

مرونة الأنا لدى طلبة المرحلة الإعدادية

(جودة الحياة وعلاقتها بمرونة الأنا لدى طلبة المرحلة الإعدادية)

أ. د. خشمان حسن علي

عبير سالم خليل

جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية / قسم رياض الأطفال

(قدم للنشر في ٢٩/٥/٢٠١٨ ، قبل للنشر في ١٥/٧/٢٠١٨)

ملخص البحث: يهدف البحث الحالي التعرف على مستوى مرونة الأنا لدى طلبة المرحلة الإعدادية للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨) تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) ، كما تحددت مشكلة الدراسة بمعرفة مستوى مرونة الأنا لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، وتألفت عينة البحث الأساسية من (٦٠٠) طالبا وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية مساوية من (١٠) مدارس إعدادية من مدينة الموصل مركز محافظة نينوى الجانب الأيسر للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨) بواقع (٦٠) طالبا وطالبة من كل مدرسة ، كما قامت الباحثة ببناء مقياس مرونة الأنا بعد الاطلاع على عدد من الأدبيات والنظريات والدراسات السابقة فتكون المقياس من (٥) مجالات وتكون المقياس من (٤٣) فقرة بصيغته النهائية، وتم التحقق من الصدق الظاهري لأداة البحث بعرضها على الخبراء والمختصين في العلوم التربوية والنفسية، كما تم حساب القوة التمييزية للأداة، وتم حساب الثبات بطريقتي إعادة الاختبار إذا بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠,٨١) والفاكرونيبا إذا بلغت قيمة معامل الثبات (٠,٨٣) ، وعولجت البيانات احصائيا باستخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) والاعتماد على عدد من الوسائل الاحصائية الأخرى كمعامل الارتباط والاختبار الزائني ومعامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينة واحدة والاختبار التائي لعينتين مستقلتين. وظهرت نتائج البحث:

تمتع طلبة المرحلة الإعدادية بمستوى عال مرونة الأنا للعينة الكلية. ووجود علاقة دالة احصائيا في مستوى ومرونة الأنا تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) ولصالح الذكور. وتم تقديم عدد من التوصيات منها :

١. الاهتمام بأعداد برامج تربوية وتنقيفية عن مرونة الأنا خاصة للطلبة المرحلة الإعدادية من قبل الكوادر التدريسية ومساعدتهم على كيفية بناء شخصيتهم وإعادة تشكيلها وكيفية مواجهة الصدمات والضغط التي تواجههم. وعدد من الاقتراحات منها :
١. اجراء دراسة عن مرونة الأنا وعلاقتها بالكفاءة الذاتية .
٢. اجراء دراسة عن مرونة الأنا وعلاقتها بالأنماط الخمسة للشخصية .

Abstract: The current research aims to identify the Level of flexibility of the students in the preparatory stage for the academic year 2017-2018 according to the gender variable of sex (male-female) The problem of the study was determined by level of the students in the preparatory stage The basic research sample of (600) students were randomly selected from intermediate schools in the city of Mosul the center of Nineveh province the left side for the academic year (2017-2018) By (60) students from each school The researcher also built the elasticity of Alana after studying a number of literature theories and previous studies the scale is of (5) fields and the scale is (43) paragraphs as final The authenticity of the research tool was verified by presenting it to experts and specialists educational and psychological sciences The discriminant force of the instrument was calculated and stability was calculated by means of retesting if Pearson correlation coefficient (81,.) And Alfa kronbach if the value of the stability (83,.) Data were statistically treated using the statistical bag for social sciences (SPSS) and relying on a number of other statistical means such as the correlation coefficient and testing Alzaia and Pearson correlation coefficient Altaia for one sample and test for two independent samples Altaia: The results showed that The students of the preparatory stage enjoyed a high level of flexibility for the total sample There is a statistically significant relationship in the level of elasticity according to the sex variable (male-female) and in favor of males.

مشكلة البحث

يتسم العالم اليوم بسمة التغير السريع حيث يزخر بمتغيرات لا حصر لها مما تدفع الطالب للقيام بأعمال سلوكية وبأنماط وشخصية مختلفة تبعا لمستوى فهمه وثقافته وتفاعله مع مجتمعه وبيئته وطلبة المرحلة الاعدادية هم الفئة العمرية الأكثر تعرضا للضغوط بسبب الطموحات والرغبات غير المتحققة او بسبب عدم الرضا عن التخصص مما يؤدي الى زحزحة استقرارهم وتوافقهم وتأقلمهم مع المحيط الذي هم جزء منه وعليه فقد عنيت الكثير من المؤسسات والانظمة التعليمية في العالم بطلابها من خلال حرية اختيار الطالب لتخصصه بنفسه وحسب

قدراته ومؤهلاته وذلك لاستثمار تنميتهم وطاقاتهم واعدادهم للنجاح في مواجهة متطلباتهم في المستقبل ومن ثم اتاحة الفرص امامهم لاختيارهم الفرص الذي يجدون انفسهم بارعين في اختيارها والتي تساعد على تنمية ما يمتلكونه من قدرات وازالة كل ما يعرقل ويحول دون تقدمهم ونجاحهم في المستقبل .

ووجدت الباحثة من خلال قراءتها واطلاعها على الادبيات والبحوث والدراسات النفسية والاجتماعية ومناقشتها مع متخصصين في علم النفس التربوي ووجودها في المدارس الاعدادية

ان هناك مظاهر سلوكية ونفسية واجتماعية لدى طلبة المرحلة الاعدادية لم يتم التسلط الضوء عليها ودراستها بشكل علمي مباشر على الرغم من اهميتها في الحياة المعاصرة ومن هذه المتغيرات متغير ومرونة الأنا، اذ ان اثراء عقل الطلبة بيئة مرنة غنية بالمشيرات قد يتيح له الفرصة لطاقة موجودة فعلا للظهور والطلبة يحتاجون لمرونة الأنا لضمان حسن تكيفهم مع البيئة التي يعيشون فيها .

ولما كانت فترة المراهقة فترة ازمة الهوية وفترة عواصف واضطرابات نفسية وجسدية، ومصحوبة بضغوط مرحلة الثانوية العامة وهي متغير انتقالي يخلق نوعا شديدا من التوتر بشأن المستقبل والاختيارات والالتزامات Commitments، كان على المراهق البحث عن المعنى وراء ما يواجهه من ازمات واشياء مفروضة عليه مثل نوع معين من الدراسة ليتمكن من التغلب على القلق الوجودي قبل ان يتحول الى قلق عصابي مزمن، لذلك فان مرونة الانا اثناء فترة المراهقة شيء ضروري (Admason & Lyxell, 1996:659). وكلما حاول

الطلبة تحديد الاهداف والالتزامات التي سوف يلتزم بها في حياتهم ظهرت قضية المعنى في الحياة ، ولان الدراسة ونوع المهنة المستقبلية

وان من شأن مرونة الأنا أحداث التوازن النفسي والاجتماعي حيث عرفها راوتر(Rutter) بأنها القطب الموجب للظاهرة الفريدة للفروق الفردية في استجابات الناس للضغوط والحن ومن المحاولات الجادة في البيئة الفلسطينية والتي اهتمت بدراسة مرونة الانا ، على سبيل المثال لا الحصر دراسة (الخطيب،٢٠٠٧) والتي هدفت التعرف على العوامل المكونة لمرونة الانا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الاحداث الصادمة .

اما بالنسبة لأهمية مرونة الانا في هذه الدراسة لا نها تعتبر من القلائل على حسب علم الباحثة التي تناولت مرونة الانا لدى طلبة المرحلة الاعدادية ولذلك سيتناول البحث جانب مهم من جوانب الشخصية والذي سيحاول تسليط الضوء عليها والتي لها دور فاعل في حياتهم وهي جانب مرونة الأنا من الشخصية البنائية .

فمفهوم الأنا يعد من المفاهيم الاساسية والمهمة لبناء ونمو شخصية الطالب، بل وتعد الانا الجزء الحيوي والفاعل والمنظم لها، فهي التي تنظم العلاقة بين مكونات واجزاء الشخصية . اذا المرونة عنصر اساسي في قدرة الافراد على التواصل مع الحياة ومواجهة الشدائد .

(Grotberg :2003,P.1) .

والدور الذي سوف يلعبه الطلبة في مستقبل حياتهم تشكل اهتماما كبيرا في حياة المراهق في هذه المرحلة .

وتتمحور مشكلة البحث الحالي في معرفة مستوى مرونة الأنا لدى طلبة المرحلة الاعدادية وفقا لمتغير الجنس (ذكور- اناث) .

ويمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال الاتي ؟

- ما مستوى مرونة الأنا لدى طلبة المرحلة الاعدادية ؟

اهمية البحث

أن زيادة مرونة الأنا لدى طلبة المرحلة الاعدادية لها اهمية كبيرة والتي من شأنها ترفع من قدرة اكتساب الفرد الثقة بالنفس وتنمية وتطوير بعض السمات النفسية لديهم .

ولذلك فان لمرونة الأنا اهمية في التعامل مع الضغوط وهذه المرونة هي التي من شأنها تعمل على أحداث التوازن النفسي والاجتماعي، ولهذا اهتمت عديد من الدراسات بدراسة مرونة الأنا، على سبيل المثال لا الحصر دراسة (صالح،2004) والتي هدفت الى التعرف على المرونة الزوجية وكل من الحاجات الانفعالية والاكئاب والتعرف على الفروق بين المتزوجين والمتزوجات في المرونة الزوجية والحاجات الانفعالية والاجتماعية والاكئاب .

أ. د. خشان حسن علي وعبير سالم: مرونة الأنا لدى... .

الحواس ووظيفته هي التوفيق بين مطالب الهو والظروف الخارجية اليه كمحرك منفذ للشخصية . ويعمل الانا في ضوء مبدأ الواقع ويقوم من اجل حفظ وتحقيق قيمة الذات والتوافق الاجتماعي . وينمو الانا عن طريق الخبرات التربوية التي يتعرض لها الفرد من الطفولة الى الرشد، ويقترب الانا Ego في نظرية التحليل النفسي من الذات Self في نظرية الذات. (ولكن من بين صفات الانا ان جزءا منه يدفعه ويلاحظه ويعاقبه اجزاء اخرى). (زهران، ١٩٧٧، م ب)

والذات هي المنطقة الشعورية من الشخصية التي تحاول التعبير عن رغبات الذات الدنيا واشباعها واشعارها بالرضا وذلك في ضوء عاملين عامين هما : الواقع الخارجي للإنسان بما يشمل عليه ذلك الواقع من قيم وعادات وتقاليد، وكذلك في ضوء ما تشتمل عليه الذات من مكونات عقائدية وقيمية، بينما يعرف يونج Yung الانا Ego على انها العقل الشعوري وهو يتكون من المدركات الشعورية والذكريات والافكار والوجدانيات وهو مسئول عن شعور الفرد بهويته واستمراريته كما انه مرتبط بمنطقة اللاشعور الشخصي، ويعرف مورفي الانا بانها جهاز للأششطة المعتادة التي تدعم الذات او تحميها من دفاعيات التبرير والتعويض وغيرها. (فالون، ١٩٤٦م)

وكان فرويد اول من تناول مفهوم الأنا لأهميتها ضمن مكونات الجهاز النفسي للشخصية، حيث اعتبر ان الانا مركز الشعور والادراك الحسي الداخلي والخارجي والعمليات العقلية والمشرف على الحركة والأدارة، والمتكفل بالدفاع عن الشخصية، وتوافقها وحل الصراع بين مطالب الهو والأنا الاعلى وبين الواقع ولذلك فهو منفذ الشخصية، ويعمل في ضوء مبدأ الواقع من اجل حفظ الذات والتوافق الاجتماعي (مرسي، ١٩٩٧: ١١٤) وعليه ان استطاعت الأنا

القيام بوظائفها والعمل على التكيف مع البيئة الخارجية، والرغبات الداخلية للفرد فهي سوية وقوية وتنمو نموا سليما، ولقد اتخذ الباحثون هذه المتطلبات اساس فسروا من خلاله ما اطلقوا عليه مصطلح قوة الانا (عودة، ٢٠٠٢: ٥١) .

ويرى زهران (١٩٧٧) أن الأنا هو مركز الشعور والادراك الحسي الخارجي وهو المشرف على جهازنا الحركي الارادي، ويتكفل الانا بالدفاع عن الشخصية ، ويعمل على توافقها مع البيئة واحداث التكامل وحل الصراع بين مطالب الهو وبين مطالب الانا الاعلى وبين الواقع . فالانا له وجهان ، وجه يطل على الدوافع الفطرية والغريزية في الهو، واخر يطل على العالم الخارجي عن طريق

وتوضح أهمية دراسة مرونة الأنا لدى طلبة المرحلة

الاعدادية في النقاط الآتية:

- جودة البحث لاسيما على المستوى المحلي في حدود علم الباحثة

- محاولة البحث الكشف عن مستوى مرونة الأنا

- تعكس مرونة الأنا لدى طلبة المرحلة اعدادية حالتهم من القدرة على تكوين علاقات واقعية والتواصل الايجابي مع الآخرين إدارة وترويض الانفعالات القوية والاندفاعات، النظرة الايجابية للذات والثقة في القدرات الشخصية، القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات لحل المشكلات، القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحية والخلقية.

- قد تفيد نتائج البحث الاخصائيين النفسيين والمرشدين التربويين في المجالين النفسي والتربوي، وتفيد القائمين على رعاية الاسرة بصفة عامة.

- استثمار نتائج البحث في بناء برامج ارشادية وتربوية وتقديمها للجهات المعنية في المدرسة للاستفادة منها وذلك بحيث تزيد من مستوى تقدير مرونة الأنا لدى الطلبة.

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى التعرف على :-

١ . مستوى مرونة الانا لدى طلبة المرحلة اعدادية

٢ . التعرف على دلالة الفروق في مستوى مرونة الأنا لدى طلبة

المرحلة اعدادية تبعا لمتغير الجنس (ذكور ، اناث)

حدود البحث

يقتصر البحث الحالي بدراسة مستوى مرونة الانا على عينة من طلبة المرحلة اعدادية في مدينة الموصل الجانب الايسر الدراسة الصباحية للصفين (الرابع الاعدادي ، السادس الاعدادي) للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨) ولكلا الجنسين (ذكور - اناث) في التخصص (علمي - ادبي).

تحديد المصطلحات

مرونة الأنا : Ego-Resiliency

١ . ابو حلاوة (٢٠٠٧) :

بانها التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد والصدمات والنكبات والضغوط النفسية العادية التي تواجهها البشر والمقدرة على التعافي من التأثيرات السلبية للشدائد والنكبات او الاحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها او تجاوزها بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بفعالية واقتدار (ابو حلاوة، ٢٠٠٧ ص ٣).

٢ . الاحمدي (٢٠٠٩) :

أ. د. دشمان حسن علي وعبير سالم: مرونة الأنا لدى...

• **اللاشعور** : هو منبع الطاقة الحوية والنفسية ومستودع الغرائز والدوافع الفطرية التي تسعى الى الاشباع في اي صورة .

• **الانا الاعلى** : هو مستودع المثاليات والاخلاقيات والضمير والمعايير الاجتماعية والقيم الدينية ويعتبر بمثابة سلطة داخلية او رقيب نفسي .

• **الشعور** : هو مركز لشهود والادراك الحسي الداخلي والخارجي والعمليات العقلية والمشرف على الحركة والارادة والمتكفل بالدفاع عن الشخصية وتوافقها وحل الصراع بين مطالب الهو والانا الاعلى وبين الدوافع، ولذلك فهو محرك منفذ للشخصية ويعمل في ضوء مبدا الواقع من اجل حفظ وتحقيق الذات والتوافق الاجتماعي (زهران، ١٩٨٦: ١١١) .

وتقع الانا في كل انسان تحت تأثير عوامل الثلاثة هي :

• **اللاشعور** : بقواها النزاعة ونزواتها ورغباتها وما تطلبه من اشباع على اساس مبدا اللذة وتجنب الألم دون اعتبار للواقع

• **الذات العليا** : وتحكم بالشخصية الشعورية وتسمح لها بقبول بعض نزعات الهو وعدم قبول الاخر .

• **العالم الخارجي** : او عالم الواقع وفيه منفعة وعطاء ورضا وسخط وثواب وعقاب وغير ذلك .

(احمد، ١٩٩٩: ١٥٢)

بانها هي "الاستعداد والقدرة على اجراء التعديلات المؤقتة في الاستجابة السلوكية" (الاحمدي، ٢٠٠٩: ٦) .

التعريف النظري لمرونة الأنا :

وتعرفها الباحثة بانها امكانية التعديل والتغيير في شخصية الطلبة وتجاوز الصعوبات والمقدرة على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، والتمتع بالصفح، والامل، وان يجعل الفرد للحياة معنى .

التعريف الاجرائي لمرونة الأنا :-

هي الدرجة التي يحصل عليها طلبة المرحلة الاعدادية على اختبار مرونة الأنا المعد من قبل الباحثة .

الإطار النظري ودراسات سابقة

ستقوم الباحثة بعرض الاطار النظري وفقا للمحاور الاتية

المحور الاول : الاطار النظري

مفهوم الانا :

ينظر العديد من علماء النفس الى الشخصية على انها تحتوي على ثلاثة ابعاد او نظم وهي مكونات الجهاز النفسي وفق افتراض فرويد الذي يتكون من الهو والانا الاعلى والانا .

مفهوم المرونة :

ان المرونة صفة ملازمة للحياة وهي قوة كامنة خلقها الله تعالى في الانسان، ولا يمكن ان تتحول الى ميزة الا اذا قام الفرد بالتجربة والممارسة، ويبدأ ذلك عندما ينظر الى الامور بمناظير مختلفة، ويعترف بوجود وجهات نظر مختلفة بدلا من وجهة النظر الوحيدة والقطعية، فيغير في مواقفه وردود افعاله وعاداته الموروثة، وعندها يستطيع ان يحول الغضب الى صبر، والكلالة الى الفعالية، والعجز والتواكل والسلبية الى المبادرة، والنشاط وتحمل المسؤولية الذاتية .

مرونة الانا

تشكل مرونة الانا في مجملها الابعاد "العقلية ، والاجتماعية، والنفسية، والانفعالية، والأكاديمية، لشخصية الفرد، بحيث تكسبه القدرة على التكيف مع الاحداث غير المواتية والتي من المتوقع ان تعرقل مسيرة نمو الشخصية في الاتجاه الطبيعي اذا ما كان هذا الشخص غير قادر على التعامل مع ما يواجهه من احداث صادمة مثل : احداث العنف، والقهر، والظلم التي تشكل خبرات مؤلمة في الذات تظهر نتائجها السلبية في حياته القادمة على المستوى النفسي، والاجتماعي، والأكاديمي، والانفعالي بحيث تصبح الشخصية غير مؤهلة للحياة الطبيعية حيث يتعامل فيها الفرد مع كل المتطلبات النفسية، والاجتماعية، والانفعالية... الخ كما هو

الحال فيما تعرض له الشعب العراقي من عنف في مواجهة الحروب والحصار والفواجع التي مرت به، حيث مارس انواع متعددة من القهر، والاستبعاد، والظلم ما نتج عنه تعرض جميع فئات الشعب العراقي بجميع اعمارهم الى احداث صادمة نتج عنها تعرضه لكثير من الضغوط النفسية ادت الى ظهور كثير من الاضطرابات النفسية، والاجتماعية، والانفعالية... الخ وهو ما ظهر من نتائج سلبية نتيجة لأحداث الحروب التي مرت على العراق .

بعض العوامل المكونة لمرونة الانا في الشخصية حسب

البحوث التجريبية منها :

١. قدرة الانسان الفرد على الاحتفاظ بسعادته من خلال احساسه بأنه سيحقق الهدف الذي يسعى اليه .
٢. قدرة الانسان الفرد على العمل المنتج، والسعي الحثيث للسيطرة على بنيته النفسية، والاجتماعية ،والعقلية ، والأكاديمية، والخلقية... الخ .
٣. قدرة الانسان الفرد على المحافظة على امه النفسي، وتقبل ذاته ومعرفتها وادراكه الحقيقي لها وللآخرين المحيطين به .
٤. قدرة الانسان الفرد على المحافظة على الكفاية التواصلية بين شخصية وقدراته على المحافظة على علاقات واقعية مع الآخرين في بيئته .

أ. د. خشان حسن علي وعبير سالم: مرونة الأنا لدى... .

- ٥. قدرة الانسان الفرد على الاحتفاظ بكيئوته الشخصية وثقافته وروحانيته (الخلقية) ان دراسة المرونة في الشخصية (مرونة الأنا) تتطلب التعرف الى بعض الاتجاهات والمهارات التي تكونها، وهذا ما يتطلب وضع بروفيل خاص بها يمثل شخصية الانسان الفرد.
- تعديل مستوى التطلع بما يتفق مع الامكانيات الفعلية (مخيمر، ١٩٨٦: ٢٢١) .
- تسعى اساسا الى تحقيق الذات (مرفت مقبل، ٢٠١٠، ٢٣) .

تأجات او ثمرات مرونة الانا :

(McMillan et- al 1992,P.412)

- ١ - الصحة النفسية :

ومن تأجات او ثمرات مرونة الانا الصحة النفسية الجيدة

، ومن مظاهرها الراحة والاطمئنان، والقدرة على مواجهة المصاعب، وضبط النفس، والقدرة على التحمل ، والنظرة الايجابية للحياة من حوله، وكل تلك المظاهر هي نتائج وثمار مرونة الانا .

(الاحمدي، ٢٠٠٩، ٣٥)

ويرى الباحث ان الصحة النفسية الجيدة ان تكون احدى

ثمرات مرونة الانا هي احدى ثمرات الايمان الصادق بالله وملائكته

ورسله واليوم الاخر وبالقدر خيره وشره وقال تعالى:

﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۖ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ .

(الرعد: ٢٨)

وظائف مرونة الانا :

للانا وظائف مهمة في حياة الفرد تنطرق الى اهمها :

- الانا تسيطر على الحركات الارادية نتيجة العلاقات السابقة بين الادراك الحسي والفعل العضلي (الشميمري، ١٩٩٦، ١٦) .
- تقوم بحفظ الذات، وهي تؤدي هذه المهمة عبر تعلم التعامل مع المثيرات الخارجية وتعلم الانا تعديل العالم الخارجي تعديلا يعو عليها بالنفع (عبدالرحمن، ١٩٩٨، ٢٢) .

- الارتفاع بالعمليات التي تجرى في الهو الى مستوى دينامي اعلى وربما يتم ذلك بتحويل الطاقة المتحركة تجربة طاقة مفيدة .

- تحقق الاتزان النفسي للفرد وتساعد على مواجهة وتحمل احباطات الحياة وضغوطاتها

(كيال، ١٩٩٣: ١٣٨)

٢- النظرة الايجابية للحياة :

كلما كان الانسان متحليا بخاصية المرونة، كان اكثر ايجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فان النظرة الايجابية في الحياة هي التي تحدد ايضا مكانته وقيمه الاجتماعية في الحياة، لانها سبب في العمل والحركة، وعامل في الفاعلية

والعزم... فالنظرة الى الاشياء عند المسلم ينبغي ان تتسم بالإيجابية التي لا تعرف افراطا ولا تفريطا، مثل هذه النظرة المعتدلة ستمكّنه من التفاعل مع الواقع بثقة وحزم، وفاعلية وعزم لأنه يدرك انه هو الصانع للأحداث، والمؤثر في الوقائع، وان عليه تقديم العمل الصائب ليحصل على احسن النتائج، اما اذا اختلفت النتائج فسيكون مطمئنا راضيا بقضاه الله وقدره لأنه يعلم ان ما يحدث له انما هو بقدر من الله (باطاهر، ١٩٩٦، ١٢٠-١٢١) .

٣ - 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 العمل بهمة وحماس، وروح واثقان، في عطاء متجدد، وما ذلك الا انه مرن في استخدام

وسائله، فهو دائم التنقل بين وسيلة واخرى، ووقت واخر (الاحمدي، ٢٠٠٩، ٣٦) .

فهذا نوح عليه السلام يدعو قومه داعيا الف سنة الا خمسين عاما عملا مستمرا دون انقطاع، يميزه التنقل بين وسيلة واخرى في الدعوة الى الله والنبي صلى الله عليه وسلم يواصل هذه الاستمرارية في تنوع وسائله واساليبه " فان الرسول (ﷺ) دعا سرا وجهرا، وسلما وحربا، وجما وفردا، وسفرا وحضرا، كما انه عليه الصلاة والسلام قص القصص، وضرب الامثال، واستخدم وسائل الايضاح بالخط على الارض، وغيره، كما رغب وبشر، ورهب وانذر، ودعا في كل ان، وعلى كل حال وبكل اسلوب مؤثر فعال" (بادحدح، ١٩٩٦ : ١٢٣) .

٤ - الاتصال الفعال :

ان الانسان منذ ولادته في هذه الحياة، فهو يقوم بعملية اتصال اراد ذلك او لم يرد، وهذا الاتصال هو الذي يكون العلاقات الانسانية، والفرد منا يربط مدى نجاحه، وفشله بمدى نجاح وفشل علاقاته الانسانية ويرتبط نجاح الفرد او فشله بمدى نجاح او فشل علاقاته الانسانية، وبالتالي اتصاله الانساني بالآخرين، وعن هذا الاتصال ينجم تفاعل الشخص مع محيطه.

(النابلسي ، ١٩٩١ ، ١٣٧)

أ. د. د. خشان حسن علي وعبير سالم: مرونة الأنا لدى...

نفسها، فتتعلم أساليب ومهارات تكيف من ان لها سمات تعمل بطريقة لا شعورية، و لانا دور ايجابي في المحافظة على الاداء الفعال، وليست مهمتها فقط ذلك الدور السلبي المتمثل في تجنب القلق، وقوة الأنا عند أريكسون تقاس بقدرة الفرد على توحيد المواقف المتباينة (النفيعي، ١٩٩٦: ٦٩-٧٠) .

وافترض اريكسون ثنائي مراحل للنمو موجودة بشكل اولي منذ الميلاد ان تحل وتنبثق من بعضها البعض ، بشكل متتابع ويصاحب كل مرحلة ازمة او مشكلة نفسية تحدث بسبب زيادة النضج من ناحية، وكتيجة للمطالب الكبرى للآباء والجمع من ناحية اخرى، ويجب ان تحل هذه الازمة التي حدثت من مرحلة سابقة والتمهيد للمظاهر الجديدة للنمو التي تحدث في المرحلة اللاحقة ومن ثم يحدث نمو ايجابي لانا تجعلها تتصف بالثقة والاستقلالية والقوة وغيرها .

(عودة، ٢٠٠٢: ٧٤)

٢- النظرية التحليلية :

يعتبر مفهوم الأنا من المفاهيم الاساسية التي أبرزتها مدرسة التحليل النفسي ، اذ ان فرويد استعمل فكرة الانا منذ دراساته الاولى، من خلال استعراضه لمكونات

وتؤكد بعض البحوث العلمية ان نجاح الفرد في عمله وحياته الشخصية مرتبط بقدراته على الاتصال، حيث " اثبتت ان ٨٥% من نجاح يعزى الى مهارات وفنون الاتصال بينما ١٥% فقط من النجاح يعزى الى معرفتنا لعملنا وتمكننا من تخصصنا" (ذكر ، ٢٠٠٠ : ٧) .

وترى الباحثة ان نجاح الفرد المسلم في تحقيق رسالته الدعوية والتربوية يرتبط بقدراته على اتصاله بمن حوله، واما اذا افتقد المرونة فسيكون كثير الاصطدام مع افكار الآخرين ومشاعرهم، وضعيف القدرة على التفاعل معهم.

نظريات تفسير مرونة الأنا :

١- نظرية سيكولوجيا الأنا :

يعتقد اصحاب سيكولوجيا الانا تستمد طاقتها وقوتها من مصادر خاصة بها ولا تعتمد على طاقة الهو كما يعتقد فرويد (الخطيب، ١٩٩٨: ٢١٥) .

أكد أريكسون على اهمية الأنا بدلا من الهو، واعتبرها بنية مستقلة، واهتم بكيفية تنميتها وتقويتها عند الاطفال، والأنا عنده هي ذلك الجزء من العقل الذي يعطي الخبرات الشعورية ونماسكها وثباتها، وهو بهذا يكون ممن ساهموا في اعادة الشخصية الى الشعور، والأنا من وجهة نظره، تقوم بأكثر من مجرد الدفاع عن

الجهاز النفسي الثلاث (الهو - الأنا - الأنا الأعلى) وان التجربة العيادية مع الاعصبة، هي التي قادت فرويد الى التطوير الجذري لمفهوم الانا التقليدي وتعد الأنا الفرويدية منطقية، وتهتم بتوافق الشخصية، وان الأنا طاقة خاصة به يعمل من خلالها في صراعه مع رغبات الهو الجارحة بهدف تحقيق التوافق والسعادة في الواقع من خلال التحكم في البيئة، وليس من خلال تحقيق رغبات الهوا .

(ابوشنب، ١٩٩٥: ٥٢)

ويرى فرويد ان الأنا هو مركز الشعور والادراك الحسي الخارجي والداخلي والعمليات العقلية، وهو المشرف على الحركة والارادة، والمتكفل بالدفاع عن الشخصية، وتوافقها، وحل الصراع بين مطالب الهو والأنا الأعلى وبين الواقع، ولذلك فهو محرك منفذ للشخصية، ويعمل في ضوء مبدأ الواقع من اجل حفظ الذات وتحقيقها والتوافق الاجتماعي (مرسي، ١٩٩٧:

١١٤).

المحور الثاني : الدراسات السابقة

١- دراسة (الخطيب، ٢٠٠٧)

هدفت الدراسة الى التعرف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق الوظيفي ومرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظات قطاع غزة وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٦) معلما، و(١٥٦) معلمة بمجموع (٤٦٢) معلما ومعلمة من محافظات قطاع غزة تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من جميع المراحل التعليمية واعتمدت الدراسة على مقياس الاحتراق النفسي من اعداد سيدمان وزاجر وتعريب عادل عبدالله محمد (١٩٩٤) والمكون من اربعة ابعاد، ومقياس مرونة الانا اعداد : محمد وفائي الحلو ومحمد جواد الخطيب (٢٠٠٥) والمكون من ستة ابعاد، واستخدم الباحث معامل الارتباط والنسب المئوية والاختبار التائي وتحليل التباين لمعالجة بيانات الدراسة واطهرت النتائج الاتية النفسي ومرونة عدم وجود مستويات مرتفعة في ابعاد الاحتراق النفسي، ووجود مستويات مرتفعة في ابعاد مرونة الانا، وعدم وجود علاقة ارتباط بين ابعاد الاحتراق الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين في محافظات قطاع غزة . (الخطيب، ٢٠٠٧)

٢- دراسة صافي (٢٠١٥)

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين مرونة الأنا والامن النفسي لدى طلبة جامعة دمشق للعام الدراسي (٢٠١٤-٢٠١٥) وتكونت عينة الدراسة من (٥٢٤) طالبا وطالبة من

أ. د. خشان حسن علي وعبير سالم: مرونة الأنا لدى...

(١٠٠) طالبا وطالبة من كلية الآداب جامعة القادسية من كلا الجنسين واعتمدت الباحثة على مقياس المرونة النفسية لشقورة (٢٠١٢) والذي يتألف من (٤٧) فقرة موزعة على ثلاثة ابعاد وهما البعد الاجتماعي والبعد الانفعالي والبعد العقلي ومقياس التوجه نحو الحياة من اعداد (نورس شاكر هادي) (٢٠٠٨) وهو يتسق مع نظرية شاير وكارمز 1985 وينتمي المقياس لفئة المقاييس قليلة الفقرات اذا يتكون من (١٠) فقرات وتوصلت الدراسة الى النتائج الاتية الى ان يتمتع افراد العينة بالمرونة النفسية وكذلك وجود فرق معنوي بين النوعين في المرونة النفسية ولصالح الذكور وكذلك وجود فروق في المرونة النفسية لصالح طالبة المرحلة الاولى . (عبد صبحه، ٢٠١٦)

الفصل الثالث

يتضمن هذا الجزء وصفا للإجراءات التي قامت بها الباحثة وتتلخص في تحديد مجتمع البحث ووصفه واختبار عينة ممثلة له، وتوضيح بناء أداة لقياس مرونة الأنا ، وتحقيق الشروط العلمية الواجب توافرها فيهما من صدق وثبات تكون صالحة لتحقيق اهداف البحث وتحديد الخطوات التي اتبعت في تحليل الاجابات والمعالجات الاحصائية المستخدمة في هذا البحث .

طلاب السنة الثالثة في جامعة دمشق من تخصصات مختلفة ثلاث كليات للعلوم التطبيقية هي (الطب البشري - الهندسة المعمارية - الاقتصاد) وثلاث كليات للعلوم النظرية هي (التربية - الاداب قسم اللغة العربية - الحقوق) واعتمدت الباحثة على مقياس مرونة الأنا الذي قام محمد جواد الخطيب) بترجمة هذا المقياس من اللغة الانكليزية واعده باللغة العربية (٢٠٠٥) ومقياس الامن النفسي الذي اعده ما سلو واعاد صياغته (فهد الدليم) (١٩٩٣) وتوصلت الدراسة الى النتائج الاتية الى وجود علاقة بين ابعاد مرونة الأنا والامن النفسي لدى طلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق اي بمعنى كلما زاد الشعور بالامن النفسي وبنقصان مرونة الأنا يتنبأ بمستوى مرتفع من الشعور بالامن النفسي كما ايضا تسهم مرونة الأنا وكل من متغيري الجنس والتخصص في التنبؤ بالامن النفسي اي ان يتمتع بمرونة الأنا يتنبأ بمستوى مرتفع من الشعور بالامن النفسي . (صافي، ٢٠١٥)

٣- دراسة عبد صبحه (٢٠١٦)

هدفت الدراسة الى التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية من الجنسين للعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦) ولمتغيري المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة وتكونت عينة الدراسة من

وطالبة موزعين على (٣٩) مدرسة ومجموع العدد الكلي للمرحلتين (٢٦٣٧٦) طالبا وطالبة وبواقع (١٠٢٣٦) طالبا وطالبة في الصف الرابع و (١٦١٤٠) في الصف السادس والجدول (١٠) الآتي يوضح ذلك .

أولاً : مجتمع البحث: لغرض اختيار العينة تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بطلبة الصفين الدراسيين الرابع والسادس الاعدادي من مدينة الموصل الجانب الايسر الدراسة الصباحية للعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨ وتم تصنيفهم وفقا للجنس والتخصص والصف الدراسي ، اذ بلغ عدد افراد مجتمع البحث الكلي (٣٤٥٥٧) طالبا

الجدول (١) مجتمع البحث

الصف	ذكور	اناث	المجموع
سادس احيائي	٤١٤٦	٤١٠٠	٨٢٤٦
سادس التطبيقي	٢٩١٠	١١٠٩	٤٠١٩
سادس ادبي	٢٤٥٧	١٤١٨	٣٨٧٥
رابع علمي	٣٨٩٧	٣٨٧٠	٧٧٦٧
رابع ادبي	١٣٢٥	١١٤٤	٢٤٦٩
المجموع الكلي	١٤٧٣٥	١١٦٤١	٢٦٣٧٦

وبواقع (١٥٠) طالبا وطالبة للصف الرابع الاعدادي و(١٥٠) طالبا وطالبة للصف السادس الاعدادي ومن كلا الجنسين .

ب - عينة الثبات :

تم اختيار عينة الثبات بالأسلوب العشوائي الطبقي اذ تكونت العينة من (٤٠) طالبا وطالبة موزعين على الصفين

ثانياً : اختيار عينات البحث :

أ - عينة التمييز : تم اختيار عينة التمييز بالأسلوب الطبقي العشوائي اذ تكونت العينة من (٣٠٠) طالبا وطالبة موزعين على الصفين الدراسيين (الرابع - السادس) في مدارس مدينة الموصل

أ. د. خشان حسن علي وعبير سالم: مروة الأنا لدى...

الدراسيين (الرابع - السادس) في مدارس مدينة الموصل الجانب
اليسر .
ج - عينة البحث الأساسية : ان العينة هي المجموعة التي تجمع
البيانات عنها في الدراسة (المنزل وعائش، ٢٠١٠ : ١٨) . كما انها
جزء من المجتمع تتم دراسة الظاهرة عليهم من خلال المعلومات عن
هذه العينة، حتى تتمكن من تعميم النتائج على المجتمع
(النجار، ٢٠١٠: ١٤٩) . و بعد تحديد مجتمع البحث المتمثل بطلبة

الصفين (الرابع ، السادس) من طلبة المرحلة الاعدادية من طلبة
الموصل ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية وهذا
النوع من العينات أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي . حيث سحبت
العينة من مدارس مدينة الموصل الجانب اليسر الدراسة الصباحية
وتمثلت بجميع المدارس الممثلة لمجتمع البحث والبالغ عدده
(٢٦٣٧٦) طالب وطالبة ونسبة (٥%) والتي بلغت (٦٠٠) طالبا
وطالبة منها (٣٠٠) طالبا و(٣٠٠) طالبة وكما في الجدول (١١) .

الجدول (٢) عينة البحث الأساسية

المدارس	المدارس الاعدادية للذكور	الصف الرابع		الصف السادس		ت	المدارس الاعدادية	الصف الرابع	الصف السادس		
		علمي	ادبي	علمي	ادبي				علمي	ادبي	ادبي
١	اعدادية الرسالة	١٥	١٥	١٥	١٥	١	اعدادية قرطبة	١٥	١٥	١٥	١٥
٢	اعدادية الصديق	١٥	١٥	١٥	١٥	٢	اعدادية الفاو	١٥	١٥	١٥	١٥
٣	اعدادية عمر بن عبد العزيز	١٥	١٥	١٥	١٥	٣	اعدادية حمص	١٥	١٥	١٥	١٥
٤	اعدادية النيل	١٥	١٥	١٥	١٥	٤	اعدادية خديجة	١٥	١٥	١٥	١٥
٥	اعدادية خور سباط	١٥	١٥	١٥	١٥	٥	ثانوية نسيبة الانتصارية	١٥	١٥	١٥	١٥
	المجموع	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥			٧٥	٧٥	٧٥	٧٥
	المجموع الكلي	٦٠٠									

تحديد مجالات المقياس :

تم تحديد مجالات مرونة الأنا بعد الاطلاع على الدراسات والادبيات السابقة وكما يأتي:

١ - القدرة على تكوين علاقات واقعية والتواصل الإيجابي مع الآخرين : قدرة الفرد على التواصل الاجتماعي، وبناء العلاقات الاجتماعية الناجحة.

٢ - إدارة وترويض الانفعالات القوية والاندفاعات : حالة وجدانية عنيفة تصحبها اضطرابات فسيولوجية حشوية، وتعبيرات حركية تأتي الفرد بصورة مفاجئة وتتخذ صورة أزمة عابرة لا تدوم طويلا.

٣ - النظرة الإيجابية للذات والثقة في القدرات الشخصية : هو حصيلة تجربة المرء للظواهر المختلفة التي تشكل أدراكه، وعواطفه، وأفكاره. وهي تختلف تماما عن النفس . وهذا يعني أن أفكار، ومشاعر ومدركات الفرد عن نفسه هي ذاته.

٤ - القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات لحل المشكلات : ليس من الممكن ارضاء كل الناس فمعظم القرارات لا يمكن ان ترضي كل الناس فلا بد ، في كل قرار، من اشخاص غير راضين عنه وهم يحاولون دائما انتقاد القرار بعد اصداره ومن المهم على متخذ القرار في هذه الحال ان يشرح ظروف القرار ويحاول كسب تعاون الجميع.

٥ - القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحية والخلقية : يقصد بالقيم بانها مجموعة من الاحكام العقلية الانفعالية التي تعمل على توجيه الفرد نحو رغباته واتجاهاته، مما يكسبه السلوك من المجتمع الذي يعيش فيه.

أداة البحث :

A measure of the مقياس مرونة الأنا :flexibility of ego

لا جل تحقيق أهداف البحث الحالي ومقياس متغير البحث (مرونة الأنا) تطلب وجود مقياس لقياس هذا المتغير ، لذا قامت الباحثة ببناء المقياس والذي تكون من (٤٨) فقرة بصيغته الاولى واعتمد في أعداد المقياس على الدراسات والادبيات السابقة التي كان لها دور في أعداد هذا المقياس وبما ان المقياس تم تطبيقه على طلبة الاعدادية، فقد روعي وضع مدرج ثلاثي امام كل فقرة من فقرات المقياس وهي : (غالبا ، احيانا ، نادرا) وتدرج هذه البدائل في اوزانها حسب اتجاه الفقرات وتكون المقياس من الفقرات السلبية وهي في المجال الثاني فقرة (٦) ، والمجال الثالث فقرة (٤،١٠) ، والمجال الخامس فقرة (٢) ، اما بالنسبة للفقرات الباقية فجميعها ايجابية.

أ. د. خشان حسن علي وعبير سالم: مرونة الأنا لدى...

الصدق Honesty:

(٨٠%) فاكتر كما حذفت فقرة واحدة من المجالات لا نها حصلت على نسبة اتفاق اقل من النسبة المطلوبة وبذلك اصبحت الاداة تحتوي على (٤٧) فقرة بعد اجراء بعض التعديلات على بعض الفقرات.

التجربة الاستطلاعية للمقياس:-

قامت الباحثة بتطبيق مقياس مرونة الانا بصيغته النهائية على عينة استطلاعية لغرض التعرف على وضوح الفقرات، ومدى فهم فقراته من قبل الطلبة، وتحديد الوقت المستغرق في الاستجابة، اذ تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٤٠) طالبا وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية من طلبة الصف الرابع والسادس الاعدادي والفرعين العلمي والادبي، وبعد التطبيق تبين ان جميع الفقرات ملائمة وواضحة وان مدى الاجابة على المقياس بلغت (٢٥-٣٥) دقيقة.

القوة التمييزية لأداة مرونة الانا :-

ويقصد به النسبة المئوية للإجابات الصحيحة في المجموعة العليا والنسبة المئوية للإجابات الصحيحة في المجموعة الدنيا ، اي انه يستطيع ان يميز بدرجة كاملة بين الاقوياء والضعفاء (كوافحة، ٢٠١٠: ١٥٠) ولغرض حساب قوة تمييز الفقرات لمقياس مرونة الأنا تم اجراء الخطوات الاتية :

ويشير مفهوم صدق الاداة بشكل عام بأنه قياس الاداة لما صممت لقياسه، اذ يفترض ان تقيس الاداة السمة التي صممت لقياسها ولا تقيس سمة اخرى غيرها (الشايب، ٢٠١٢، ٤٩) كما ان الصدق يعد اهم خاصية من خواص القياس، حيث يشير الى الاستدلالات الخاصة التي تخرج بها من درجات المقياس من حيث مناسبتها، ومعناها، وفائدتها وان تحقيق صدق المقياس معناه تجميع الدلالة التي تؤيد مثل هذه الاستدلالات (أبوعلام، ٢٠٠٥: ٣٥٥) وكما يأتي :

الصدق الظاهري The Validity:

ويقصد به المقياس الصادق هو ما يبدو للمفحوص بانه صادق، وان دقته تتوقف على ما يبدو للفاحص بان فقرات هذا المقياس تتعلق بالموضوع الذي وضع المقياس له (كوافحة، ٢٠١٠، ١١٦).

وتم استخراج الصدق الظاهري للأداة بعرض فقراتها (٤٨) فقرة بصيغته الاولى على مجموعة من الخبراء والمختصين في العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (١٧) خبيرا ومختصا للتأكد من صلاحية الفقرات والملحق (١) يبين ذلك وبعد الأخذ بملاحظاتهم وآرائهم قبلت الفقرات وحصلت على نسبة اتفاق

تم سحب عينة عشوائية من خارج العينة الأساسية من مدرستين وصفين الرابع والسادس واختصاصين علمي وأدبي بلغ عددها (٣٠٠) طالبا وطالبة موزعين بشكل متساو .

بعد ذلك قامت الباحثة بتطبيق المقياس ومن ثم تصحيحه وحساب الدرجة الكلية لكل طالب وطالبة. رتبت الاستثمارات تنازليا من أعلى درجة الى أدنى درجة لذلك اعتمدت الباحثة نسبة (٢٧%) من الدرجات العليا و(٢٧%) من الدرجات الدنيا على اعتبار ان معامل تمييز الفقرة يكون حساسا وأكثر استقرارا في حال استخدام هذه النسبة، وبذلك ضمت كل

استمارة مجموعة (٨١) درجة ، وباستخدام الاختبار التائي (-t test) لعينتين مستقلتين تم التحقق من دلالة الفروق بين درجات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة، وكانت القيمة التائية المحسوبة، هي

المؤشر لتمييز الفقرات من خلال مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (١،٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٦٠) تبين ان جميع الفقرات مميزة ما عدا الفقرة (١، ١٦، ٤١، ٣٩) تم حذفها من الاداة ، وبذلك بلغ عدد فقرات الاداة بصورتها النهائية (٤٣) فقرة والملحق (٢) يبين ذلك.

الجدول (٣) القوة التمييزية لفقرات مقياس مرونة الأنا بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

الفقرات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة
فقرة 1	عليا	81	2.0494	0.80469	1.071
	دنيا	81	1.9136	0.80928	
فقرة 2	عليا	81	2.6790	0.58794	6.750
	دنيا	81	1.9506	0.77300	
فقرة 3	عليا	81	2.8889	0.31623	6.480
	دنيا	81	2.2840	0.77837	

أ. د. خشمان حسن علي وعبير سالم: مرونة الأنا لدى...

الفقرات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة
فقرة 4	عليا	81	2.3333	0.59161	5.053
	دنيا	81	1.8148	0.70907	
فقرة 5	عليا	81	2.5679	0.56873	5.632
	دنيا	81	2.0000	0.70711	
فقرة 6	عليا	81	2.6173	0.60349	6.277
	دنيا	81	1.9383	0.76396	
فقرة 7	عليا	81	2.6420	0.57682	4.873
	دنيا	81	2.1235	0.76457	
فقرة 8	عليا	81	2.5309	0.67243	6.683
	دنيا	81	1.7901	0.73682	
فقرة 9	عليا	81	2.7160	0.50583	6.432
	دنيا	81	2.0988	0.70009	
فقرة 10	عليا	81	2.6790	0.56629	6.357
	دنيا	81	1.9877	079834	
فقرة 11	عليا	81	2.3827	0.64358	5.545
	دنيا	81	1.7778	0.74162	
فقرة 12	عليا	81	2.5432	0.52558	6.411

الفقرات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة
	دنيا	81	1.9136	0.71059	
فقرة 13	عليا	81	2.4568	0.65287	7.096
	دنيا	81	1.7037	0.69722	
فقرة 14	عليا	81	2.5185	0.59395	5.590
	دنيا	81	1.8889	0.82158	
فقرة 15	عليا	81	2.5802	0.60959	6.811
	دنيا	81	1.8395	0.76578	
فقرة 16	عليا	81	2.1852	0.82327	0.935
	دنيا	81	2.0617	0.85653	
فقرة 17	عليا	81	2.5802	0.49659	8.564
	دنيا	81	1.7901	0.66551	
فقرة 18	عليا	81	2.3951	0.68336	4.903
	دنيا	81	1.8272	0.78724	
فقرة 19	عليا	81	2.7654	0.45474	7.622
	دنيا	81	2.0617	0.69544	
فقرة 20	عليا	81	2.8889	0.31623	6.425
	دنيا	81	2.3457	0.69211	

أ. د. خشمان حسن علي وعبير سالم: مرونة الأنا لدى...

الفقرات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة
فقرة 21	عليا	81	2.6914	0.49097	4.824
	دنيا	81	2.2222	0.72457	
فقرة 22	عليا	81	2.8889	0.35355	10.160
	دنيا	81	1.9877	0.71578	
فقرة 23	عليا	81	2.7284	0.54800	6.374
	دنيا	81	2.0988	0.70009	
فقرة 24	عليا	81	2.4691	0.67243	3.693
	دنيا	81	2.0617	0.73051	
فقرة 25	عليا	81	2.3827	0.62386	4.831
	دنيا	81	1.8642	0.73745	
فقرة 26	عليا	81	2.8025	0.43069	9.508
	دنيا	81	1.9383	0.69544	
فقرة 27	عليا	81	2.6296	0.51099	7.134
	دنيا	81	1.9136	0.74494	
فقرة 28	عليا	81	2.6049	0.66481	5.920
	دنيا	81	1.9506	0.73995	
فقرة 29	عليا	81	2.1753	0.83629	6.380

الفقرات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة
	دنيا	81	1.3753	0.75788	
فقرة 30	عليا	81	2.8148	0.39087	7.300
	دنيا	81	2.1111	0.77460	
فقرة 31	عليا	81	2.7407	0.46845	6.336
	دنيا	81	2.1358	0.72030	
فقرة 32	عليا	81	2.7407	0.44096	5.813
	دنيا	81	2.2222	0.67082	
فقرة 33	عليا	81	2.7778	0.44721	8.758
	دنيا	81	1.9506	0.72286	
فقرة 34	عليا	81	2.8765	0.33101	8.410
	دنيا	81	2.1358	0.72030	
فقرة 35	عليا	81	2.5679	0.54631	4.832
	دنيا	81	2.0988	0.68200	
فقرة 36	عليا	81	2.6667	0.50000	7.801
	دنيا	81	1.9136	0.71059	
فقرة 37	عليا	81	2.5309	0.61413	5.750
	دنيا	81	1.9259	0.72072	

أ. د. خشمان حسن علي وعبير سالم: مرونة الأنا لدى...

الفقرات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة
فقرة 38	عليا	81	2.5062	0.65428	5.715
	دنيا	81	1.8642	0.77060	
فقرة 39	عليا	81	2.0370	0.82832	0.095
	دنيا	81	2.0247	0.82121	
فقرة 40	عليا	81	2.7407	0.49441	7.447
	دنيا	81	1.9136	0.86887	
فقرة 41	عليا	81	2.3951	0.78548	1.660
	دنيا	81	2.1852	0.82327	
فقرة 42	عليا	81	2.4198	0.68673	3.825
	دنيا	81	1.9877	0.74990	
فقرة 43	عليا	81	1.5556	0.74162	2.630
	دنيا	81	1.8519	0.69121	
فقرة 44	عليا	81	2.8025	0.45880	5.594
	دنيا	81	2.2469	0.76699	
فقرة 45	عليا	81	2.7778	0.47434	5.775
	دنيا	81	2.1852	0.79232	
فقرة 46	عليا	81	2.4568	0.63343	4.358

الفقرات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة
	دنيا	81	1.9877	0.73304	
فقرة 47	عليا	81	2.7037	0.55777	7.212
	دنيا	81	1.9877	0.69810	

الاتساق الداخلي : قامت الباحثة بإيجاد الاتساق الداخلي

للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الافراد على كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية وكذلك بين الفقرات والمجال التابع له ، وقد تراوحت معامل الارتباط بين (٠,٦٧,٠,٧٢٥) وعند حساب القيمة التائية لمعاملات الارتباط وجد انها تراوحت ما بين (١٥٩,١٧١ و١٨,١٧١) وعند

مقارنة هذه القيمة مع القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند درجة حرية (٢٩٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) كانت معظمها دالة احصائيا ماعد الفقرات (١,١٦، ٣٩، ٤١) وهي الفقرات ذاتها التي تم حذفها في تمييز الفقرات فأصبح المقياس بصيغته النهائية يتكون من (٤٣) فقرة . والملحق (٢) يوضح ذلك .

الجدول (٤) يبين قيم معاملات الارتباط والقيم التائية للاتساق الداخلي

الفقرات	مع الدرجة الكلية		مع المجال التابع له	
	معامل الارتباط	الاختبار التائي	معامل الارتباط	الاختبار الطائي
فقرة 1	0.108	1.875	0.093	1.612
فقرة 2	0.412	7.805	0.214	3.782
فقرة 3	0.597	12.846	0.38	7.092

أ. د. خشمان حسن علي وعبير سالم: مرونة الأنا لدى...

الفقرات	مع الدرجة الكلية		مع المجال التابع له	
	معامل الارتباط	الاختبار التائي	معامل الارتباط	الاختبار الطائي
فقرة 4	0.604	13.083	0.346	6.366
فقرة 5	0.628	13.931	0.291	5.251
فقرة 6	0.498	9.914	0.376	7.005
فقرة 7	0.531	10.818	0.293	5.29
فقرة 8	0.616	13.499	0.25	4.457
فقرة 9	0.629	13.967	0.306	5.549
فقرة 10	0.483	9.522	0.392	7.356
فقرة 11	0.63	14.004	0.257	4.591
فقرة 12	0.725	18.171	0.194	3.414
فقرة 13	0.189	3.323	0.198	3.487
فقرة 14	0.647	14.648	0.501	9.993
فقرة 15	0.402	7.579	0.521	10.537
فقرة 16	0.098	1.700	0.086	1.490
فقرة 17	0.165	2.888	0.451	8.723
فقرة 18	0.318	5.79	0.594	12.746
فقرة 19	0.212	3.745	0.514	10.344
فقرة 20	0.376	7.005	0.665	15.371

الفقرات	مع الدرجة الكلية		مع المجال التابع له	
	معامل الارتباط	الاختبار التائي	معامل الارتباط	الاختبار الطائي
فقرة 21	0.281	5.054	0.567	11.883
فقرة 22	0.285	5.133	0.543	11.163
فقرة 23	0.275	4.938	0.5	9.967
فقرة 24	0.507	10.154	0.543	11.163
فقرة 25	0.276	4.957	0.531	10.818
فقرة 26	0.484	9.548	0.637	14.265
فقرة 27	0.493	9.782	0.537	10.989
فقرة 28	0.59	12.614	0.425	8.105
فقرة 29	0.611	13.324	0.359	6.64
فقرة 30	0.49	9.703	0.306	5.549
فقرة 31	0.577	12.195	0.355	6.555
فقرة 32	0.555	11.517	0.284	5.113
فقرة 33	0.678	15.923	0.472	9.242
فقرة 34	0.228	4.042	0.289	5.211
فقرة 35	0.415	7.874	0.202	3.56
فقرة 36	0.453	8.772	0.208	3.671
فقرة 37	0.459	8.919	0.162	2.834

أ. د. خشمان حسن علي وعبير سالم: مرونة الأنا لدى...

الفقرات	مع الدرجة الكلية		مع المجال التابع له	
	معامل الارتباط	الاختبار الثاني	معامل الارتباط	الاختبار الطائي
فقرة 38	0.475	9.318	0.311	5.649
فقرة 39	0.102	1.77	0.081	1.403
فقرة 40	0.239	4.249	0.349	6.429
فقرة 41	0.089	1.542	0.067	1.159
فقرة 42	0.641	14.417	0.348	6.408
فقرة 43	0.201	3.542	0.246	4.381
فقرة 44	0.295	5.33	0.396	7.445
فقرة 45	0.28	5.035	0.334	6.117
فقرة 46	0.397	7.467	0.307	5.569
فقرة 47	0.379	7.07	0.494	9.808

الثبات Stability:

ويقصد به إعادة نفس الاختبار على نفس المفحوصين بعد

مضي فترة زمنية ومن ثم استخراج معامل الارتباط بن الدرجات

(النمر، ٢٠٠٨، ٨١).

اذ طبقت الأداة على عينة عشوائية مؤلفة من (٤٠)

طالبا وطالبة سحبت بطريقة عشوائية من الصفين (الرابع -

السادس) من مدرسة احدها لذكور والاخرى للاناث، حيث تم

يقصد به ان يعطي الاختبار نتائج متماثلة، او متقاربة

في قياسه لمظهر من مظاهر السلوك اذا ما استخدم ذلك المقياس

أكثر من مرة، او اذا استخدم بطرق اخرى (الروسان، ٢٠٠٦، ٣٣)

وتم التحقق من ثبات أداة مرونة الأنا بطريقتين وكالاتي :

- الاولى بطريقة إعادة الاختبار :

بعد تحديد حجم عينة البحث الاساسية والبالغة (٦٠٠) طالبا وطالبة، وبعد التحقق من الصدق الظاهري والقوة التمييزية والثبات لأداة البحث، قامت الباحثة بالتطبيق النهائي .

وعند تطبيق المقياس بصورته النهائية على افراد العينة حرص على توضيح الهدف العلمي من البحث، وضرورة ان تكون الاجابة صادقة، وكاملة لكل الفقرات علما بان اجابتهم سرية، ولا تستخدم الا لأغراض البحث العلمي وبدون ذكر الاسم، وتم التوضيح للطلبة بأنه لا توجد اجابة صحيحة، واخرى خاطئة بل ان جميع الاجابات صحيحة ما دامت تعبر عن وجهة نظر الفرد نفسه.

مناقشة النتائج

الهدف الاول : التعرف على مستوى مرونة الانا لدى طلبة

المرحلة الاعدادية

لا جل تحقيق هذا الهدف تم معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من خلال تطبيق مقياس مرونة الانا بواسطة الحقيبة الاحصائية (SPSS) على عينة البحث والبالغة (٦٠٠) ، وبعد

حساب المتوسط الحساب لدرجات العينة تبين انه يبلغ (٢٥٦٧,٩٩) وبانحراف معياري (٦٤٢١٦,١٠) ، وعند مقارنة المتوسط الحسابي لعينة البحث مع المتوسط الفرضي والبالغ (٨٦) تبين ان

اختيار عينة الثبات المحددة، ثم أعيد تطبيق الاختبار على العينة نفسها بعد مضي (١٥) يوما على التطبيق الاول يعني بدأ التطبيق بتاريخ (٢٠١٧/١٠/١٣) ثم أعيد التطبيق بتاريخ (٢٠١٧/١٠/٢٨) وتم ايجاد قيمة معامل الثبات من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الاول والتطبيق الثاني اذ بلغ (٠,٨١) .

- الثانية باستخدام معامل ألفا كرونباخ :

وهو أسلوب يستخدم في ثبات درجات انواع الاختبارات والمقاييس المختلفة وبالتالي فانه يؤدي الى اتساق داخلي لبنية المقياس (علام ،١٦٥،٢٠٠٦) حيث بلغت قيمة معامل الثبات (٠,٨٣) .

تصحيح مقياس مرونة الانا

تم تصحيح المقياس على اعطاء الاوزان (٣-١) للبدائل (غالبا ، احيانا ، نادرا) ، بالنسبة لفقرات اليجابية واعطاء الاوزان من (١-٣) للبدائل بالنسبة لفقرات السلبية، وان اعلى درجة للمقياس هي (١٢٩) واقل درجة للمقياس هي (٤٣) والوسط الفرضي (٨٦) بعدها تم معالجة البيانات احصائيا باستخدام الوسائل الاحصائية تم الاستعانة بالحقيبة الاحصائية (SPSS) للعلوم الاجتماعية.

تطبيق اداة البحث

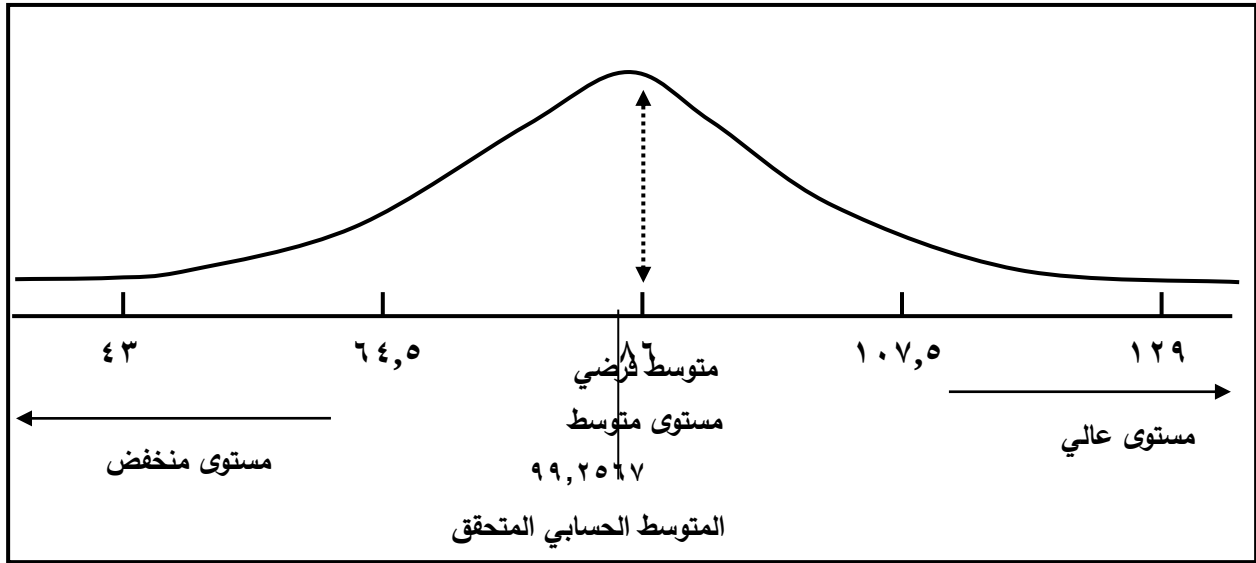
أ. د. خشمان حسن علي وعبير سالم: مرونة الأنا لدى...

المتوسط الحسابي للعينة أكبر من المتوسط الفرضي ، وتشير هذه
النتيجة الى ان طلبة المرحلة الاعدادية يمتلكون مرونة أنا عالية
وللتعرف على دلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين طبقت الباحثة
الاختبار التائي لعينة واحدة ، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة
(٣٠, ٥١٣) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة
(١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥٩٩) تبين
ان القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية ولصالح
المتوسط الحسابي لدرجات العينة والجدول (٥) يوضح ذلك.

الجدول (٥) نتائج الاختبار التائي لقياس مستوى مرونة الأنا للعينة الكلية

مستوى الدلالة ٠,٠٥	القيمة الطائية		الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
يوجد فرق دال بشكل عام	1,960 (0,05)(599)	30,513	10,64219	86	99,2567	600

وتشير النتيجة في اعلاه ان هناك فرقاً دالاً احصائياً في مقياس مرونة الانا وهذا يدل على ان طلبة المرحلة الاعدادية يتمتعون بمستوى عال في مرونة الانا بين الشكل (١)



الشكل (١) موقع درجات أفراد العينة على منحنى التوزيع القياسي في مقياس مرونة الانا

لغرض تحقيق هذا الهدف تم استخراج قيمة المتوسط الحسابي لاستجابات الطلاب (الذكور) البالغ عددهم (٣٠٠) لأداة البحث والتي بلغت (١٠٠،٢١٣٣) وبانحراف معياري (١١،٤٥٣٢٣) ، كما تم استخراج قيمة المتوسط الحسابي لاستجابات (الاناث) البالغ عددهم (٣٠٠) لأداة البحث والتي بلغت (٩٨،٣٠٠٠) وبانحراف معياري (٩،٧٣٩٠٧) ، كما تم تطبيق الاختبار الزائي لايجاد الفروق في مستوى مرونة الانا وفقا لمتغير الجنس (ذكور - اناث) ، حيث بلغت القيمة الزائفة المحسوبة (٢،٢٠٤) وهي اكبر من القيمة الزائفة الجدولية (١،٩٦٠) وتشير هذه النتيجة الى وجود

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة ديو وهوبنر (١٩٩٤)

ودراسة سليمان (٢٠٠٨) ودراسة صافي (٢٠١٥) .

ويمكن ارجاع السبب في ذلك الى ان طلبة المرحلة الاعدادية لديهم مستوى مقبول من مرونة الانا وكيفية اتخاذ القرارات لحل المشكلات والاحتفاظ بالقيم الخلقية وتكوين علاقات ايجابية مع الآخرين والثقة في القدرات الشخصية وكيفية التغلب على الانفعالات .

الهدف الثاني : التعرف على الفرق في مستوى مرونة الانا

وفقا لمتغير الجنس (ذكور - اناث)

أ. د. خشان حسن علي وعبير سالم: مرونة الأنا لدى...

فرق دال احصائيا لمتغير الجنس لصالح الذكور والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) الفرق في مستوى مرونة الانا تبعا لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الزائفة		مستوى الدلالة عند (٠.٠٥)
				الحسوبة	الجدولية	
ذكور	٣٠٠	١٠٠,٢١٣٣	١١,٤٥٣٢٣	٢,٢٠٤	١,٩٦٠	دال إحصائياً لصالح الذكور
إناث	٣٠٠	٩٨,٣٠٠٠	٩,٧٣٩٠٧		(٠,٠٥)	
					(٥٩٨)	

١. تتمتع طلبة المرحلة الإعدادية بمستوى عال من مرونة الانا بشكل عام .
٢. تتمتع الطلبة الذكور بمستوى عال من مرونة الأنا مقارنة بالإناث.
٣. وجود علاقة دالة احصائيا في العلاقة بمرونة الانا تبعا لمتغير الجنس (ذكور - إناث) ولصالح الذكور .

التوصيات :

١. الاهتمام بأعداد برامج تربوية وتثقيفية عن مرونة الانا خاصة للطلبة المرحلة الإعدادية من قبل الكوادر التدريسية ومساعدتهم على كيفية بناء شخصيتهم وإعادة تشكيلها وكيفية مواجهة الصدمات والضغوط التي تواجههم .

يتضح من الجدول اعلاه وجود فروق ذات دلالة احصائية في الفرق في مستوى مرونة الانا وفقا لمتغير الجنس (ذكور - إناث) ولصالح الذكور . ويرجع السبب في ذلك الى ان الذكور لديهم القدرة على مواجهة الحياة بنسبة اعلى من الاناث لان الذكور لديهم طاقة اكبر لمواجهة تحديات الحياة التي يمرون بها من خلال مشوار حياتهم، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة عبد صبحه (٢٠١٦) ودراسة كاظم والبهادي (٢٠٠٦) .

الاستنتاجات : ومن خلال ما توصلت اليه الباحثة من نتائج فإنها تقدم الاستنتاجات الآتية :

٢. إبراز الجهود العلمية والدراسات التواصلية الحديثة في مجال مرونة الانا .
١. اجراء دراسة عن مرونة الانا وعلاقتها بالكفاءة الذاتية .
٢. اجراء دراسة عن مرونة الانا وعلاقتها بالأنماط الخمسة للمرونة الانا .
- المقترحات :
- للشخصية .

أ. د. خشان حسن علي وعبير سالم: مروة الأنا لدى...

الملحق (١) أسماء الخبراء والمحكمين

ت	الاسم الثلاثي	اللقب العلمي	الجامعة	الكلية
١	د . طارق هاشم خميس	استاذ	تكريت	التربية للعلوم الانسانية
٢	د . فاضل خليل ابراهيم	استاذ	الموصل	التربية الاساسية
٣	د . احمد محمد نوري	استاذ مساعد	الموصل	التربية الاساسية
٤	د . احمد عزيز فندي	استاذ مساعد	الموصل	التربية للعلوم الانسانية
٥	د . احمد يونس البجاري	استاذ مساعد	الموصل	التربية للعلوم الانسانية
٦	د . احمد وعد الله حمد الله	استاذ مساعد	الموصل	التربية للعلوم النفسية
٧	د . ذكرى يوسف الطائي	استاذ مساعد	الموصل	التربية الاساسية
٨	د . عامر مهدي صالح المعجون	استاذ مساعد	تكريت	التربية للعلوم الانسانية
٩	د . علي سليمان حسين	استاذ مساعد	الموصل	التربية للعلوم الانسانية
١٠	د . علي دريد	استاذ مساعد	الموصل	التربية للعلوم الانسانية
١١	د . فضيلة عرفات محمد	استاذ مساعد	الموصل	التربية للعلوم الانسانية
١٢	د . ندى فتاح زيدان	استاذ مساعد	الموصل	التربية للعلوم الانسانية
١٣	د . ياسر محفوظ حامد	استاذ مساعد	الموصل	التربية للعلوم الانسانية
١٤	د . انور علي صالح	مدرس	الموصل	التربية الاساسية
١٥	د . رنا كمال	مدرس	الموصل	التربية للعلوم الانسانية
١٦	د . عيدان عطية	مدرس	تكريت	التربية للعلوم الانسانية
١٧	د . تمار محمد عزيز	مدرس مساعد	الموصل	التربية للعلوم الانسانية

وتم ترتيب اسماء الخبراء والمحكمين حسب الترتيب الابداعي

الملحق (٢)

مقياس مرونة الانا بصيغته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الموصل

كلية التربية الاساسية

قسم رياض الاطفال

الدراسات العليا / الماجستير

اخي الطالب

اخي الطالبة

بين يديك مجموعة من الفقرات يرجى قراءتها والاجابة عنها بدقة وموضوعية في الحقل المخصص للاجابة، علما ان الاجابة تكون عن طريق اختيار البدائل ووفق ما ينطبق عليك وذلك بوضع علامة (٧) في الحقل المخصص للبدل، ولا تترك اي فقرة بدون اجابة علما ان الاجابة سوف تستخدم لاغراض البحث العلمي فقط وسوف تحاط بالسرية.

ولكم مني جزيل الشكر والامتنان

الجنس : ذكر انثى

المرحلة : الرابع السادس

التخصص : علمي انساني

الباحثة

المشرف

عير سالم خليل

أ.د. خشمان حسن علي

أ. د. خشمان حسن علي وعبير سالم: مرونة الأنا لدى...

اولا :- القدرة عل تكوين علاقات واقعية والتواصل الايجابي مع الآخرين : قدرة الفرد على التواصل الاجتماعي، وبناء العلاقات الاجتماعية الناجحة.

ت	الفقرات	غالبا	احيانا	نادرا
١-	أهتم باقامة العلاقات الشخصية واحرص على التفاعل مع الآخرين			
٢-	علاقتي مع افراد أسرتي ايجابية			
٣-	أشعر بالسعادة حينما أكون لوحدي لأوقات خاصة بي ومحددة			
٤-	بامكاني الانسجام مع الآخرين			
٥-	يسهل علي كسب ثقة الآخرين			
٦-	أستمع بوقتي حينما أكون في جماعة أكثر مما لو كنت لوحدي			
٧-	أشعر بأنني وحيدا وسط الناس			
٨-	أشعر بأنني قريب من زملائي			
٩-	أفضل النشاط الذي يتطلب التعاون مع الآخرين			

ثانيا : - إدارة وترويض الانفعالات القوية والاندفاعات: حالة من الاضطراب الحاد يشمل الفرد كله، ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظائفه النفسية، وهو ينشأ في الاصل عن مصدر نفسي .

ت	الفقرات	غالبا	احيانا	نادرا
١-	أقبل التغيرات التي تحدث من حولي			
٢-	أواجه مشكلاتي بهدوء			
٣-	أتحكم بانفعالاتي عند المخاطر			
٤-	أعيش حياة هادئة بعيدة عن التوتر			
٥-	أسترد هدوئي بسهولة بعد مواجهة موقف مثير			
٦-	أغضب لأنفذه الاسباب			
٧-	أميل للكشف عن مشاعري وانفعالاتي			
٨-	اتحدى العقبات بروح معنوية عالية			

أ. د. خشمان حسن علي وعبير سالم: مرونة الأنا لدى...

ثالثا :- النظرة الايجابية للذات والثقة في القدرات الشخصية : هي قدرة وكفاءة الفرد في مواجهة مصاعب الحياة النفسية، والنظرة الايجابية للامور .

ت	الفقرات	غالبا	احيانا	نادرا
١-	أقوم بأعمالي بنفسي			
٢-	أستقل برأيي			
٣-	أتمتع بقدر كاف من العزيمة والإرادة			
٤-	أرفض ان أكون تابعا لغيري			
٥-	يسهل علي أخذ موقف قيادي فعال			
٦-	اتكيف مع الاحداث التي تعترضني			
٧-	شخصيتي متماسكة في اصعب المواقف			
٨-	أتدبر كل أموري			
٩-	أعبر عن رأيي بحرية			
١٠-	أجد صعوبة في أقناع الآخرين بوجهة نظري			
١١-	اشعر بالرضا لما اتمتع به من قدرات			

رابعا :- القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات لحل المشكلات : المشكلة هي حالة من التباين او الاختلاف بين واقع حالي او مستقبلي وهدف نسعى الى تحقيقه وعادة ما يكون هناك عقبات بين الواقع والمستهدف ، كما ان العقبات قد تكون معلومة او مجهولة.

ت	الفقرات	غالبا	احيانا	نادرا
١-	أُتخذ قراراتتي بنفسي			
٢-	أُسعى لتحقيق اهدافي المحددة			
٣-	أخطط للأعمال التي أود القيام بها			
٤-	أتمتع بأرادة قوية في تحقيق ما اريد			
٥-	أواجه الواقع بجرأة			
٦-	أُسعى للوصول الى حل وسط في الاراء المختلفة			
٧-	يسهل علي تجاوز الخلافات بيني وبين زملائي			
٨-	أقدم على مواجهة الازمات التي توا جهني			
٩-	أُسعى لان أكون طرفا في حل النزاع بين المتخاصمين			

أ. د. خشمان حسن علي وعبير سالم: مرونة الأنا لدى...

خامسا :- القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحية والخلقية : انها مجموعة من العقائد والتراث والمفاهيم المجتمعية والآداب، التي تظهر في سلوك الافراد والجماعات وعلاقاتهم ببعضهم، غير القائمة على النفعية او المصالح المباشرة.

ت	الفقرات	غالبا	احيانا	نادرا
١-	يسهل علي الصفح عن ظلمي			
٢-	لا اتسرع في الحكم على بعض الامور			
٣-	أشجع الناس على الصبر عند المصائب			
٤-	أشجع الناس على التسامح			
٥-	أبادر الى زيارة من قطعني			
٦-	أصبر عند الشدائد والاحزان			

المصادر العربية

قران كريم

(2007) : الاحتراق النفسي وعلاقته بمرحلة الأنا لدى

المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة، بحث منشور مقدم الى المؤتمر التربوي الثالث لجودة التعليم الفلسطيني مدخل التمييز، كلية التربية، جامعة الازهر، غزة .

١٠. ذكر، برت(2000) : فن الاتصال، ترجمة عبدالرحمن الشبراني، دار المعرفة والتنمية البشرية، الرياض.

١١. الروسان، فاروق(2006) : اساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة، ط٢، دار الفكر، عمان، الاردن.

١٢. النجار، نبيل جمعة(2010) : القياس والتقويم منظور تطبيقي، ط١، دار الحامد، عمان، الاردن.

١٣. زهران، حامد عبدالسلام(1977م،(ب) : الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط٢، القاهرة، عالم الكتب.

١٤. _____ (1986): الصحة النفسية، عالم الكتب، القاهرة.

١٥. سليمان، شاهر خالد(2008) : قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد(117)، الرياض، المملكة العربية السعودية.

١. ابو حلاوة، محمد السعيد(2007) ، الطريق الى المرونة النفسية، اطفال الخليج العربي ذوي الاحتياجات الخاصة.

٢. ابو شنب، جمال(1995) : بناء الشخصية والتفاعل مع الجماعة التعليمية، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.

٣. ابو علام، رجاء محمود(2005) : تقويم التعلم، ط١، دار الميسرة، عمان، الاردن.

٤. احمد، محمد(1999) : علم النفس العام، مكتبة عين شمس القاهرة.

٥. الاحمدي، انس (ب ت) (2009) : المرونة ، مؤسسة الامة للنشر والتوزيع، الرياض.

٦. باحدج، علي(1996) : مقومات الداعية الناجح، دار الاندلس الخضراء، جدة.

٧. باطاهر، ابن عيسى(1996) ، فاعلية المسلم المعاصر، رؤية في الواقع والطموح، دار البيارق، بيروت.

٨. الخطيب، محمد جواد محمد(1998) : التوجه والارشاد النفسي بين النظرية والتطبيق، ط١، مكتبة افاق، غزة.

١٦. الشايب، عبد الحافظ(2012) : اسس البحث التربوي، ط٢، دار وائل، عمان، الاردن.
٢٢. علام، صلاح الدين محمود(2006) : القياس والتقويم التربوي والنفسي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
١٧. الشميمري، هدى(1996) : قوة الانا تبعاً لبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى نزيلات مؤسسة رعاية الفتيات بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة ام القرى، مكة المكرمة.
٢٣. عودة، فاطمة(2002) : المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية وقوة الانا لدى طالبات الجامعة الاسلامية بعزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة.
١٨. صافي، بيان محمد هشيم(2015) : العلاقة بين مرونة الانا والامن النفسي لدى طلبة جامعة دمشق، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق.
٢٤. فالون، هنري(1946) : اثر الآخرين في تكوين الشعور بالذات، ترجمة يوسف مراد، جماعة علم النفس، مجلد ٢، العدد الثاني، القاهرة، دار المعارف.
١٩. صالح، عواطف (2004) : المرونة الزوجية وعلاقتها بالحاجات الانفعالية والاجتماعية والاكثاب لدى المتزوجين من الجنسين، مجلة كلية التربية، المنصورة، العدد ٥٥، ص١-٨٣
٢٥. كاظم، علي مهدي والبهادلي، عبدالحالق نجم(2006) : جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين، المجلة العلمية للاكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك.
٢٦. كوافحة، تيسير مفلح(2010) : القياس والتقويم، دار الميسرة، عمان، الاردن.
٢٧. كيال، باسم(1993) : سيكولوجية المرأة، مؤسسة عزالدين للطباعة والنشر، بيروت.
٢٠. عبد صبحه، زينة عبدالكريم(2016) : المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الاداب، جامعة القادسية، العراق .
٢١. عبد الرحمن، محمد(1998) : النظريات الشخصية، دار قباء، القاهرة.
٢٨. نخيمر، صلاح(1986) : المفاهيم في علم النفس، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

٢٩ . مرسي، سيد (1997) : الارشاد النفسي والتوجه التربوي

والمهني، ط٣، مكتبة وهبه، القاهرة.

٣٠ . مرفت عبد ربه مقبل (2010) : التوافق النفسي وعلاقته

بمرونة الانا وبعض المتغيرات لدى مرض السكري في قطاع

غزه، مذكرة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الاسلامية بغزة،

فلسطين.

٣١. المنيزل، عبدالله فلاح وعائش موسى غرابية (2010) :

الاحصاء التربوي، ط4، دار الميسرة، عمان، الاردن.

٣٢ . النابلسي، محمد (1991) : الاتصال الانساني في علم

النفس، مجلة الثقافة النفسية، العدد السابع، بيروت.

٣٣ . النفيعي، عايد (1996) : نمو الانا في الطفولة، مجلة البحث

في التربية وعلم النفس، المجلد التاسع، العدد الثالث، ص ص

56-68، مجلة التربية، جامعة المينا، مصر.

المصادر الأجنبية

3. Dew, T. & Huebener, E. S. (1994) **Adolescent perceived quality of life: An exploratory investigation.** *Journal of school psychology*

4. Mcmillan, James, and others (1992) **A qualitative study of Resilient At-Risk students. Review of Literature.** *Metropolitan Educational Research consortium, Richmond, v.A. Jun.*

1. Adamson & Lyxell (1996): self-concept and questions of life: identify development during late Adolescence. *Journal of adolescence*. 19, 569-582 In:

2. Grotberg, E. H. (2003): *Resilience kefir today: Gaining strength form Adversity*, Westport, Green wood publishing Group Inc.