستمتاع بمباهج الحياة وتجديد الطاقات الحيوية (حجازي، 2006: 40).

#### - نظرية فلج (F. Flach, 2003) للمرونة النفسية:

قام الدكتور فلج بدراسة حول كيفية تأقلم الناس مع المصاعب الكبيرة والكوارث التي يمرون بها ونقاط التحول المهمة والخطرة في حياتهم واكتشف ان هناك اختلافا بين المرنين نفسيا وغير المرنين في:- ( الابداع، القدرة على تحمل الالم النفسي والجسدي، القدرة على اكتشاف طرق جديدة للتواصل مع الحياة). وقد اشار في نظريته الى ان هناك خطوطا عريضة نحو تعلم هذه الخصائص، فمثلا الابوة والامومة والممارسات الاخرى للعناية بالطفل وتغذيته وحمله والاهتمام به لن تنمي شخصية قوية، وان حماية الطفل من الفشل او تجاوز المواقف الصعبة يحرمهم من فرص تعلم ثانية بحيث يحصلون منها على الخبرة. ويشير فلج الى انه من الضروري السماح للأطفال ان يخوضوا هذه المواقف ليتعلمو كيف يوسعوا مدركاتهم ويتغلبوا على المصاعب وتحمل المهمات غير المرغوب فيها او السيئة لتحقيق نتائج ايجابية.

واوضح فلج (F-Flach, 2003) ان الاشخاص المرنين او الذين يتصفون بالمرونة يميلون الى تطوير مفاهيم ومدركات جديدة في تفسير الاحداث السلبية واعطائها معنى وهدفا، وان تكوين حالة من التوافق والانسجام هو جزء من الية التكيف لاسترداد الاتزان البدني في اوقات التوتر والاضطراب، وهذا يتطلب ان نكون مرنين ومبدعين في مسيرة تحقيق اهدافنا والالتزام هنا يظهر دائما في الفعل او العمل الذي نعمله لكن هذه الاعمال يجب ان تكون مناسبة ومؤثرة، اذ ان الاستسلام ليس طريقا للنجاح. اذ نحن بحاجة الان لنستمر في محاولة ايجاد طرائق مختلفة الى تحقيق اهدافنا وهذا قد يستغرق عشر سنوات او قد يستغرق طوال حياتنا، لكنها ستكون حياة تتميز بالحيوية والاهمية وذات معنى ( السلطاني، 1984: 66).

وقد اشار نيل (Neill, 2003) الى خصائص الشخص المرن وهي: (القدرة على اعادة التفكير، تبني وجهة النظر القائلة "عندما توجد ارادة توجد طريقة"، الميل الى النظر الى اية مشكلة على انها فرصة، القدرة على الصمود في وجه المصاعب، القدرة على البحث عن اي حل حتى لو كان صغيرا والتعلق به، لديه دعم اجتماعي وصحي، مساحة الرضا والقناعة لديه كبيرة.

## دراسات سابقة (previous studies):

## المواجهة الايجابية:

دراسة (الزيود، 2006): بعنوان (استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر، وعلاقتها ببعض المتغيرات). أجريت الدراسة في قطر، وهدفت التعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر، وعلاقتها ببعض المتغيرات. قامت الباحثة ببناء مقياس لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية الذي تكون من (10) أساليب وهي: (الانسحاب المعرفي، والبحث عن المعلومات، وإعادة التفسير، والتفكير الإيجابي، والرجوع إلى الدين، والتنفيس الانفعالي، والقبول والاستسلام، والتريث الموجه، والإنكار، والمواجهة النشطة)، وطبقت المقياس على من (284) طالباً وطالبة، أمّا الوسائل الإحصائية التي استخدمتها الباحثة هي (المتوسط الحسابي، والاختبار التائي، وتحليل التباين)، أمّا النتائج التي توصلت إليها الدراسة هي إن أكثر الأساليب المستخدمة هي التفكير الإيجابي، واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعال.

## المرونة النفسية :

## دراسة آل غزال (2008): التشاؤم الدفاعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة

وقد استهدف البحث الحالي: بناء مقياس المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة. ومقياس المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة. ايجاد الفروق في المرونة النفسية على وفق متغيري: التخصص (علمي، انساني) النوع (ذكور، اناث). كذلك ايجاد العلاقة الارتباطية بين التشاؤم الدفاعي والمرونة النفسية. تألفت عينة البحث من (500) طالب وطالبة اختيروا بالأسلوب الطبقي العشوائي من ثماني كليات من جامعتي بغداد والمستنصرية، وتحقيقاً لأهداف البحث بني مقياس التشاؤم الدفاعي والمرونة النفسية في ضوء المقاييس والدراسات السابقة التي تناولت هذين المتغيرين. وبعد تحليل فقرات كلا المقياسين بأسلوبي المجموعتين المتطرفتين وعلاقة الفقرة بمجموع المقياس الكلي قبلت 24 فقرة للتشاؤم الدفاعي و 42 فقرة للمرونة النفسية التي تميزت بمؤشرات الصدق والثبات. وقد استعملت الوسائل الاحصائية الاتية: الاختبار التائي (t-Test) ومعامل ارتباط بيرسون، ومعادلة التصحيح لسبيرمان براون، وتحليل التباين التائي . وتوصل البحث الى النتائج الاتية: ان طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عال من المرونة النفسية. ان الطلبة ذوي التخصص العلمي اعلى من اقرانهم ذوي التخصص الانساني في المرونة النفسية. ليست هناك فروق في المرونة النفسية بين الذكور والاناث اشارت المعالجة الاحصائية الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشاؤم الدفاعي والمرونة النفسية.

### الفصل الثالث:- إجراءات البحث:

من أجل تحقيق اهداف البحث الحالي كان لا بد من اتباع الاجراءات التالية:

#### - منهج البحث :

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي، لملاءمته لطبيعة البحوث وظروفه واهدافه وتم اختياره للتعرف على طبيعة العلاقة بين المواجهة الإيجابية والمرنة النفسية لدى طلبة جامعة الكتاب.

#### أولاً :- مُجتمع البحث (Population of Research) :

أشتمل مجتمع البحث الحالي على طلبة كلية الصيدلة وطب الاسنان للدراسة الصباحية للعام الدراسي (2020- 2021 ) من الذكور والإناث ، والبالغ عددهم (2000) طالباً وطالبة ، منهم (750000) طالبة و(1250000) طالباً.

#### ثانياً: عينة البحث (Research Sample):

بلغ حجم عينة التطبيق الأساسية لهذه الدراسة (250) طالبا وطالبة اختيروا من مجتمع البحث , إذ جرى الاختيار بالطريقة الطبقيّة العشوائية, وبواقع (130) طالبا و (120) طالبة , تم اختيارهم من طلبة المرحلة الثالثة وفق متغير الجنس.

#### ثالثاً: ادوات البحث ((Instruments of Research))

لتحقيق اهداف البحث استخدم الباحث الادوات التالية :

مقياس المواجهة الايجابية (positive coping): ( اعداد الباحث ) وقد مر اعداده بالخطوات التالية:

#### • تحديد الهدف من المقياس:

يهدف الى قياس المواجهة الإيجابية لدى طلبة كلية الصيدلة عند مواجهة الانفعالات المختلفة.

#### • صياغة مفردات المقياس: لصياغة مفرداته تم اتباع الخطوات التالية:

تعد هذه القاعدة احدى الخطوات الرئيسة الواجب اتباعها عند الحاجة في بناء أي مقياس (الراوي، 1986: 47)، وقد وضع الباحث فقرات هذا المقياس بحيث بلغت عدد فقراته الكلية بصورته الاولى من (54) فقرة، وذلك وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي . وكان المقياس مؤلفاً من (3) مجالات التي رأى الباحث وفقاً للإطار النظري المعتمد بانه يقيس المواجهة الايجابية، وهي:

أولاً- المواجهة الاستباقية: تألف هذا المجال من (18) فقرة.

ثانياً- المواجهة الاستجابية: وقد تألف من (18) فقرة.

ثالثاً- المواجهة الوقائية: وقد تألف كذلك من (18) فقرة.

#### • صياغة تعليمات المقياس :

بعد اتمام بنود المقياس تم وضع مجموعة من التعليمات بمثابة الدليل للطلبة لذا روعي عند اعدادها البساطة والوضوح، حيث طلب من الطلبة ان يضع علامة ( / ) تحت البديل المناسب امام كل فقرة من الفقرات والذي يعبر عن موقفهم ومشاعرهم فعلاً مع التأكيد على اهمية الدقة والصراحة في الاجابة، كما تم التأكيد على سرية الاستجابات لذا لم يطلب منها ذكر اسماءهم.

#### • وضع نظام تصحيح وتقدير الدرجات:

تم تقدير الدرجات وذلك بوضع امام كل فقرة (خمس بدائل ) هي (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ أحياناً، تنطبق عليّ نادراً، لا تنطبق عليّ). يقابلها سلم درجات للفقرات السلبية يتراوح من ( 1،2،3،4،5) على التوالي وسلم درجات للفقرات الايجابية يتراوح من (5،4،3،2،1) ، وبهذا الطريقة يتم حساب الدرجة الكلية لكل طالب وطالبة وعليه فان ادنى درجات لمقياس المواجهة الايجابية واعلى درجه له تتراوح ما بين (54-270) درجة للفقرة الواحدة .

#### • التجربة الاستطلاعية للمقياس:

تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية وذلك بهدف تحقيق الاتي :

1-التأكد من وضوح الفقرات والتعليمات.

2-صدق المقياس: تم التحقق منه من خلال الاتي:

▪ **الصدق الظاهري :** تم عرض المقياس على مجموعة من المختصين في علم النفس التربوي، وتم اعتماد نسبة ( 80%) فأكثر كمحك لقبول الفقرة ( وهيب الكبيسي ، 2010 ، 265)، وعلى ضوء ذلك تم تعديل صياغة بعض الفقرات لنتناسب مع السمة المراد قياسها، وتم دمج ( 6 ) فقرة من المقياس، وبذلك تحقق الصدق الظاهري للمقياس واصبح المقياس (48) فقرة

▪ **الصدق البنائي:** تم بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وتم قبول الفقرات اعتماداً على معيار ( ايبل) الذي اشار الى قبول

الفقرات التي معامل ارتباطها بالدرجة الكلية (0.18) فأعلى ( وهيب الكبيسي، 2010، 274)، كما هو موضح بالجدول (1).

جدول (1) معاملات ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس

المواجهة الايجابية

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
0.30	37	0.48	25	0.41	13	0.44	1
0.41	38	0.49	26	0.32	14	0.27	2
0.39	39	0.29	27	0.33	15	0.36	3
0.35	40	0.42	28	0.38	16	0.23	4
0.32	41	0.29	29	0.30	17	0.35	5
0.42	42	0.45	30	0.41	18	0.26	6
0.41	43	0.44	31	0.39	19	0.30	7
0.32	44	0.27	32	0.35	20	0.41	8
0.33	45	0.36	33	0.32	21	0.44	9
0.38	46	0.23	34	0.27	22	0.37	10
0.30	47	0.35	35	0.31	23	0.25	11
0.29	48	0.33	36	0.27	24	0.39	12

يتضح من الجدول (1) ان معاملات الارتباط لفقرات المقياس المواجهة الايجابية وبذلك تم قبول جميع الفقرات واصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (48) فقرة .

- **ثبات الاختبار :** تم بطريقتان هما: معامل الفاكرونباخ حيث بلغ معامل الثبات للمقياس (0.83) ، كما تم استخدام طريقة اعادة التطبيق: حيث تم اعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية بعد مرور (21) يوماً من التطبيق الاول ، ثم حساب معامل ارتباط بيرسون وبلغت قيمته (0.80) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة ثبات مناسبة صالحة للتطبيق على عينة البحث .



- حساب الزمن: تم حساب الزمن الملائم لتطبيق المقياس عن طريق حساب متوسط زمن المقياس لكل افراد العينة الاستطلاعية، وقد تراوحت وقت الاجابة بين (15- 25) دقيقة وبمتوسط مقداره (20) دقيقة .

#### ❖ مقياس المرونة النفسية :

بعد اطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة بالإضافة إلى اطلاعها على عدد من المقاييس التي تعنى بالمرونة النفسية مثل (للكبيسي، 1989) ولم يجد مقياس يتلائم مع مجتمع البحث الحالي اكثر من مقياس ال غزالة (2008) يتناسب من حيث صلاحيته ؛ لذلك تم تبني المقياس واستخراج صدق وثبات وتمييز الفقرات. وفي الخطوات الآتية شرح لما قام به الباحث من خطوات:-.

#### - خطوات تبني المقياس :-

##### 1- فقرات المقياس :

قام الباحث بتبني مقياس ال غزالة (2008) والمتضمن (40) فقره وتتوقف دقة المقياس في قياس ما وضع من اجل قياسه إلى حد كبير على دقة فقراته وتمثيلها للظاهرة المراد قياسها، لذا ينبغي للباحث أن تتأكد من الخصائص السايكومترية للمقياس قبل الشروع بتطبيقه على عينة البحث وذلك كون المقياس مر عليه فتره من الزمن لذلك قام الباحث بالتأكد منها وفق ما يلي .

##### صلاحية فقرات المقياس:

يستند هذا النوع من الصدق إلى فكرة مدى مناسبة الاختبار لما يقيس ولمن يطبق عليهم، وغالباً ما يقدر من خلال مجموعة من المتخصصين في المجال الذي ينتمي إليه الاختبار (عبد الرحمن، 1998: 184) ولغرض التعرف على مدى صلاحية فقرات المقياس تم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال التربية وعلم النفس للحكم على صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت من اجل قياسه ومدى ملائمتها لعينة البحث وقد حصلت بعض فقرات المقياس على نسبة موافقة من 80% من قبل السادة الخبراء والمحكمين مع اجراء بعض التعديلات على فقرات أخرى.

##### التجربة الاستطلاعية

تم تطبيق مقياس المرونة النفسية على عينة تألفت من (20) طالب وطالبة اختيرت العينة بطريقة عشوائية من مجتمع البحث بهدف التعرف على مدى وضوح الفقرات من حيث الصياغة والمعنى ومعرفة متوسط الوقت الذي يستغرقه المستجيب في استجابته على فقرات

المقياس ومعرفة وضوحها وسهولتها وقد تبين إن تعليمات المقياس وفقراته واضحة ومفهومة بالنسبة للطلبة .

#### -تصحيح مقياس المرونة النفسية :

في ضوء موافقة المحكمين على بدائل الإجابة الرباعية لفقرات مقياس المرونة النفسية (تتطبق علي دائماً , تتطبق علي كثيراً , تتطبق علي قليلاً , لا تتطبق علي ابداً)، كونها تتلاءم مع المرحلة الدراسية لأفراد العينة طلبة المرحلة الثالثة من طلبة الجامعة فقد تم اعتمادها ، وكانت درجات الإجابة بالشكل الآتي، تعطى الدرجات (4, 3, 2, 1) للفقرة الإيجابية وعلى التوالي وتعطى الدرجات (1,2,3,4) للفقرة السلبية وعلى وفق ذلك تكون الدرجة العليا للمقياس ( 160) درجة والدرجة الدنيا(40) درجة .

- **صدق الاتساق الداخلي:** تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له وكانت جميع قيم معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى (0.01) ، وبذلك اصبح المقياس في صورته النهائية مكون من ( 40 ) فقرة. جدول (2)

جدول رقم (2) معامل الارتباط لمقياس المرونة النفسية

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0,51	15	0,48	29	0,37
2	0,42	16	0,36	30	0,49
3	0,51	17	0,52	31	0,56
4	0,37	18	0,43	32	0,49
5	0,48	19	0,62	33	0,61
6	0,36	20	0,62	34	0,37
7	0,52	21	0,39	35	0,46
8	0,43	22	0,42	36	0,38
9	0,62	23	0,51	37	0,51
10	0,39	24	0,47	38	0,42
11	0,42	25	0,41	39	0,48
12	0,51	26	0,36	40	0,61
13	0,47	27	0,52		
14	0,41	28	0,43		

- كما تم التحقق من الثبات من خلال : معامل الفا كرونباخ للاتساق الداخلي استخدمت معادلة الفا كرونباخ وقد بلغ معامل الثبات لمقياس مفهوم الذات (0.81) وهذا مؤشر إلى إن ثبات المقياس جيد استناداً إلى الدراسات السابقة فكلما ارتفعت قيمة الثبات كلما كان أفضل.
- اعادة التطبيق، حيث تم اعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية بعد مرور (21) يوماً من التطبيق الاول، ثم حساب معامل ارتباط بيرسون وبلغت قيمته (0.83)، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة ثبات مناسبة صالحة للتطبيق على عينة البحث.
- حساب الزمن: تم حساب الزمن الملائم لتطبيق المقياس عن طريق حساب متوسط الزمن لكل افراد العينة الاستطلاعية، وقد تراوحت وقت الاجابة بين (20 - 30) دقيقة وبمتوسط مقداره (25) دقيقة .

#### • رابعاً: التطبيق النهائي:

لقد تم تطبيق مقياس الموجهة الايجابية والمرونة النفسية بصيغتهما النهائية على عينة البحث البالغة (250) من طلبة الجامعة، والذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية ومن اجل تحقيق أهداف البحث الحالي قام الباحث بتطبيق الأدوات على أفراد العينة أنفسهم بحيث أجاب كل طالب عن فقرات مقياس المواجهة الايجاب وفقرات مقياس المرونة النفسية في الوقت نفسه أي إن الإجابة عن الأدوات تعود للطالب نفسه .

#### • خامساً: الاساليب الاحصائية:

للتحقق من اهداف البحث تم استخدام الاساليب الاحصائية التالية:

- معامل ارتباط بيرسن للتحقق من صدق وثبات الادوات ولإيجاد العلاقة بين ، المواجهة الايجابية والمرونة النفسية
- معادلة الفا كرونباخ للتحقق من ثبات الادوات .
- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T\_test)
- الاختبار التائي لعينة واحدة (T.test)
- معامل ارتباط بيرسون.

#### الهدف الاول

#### عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الأول: التعرف مستوى المواجهة الايجابية لدى طلبة جامعة الكتاب. يوضح جدول (3) إن المتوسط الحسابي لأفراد العينة على الاختبار كان (146.26) درجة والانحراف

المعياري (12.36) درجة وعند مقارنتها بالوسط الفرضي\*<sup>1</sup>البالغ (144) وباستعمال الاختبار التائي (t.test) وتبين أن القيمة التائية المحسوبة (1.98) هي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (1.962) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (249).

جدول (3)الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة

لأفراد العينة على مقياس المواجهة الايجابية

مستوى الدلالة 0.05	الجدولية	المحسوبة	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
داله	1.96	1.98	144	12.36	146.26	250

وتدل هذه النتيجة على أن طلبة الجامعة يتمتعون المواجهة الايجابية مما يدل هذا مؤشراً إيجابياً على أن الطلبة لديهم المواجهة الايجابية تجعلهم قادرين على التعامل مع المواقف المختلفة مما ينعكس إيجابياً على سلوكهم وتصرفاتهم وجعلهم يفكرون بالمرونة في انفعالاتهم واتفقت هذه النتيجة مع ما أكده العديد من علماء النفس مثل بارك Park وماسلو Maslow و كالي Gale من خلال دراساتهم أن التمتع بالواجهة الايجابية يأتي من تجسيد الأفراد لصفات الاستقلالية الذاتية الإبداع الاستمتاع بالحياة و تقبلهم لذواتهم و للآخرين الانفتاح للخبرة .

الهدف الثاني: التعرف مستوى المواجهة الايجابية لدى طلبة الكتاب تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث): من الجدول (4) تبين أن الوسط الحسابي للذكور على مقياس المواجهة الايجابية هو (145.207) وانحراف معياري(12.362)، بينما كان الوسط الحسابي للإناث (147.416) درجة وانحراف معياري(12.044) وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وجد أن القيمة التائية المحسوبة (1.429) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.962) عند مستوى دلالة (0.05).

جدول (4) مستوى المواجهة الايجابية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث)

نوع العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
ذكور	130	145.207	12.362	1.429	1.962	غير داله
إناث	120	147.416	12.044			

وتدل هذه النتيجة على انه لا يوجد فرق بين الذكور والإناث في المواجهة الايجابية وأن الفرد هو عملية أكثر من انه ناتج، لان الحياة البشرية هي مسألة نمو من خلال الخبرة ، أي قدرة الفرد على أن يصبح ما يريد أن يكون عليه في تحقيق قابليته، وأن يعيش الحياة التي تليق به

**الهدف الثالث: التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الكتاب :** يوضح جدول (5) أن المتوسط الحسابي لعينة البحث على مقياس مستوى المرونة النفسية كان (107.928) درجة وان الانحراف المعياري (10.944) درجة، وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي\*<sup>2</sup> للمقياس والبالغ (100) درجة، تبين أن هناك فرقاً واضحاً بين المتوسطين، ولغرض الوقوف على مدى دلالاته المعنوية اختبر بالاختبار التائي (T.test) لعينة واحدة وتبين أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (155.920) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (249) أي أن الفرق بين المتوسطين هو ذات دلالة إحصائية وتشير هذه النتيجة إلى أن طلبة الجامعة لديهم مستوى من المرونة النفسية.

**جدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث على مقياس مستوى المرونة النفسية**

العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة 0,05
250	107.928	100	10.944	155.920	1,960	داله

وتدل هذه النتيجة على أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عالي من المرونة النفسية مما يدل هذا مؤشراً إيجابياً على أن الطلبة لديهم المرونة النفسية تجعلهم قادرين على التعامل مع المواقف المختلفة.

الهدف الرابع : التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الكتاب تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث) :- من الجدول (6) تبين أن الوسط الحسابي للذكور على مقياس المرونة النفسية هو (108.584) وانحراف معياري (10.959)، بينما كان الوسط الحسابي للإناث (107.216) درجة وانحراف معياري (10.929) وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وجد أن القيمة التائية المحسوبة (0.987) وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.962) عند مستوى دلالة (0.05).

جدول (6) مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الكتاب تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث)

مستوى الدلالة 0.05	الجدولية	المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	نوع العينة
غير داله	1.962	0.987	10.959	108.584	130	ذكور
			10.929	107.216	120	إناث

وتدل هذه النتيجة على انه لا يوجد فرق بين الذكور والإناث في مستوى المرونة النفسية. وذلك لان البرنامج العلمي في الحياه الجامعية وصفوف الشهادة المفتوحة موحدة لكلا الجنسين وكذلك نتيجة التغيير والتطور في مجمل جوانب الحياة جعل الجميع يطمحون لمستقبل افضل 0

الهدف الخامس: التعرف على العلاقة بين المواجهة الايجابية ومستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الكتاب:- يوضح جدول (7) أن معامل الارتباط بين درجات الطلبة على مقياس المواجهة الايجابية ومستوى المرونة النفسية بلغ (0.203) درجة، وبعد استخدام الاختبار التائي الخاص باختبار معامل الارتباط (البياتي واثناسيوس، 1977: 274) تبين أن معامل الارتباط بين المواجهة الايجابية ومستوى المرونة النفسية ذات دلالة عند مستوى (0.05) وتعني العلاقة إيجابية أي انه كلما كان هناك مواجهة الايجابية ارتفع مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة .

جدول (7) العلاقة بين المواجهة الايجابية ومستوى المرونة النفسية للعينة ككل

مستوى الدلالة عند 0.05	القيمة التائية		معامل الارتباط	العدد
	الجدولية	المحسوبة		
داله	1,960	4,000	0,203	250

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى وجود علاقة ايجابية بين المواجهة الايجابية ومستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة ويعزو الباحث هذه النتيجة الى ان الفرد الذي لديه المرونة النفسية له القدرة على التعامل مع مواقف الحياة المنفصلة بالإضافة الى قدرته الى ايجاد أكثر من حل للمشاكل التي تواجهه والتعامل معها بأسلوب أكثر ذكاءً من خلال مهارات الكفايات الشخصية ومهارات الكفايات الاجتماعية . وفي ضوء تلك النتائج توصل الباحث الى مجموعة من النتائج والتوصيات .

**الاستنتاجات:-** من خلال النتائج التي توصل اليها البحث الحالي، توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

1. ان المواجهة الايجابية لدى طلبة جامعة الكتاب كان ذا مستوى عالي
2. لا يوجد تأثير الجنس على تطبيق المواجهة الايجابية في الجامعة .
3. ان مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الكتاب كان ذا مستوى ايجابي .
4. لا يوجد فرق في الجنس على تطبيق المرونة النفسية في الجامعة .
5. هناك علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة معنوية بين المواجهة الايجابية ومستوى المرونة النفسية .

**التوصيات :-** في ضوء النتائج السابقة، يوصي الباحث بما يلي :

- 1- تضمين الكتب المنهجية مواضيع لها علاقة بالواجهة الايجابية لاستفادة الطالب منها .
- 2- يوصي الباحث الجهات ذات العلاقة ببناء برامج لتطوير بالواجهة الايجابية لدى طلبة الجامعة .
- 3- الاستفادة من مقياس المواجهة الايجابية في الكشف عن مهارات المواجهة الايجابية لدى عينات أخرى .

**المقترحات:-** استكمالاً للبحث الحالي يقترح الباحث الآتي:

- 1- إجراء دراسة مماثلة لطلبة الاعدادية .
- 2- إيجاد علاقة بين المواجهة الايجابية ومتغيرات أخرى مثل ( الاتزان الانفعالي ومستوى الطموح الاكاديمي ) .
- 3- إيجاد علاقة بين المرونة النفسية ومتغيرات أخرى مثل ( التوجه نحو الحياة ، التفكير الابتكاري ) .
- 4- بناء برنامج تعليمي لتنمية مهارات المواجهة الايجابية لدى طلبة المرحلة الجامعة .

## 5-إجراء دراسة لأساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالمواجهة الايجابية لدى طلبة المرحلة الإعدادية .

### المصادر

1. حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (2013): حالة التدفق، الناشر: شبكة العلوم النفسية العربية، الطبعة الأولى، دبي، الامارات العربية.
2. جبالي، صباح (2012): الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى امهات الاطفال المصابين بمتلازمة داون، رسالة ماجستير، كلية علم النفس والتربية، جامعة فرحات عباس، سطيف، الجزائر.
3. حجازي، مصطفى (2006) : الانسان المهدور ،المغرب ، الناشر المركز الثقافي العربي الدار البيضاء ،الطبعة الثانية .
4. حلاوة ،محمد سعيد (2006) : الطريق الى المرونة النفسية ، قسم علم النفس كلية التربية ، دمنهور ،جامعة الاسكندرية .
5. الحمداني ،عبد الباري مايح ماضي (2004) : بناء مقياس الشخصية السوية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية أبن رشد جامعة بغداد .
6. سليمان، حسين حسن (2005): السلوك الانساني والبيئة الاجتماعية بين النظرية والتطبيق، المؤسسة الجامعية للدراسات والننت والتوزيع، جامعة الينوي، امريكا.
7. الشهري، حاسن بن رافع (2006): مستوى الانغلاق الفكري (الدوجماتية) لمعلمي ومعلمات مراحل التعليم العام السمي في المدينة المنورة، رسالة التربية وعلم النفس العدد (27).
8. الصالحي، ميادة عبد الحسن عباس (2001): السعادة وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.
9. عفيفي، ريماء (2006): تعزيز المرونة النفسية للشباب، الطريق الى الامام، نشرة الكترونية تصدر من ورشة الموارد العربية تنشر بدعم من المجلس الترويجي للصحة النفسية.
10. عطية، محمود (2010): ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها، الناشر: مكتبة الانجلو المصرية للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
11. المساعيد، اصلان صبح (2012): الأساليب الإيجابية والسلبية في مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمركز الضبط ومتغيرات أخرى لدى عينة من طلبة جامعة ال البيت، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، المجلد (7)، العدد (3)، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان، ص (256 - 274).



12. Bond, Frank and Flaxman, Paul (2006): The Ability of Psychological Flexibility and Job Control to Predict Learning Job Performance and Mental Health, journal of organizational behaviour management, vol. 26, No.1/2
13. Mccraw Raymond, B. (2003): Personality Systematic Theoretical and Factor Study, New York, London, McCraw-Hill Book Company inc.
14. Clark, M. (2005): Resilience, Psychology of Adjustment, ol.25, No.2.
15. Moran, Jolynwells (2002 ): Creating Psychological Flexibility in Midlife.
16. Neill, James (2003 ): Challenge and Support in Out word Bound: the Double-Edged Sword, <http://www.unh.edu/outdoor-education/jamesneill.htm>.
17. Newman, Tony (2005 ): Promoting Resilience a Review of Effective Strategies for Child Care, Social Service, University of Exeter.
18. Yung, C.L. (1952): Psychology and Religion, London, Haven, Yale University Press.
19. Cohen, L. (1998): The role of Neuroticism in daily stress and coping, Journal of Personality and social Psychology, vol. (77), No. (5), 1087–1100.
20. **Lazarus & Folkman (1984)** The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. Journal of Personality and Social Psychology, 54, 486–495.
21. Outmans, T. (2010): Four systems for emotion activation, the effect of distraction and information processing, Journal of abnormal psychology, 22(10), 212 – 225.
22. Schwarzer, R. (1992): Self-efficacy: Thought control of action, DC: Hemisphere, Washington.
23. Schwarzer, R. (1999): Self-regulatory processes in the adoption and maintenance of health behaviors, The role of optimism, goals, and threats. Journal of Health Psychology, vol.4, no (2), pp.115–27.
24. Schwarzer, R., (1990): Predicting adolescent health complaints by personality and behaviors, Psychology and Health, 4, 233–244.
25. Werner , E & . Smith , R . (1982) : Vulnerable but Invincible A study of Resilient children , New York : McGraw – Hill.

26. Yang, Hui-Fang (2013): Study on the Sport Enjoyment and Learning Satisfaction of Unicycle Activity Participants, The Journal of International Management Studies, 96 Volume 8 Number 1, National Chiayi University, Taiwan.