



المرونة الإيجابية, وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى عينة من طلبة

المرحلة الإعدادية في مدينة بغداد

فوزي محمد رضا محمد كاظم التميمي

المديرية العامة لتربية القادسية- اعدادية التأخي للبنين

fawzialtemimi9@gmail.com

ملخص

هدف البحث إلى تعرف العلاقة بين المرونة الإيجابية, وإدارة الانفعالات لدى عينة من طلبة المرحلة الإعدادية, وكشف الفروق في المرونة الإيجابية, وإدارة الانفعالات وفقاً لمتغير الجنس, , واستكشاف الفروق بين مرتفعي المرونة الإيجابية, ومنخفضيها في إدارة الانفعالات, ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام مقياس المرونة الإيجابية إعداد عثمان (٢٠١٠), ومقياس الدليمي والشمري (٢٠١٣) لإدارة الانفعالات, حيث تم تطبيق المقاييس على عينة مؤلفة من (١١٠٠) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة بغداد, وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة الإيجابية وإدارة الانفعالات لدى أفراد عينة البحث.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة الإيجابية وفقاً لمتغير الجنس, بينما كانت الفروق

لصالح الذكور في إدارة الانفعالات, وتوجد فروق لصالح مرتفعي المرونة الإيجابية في إدارة الانفعالات.

- سمة المرونة الإيجابية وإدارة الانفعالات متوفرة لدى أفراد العينة.

الكلمات المفتاحية: المرونة الإيجابية, إدارة الانفعالات, المرحلة الإعدادية

Positive Flexibility And Its Relationship To Emotional Management Among A Sample Of Middle School Students In Baghdad

Fawzi Muhammad Reda Muhammad Kazem Al-Tamimi

General Directorate of Education Al-Qadisiyah

fawzialtemimi9@gmail.com



Abstract

The aim of the research is to identify the relationship between positive flexibility and emotional management among a sample of middle school students, to reveal the differences in positive flexibility and manage emotions according to the gender variable, and to explore the differences between high and low positive flexibility in managing emotions. To achieve the research objectives, the Positive Resilience Scale was used by Othman (2010), And Al-Dulaimi and Al-Shamri Scale (2013) for managing emotions, where the measures were applied to a sample of (1100) middle school students in Baghdad, and the study reached the following results:

-There is a correlation relationship with statistical significance between positive flexibility and emotional management among the subjects of the research sample.

-There were no statistically significant differences in positive flexibility according to the gender variable, while the differences were in favor of males in emotional management, and there are differences in favor of those with higher positive flexibility in managing emotions.

The feature of positive flexibility and emotional management is available among the sample members.

Key Words: Positive Resilience, Impulse Management, Preparatory School

مقدمة:

تمثل إدارة الانفعالات قدرة كل من الفرد على التعبير عن مشاعره بشكل يكون خلاله مدركاً لطبيعة تلك المشاعر، والانفعالات التي يسعى إلى تحقيقها بشكل يؤثر بشكل إيجابي على حياته الدراسية، فالجانب الانفعالي له اثر فعال في تفسير الشخصية، فقدرة الفرد على إدارة انفعالاته يساعد في تقييم الانفعالات والتعبير عنها بدقة مما ينعكس بشكل إيجابي على الحياة، وقد أشار (الشريف، ٢٠١٥: ٥٧)، إلى أن الفرد يمتلك آلية داخلية تشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على بقاءه، وتقيس ما يحدث لوجدانه، والتي تمكنه من التحكم بالمشاعر السلبية، وتعديل الاستجابات لمواجهة تقلبات الحياة، وقد سعى الباحثون منذ عقود طويلة إلى تحديد العوامل التي تسهم في تحقيق الحياة السعيدة لدى الأفراد، وعلى وجه الخصوص الخصائص الشخصية مثل (السمات، والقيم،



والتواصل، والقدرة على المرونة، وإدارة الانفعالات بشكل جيد)، باعتبارها مصدراً مهماً للسعادة، واللذة، لا يمكن أن يتحقق إلا عبر علاقات صحيحة سواء على مستوى الحياة الدراسية أم على مستوى الحياة العائلية، ومن جهة أخرى تعد المرونة الإيجابية أحد أهم الجوانب في شخصية الفرد، وتتمثل بقدرة الفرد على أن يكون على قدر من الثبات وأن يحافظ على هدوئه واتزانه الداخلي عن التعرض للمواقف الصادمة، فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لتلك الضغوط والصدمات، ويعتبر "نيومان" المرونة الإيجابية بأنها القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة والمواقف الضاغطة المتواصلة، وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن والضغوط النفسية، وإذا ما استمر الفرد بالاستجابة للضغوط النفسية بهذه الطريقة يتكون لديه نظام مناعي قوي وصحي (شقورة، ٢٠١٢: ٩).

وبناء المرونة الإيجابية أمر مهم بالنسبة للشخصية وهي عملية تحتاج لتأسيس، وبناء فعال، وقوي بشكل يؤدي إلى توافق جيد في مواجهة الضغوط والأحداث المختلفة التي قد يواجهها الفرد في حياته، وتشير جمعية علم النفس إلى أن هنالك عدد من الطرق لبناء المرونة الإيجابية منها، إقامة روابط وعلاقات طيبة مع الآخرين، وتجنب رؤية الأزمات على أنها مشاكل مستعصية على الحل، وكذلك قبول التغيير بوصفه جزءاً لا يتجزأ في الحياة، والقدرة على التحرك نحو الأهداف، بشكل واقعي، والقدرة على التعامل مع الأحداث السلبية واتخاذ الإجراءات الحاسمة، وتبني وجهة نظر إيجابية نحو الذات والثقة بالقدرة على حل المشكلات (A.P.A, 2003:3).

مشكلة البحث:

تتعدد مصادر الضغوط النفسية التي يواجهها الطلبة، ففي ظل الظروف الحالية يعاني طلبة المدارس من العديد من الأزمات، والتي تجعلهم عاجزين في كثير من الأحيان عن التعامل مع مختلف مواقف الحياة، وأصبح هؤلاء الطلبة بحكم طبيعة الحياة التي يواجهونها عرضة للتعرض للكثير من المواقف السلبية، والتي تتطلب منهم أن يكونوا أكثر قدرة على إدارة انفعالاتهم، وأكثر مرونة في مواجهة تلك المواقف، وقد أشار (جبر، ومنشد، ٢٠١٥: ١٣٢) إلى أن حياة الطلبة في ظل ظروف جائحة كوفيد ١٩ وانتشارها، أصبحت صعبة، فهم أصبحوا حبيسي المنزل، وانقطعت علاقاتهم الاجتماعية في ظل انتشار التعليم عن بعد والتعليم الافتراضي، وقد ظهر مؤخراً تركيز واضح على المناهج الوقائية من أجل تعزيز قدرات ومهارات مختلف الفئات لمساعدتهم على تخطي أزماتهم النفسية ببسر وهدوء، وتزداد عليهم الضغوط في الوقت الحالي في ظل انتشار جائحة كورونا، الأمر الذي يتطلب منهم قدراً



من المرونة خلال حياتهم بما يسهم في تشكيل نظام يساعدهم على إدارة انفعالاتهم في مختلف المواقف التي يتعرضون لها، ولدى مراجعة الدراسات السابقة، لم يتم العثور على أي من الدراسات المحلية التي تناولت المرونة الإيجابية وإدارة الانفعالات لدى طلبة المدارس في ظل الظروف الحالية التي يتعرض لها التعليم في جميع بلدان العالم، بالتالي ارتأى الباحث القيام بدراسة للتعرف على العلاقة بين المرونة الإيجابية وإدارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وعليه يمكن أن تلخيص مشكلة الدراسة في التساؤل الآتي:

ما طبيعة العلاقة بين المرونة الإيجابية، وإدارة الانفعالات لدى عينة من طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة بغداد؟
أسئلة البحث:

يسعى البحث الحالي إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما مستوى المرونة الإيجابية لدى أفراد عينة البحث من طلبة المرحلة الإعدادية؟
- ما مستوى إدارة الانفعالات لدى أفراد عينة البحث من طلبة المرحلة الإعدادية؟

أهمية البحث:

تتبع أهمية البحث من الاعتبارات الآتية:

- يهتم البحث الحالي بجانبين مهمين في حياة الفرد وهما: المرونة الإيجابية، وإدارة الانفعالات، واللذان يعدّان أحد المؤشرات التي يمكن من خلالها الاستدلال على استقرار حياة الفرد.
- قد تلفت نتائج هذا البحث نظر المختصين لأهمية كل من المرونة الإيجابية، وإدارة الانفعالات في حياة الطلبة.
- يعد هذا البحث حلقة من سلسلة من الأبحاث والدراسات العلمية التي تهدف إلى تعزيز اثر المتغيرات الإيجابية في حياة الأفراد.

- تأتي أهمية البحث التطبيقية من أهمية الموضوع، والحاجة إليه، وكذلك أهمية العينة المستهدفة.

أهداف البحث:

يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- استكشاف مستويات المرونة الإيجابية، وإدارة الانفعالات لدى أفراد عينة البحث.
- تعرف العلاقة بين المرونة الإيجابية، وإدارة الانفعالات لدى أفراد عينة البحث من طلبة المرحلة الإعدادية.



- استكشاف الفروق في المرونة الإيجابية، وإدارة الانفعالات وفقاً لمتغير الجنس.

فرضيات البحث:

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة الإيجابية، ودرجاتهم على مقياس إدارة الانفعالات.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة الإيجابية، وفقاً لمتغير الجنس.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس إدارة الانفعالات وفقاً لمتغير الجنس.

حدود البحث:

تتجلى حدود البحث بالمحددات الآتية:

الحدود البشرية: وتتجلى بعينة مؤلفة من (1100) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة بغداد.

الحدود المكانية: حيث جرى تطبيق البحث الحالي في مدينة بغداد.

الحدود الموضوعية: وتتجلى في تعرف العلاقة بين المرونة الإيجابية وإدارة الانفعالات لدى عينة من طلبة المرحلة الإعدادية، وقياس ذلك باستخدام الأدوات المناسبة وتحليل النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، واستخراج النتائج ومناقشة الفرضيات.

الحدود الزمانية: حيث جرى تطبيق البحث الحالي في العام الدراسي ٢٠١٩-٢٠٢٠.

مصطلحات البحث والتعريفات الإجرائية:

المرونة الإيجابية: عملية التوافق الجيد في مواجهة الشدة، والصدمة، والمأساة، والتهديدات، أو حتى مصادر الضغوط الأسرية، أو المشكلات في العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل، والضغوط الاقتصادية، كما يعني النهوض، أو التعافي من الضغوط الصعبة (A.P.A,2003: 1).

ويمكن تعريفها إجرائياً: بأنها الدرجة التي يحصل عليها الفرد في أدائه على مقياس المرونة الإيجابية المستخدم في البحث الحالي، وتشير الدرجة المرتفعة عليه إلى مستوى مرتفع من المرونة الإيجابية، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى مستوى منخفض من المرونة الإيجابية.



إدارة الانفعالات: عرف (عجوة، ٢٠٠٣: ٢٥٥) إدارة الانفعالات بأنها مهارات اجتماعية تتواجد مع الناس الآخرين في حالة من الرضا والسيطرة على العواطف، وهي قدرة الفرد في التعبير عن مشاعره بحيث يكون مدركاً لطبيعة انفعالاته، والاهداف التي يسعى إلى تحقيقها بحيث تؤثر انفعالاته بشكل إيجابي في قراراته، وكذلك هي قدرة الفرد على مراقبة مشاعره الشخصية والتمييز بين هذه الانفعالات واستعمال هذه المعلومات لتوجيه فكره.

ويمكن تعريفها إجرائياً: بأنها الدرجة التي يحصل عليها الفرد في أدائه على مقياس إدارة الانفعالات المستخدم في البحث الحالي، وتشير الدرجة المرتفعة عليه إلى قدرة على إدارة الانفعالات لدى الطلبة، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى قدرة منخفضة على إدارة الانفعالات.

الإطار النظري:

المرونة الإيجابية:

تعد المرونة الإيجابية عملية دينامية ذات طراز فريد تتسم بكونها متعددة الأبعاد، ويتميز من يتصف بها بالقدرة على التوافق النفسي، أو التكيف الجيد مع كافة الضغوطات، والتحديات بشتى صورها، وكذلك بالقدرة على استعادة الفاعلية، والتعافي مرة أخرى بعد الانكسار، أو الانهيار، وتلك السمات كان يعتقد بأنها استثنائية ومقتصرة على أناس بعينهم إلا أن علم النفس الإيجابي قد اعتبرها نقاط قوى شخصية يمكن تميمتها وعرسها في شخصية، ونفوس العديدين، ويصفها عدد من الباحثين بالعوامل الوقائية التي تشمل كل ما يعين الفرد على التوافق النفسي الجيد (عثمان، ٢٠١٠، ٥٤١)، وتعد المرونة وفقاً لـ (الصوفي، ١٩٩٥: ١٤١) بأنها الحد الفاصل بين الثبات المطلق الذي يصل إلى درجة الجمود، والحركة المطلقة التي تخرج بالشيء عن حدوده، وضوابطه، أي أن المرونة حركة لا تسلب التماسك، وثبات لا يمنع الحركة؛ وهناك مجموعة من المكونات الأصلي للمرونة الإيجابية تتمثل في الاتزان الانفعالي والتوكيدية وتقدير الذات وإضفاء معنى على الحياة، ويتسم الشخص ذي المرونة الإيجابية بالعديد من السمات منها الكفاءة الشخصية، والقدرة على المواجهة، والتوقع الاستباقي للأحداث، والتخطيط وحل المشكلات، والمرونة في التفكير والنظرة الإيجابية للذات والحياة، بالإضافة إلى العديد من السمات التي تتعلق بالكفاءة الاجتماعية كالمهارات الاجتماعية، والتوافق الاجتماعي، وكذلك بالمساندة الاجتماعية، وروح التسامح، والالتزام والتدين والأمل والمعنى في الحياة (عثمان، ٢٠١٠: ٥٤٥)، وهناك عدد من المتغيرات أو العوامل المرتبطة بالمرونة الإيجابية تعتبر



من أهم المكونات والخصائص للمرونة الإيجابية وهي الكفاءة الذاتية، والمساندة الاجتماعية، والانفعالات الإيجابية، والأمل، والتفاؤل والتعاطف، والإيثار والقدرة الإبداعية والفكاهة، وروح الدعابة. بناء المرونة الإيجابية أمر مهم بالنسبة للشخصية، وهي عملية تحتاج لتأسيس، وبناء فعال، وقوي بشكل يؤدي إلى توافق جيد في مواجهة الضغوط، والأحداث المختلفة التي قد يواجهها الفرد في حياته، وتشير جمعية علم النفس إلى أن هنالك عدد من الطرق لبناء المرونة الإيجابية منها، إقامة روابط وعلاقات طيبة مع الآخرين، وتجنب رؤية الأزمات على أنها مشاكل مستعصية على الحل، وكذلك قبول التغيير جزءا لا يتجزأ في الحياة، والقدرة على التحرك نحو الأهداف، بشكل واقعي، والقدرة على التعامل مع الأحداث السلبية واتخاذ الاجراءات الحاسمة، وتبني وجهة نظر إيجابية نحو الذات والثقة بالقدرة على حل المشكلات (3: A.P.A,2003).

إدارة الانفعالات:

أكد "توكر" (Tuker,2000: 197) أن إدارة الانفعالات هي التي تحدد قدرة الأفراد على التعامل مع بعضهما البعض، ومع المحيط وقدرتهم على حل المشكلات، وفي هذا المجال عرفها (حسين، ٢٠٠٦: ١١)، أنها "القدرة على إيجاد نواتج إيجابية في علاقة الأفراد ببعضهم البعض، وذلك من خلال معرفة عواطف الأفراد وعواطف الآخرين، وتشمل النواتج الإيجابية كاللهجة، والتفاؤل والنجاح في المدارس والعمل والحياة"، ويعرفها "جاردرنر" كما ورد في (عبد الغفار، ٢٠٠٣: ١٣٨) بأنها قدرة الأفراد على تعرف عواطفهم وفهم معانيها وعلاقتها والوعي لها وتنظيمها في منظومة ذاتية التفاعل مع العقل لتحقيق وتنمية أهدافهم الذاتية والعاطفية؛ وتتضمن قدرة الأفراد على مراقبة مشاعرهم الذاتية والتمييز بين الانفعالات، واستعمالها لتوجيه فكرهم، بينما يعرفها (المصدر، ٢٠٠٧: ٥٩٩)، بأنها قدرة الأفراد على الانتباه والإدراك الصادق لانفعالاتهم ومشاعرهم الذاتية، وانفعالات ومشاعر الآخرين، والوعي بها وفهمها وتقديرها بدقة ووضوح وضبطها وتنظيمها والتحكم فيها، وتوجيهها واستخدام المعرفة الانفعالية وتوظيفها لزيادة الدافعية، وتحسين مهارات التواصل الانفعالي والتفاعل الاجتماعي بينهم ومع الآخرين وتطوير العلاقات الإيجابية التي تكفل للفرد والآخرين تحقيق النجاح في شتى جوانب حياتهم.

وقد أورد (حسين، ٢٠٠٦: ١١) مجموعة من المهارات لإدارة الانفعالات، ويمكن إيجازها بتصريف على الشكل الآتي:



الوعي بالذات: ويعني التعرف على العواطف المختلفة للشريك الآخر، وللآخرين وكيفية التمييز بينها وكذلك الوعي بالا أفكار المرتبطة بهذه العواطف، وكيفية استخدام القرار.

الدافعية الذاتية: تعني قدرة كل من الأفراد على توجيه العواطف تجاه الهدف الاحتفاظ بالتفاؤل والاعتماد على التركيز والبعد عن الشكوك والاندفاع.

إدارة العواطف: وتعني التعبير عن العواطف الإيجابية لكل من الأفراد ومراقبة العواطف السلبية وكيفية التحكم بها وقدرتهم على تحويلها إلى عواطف إيجابية.

التعاطف أو التفهم: تعني الإحساس بعواطف الآخرين، والشريك الآخر، والتفاعل معهم بطريقة تسهم بالتناغم والتحكم في الصراع، وتقدير عواطف الآخرين، وتقديم يد العون والمساعدة لهم.

المهارات الاجتماعية: وتعني قدرة كل من الأفراد على المبادرة في إقامة علاقات متبادلة مع الآخرين، ومشاركة الآخرين مشكلاتهم، ومساندتهم، والتفاعل معهم بطريقة تتسم بالانسجام بين كل من الإشارات اللفظية، وغير اللفظية.

دراسات سابقة:

دراسة وافي (٢٠١٦) في فلسطين بعنوان: المرونة الإيجابية، وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلبة جامعة الأقصى.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة الإيجابية، وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى عينة مؤلفة من (٤٦٧) طالباً، وطالبة، حيث جرى تطبيق مقياس المرونة الإيجابية، وأساليب مواجهة الضغوط من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى أن هنالك علاقة إيجابية بين المرونة الإيجابية، وأساليب مواجهة الضغوط، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في المرونة الإيجابية.

دراسة جعفر (٢٠١٥) في العراق بعنوان: أثر النزوح في المرونة الإيجابية لدى المراهقين النازحين وأقرانهم غير النازحين.

هدفت الدراسة إلى تعرف المرونة الإيجابية لدى عينة مؤلفة من (١٦٠) طالباً، وطالبة من النازحين في محافظة بغداد، حيث جرى تطبيق مقياس إبراهيم (٢٠٠٩) للمرونة الإيجابية، وتوصلت الدراسة إلى أن المراهقين النازحين لديهم مرونة إيجابية، وأنه لا أثر لمتغير العمر والنوع الاجتماعي في المرونة الإيجابية، وأن الإناث أكثر مرونة من الذكور.



دراسة بيدجون وكاي (Pidgeon & eye, 2014) في انكلترا بعنوان: دور المرونة الإيجابية في التنبؤ بالصحة النفسية والعقلية لدى طلبة الجامعة.

هدفت الدراسة إلى استكشاف اثر المرونة الإيجابية في التنبؤ بالصحة النفسية والعقلية لدى طلبة الجامعة، وتألقت عينة الدراسة من (١٤١) طالباً، وطالبة، وقام الباحثان بتصميم مقاييس المرونة الإيجابية واليقظة العقلية، وتوصلت الدراسة إلى أن هنالك علاقة إيجابية بين المرونة الإيجابية واليقظة العقلية، وأن هنالك فروقا ذات دلالة وفقاً لمتغير الجنس في المرونة الإيجابية لصالح الذكور.

دراسة كامبل وآخرون (Campbell, et al, 2006) بعنوان: علاقة المرونة الإيجابية بسمات الشخصية، والأعراض النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المرونة الإيجابية والسمات الشخصية لدى عينة من الشباب الجامعي، وقدرتهم على التكيف مع الأعراض النفسية، وتألقت عينة الدراسة من (١٣٢) طالباً، وطالبة، واستخدم مقياس كونر ديفيدسون لسمات الشخصية، ومقياس المرونة الإيجابية وأشارت النتائج إلى أن هنالك علاقة سالبة بين المرونة الإيجابية، والعصابية، وعلاقة إيجابية بين المرونة الإيجابية، والانبساطية، والانفتاح.

دراسة لاي (Lacy, 2005) في أمريكا بعنوان: دراسة نوعية للمرونة الإيجابية بين الأفارقة الذكور المراهقين في ولاية كارولينا الشمالية.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة المحتملة بين المرونة الإيجابية، والمساندة الاجتماعية لدى عينة من الشباب الأمريكي، وتألقت العينة من (١٣٣) شاباً، واستخدم مقياس المواجهة لماك كوين، وأسلوب المسح لجنشتاين لقياس عوامل المرونة الإيجابية، وتوصلت الدراسة إلى أن هنالك علاقة إيجابية بين المساندة الاجتماعية، والمرونة الإيجابية، وأنه لا يوجد تأثير دال لعامل الجنس على العلاقة بين المرونة الإيجابية، والمساندة الاجتماعية.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لملاءمته في تحقيق أهداف الدراسة، وذلك لأن المنهج الوصفي يعد من أساليب البحث العلمي، والذي يعتمد على دراسة الواقع والظواهر كما هي في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً، أو كميّاً، فالتعبير الكيفي يصف لنا



الظاهرة، ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطي الوصف الرقمي ليوضح مقدار الظاهرة، أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى (عبيدات وآخرون، ١٩٩٧: ٢٨٦).
مجتمع الدراسة وعينته:

بلغ العدد الكلي لطلبة المرحلة الإعدادية في مدينة بغداد (٢٢٣١١)، وقام الباحث بسحب عينة عشوائية بنسبة (٥%) من أفراد العينة، وعليه تألفت عينة البحث من (١١٠٠) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية، وجرى تقسيمهم إلى ذكور وإناث، والجدول الآتي يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير الجنس:

جدول (١) توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير الجنس

ذكور	إناث
٥٥٠	٥٥٠

أدوات الدراسة:

مقياس المرونة الإيجابية إعداد عثمان (٢٠١٠):

تألف المقياس من أربعة أبعاد إذ تكون المقياس من (٤٥) عبارة مؤلف من أربعة أبعاد الكفاءة الشخصية، الكفاءة الاجتماعية والأسرية، المساندة الاجتماعية، البنية القيمية، والدينية، وللتأكد من الشروط السيكومترية للمقياس قام معد المقياس بالتأكد من الصدق العملي للمقياس وأشارت جميع معاملات التشعب إلى معاملات جيدة تعكس القدرة على قياس المرونة الإيجابية، وكذلك جرى التأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند، ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، ومعاملات ارتباط الأبعاد والدرجة الكلية، وكانت جميع معاملات الارتباط ذات دلالة عند مستوى (٠,٠٥)، وبلغت قيمة معاملات الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية بين (٠,٥١) و (٠,٧٠)، وهي ذات دلالة عند مستوى (٠,٠٥). وللتأكد من الثبات جرى حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (٢) معاملات الثبات لمقياس المرونة الإيجابية في الدراسة الأصلية



الأبعاد	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل ثبات التجزئة نصفية سبيرمان براون
البعد الأول	٠.٧١	٠.٧٣
البعد الثاني	٠.٧٤	٠.٧٣
البعد الثالث	٠.٦٩	٠.٧١
البعد الرابع	٠.٧٢	٠.٦٨
الدرجة الكلية	٠.٨٣	٠.٨١

وللتأكد من الخصائص السيكومترية في البحث الحالي جرى التأكد من الصدق البنوي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في الجدول (٨).

جدول (٣) معاملات ارتباط درجة كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البعد الأول	٠,٧٨	٠,٠٥
البعد الثاني	٠,٧٤	٠,٠٥
البعد الثالث	٠,٨٠	٠,٠٥
البعد الرابع	٠,٥٦	٠,٠٥

يظهر من خلال الجدول أن معاملات الارتباط كلها دال احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وهذا يدل على وجود اتساق داخلي بين بنود المقياس، وأن البنود تقيس ما وضعت لقياس، وتؤكد الصدق البنوي للمقياس.

للتأكد من الصدق التمييزي للمقياس جرى اعتماد أعلى (٢٥%)، وأدنى (٢٥%) من درجات المفحوصين في العينة سابقة الذكر بعد أن رتبت تصاعدياً، وتم اختبار الفروق عن طريق اختبار (ت) ستودنت، وكانت النتائج كالآتي:

جدول (٤) نتائج اختبار ت ستودنت للتحقق من الصدق التمييزي

القرار	مستوى الدلالة	ت المحسوبة	الفئة الدنيا		الفئة العليا		المرونة الإيجابية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٠,٠٠٠	١,٢	٨,٩	٦٩,٧	٢٠,١	١٣٤,٣	



ويتبين من الجدول أن قيمة مستوى الدلالة ل ت المحسوبة أصغر من مستوى الدلالة الافتراضي (٠,٠٥)، وهذا يشير إلى وجود فروق بين متوسطات المجموعتين لصالح ذوي الدرجات المرتفعة، وهذا يعني أن المقياس قادر على التمييز بين الفئات المختلفة. اعتمد لحساب الثبات معامل الثبات بطريقة الإعادة، على العينة السابقة ثم أعيد تطبيقه للمرة الثانية على العينة نفسها بعد مضي أسبوعين من التطبيق الأول، وجرى حساب قيمة ألفا كرونباخ، والجدول الآتي يوضح معاملات الثبات.

جدول (٥) معاملات ثبات الإعادة وألفا كرونباخ لمقياس المرونة الإيجابية

المقياس	ألفا كرونباخ	ثبات الإعادة
الدرجة الكلية	٠,٨٣	٠,٨٧

يلاحظ من الجدول السابق أنها معاملات جيدة لأغراض البحث الحالي.

مقياس إدارة الانفعالات:

إعداد الدليمي والشمري (٢٠١٣)، إذ تألف المقياس من (٤٠) عبارة يجيب عليها المفحوص باختيار بديل واحد من بين خمسة بدائل متواجدة أمامه، وقام معدو المقياس بالتأكد من الدراسة السيكمترية له عن طريق الاجراءات الآتية:

الصدق الظاهري حيث جرى عرض المقياس من قبل مؤلفيه على عدد من المحكمين، وتم الأخذ برأيهم في مدى صلاحية فقرات المقياس، قام معدو المقياس بتعديل صياغة بعض البنود لتناسب مع طبيعة العينة، وجرى إجراء دراسة استطلاعية أكدت وضوح فقرات المقياس، وللتأكد من الثبات جرى حساب معامل ألفا للتأكد من الاتساق الداخلي، وبلغت قيمة معامل ألفا (٠,٨٨) وهي قيمة ثبات عالية يمكن الاعتماد عليها، وكذلك تم الاعتماد على طريقة التجزئة النصفية، وتم تطبيق معامل ارتباط بيرسون بين نصفي الاختبار وبلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨٩) ما يشير إلى انسجام الفقرات فيما بينها، وهي تعد قيمة ثبات عالية يعتمد عليها.

وللتأكد من الدراسة السيكمترية في البحث الحالي تم التأكد من الصدق الظاهري بتطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة استطلاعية قوامها (٢٥) فرداً، وهي من خارج عينة البحث الأساسية، وذلك بهدف معرفة مدى ملائمة، ووضوح فقرات المقياس لأفراد عينة البحث، وكذلك للتحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس، وأشار جميع أفراد العينة إلى أن المقياس واضح بالنسبة لهم. وجرى التأكد من الصدق التمييزي حيث طبق الباحث المقياس على العينة سابقة الذكر، واعتمد الباحث



أعلى (٢٥%) وأدنى (٢٥%) من درجات المفحوصين بعد أن رتبت تصاعدياً، وتم اختبار الفروق عن طريق اختبار (ت) ستودنت، وكانت النتائج كالآتي:

جدول (٦) نتائج اختبار ت ستودنت للتحقق من الصدق التمييزي

القرار	مستوى الدلالة	ت المحسوبة	الفئة الدنيا		الفئة العليا		إدارة الانفعالات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٠,٠٠٠	٣,٢	٩,٢	٨٠,٩	١٨,٨	١٤٣,٥	

ويتبين من الجدول أن قيمة مستوى الدلالة ل (ت المحسوبة) أصغر من مستوى الدلالة الافتراضي (٠,٠٥) وهذا يشير إلى وجود فروق بين متوسطات المجموعتين لصالح ذوي الدرجات المرتفعة، وهذا يعني أن المقياس يتصف بصدق تمييزي.

وللتأكد من الثبات قام الباحث بالإجراءات الآتية:

ثبات الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ: إذ جرى حساب معامل الاتساق الداخلي للعينة سابقة الذكر باستخدام معادلة ألفا كرونباخ.

الثبات بالإعادة: إذ تم استخراج معامل الثبات بطريقة الإعادة، على العينة الاستطلاعية السابقة ثم أعيد تطبيقه للمرة الثانية على العينة نفسها بعد مضي أسبوعين من التطبيق الأول، وتم استخراج معاملات ثبات الإعادة للدرجة الكلية عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني والجدول (٥) يوضح معاملات الثبات.

جدول (٥) معاملات ثبات الإعادة وألفا كرونباخ لمقياس إدارة الانفعالات

إدارة الانفعالات	ألفا كرونباخ	ثبات الإعادة
الدرجة الكلية	٠,٧٨	٠,٨٠

ويلاحظ من الجدول السابق أن معاملات ألفا كرونباخ والإعادة للمقياس معاملات جيدة لأغراض الدراسة.

نتائج الدراسة:

نتائج أسئلة البحث مناقشتها:

- ما مستوى المرونة الإيجابية لدى أفراد عينة البحث من طلبة المدارس؟



للإجابة على هذا السؤال قام الباحث بتطبيق مقياس المرونة الإيجابية لدى أفراد عينة البحث والبالغة (١١٠٠) طالب، وطالبة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمقياس (١٤٣,٢) بانحراف معياري قدره (٢١,٣)، بينما بلغ (١) المتوسط الفرضي للمقياس (١٤٤,٥) درجة، وباستخدام اختبار (T-test) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطين، ظهر أن قيمة ت المحسوبة بلغت (١,٧) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، و (١) درجة حرية (١٠٩٩)، والجدول الآتي يبين ذلك:

جدول (٦) نتائج اختبار (T-Test) لعينة واحدة للتأكد من سمة المناعة النفسية

المرونة الإيجابية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة	القرار
	١١٠٠	١٤٣,٢	٢١,٣	١,٧	١,٦	٠,٠٠١	دال

بالتالي تؤكد النتائج في الجدول السابق أن سمة المرونة الإيجابية موجودة لدى أفراد عينة البحث، وللتعرف على مستويات المرونة الإيجابية لدى أفراد عينة البحث، قام الباحث بحساب الربيعات والجدول الآتي يوضح النتائج:

جدول (٧) الربيعيات لدى أفراد عينة البحث على مقياس المرونة الإيجابية

المرونة الإيجابية	الأدنى	ن	نسبتهم	الأوسط	ن	نسبتهم	الأعلى	ن	نسبتهم
	١٠٩,٢	٣٠٤	٢٧,٦ %	١٢٣,٩	٢٥٥	٢٣,١ %	١٧٦,٤	٥٤١	٤٩,١ %

وبالنظر إلى النتائج في الجدول أعلاه يُلاحظ أن الربع الأدنى والذي يشكل الدرجات من (١٠٩,٢)، وما دون يمثل من يمتلكون درجة منخفضة من المرونة الإيجابية؛ فقد بلغ عددهم (٣٠٤) فرداً، ويشكلون نسبة (٢٧,٦%) من أفراد عينة البحث، وشكّل الربع الأوسط الدرجات حول (١٢٣,٩) ويمثل من يمتلكون درجة متوسطة من المرونة الإيجابية، وبلغ عددهم (٢٥٥) فرداً، وشكلوا نسبة (٢٣,١%)؛ والربع الأعلى مثلّ الدرجات من (١٧٦,٤) فما فوق ويعبر عن من يمتلكون درجة مرتفعة من المرونة الإيجابية، حيث بلغ عددهم (٥٤١) فرداً؛ وشكّلوا نسبة (٤٩,١%) من أفراد عينة البحث.

ويمكن أن يفسر الباحث كون النسبة الكبرى من أفراد عينة البحث ضمن مدى المرونة الإيجابية المرتفعة لأن الطلبة في هذه المرحلة تعرضوا للكثير من الأحداث الصادمة، وبحكم ذلك فهم أنشؤوا

(٥) قام الباحث بحساب قيمة المتوسط الفرضي بجمع أعلى قيمة في المقياس مع أدنى قيمة ÷ ٢.

(٦) قام الباحث بحساب درجة الحرية عن طريق القانون درجة الحرية لعينة واحدة = ن - ١.

تنشئة تجعلهم أكثر مرونة في مواجهة الظروف المحيطة، وأصبحت لديهم آليات دفاع داخلية تمكنهم من مواجهتها بمزيد من المرونة.

- ما مستوى إدارة الانفعالات لدى أفراد عينة البحث ؟

ومن أجل الإجابة عن هذا السؤال طبق الباحث مقياس إدارة الانفعالات على أفراد عينة البحث، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمقياس (٩٨,٦)، بانحراف معياري قدره (١٢,٣)، بينما بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (٩٩,٣) درجة، وباستخدام اختبار (T-test) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطين، ظهر أن قيمة ت المحسوبة بلغت (٢,١)، وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية (٢٩٩)، والجدول الآتي يبين ذلك:

جدول (٨) نتائج اختبار (T-Test) لعينة واحدة للتأكد من سمة المرونة الإيجابية

المتغير إدارة الانفعالات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة	القرار
	١١٠٠	٩٨,٦	١١,٢	١,٨	١,٦٦٤	٠,٠٠١	دال

وللتعرف على مستويات إدارة الانفعالات لدى أفراد عينة البحث، قام الباحث بحساب الربيعات، والجدول الآتي يوضح النتائج:

جدول (٩) الربيعيات لدى أفراد عينة البحث على مقياس إدارة الانفعالات

إدارة الانفعالات	الربيع الأدنى	ن	نسبتهم	الربيع الأوسط	ن	نسبتهم	الربيع الأعلى	ن	نسبتهم
	٦٥,٦	٣٥٢	%٣٢	٨٩,٩	٤٥٠	%٤٠,٩	١٢٤,١	٢٩٨	%٢٧,٠

وبالنظر إلى النتائج في الجدول أعلاه يُلاحظ أن الربع الأدنى، والذي يشكل الدرجات من (٦٥,٦)، وما دون يمثل من يمتلكون درجة منخفضة من إدارة الانفعالات؛ حيث بلغ عددهم (٣٥٢) فرداً، ويشكلون نسبة (٣٢%) من أفراد عينة البحث، وشكّل الربع الأوسط الدرجات حول (٨٩,٩) ويمثل من يمتلكون درجة متوسطة من إدارة الانفعالات، وبلغ عددهم (٤٥٠) فرداً، وشكلوا نسبة (٤٠,٩%)؛ والربع الأعلى مثلّ الدرجات من (١٢٤,١) فما ويعبر عن من يمتلكون درجة مرتفعة من إدارة الانفعالات حيث بلغ عددهم (٢٩٨) فرداً؛ وشكّلوا نسبة (٢٧,٠%) من أفراد عينة البحث.

ويمكن أن يفسر الباحث هذه النتيجة في أنه، وفي ظل الظروف السلبية التي يمر بها الطلبة، والمستحدثات التي تعرض لها التعليم خاصة في ظل جائحة كورونا، فرضت على الطلبة أن يتحلوا



بمستوى من المرونة الإيجابية ليتقبلوا هذه التغيرات، ويتأقلموا معها، ولكي لا يسمحوا لها بالسيطرة على حياتهم، فالمرونة كما أوضح "جروتبرغ" لا تعني أن حياة الفرد خالية من المخاطر، أو الظروف غير الملائمة، وإنما تعني تعلم كيفية التعامل بفعالية مع الضغوط التي لا مفر منها.

نتائج فرضيات البحث ومناقشتها:

نتائج الفرضية الأولى، ومناقشتها: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة الإيجابية، ودرجاتهم على مقياس إدارة الانفعالات. للتحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة الإيجابية، ودرجاتهم على مقياس إدارة الانفعالات، وكانت النتائج على الشكل الآتي:

جدول (١٠) قيمة معامل الارتباط بين المرونة الإيجابية وإدارة الانفعالات

القرار	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط	المرونة الإيجابية* المناعة النفسية
دال	٠,٠١	٠,٦٥	

وبالنظر إلى النتائج في الجدول أعلاه يلاحظ أن قيمة ترابط بيرسون قد بلغت (٠,٦٥)، وهي دالة عند مستوى الدلالة (٠,٠١)، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية، ونقبل الفرضية البديلة لها والقائلة: (توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة الإيجابية، وإدارة الانفعالات لدى أفراد عينة البحث). ويمكن أن يفسر الباحث هذه النتيجة في أن الفرد يمتلك نظام نفسي، وقائي لا شعوري يساعده على الحفاظ على مستوى معين من المرونة، وهذا النظام يحدث في إطار العمليات، والآليات المعرفية لدى الفرد، وذلك للمحافظة على حياته من الأحداث السلبية المتطرفة عند التعرض لخبرات معينة، مما يجعل الفرد أكثر صلابة، ومرونة، وأكثر قدرة على إدارة انفعالاته في المواقف التي يتعرض لها، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسية فويكاني (٢٠٠٨).

نتائج الفرضية الثانية، ومناقشتها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة الإيجابية، وفقاً لمتغير الجنس.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحث باختبار الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من على مقياس المرونة الإيجابية، وذلك باستخدام اختبار (T-Test) لتوضيح دلالة الفروق، والجدول الآتي يوضح ذلك:



جدول (11) الفروق بين درجات العينة على مقياس المرونة الإيجابية وفقاً لمتغير الجنس

المرونة الإيجابية	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	القرار
	ذكور	١٣٢,٣	٢١,٥	١,٩	٠,٩	غير
	إناث	١٥٦,٥	٢٦,٥			دال

ومن خلال النتائج في الجدول أعلاه يُلاحظ أن قيمة مستوى الدلالة بلغت (٠,٩), وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة الافتراضي (٠,٠٥) هذا يدل على أنه لا توجد فروق بين الجنسين, وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية القائلة: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة الإيجابية, وفقاً لمتغير الجنس).

ويرى الباحث أن هذه النتيجة منطقية, فالمرونة الإيجابية تتحقق أساساً من خلال قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية, واستخدام مواردهم الداخلية, والخارجية بنجاح من أجل مواجهة تلك الضغوط بفعالية, ولا فرق في ذلك بين ذكور وإناث, وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة وافي (٢٠١٦), والتي توصلت إلى أنه لا توجد فروق بين الذكور, والإناث في المرونة الإيجابية.

نتائج الفرضية الثالثة, ومناقشتها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس إدارة الانفعالات, وفقاً لمتغير الجنس.

للتحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس إدارة الانفعالات, وذلك باستخدام اختبار (T-Test) لتوضيح دلالة الفروق, والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٢) الفروق بين درجات العينة على مقياس إدارة الانفعالات تبعاً لمتغير الجنس

إدارة الانفعالات	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	القرار
	ذكور	١١٦,٧	٢١,٤	٢,١	٠,٠٧	غير
	إناث	١٢٥,٦	٢٧,٩			دال

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيمة مستوى الدلالة بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس المرونة الإيجابية هي أكبر من مستوى الدلالة الافتراضي (٠,٠٥), وبالتالي نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرضية



الصفيرية: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث في الدرجة الكلية لمقياس إدارة الانفعالات).

ويمكن أن يفسر الباحث هذه النتيجة في أن السعي نحو تنظيم الانفعالات في مواجهة الظروف القاسية مدفوع من رغبة الفرد في الصمود أمام المواقف الصادمة وعدم استسلامه، ولا فرق في ذلك بين الذكور والإناث، فكل منهما يسعى جاهداً نحو إدارة انفعالاته، وتقبل الأحداث بوصفها خبرات معرفية جديدة تساعد على التكيف مع السياق، ولم تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة مارتن (٢٠١٦) والتي توصلت إلى أنه توجد فروق بين الجنسين في إدارة الانفعالات.

مقترحات:

- في ظل النتائج التي توصل إليها البحث يمكن أن يقدم الباحث المقترحات الآتية:
- زيادة الاهتمام بالبرامج الإرشادية التي تعمل على زيادة مستويات المرونة الإيجابية، وإدارة الانفعالات، وخاصة في ظل الظروف الحالية التي يمر بها التعليم.
- توعية الطلبة بالاهتمام بتبني استراتيجيات إيجابية في التكيف مع المواقف، وتساعدتهم في التعامل مع المشكلات بطرق فعالة.
- الاهتمام بشكل مكثف بالمتغيرات الإيجابية التي تعزز الثقة بالنفس لدى الطلبة مما يجعلهم قادرين على مواجهة مختلف المواقف الصادمة التي قد يتعرضوا لها.

المصادر:

- 1- أبو هين، فضل (٢٠٠٧)، التعرض للخبرات الصادمة وعلاقته بالاضطرابات النفس جسمية لدى الفتيان الفلسطينيين، مجلة جامعة الأزهر، ٩(٢): ١٥١-١٨٨.
- 2- أراجيل، مايكل (١٩٩٣)، سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل يونس، مراجعة شوقي جلال، دار عجر.
- 3- عدنان؛ منشد، حسام (٢٠١٥)، الرضا عن الحياة وعلاقته بالأمل لدى طلبة الجامعة، مجلة الاستاذ، ٢١٤(٢): ١٢٣-١٥٦.
- 4- جعفر، غادة (٢٠١٥)، أثر النزوح في المرونة الإيجابية لدى المراهقين النازحين وأقرانهم غير النازحين، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، ٥٥: ٥٥-٧٣.
- 5- حمادة، لؤلؤة؛ وعبد اللطيف، حسن (٢٠٠٠)، الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، ١٢(٢): ٢٢٩-٢٧٢.
- 6- زيدان، عصام (٢٠١٣)، المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية بجامعة طنطا، ١٢: ٨١١-٨٨٢.



- 7- شقورة, يحيى(٢٠١٢), المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة الفلسطينية بمحافظة غزة, رسالة ماجستير, جامعة الأزهر.
- 8- الشريف, علاء(٢٠١٤), المناعة النفسية وعلاقتها بالاعترا ب النفسية لدى طلاب الجامعة, مجلة كلية التربية بالزقازيق, (٣٦): ٥١٢-٥٣٧.
- 9- صباح, علي؛ الشجيري, عمر(٢٠١٧), جودة الحياة الروحية وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة, مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية, ٣: ٤٢٢-٤٥٠.
- 10- الصوفي, حمدان(١٩٩٦), مفهوم الأصالة المعاصرة وتطبيقاته في التربية, رسالة دكتوراه , جامعة أم القرى.
- 11- مالود, فاطمة(٢٠١٨), المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية, مجلة الباحث, ٢٠(١١): ٤١٦-٤٣٠.
- 12- مرسي, كمال(١٩٩٨), التأصيل الإسلامي للإرشاد والعلاج النفسي لاضطرابات ما بعد الصدمة, المجلة التربوية, (١٣): ١٠٣-٢٨٧.
- 13- وافي, مروان(٢٠١٦), المرونة الإيجابية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلبة جامعة الأقصى, رسالة ماجستير, جامعة الأقصى.
- 14- American Psychological Association. (2003). *The Road to Resilience*. Bethesda, Md. Discovery Communications, Inc. and resiliency through a mediating mechanisms of active coping skills and family hardiness, Dissert. Abst. int, 60.
- 15- Bonanno, G. A. et al., (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, Vol.75(5): 671- 682.
- 16- Gilbert, T., Pinel, C., Wilson, D., Blumberg, J., & Wheatley, P., (1993). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 617-638.
- 17- Oláh, A., (2004). Psychological immunity: A new concept in coping with stress. *Applied Psychology in Hungary*, 56, 149-189.
- 18- Rutter, M. (1998). "Developing concepts in developmental psychopathology", pp. 3–22 in J.J. Hudziak (ed.) *Developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- 19- Pidgeon, M., & Michelle, E. (2014). *Relationship between Resilience, Mindfulness, and Psychological Well-Being in University Students International*, *Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5):45-60.

JOBS



مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science



ISSN 2306-5249

العدد العاشر
٢٠٢٢م / ١٤٤٤هـ



مجلة العلوم الأساسية
للعلوم التربوية والنفسية وطرائق التدريس للعلوم الأساسية