



أثر تدخلات النفس الإيجابية في تعزيز المرونة النفسية وتقليل مستويات القلق لدى طلاب المرحلة المتوسطة في بيئة تعليمية مزدحمة

الباحثة: نور يحيى هاشم

جامعة ازاد / علوم وتحقيقات / قسم علم النفس التربوي

ahr1972rha@gmail.com

الملخص:

يتناول البحث مفهوم المرونة النفسية، ودورها في بناء الشخصية ودراسة التداخلات النفسية الإيجابية ودورها في تعزيز المرونة النفسية خصوصاً فيما يتعلق بتقليل مستويات القلق لدى طلبة المرحلة المتوسطة في بيئة تعليمية مزدحمة، وهدف إلى الكشف عن أثر تدخلات النفسي الإيجابية في تعزيز المرونة النفسية وتقليل مستويات القلق عند طلبة المرحلة المتوسطة في عدد من المدارس، وفي هذا السياق كان على البحث أن يعالج مفهوم المرونة النفسية وتعريفه نظرياً وإجرائياً، ثم تطبيق هذه التعريفات في مجال الدراسة بحسب توزيع العينة التي شملت (650) طالباً وطالبة في مدارس متوسطة الرسول للبنات، متوسطة الرسول للبنين، متوسطة المتنبي للبنين ومتوسطة خديجة للبنات. وقد توصل البحث إلى أنه توجد علاقة سالبة عكسية ضعيفة، حيث بلغ معامل الارتباط $R = -0.169$ بين المرونة النفسية وتقليل مستويات القلق لدى طلبة المرحلة المتوسطة؛ ولم تبين نتائج البحث وجود فروق بين الذكور والإناث في القلق بوصفه حالة، بينما بينت نتائج البحث وجود فروق بين الذكور والإناث في القلق بوصفه سمة وذلك لصالح الإناث إن ضرورة التوسع في ميدان الأبحاث الاجتماعية والنفسية التي تركز على مفهوم المرونة النفسية؛ وتوصل الباحث إلى عدد من المقترحات، من أهمها: ضرورة التأكيد على خلق قاعدة بيانات يمكن الاستناد إليها تساهم في توضيح الفروق الفردية بين طلاب المرحلة المتوسطة والاهتمام بالأبحاث الميدانية التي من شأنها أن تدعم مفهوم المرونة النفسية ودورها في تطوير أداء الطلاب الذهني والدراسي في بيئة تعليمية مزدحمة.

الكلمات المفتاحية: تدخل إيجابي، طلبة المرحلة المتوسطة، المرونة النفسية، مستوى القلق

The effect of positive psychology interventions in enhancing psychological resilience and reducing anxiety levels among middle school students in a crowded educational environment

Researcher: Nour Yahya Hashim

Azad University / Sciences and Investigations / Department of Educational Psychology

ahr1972rha@gmail.com

ABSTRACT:

This research deals with the concept of psychological flexibility, its role in building personality, and the study of positive psychological interventions and its role in enhancing psychological flexibility, especially with regard to reducing anxiety levels among middle school students in a crowded educational environment. It aimed to reveal the effect of positive psychological interventions in enhancing psychological flexibility and reducing anxiety levels among middle school students in a number of schools. In this context, the research had to address the concept of psychological flexibility and define it theoretically and procedurally, then apply these definitions in the field of study according to the distribution of the sample, which included (650) male and female students in Al-Rasul Middle School for girls, Al-Rasul Middle School for boys, Al-Mutanabbi Middle School for boys, and Khadija Middle School for girls. The research found that there is a weak inverse negative relationship, with the correlation



coefficient $R=0.169$, between psychological flexibility and reducing anxiety levels among middle school students. The results of the research did not indicate any differences between males and females in anxiety as a condition. While the results of the research showed that there are differences between males and females in anxiety as a trait, in favor of females, the necessity of expanding the field of social and psychological research that focuses on the concept of psychological flexibility. The researcher came up with a number of proposals, the most important of which are: It is necessary to emphasize the creation of a database that can be relied upon to contribute to clarifying individual differences among middle school students, and to pay attention to field research that would support the concept of psychological flexibility and its role in developing students' mental and academic performance in a crowded educational environment.

Keywords: positive intervention, middle school students, psychological flexibility, anxiety level

1.1 المقدمة

يمثل التوافق والتعايش بين البشر هدفاً لكل علاقة بين طرفين، وفي هذا السياق فإن البحث في المرونة النفسية وارتباطها بالقلق ومستوياته يشير إلى ضرورة دراسة الأوضاع والظروف والمجالات التي تشارك في إضافة المرونة النفسية، وخصوصاً المجال التربوي، حيث يمارس هذا المجال دوراً هاماً في إطار تقليل مستويات القلق، إذ إن الأداء الدراسي والاستيعاب ودرجة الالتزام لدى طلاب المرحلة المتوسطة غالباً ما يرتبط في واقع المرونة النفسية، ففي الظروف التي تسود فيها التوترات والضغوطات المدرسية توضح أثر وأهمية الجانب النفسي الإيجابي بوصفه أحد الأساسيات التي لا بد من أخذها بعين الاعتبار في سياق صياغة مشكلة الكيفية التي يتصرف فيها الناس مع الصعوبات التي تتكرر في حياته، وكذلك الأحداث التي يكون لها الدور الأساس في صياغة طبيعة المواقف الحياتية، وهنا يظهر التكيف كجزء من إشكالية البحث، والتكيف يعني "كيفية التعامل الناس مع هذه الصعوبات التي تكرر على حياتهم والأحداث الصادمة كلها أمثلة خبرات لحياة صعب جداً، فهناك من يستجيب لهذه الظروف بعاصفة قوياً جداً من الانفعالات والإحساس بالحيرة والغموض وعدم التأكيد ومع ذلك يتوافق بصورة عامة وبشكل جيد عبر الزمن مع الحالات الحياة الصعبة والظروف الضاغطة" (أبو الحلاوة، 2013، ص8).

والمرونة النفسية صفة تلازم الحياة بوصفها قوة كامنة في النفس الإنسانية، وهي تمارس دوراً كبيراً في حصر مدى قدرة الطالب على التأقلم في الظروف التي تعتبر مواقف ضاغطة، والتي يمكن من خلال المرونة النفسية أن يسيطر على انفعالاته وتحقيق درجة من الوعي لمواجهة ظروف الحياة، فكلما كان مستوى المرونة النفسية لدى الفرد مرتفعاً كلما زادت قدرته على التكيف بحيث تشير المرونة النفسية في علم النفس الإيجابي حسب أحد الباحثين إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات واحفاظ على هدوئه واتزانته الذاتي عند التعرض للمواقف عصبية والضغوطات لإحداث التوافق لمواجهة المشكلات العويصة وتالياً سرعة التعافي وتجاوز الحثيث للضغوطات النفسية (أبو الحلاوة، 2013، ص13).

أما عن المرونة النفسية وعلاقتها بتقليل التوتر، فإن ذلك مرتبط بتحقيق عملية الاتزان النفسي، ومدى قدرة الطالب على تطوير شخصيته بهدف القيام بالإنجازات المطلوبة منه، تعد جزءاً من المهمة التي يؤديها وهي مرتبطة "بالإدراك الشديد للنشاط ومستواه المناسب من المهارات بما يتناسب مع مطالب بيئته، فالعالم مارتن سيلجمان الذي ظهر على يده علم النفس الإيجابي والتركيز في هذا الميدان على التدفق النفسي الذي يحدث للفرد وهو يمارس نشاطه والاندماج والتركيز في تلك المهام (أبو الحلاوة، 2019، ص28).

وفي سياق البحث بالعلاقة بين المرونة النفسية وتقليل مستويات القلق فإن هذا البحث مرتبط مع ظهور ما عُرف بعلم النفس الإيجابي، الذي من خلاله يمكن العثور على المفاهيم والاستراتيجيات التي تساعد في



بناء شخصية الأفراد بمختلف أبعادها، خصوصاً مع ظهور النظريات الإيجابية التي تفسر مفهوم التأقلم تجاه صعوبات الحياة ومنها صعوبات التعليم وهو ما يهتم به بحثنا هذا.

مشكلة الدراسة

وانطلاقاً من ذلك فإن هذا البحث يسعى إلى دراسة في المتبدلات المؤثرة في المرونة النفسية، ولذلك لابد من وضع السؤال الإشكالي الذي يمكن أن نصوره على النحو التالي:
ماهي العلاقة بين المرونة النفسية وبين التقليل من مستويات القلق لدى طلاب المرحلة المتوسطة؟
ومن هذا السؤال تتفرع أسئلة أخرى، وهي أسئلة جزئية يمكن تحديدها بالعناصر التالية:
هل هناك علاقة بين المرونة النفسية وتطور ونمو الشخصية لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
ما هي الصلة بين المرونة النفسية وبين الفاعلية الفعالة الذاتية لدى هؤلاء الطلاب.
ما هي العلاقة بين المرونة النفسية وتحقيق درجات عليا من التفاؤل والثقة بالنفس.

أهمية الدراسة

تتطلب الأهمية من أنها تهتم بكيفية تحقيق المرونة النفسية بهدف دراسة العلاقة بينها وبين تقليل التوتر وهذا يعني أن هذه الدراسة تهتم للجانب الشخصي الإيجابي لدى طلاب وقدرتهم على التوافق النفسي مع واقعهم التعليمي ما دام البحث يجري في بيئة تعليمية، كما تتناول هذه الدراسة المرونة النفسية ودورها في إظهار جوانب القوة الشخصية للفرد، وإمكانية تغلبه على الضغوطات التي من الممكن أن تؤثر على بناء شخصية الطالب في هذه المرحلة العمرية وبالتالي ظهور الارتباك النفسية لديه.

أهداف الدراسة

معرفة علاقة المرونة النفسية بالقلق.
معرفة دور المرونة النفسية في التخفيف أو التقليل من حدة القلق.
الكشف عن الفروق الفردية في مستوى المرونة النفسية لدى طلاب الحلقة المذكورة وأثرها بتدعيم الجوانب الإيجابية لدى الطلبة.

منهجية الدراسة

تتعدد المناهج التي يمكن استخدامها في هذه الدراسة إذ تتراوح بين المنهج الوصفي التحليلي وبين المنهج الميداني العيادي.

حدود البحث

قمنا بتناول طلبة المرحلة المتوسطة في مدراس متوسطة الرسول للبنات، متوسطة الرسول للبنين، متوسطة المتنبي للبنين ومتوسطة خديجة للبنات.
الحد الموضوعي: تناول الباحث في دراسته تحليل دور المرونة النفسية بالتقليل من القلق وذلك ضمن المرحلة العمرية لطلاب المرحلة المتوسطة
الحد المكاني: شملت أربع مدراس متوسطة في مدينة الناصرية: متوسطة الرسول للبنات، متوسطة الرسول للبنين، متوسطة المتنبي للبنين ومتوسطة خديجة للبنات.
الحد البشري: تم تطبيق الدراسة على أربع مدراس في مدينة الناصرية في العراق.
الحد الزمني: قام الباحث بإجراء الدراسة في عام 2024 على عينة عددها 65 طالب .

فرضيات البحث:

توجد علاقة سالبة عكسية ضعيفة بين المرونة النفسية وتقليل مستويات القلق لدى متعلمي المرحلة المتوسطة

لا يوجد ارتباط دال احصائياً بين المرونة النفسية وبين القلق باعتباره حالة والقلق باعتباره ميزة عند متعلمي المرحلة المتوسطة من الذكور

لا يوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أثر التدخلات الإيجابية في تعزيز المرونة النفسية وبين القلق باعتباره حالة والقلق باعتباره ميزة عند متعلمي المرحلة المتوسطة من الإناث.

ليس هناك تباينات دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في متوسط أدائهم على الشعور بالقلق باعتباره حالة والقلق باعتباره ميزة.

1.2 مصطلحات الدراسة:



المرونة النفسية: هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع المواقف الحياتية المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو قابلية التغير (فوزي، 2017، ص294).
التعريف الإجرائي: هي مجموعة الوسائل والطرق التي يلجأ إليها الطالب من أجل تحقيق التوازن النفسي الذي يكسبه شخصية إيجابية:

طلبة المرحلة المتوسطة: تبدأ المرحلة المتوسطة من الصف الأول المتوسط وتتكون من ثلاث صفوف في الصف الثالث بعد انتهاء المرحلة المتوسطة يختار الطالب أما الدراسة العلمية أو الأدبية يمكنه الالتحاق بكليات ومعاهد التربية والآداب (موقع الدراسة العراقي، www.el-dirassa.com)
إجرائياً: هم الطلبة في الصفوف الأول والثاني والثالث متوسط المنتظمين في المدارس.

1.3 الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات التي تناولت التوافق النفسي:

دراسة (قوته وآخرون، 2001) التي تناولت المرونة النفسية للأطفال الذين تعرضوا للعنف السياسي، وقد بلغت حجم عينة البحث (86) ، طفل فلسطيني، بشكل عشوائية أحداث في أجواء الانتفاضة لدى الأطفال الفلسطينيين كعينة ممثلة للمجتمع، فهدفت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على المرونة النفسية مقابل الصلابة وتفسير الانسجام النفسي والتنبؤ به في أجواء الانتفاضة لدى الأطفال الفلسطينيين، وقد توصلت النتائج إلى وجود دور متوسط للمرونة والصلابة. PTSD كرب ما بعد الصدمة النفسية، حيث أظهرت النتائج أن الأطفال ثم حمايتهم من النتائج السلبية للأحداث الصادمة وأظهروا إلى أنه ليس هناك صلة جوهرية بين المرونة والتوافق النفسي أثناء الأحداث العنيفة بالانتفاضة الفلسطينية الكبرى.

دراسة (الشيخ، 2012): دراسة حول المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة قوامها (5000 من طلبة جامعة دمشق) ، حيث أسفرت النتائج عن أنه هناك صلة ارتباطية دالة احصائية بين المرونة النفسية والرضا عن جودة الحياة عند أعضاء عينة من طلاب جامعة دمشق.

ثانياً: دراسات تتعلق بالقلق :

دراسة (أمل الأحمد ، 2011): يهدف البحث إلى تبيان طبيعة العلاقة الارتباطية بين كل من ميزة القلق وحالة القلق ومتغيري الجنس والتخصص العلمي، بالإضافة إلى توضيح التباينات في ميزة القلق وحالة القلق بين الطلاب في كليات الآداب، الحقوق، الهندسة المدنية، وطب الأسنان من جهة وإلى تعيين التباينات كذلك بين الذكور والإناث في تلك الكليات .

دراسة (الأنصاري، 2007) : كمّنت أهمية هذه الدراسة إلى معرفة نسبة انتشار القلق والاكتئاب بين الطلاب والطالبات في جامعة الكويت وجامعة السلطان قابوس، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في كل من القلق والاكتئاب، وتكونت العينة من 1870 طالب وطالبة 952 من جامعة الكويت و918 من جامعة السلطان قابوس، وتراوح أعمار العينة الكويتية 10-20 سنة والعينة العمانية 23، 63 سنة.

- دراسة (الذيب و محمد عبد الخالق، 2006) حاولت هذه الدراسة البحث في تعيين معدلات تفشي زملة التعب المزمن وبحث العلاقة بين التعب والقلق والاكتئاب وفحص الفروق بين الجنسين في كل من زملة التعب المزمن والقلق والاكتئاب، وبلغت عينة الدراسة 1364 طالب وطالبة ، 686 من الذكور و678 من الإناث من كافة جامعات الكويت ترواحت أعمارهم بين 18 و37 عام.
تعقيب على الدراسات السابقة:

استنتج الباحث من تلك الدراسات وأخرى مايلي:

أن معظم الدراسات شملت عينات من طلاب المدارس الحلقة المتوسطة أو الثانوية أو الجامعة مما يشير لأهمية تلك الفئة واستهدافها بالدراسة في ميدان المرونة النفسية والقلق.

تتلاقى بعض تلك الدراسات مع بحثنا لجهة نوعية العينة المدروسة وماهيتها، أي أن تلك الدراسة تستهدف الطلبة ولكن في المرحلة الثانوية والجامعة، بينما دراستنا تستهدف متعلمي الحلقة المتوسطة، فقد نجد بين طلبة المرحلة المتوسطة لجهة طبيعة المرونة النفسية. وهل يؤثر طبيعة الجنس على هذه المرونة وذلك يجعل بحثنا غني أكثر لجهة المعلومات المطلوب تحصيلها حول المرونة النفسية من جانب وتقليل نسبة القلق التي تعكس تلك المرونة من جانب آخر، فضلاً أن دراستنا ترمي إلى تبيان المرونة النفسية وتقليل



مستويات القلق في بيئة تعليمية مزدحمة بالمفهوم العريض للكلمة في حين أن الدراسة السابقة تعنى بمسائل الانسجام النفسي والاجتماعي عبر ربطها بمتغيرات ثانية. ولكن بصورة عامة نستطيع القول أن نقول بأن الدراسة التي في متناولنا يمكن أن تلقت ببعض النقاط وتحديدا تلك المرتبطة بمواقف الطلبة من التعليم وبيئة التعليم. في مدارس مختلفة من مدينة الناصرية وهي: متوسطة الرسول للبنات، متوسطة الرسول للبنين، متوسطة المتنبى للبنين ومتوسطة خديجة للبنات.

2.1 المرونة النفسية.

تعريف المرونة النفسية.

أن مصطلح المرونة النفسية يعرف لغوياً من " المرن أصل صحيح يدل على لين الشيء وسهولة وجاء في لسان العرب مرن يمر مرانة ومرونة وهو اللين في صلابة ومورونت يد فلان على العمل، أي ثابت واستمرار والمرانة اللين (النوي هاجر، 2016، ص58). أما في قاموس اكسفورد للغة الإنكليزية باعتبارها " القدرة على الصمود أو التعافي السريع من الظروف الصعبة (محمود رامي يوسف، 2014، ص15).

ومن جانب آخر فإن ارتباط مفهوم المرونة مع مفهوم النفس وعملياتها المعرفية كذلك لاقى تعاريف متنوعة ، لهذا نرى أن تعريف المرونة النفسية اصطلاحاً يشير: " هو عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد صدمات ونكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر كالمشكلات الأسرية العلاقات مع الآخرين المشكلات مع الآخرين، ضغوط العمل، كما تشير للقدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لتلك الشدائد أو النكبات (محمد السعيد أبو الحلاوة، 2012، ص4) تعريف ماين وآخرون 1990: بأنها عملية أو القدرة على التكيف الناجح بالرغم من الظروف الصعبة والتهديد.

مقومات المرونة النفسية

تحتاج المرونة النفسية بسبب أنها حالة شخصية، إلى مقومات تساعد على كشف التباين بين البشر في الاستجابة للصدمات أو الأحداث الحياتية التي تؤدي إلى خلق ضغوط نفسية، وهذا يعني أنه لا بد من وجود خطوات وآليات من أجل بناء المرونة النفسية لكل شخص، ذلك أن هذه المقومات قد تختلف من شخص إلى آخر بحسب الاستجابة التي يحتاجها الشخص للدفاع عن نفسه خلال صدمات الحياة وضغوطها، وقد تكون متانة العلاقات الاجتماعية التي تتوفر للفرد في المجتمع مساعدة له في المشاركة الفعالة في جميع المؤسسات وخصوصاً في المراحل المدرسية التي يمر بها الفرد، كذلك يمكن اعتبار طريقة النظر إلى الأزمات واحدة من أهم مقومات بناء المرونة النفسية، بحيث تكون النظرة إلى هذه الأزمات جزء من قدرة الفرد على الاستجابة لها، أي أن يكون قادراً على تجاوزها من دون الوقوع في اليأس والقنوط، وهذا أيضاً ما نجده في حالات الاستجابة للظروف وتجاوزها بهدف المرور إلى المستقبل. (أبو الحلاوة ، 2012، 68)

كذلك تعتبر العلاقة مع الغير واعتبارها جزءاً أساسياً من طبيعة الحياة يمكن الإنسان من فهم المواقف ومحاولة تجاوز الأحداث العصبية التي تؤدي إلى ضغوط نفسية، (أبو الحلاوة ، 2012، 68) ومن جهة أخرى فإن التحرك نحو تحقيق الأهداف وخلق الدوافع التي تؤدي إلى خلق توافق نفسي إيجابي لدى الفرد، يساهم في تعزيز المرونة النفسية، ومن النقاط الهامة أيضاً التي تعزز المرونة النفسية والقدرة على اتخاذ القرارات الحاسمة في لحظة مناسبة وتحديداً خلال التعامل مع العوامل العصبية المفاجئة التي تحتاج إلى طاقة وقدرة أعلى من مستوى هذه المواقف، (أبو الحلاوة ، 2012، 69)

ومن المفيد أيضاً في سياق الحديث عن مقومات المرونة النفسية أن نذكر بأن الرؤية الإيجابية للحياة هي من أهم نقاط تعزيز المرونة النفسية، إذ إن الرؤية الإيجابية تستبعد حالات اليأس والقنوط التي قد تصيب الفرد عندما يواجه المشكلات الحياتية الكبرى، كما أن هذه النظرة الإيجابية تساهم إلى حد كبير في إعطاء أمور الحياة ومشاكلها حجماً طبيعياً مما يساعد على تقييم المواقف الضاغطة تقييماً سليماً من دون أن يكون هناك تضخيم لها أو تهويل لها، وهذا يعني إمكانية التفكير المنطقي المنظم بحيث لا يفقد الفرد الأمل ويبقى قادراً على تلمس الحلول التفاضلية التي تدفع باتجاه بناء مرونة نفسية تفيد في تقليص الفرد من الأزمات على نحو يساعد أكثر فأكثر في الاندماج في المجتمع، وهذا الاندماج بحد ذاته يحتاج إلى مرونة



نفسية عالية يمكن تحقيقها من خلال جميع العوامل التي أتينا عليها والتي لا بد لها أن تكون مجتمعة لكي تمكن الفرد من تأمين المرونة النفسية وتالياً الوصول إلى مقومات معيارية يمكن أن نضعها في سياق بناء الحياة النفسية، وما دام الحديث عن طلاب المرحلة المتوسطة فإننا يمكن أن ننظر إلى هذه المقومات التي ذكرناها باعتبارها مقومات هامة وأساسية تفيد في تفحص الطريقة التي تكون فعالة في بناء وتأسيس الشخصية عموماً كما في بناء وتأسيس المرونة النفسية، ذلك أن الاختلافات الثقافية بين الأفراد تجعل من الصعب أن يكون هناك مقومات بناء مرونة نفسية واحدة بين الجميع، لذلك يجب الأخذ بعين الاعتبار أثر هذه الفروقات الثقافية من ناحيتين الأولى: الفئة العمرية، أما الثانية فهي المحيط الاجتماعي. (أبو الحلاوة، 2012، 70)

، وهذه المقومات التي ذكرناها قد تفيد في بناء شخصية متوازنة بدءاً من مرحلة الدراسة المتوسطة، فالفرد في هذه الفترة يحتاج إلى مثل هذه المقومات من أجل تحقيق المرونة النفسية التي تساعده على معرفة الطريقة التي يمكن من خلالها أن يواجه المشكلات التي تصادفه في هذه المرحلة العمرية، وكذلك في المحيط المدرسي الذي يعيننا هنا بالدرجة الأولى، ونقصد بيئة تعليمية مزدحمة. المرونة النفسية (المؤثرات والتأثيرات):

كغيرها من الوظائف النفسية والعقلية فإن المرونة النفسية لها مؤثرات وتأثيرات على حياة الفرد، فمن حيث الصحة النفسية نجد أن المرونة النفسية تسهم في وصول الفرد إلى النضوج الانفعالي الذي هو أمر مهم في الحياة الاجتماعية عموماً وفي الحياة المدرسية خصوصاً إذ يتمكن الفرد من تحقيق درجة عليا من التصالح النفسي مع الآخرين كما يمكن أن يعبر عن نفسه بطريقة تجعله فرداً فعالاً وقادراً على تحمل مسؤوليات الحياة، ولعل أهم ميزات الصحة النفسية هو اكتساب الفرد نظرة إيجابية فكلما ازدادت المرونة النفسية كلما ازدادت عوامل أخرى تتجم عنها بالوضوح والفاعلية مثل: الإيجابية في التعامل مع الظروف والأحداث التي تدور من حوله، بل إن الهدف الأساسي من المرونة النفسية هو التركيز على الإيجابيات الموجودة أكثر من التركيز على السلبيات، مما يسهم في تحقيق الفرد لمكانته الاجتماعية بين أقرانه. أما القدرة على العطاء فإنه يحتاج إلى المثابرة والاستمرارية وهو ما يطرد مفهوم الكآبة من حياة الفرد، ويمكنه من تحقيق التواصل المنتج والفعال بحيث نجد أن " الإنسان منذ ولادته في الحياة وهو يجري عملية اتصال ارضاء ذلك أو لم يرد وذلك الاستعمال هو الذي يولد الروابط الإنسانية والفرد يربط مقدار نجاحه وفشله (أحمد جاسم محمد، 2019، ص49).

كذلك يبرز تأثير المرونة النفسية على حياة الفرد من خلال تعزيز قدرته من خلال التحكم بالانفعالات، بحيث يبقى الفرد مسيطراً على هذه الانفعالات مهما كانت الضغوط، من الضروري الإشارة إلى هذه المسألة لأن السيطرة على المشاعر والانفعالات تضمن للفرد أن يكبت المشاعر السلبية، ومع ذلك فإن التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية هو أمر صحي ما دام ضمن نطاق التنظيم الانفعالي لدى الفرد، فلا يجعل المشاعر السلبية تغطي على الإيجابية أو العكس، وما دام الفرد قد وصل إلى هذه المقدرة من القدرة على السيطرة والتحكم بالدوافع فإنه بذلك يستطيع أن يتلافى وأن يتجنب الكثير من الضغوطات بحيث لا يقوم بتصرفات تعقد المواقف والأفعال، وهو ما يفضي إلى اكتساب الفرد قدرة كبيرة على التفكير المنطقي وتحليل المشكلات تحليلاً واعياً بعيداً عن سيطرة المشاعر السلبية الضاغطة، وهنا يصل الفرد إلى مرونة عالية تتناسب مع طبيعة المشكلات الحياتية، وما أن يصل الفرد إلى هذه المرحلة حتى يتحول إلى شخصية تفاؤلية ولكن ضمن الحدود الواقعية، إذ إن القدرة على احتفاظ الفرد بالتفاؤل وتنمية مشاعر الأمل بحياة أفضل تجعل الفرد نفسه قادراً على تحقيق مجموعة من النقاط الهامة في سياق المرونة النفسية وهي: التعاطف مع الآخرين، التي هي المقدار على التفاهم مع مشاعر الآخرين. الاعتقاد بالكفاءة الذاتية: ترجع إلى الاعتقاد على مواجهة معظم المشكلات والتعامل معها والتراجع إلى الوراء عندما تعد الأمور قاسية، فالشعور بالكفاءة الذاتية هو الذي يصنع الفرق والمهم بأن يشعر الفرد أنه على فعل أمر ما (أسماء باديسي، 2018/2019، ص30).

من الملاحظ إذن أن المؤثرات والتأثيرات التي تنتج عن المرونة النفسية تساهم إلى حد كبير في خلق شخصية متوازنة يمكن من خلالها تحقيق الفرد لأهدافه بعيداً عن العوامل السلبية التي تؤدي إلى تعقيد الحياة والمواقف الضاغطة، وبالتالي فشل تكون الشخصية بشكل إيجابي وصريح.



2.2 القلق.

مفهوم القلق

القلق هو خبرة انفعالية غير سارة تصيب الفرد عندما يشعر بالخوف أو بتهديد ما غير واضح بحيث لا يستطيع الشخص القلق تحديده بشكل واضح، و يترافق القلق مع تغيرات جسدية وفيزيولوجية مثل: تسارع عدد ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، والأقياء والشعور بالاختناق واضطرابات النوم كما قد يرافق ذلك اضطرابات في الجهاز الحركي والعضلي وعدم القدرة على التفكير السليم، وفقدان السيطرة على الأفعال التي يقوم بها الفرد، كما تزداد قابلية الشخص للاستجابة للمواقف التي يتعرض لها والشعور بأنها مواقف خطيرة تهدد أمنه النفسي (الأحمد، 2001، ص ص 114-115).

والقلق من الموضوعات التي يعالجها علم النفس والصحة النفسية، إذ إنه من حقائق الوجود الإنساني كما أنه جزء أساسي في صنع الشخصية، وهو واحد من المتغيرات التي تصيب السلوك الإنساني قد تؤدي إلى انهيار الشخصية، ومع ذلك فإن وجوده في الحياة النفسية للفرد هو أمر طبيعي فلا بد أن يشعر الفرد بالقلق تجاه الأخطار كنوع من التنبيه على وقوع الخطر، وبهذا الصدد فإنه يمكن تعريف القلق بأنه "عدم الاستقرار العام نتيجة للضغط النفسي الذي يقع على كاهل الشخص، الأمر الذي ينتج عنه اضطراب في سلوكه ويرافقه حزمة من الأعراض النفسية والجسدية (عبد الفتاح، 2004، ص 52). على هذا النحو نجد أن القلق بالرغم من أهميته في بناء الشخصية واعتباره مكوناً أساسياً من مكوناتها إلا أن المحاولة في تخفيف حدته يعتمد بشكل كبير على تحقيق المرونة النفسية.

القلق والأعراض الجسمية.

صحيح أن القلق هو حالة نفسية غير سارة كما رأينا، إلا أن اجتياح القلق للنفس الإنسانية يؤدي إلى تشكيلة من الظواهر والأعراض التي تؤثر على الجسد أو الجسم، فالشخص القلق يشعر بالضعف العام ونقص في الحيوية والتعب السريع عضلياً وعصبياً، كذلك قد يشعر الشخص القلق بالصداع وآلام الرأس، كذلك يلاحظ أن الأشخاص القلقين يصابون بالتعرق والارتعاش الأصابع وشحوب الوجه وتسرع نبضات القلب، وجفاف الفم، وفقدان الشهية واضطرابات النوم، كذلك يؤدي القلق إلى ارتفاع ضغط الدم والغثيان واضطرابات التنفس وعسر الهضم وآلام جوفية معدية (غرابية: 2003، ص 118).

أما على المستوى الصحة العصبية فإن المصابون بالقلق يتميزون بعدم الاستقرار النفسي والخوف المرضي والأوهام والتهبؤات ذات المنشأ اللاواعي؛ أي ليس لها مبررات منطقية واقعية كما ويعاني الأشخاص القلقون من ضعف التركيز وضعف الذاكرة وحالة الشرود الدائمة وتزايد الهموم والخوف من الموت والاكتئاب وما قد أشار عالم التحليل النفسي سيغموند فرويد إلى الأساس النفسي للقلق الذي يصيب الأنا نتيجة الصراعات اللاشعورية التي تلعب دوراً في ظهوره، وقد فرق فرويد بين أشكال ثلاثة من القلق: وهما القلق الموضوعي والذي يعتبر قلق سوي مصدره العالم الخارجي، والقلق الأخلاقي الذي يعتبر ناجم عن التفكير بعمل ما يشكل خرقاً للسلوك الأخلاقي، والقلق العصبي وهو عبارة عن خوف مبهم غير مفهوم فهو رد فعل لخطر غريزي ضمني، لا نستطيع اكتشاف سببه (صالح، 2003، ص ص 82 83). يبدو القلق إذن واحداً من المكونات النفسية التي ترافق الوجود الإنساني، وهو قلق طبيعي ما دام في حدوده الواقعية، أما عندما ينتقل إلى حدود خارجة عن الواقع فإنه يتحول إلى قلق مرضي يهدد المرونة النفسية.

3.1 منهجية الدراسة ونتائجها

الدراسة الاستطلاعية.

تكونت عينة البحث من 650 طالب وطالبة من أربع مدارس متوسطة في مدينة الناصرية: متوسطة الرسول للبنات، متوسطة الرسول للبنين، متوسطة المتنبى للبنين ومتوسطة خديجة للبنات، وتم اختيارهم بالطبيعة العشوائية البسيطة، وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية، التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية حتى يتسنى للباحث القيام بالدراسة الأساسية من خلال تطبيق مقياس يتوفر فيه القدر المطلوب من الصدق والثبات، والقدرة على التمييز. منهج الدراسة.



تتعدد المناهج التي يمكن استخدامها في هذه الدراسة إذ تتراوح بين المنهج الوصفي التحليلي، الذي يعنى بوصف ودراسة وتحليل المتغيرات كما هي، ويصفها وصفاً كمياً باستخدام مقاييس كمية، (الرشدي، 2000، ص67)، وبين المنهج الميداني العيادي مجتمع وعينة الدراسة.

تكون المجتمع الأصلي للدراسة من جميع طلاب المرحلة المتوسطة في أربع مدارس متوسطة في مدينة الناصرية: متوسطة الرسول للبنات، متوسطة الرسول للبنين، متوسطة المتنبي للبنين ومتوسطة خديجة للبنات، 15107. وقد تم اختيار العينة لهذا البحث بالطريقة العشوائية، بحيث يكون لكل فرد من أفراد العينة حظوظ متساوية في أن يجري اختياره من بين أفراد العينة وألا يؤثر اختيار أي فرد بأية صورة من الصور في اختيار فرد آخر، وقد تم سحب عينة البحث بحيث تشمل 3% فبلغ أفراد العينة التي تم سحبها 650 طالب وطالبة 300 ذكور و350 إناث.

أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية
مقياس المرونة النفسية:

يتكون المقياس من 23 بنداً، ويلى كل بند 5 بدائل (دائماً، كثيراً، أحياناً، نادراً، أبداً) ويقابل البدائل الخمسة الأوزان الآتية بالترتيب نفسه (1-2-3-4-5).

لثبات المقياس: تم اعتماد على ألف كرونباخ لحساب ثبات المقياس حيث سجلت معاملات ألف كرونباخ. القيم التالية: قيمة 0,889 للمقياس ككل، قيمة 0,792 لبعد التفاؤل، قيمة 0,808 لبعد الكفاءة الذاتية، قيمة 0,639 لبعد التطوير، وبناء على ذلك فإن المقياس يتمتع بمعاملات مرتفعة من الثبات. صدق المقياس: تم الاعتماد على صدق الاتساق الداخلي حيث كانت النتائج: سجلت قيمة معامل الارتباط بين المقياس ككل وبعد التفاؤل $r=0.38$ ، وسجلت قيمة معامل ارتباط المقياس وبعد الكفاءة الذاتية $r=0.92$ في حين سجلت قيمة معامل الارتباط بين المقياس ككل وبعد التطوير $r=0.68$ (عثماني، 2019، ص77).

تصحيح المقياس: تعطي درجة 5 للبديل دائماً، 4 للبديل كثيراً، و3 للبديل أحياناً، و2 للدرجة نادراً، 1 للبديل أبداً، وتجمع الدرجات التي تتحصل عليها الحالة من خلال إجابتها على بنود، فاعلى درجة متحصل عليها هو 115 درجة وأدنى درجة هو 23، المتوسط الحسابي الفرضي هو 69، كلما ارتفع المتوسط الفرضي كلما كان مؤشراً على انخفاض مستوى المرونة النفسية وإذا انخفض المتوسط الفرضي كلما كان مؤشراً على انخفاض مستوى المرونة النفسية.

الجدول رقم (1) بنود مقياس المرونة النفسية

بند النمو والتطور 5، بنود التفاؤل 6 بنود كما هي موضحة في الجدول التالي:

الأبعاد	رقم البند
بعد التطور النمو	8,12,20,21,23
بعد الفعالية الذاتية	1,3,5,4,7,9,10,11,14,15,18,22
بعد التفاؤل	2,6,13,16,17,19

ويشمل على 5 بدائل للأجوبة هي 5 دائماً، 4 كثيراً، 3 أحياناً، 2 نادراً، 1 أبداً. ويمكن التنقيط بالنسبة للبنود رقم 9,7 وكذلك الجزء التالي من مقياس البنود من 1-5 (Hamouda et al.18).

مقياس اختبار وسمة القلق STAL:

وهو من تأليف شارلز دسبيلر، ريتشارد ل. جورشل وروبرت ي.لوشين، 1983، إعداد عبد الرقيب أحمد البحيري، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 2005. يتكون الاختبار من صورتين منفصلتين: صورة اختبار حالة القلق ويرمز لها بالرمز (ط-1) وتتكون من 20 جملة يطلب فيها من المفحوصين وصف ما يحسون به بوجه عام، وصورة اختبار سمة القلق ويرمز لها بالرمز (ط-2). ويتكون من 20 جملة كذلك، ولكن تستدعي تعليماته من المفحوصين الاستجابة عما يحسون به في لحظة معينة من الوقت، ويستجيب المفحوص على كل جملة من جمل الاختبار بوضع علامة x داخل دائرة أمام احد الاختبارات الأربعة المتباعدة في الشدة (مطلقاً، قليلاً، أحياناً، كثيراً).



وتتفاوت قيمة الدرجات على الاختبار من 20 درجة كحد أدنى إلى 80 درجة كحد أقصى لكل صورة من صورتني اختبار حالة وسمة القلق.

وتم حساب ثبات الاختبار بطريقة إعادة الاختبار فقد طبق الاختبار على عينة استطلاعية مؤلفة من 65 طالبا وطالبة (30 ذكور، 35 إناث) من طلاب المرحلة المتوسطة من مدراس متوسطة في مدينة الناصرية: متوسطة الرسول للبنات، متوسطة الرسول للبنين، متوسطة المتنبي للبنين ومتوسطة خديجة للبنات، وبع مضي أسبوعين من التطبيق الأول ثم إعادة التطبيق الاختبار على العينة نفسها ومن ثم حساب معامل الترابط (بيرسون) بين درجات الطلاب في التطبيقين الأول والثاني حيث بلغ معامل الترابط في اختبار حالة القلق 0,96 للذكور و0,96 للإناث وبلغ معامل الترابط الإجمالي للعينة 0,96 في حين بلغ معامل الترابط في اختبار سمة القلق 0,95 للذكور و0,96 للإناث، بلغ معامل الترابط الإجمالي للعينة 0,96.

ولحساب صدق الاختبار فقد اعتمد الباحث على:

الصدق الذاتي ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار (السيد، 1978، ص402) وقد بلغ الصدق الذاتي للاختبار في صورتيه حالة القلق وسمة القلق 0,97.

الطرق الإحصائية المستعملة. تمت معالجة البيانات باستعمال الحساب الآلي من خلال برنامج spss- ver23 الحزمة الإحصائية في العلوم النفسية وتتمثل المعالجات التي تمت للبيانات في الإحصاءات الآتية: إيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة. معامل الارتباط بيرسون (R).

3.2 عرض النتائج ومناقشتها.

عرض نتائج الفرضية الأولى: علاقة سالبة عكسية ضعيفة بين المرونة النفسية وتقليل مستويات القلق لدى طلبة المرحلة المتوسطة، للتحقق من صحة هذه الفرضية تم الرجوع إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستوى الدلالة الإحصائية ومعامل الارتباط بيرسون، كما هو موضح في الجدول

الجدول رقم (2) معامل الارتباط ومستوى الدلالة الإحصائية

معامل الارتباط بيرسون ومستوى الدلالة الإحصائية	الانحراف المعياري	متوسط حسابي	
0,168-0,373 30	11,16053	93,8333	المرونة النفسية
	8,46331	74,4000	تقليل مستوى القلق

يتضح من الجدول السابق أن متوسط درجات طلبة المرحلة المتوسطة على مقياس المرونة النفسية بلغ للمقياس ككل 93,8333 المتوسط الحسابي والانحراف المعياري 11,16053 مما يدل على أن طلبة المرحلة المتوسطة في المدارس المذكورة لديهم مرونة مرتفعة. ويتضح أن متوسط درجات طلبة المرحلة المتوسطة على اختبار القلق بلغ للمقياس ككل 74,4000 المتوسط الحسابي و 8,46331 الانحراف المعياري والدلالة الإحصائية 0,373 ومعامل ارتباط بيرسون 0,169- هناك علاقة سالبة عكسية ضعيفة. القيمة المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05

عرض نتائج الفرضية الثانية:

لا يوجد ارتباط دال احصائياً بين المرونة النفسية وبين القلق باعتباره حالة والقلق باعتباره ميزة عند متعلمي المرحلة المتوسطة من الذكور. وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم الرجوع إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستوى الدلالة الإحصائية ومعامل الارتباط بيرسون النتائج الخاصة بذلك كما هو واضح في الجدول.

جدول رقم (3) قيمة معامل الارتباط بين المرونة النفسية وبين القلق بوصفه حالة لدى التلاميذ الذكور

أفراد العينة	المتوسط الحسابي	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القرار
30	74,4000	0,63	0,01	دال
30	49,000			المرونة النفسية



جدول رقم (4) قيمة معامل الارتباط بين المرونة النفسية وبين القلق بوصفه سمة لدى التلاميذ الذكور

القرار	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	المتوسط الحسابي	أفراد العينة	
دال	0,01	0,67	74,4000	30	القلق سمة
			49,000	30	المرونة النفسية

من خلال ملاحظة الجدول (3) يتضح ان هناك ارتباط ذو دلالة إحصائية بين القلق باعتباره حالة والمرونة النفسية لدى التلاميذ المرحلة المتوسطة الذكور، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط 0,63 في حين يبين لنا الجدول (4) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين القلق بوصفه سمة والمرونة النفسية لدى التلاميذ المرحلة المتوسطة الذكور، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط 0,67. لذلك لا تقبل الفرضية الموضوعة، ونؤكد الفرضية البديلة وهي بوجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين القلق باعتباره حالة والقلق باعتباره سمة وأثر التدخلات النفسية الإيجابية في تعزيز المرونة النفسية لدى تلاميذ الذكور من المرحلة المتوسطة في العينة العشوائية المختارة من مدارس متوسطة الرسول للبنين، متوسطة المتنبى للبنين.

عرض الفرضية الثالثة: ليس هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أثر التدخلات الإيجابية في تعزيز المرونة النفسية وبين القلق باعتباره حالة والقلق باعتباره سمة عند متعلمي المرحلة المتوسطة من الإناث. وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم الرجوع إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستوى الدلالة الإحصائية ومعامل الارتباط بيرسون النتائج الخاصة بذلك كما هو واضح في الجدول رقم 5 الذي يبين قيمة معامل الارتباط بين القلق بوصفه حالة والمرونة النفسية لدى التلميذات الإناث، بينما يبين الجدول رقم 6 قيمة معامل الارتباط بين القلق بوصفه سمة وبين المرونة النفسية لدى التلميذات الإناث.

جدول رقم (5) قيمة معامل الارتباط بين المرونة النفسية وبين القلق بوصفه حالة لدى التلميذات الإناث

القرار	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	المتوسط الحسابي	أفراد العينة	
دال	0,01	0,64	74,4000	35	القلق حالة
			20,5667	35	المرونة النفسية

جدول رقم (6) قيمة معامل الارتباط بين المرونة النفسية وبين القلق بوصفه سمة لدى التلميذات الإناث

القرار	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	المتوسط الحسابي	أفراد العينة	
دال	0,01	0,70	74,4000	35	القلق سمة
			20,5667	35	المرونة النفسية

من خلال ملاحظة الجدول (5) يتضح وجود ارتباط دال إحصائياً بين القلق بوصفه حالة والمرونة النفسية لدى التلاميذ المرحلة المتوسطة الإناث، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط 0,64 في حين يبين لنا الجدول رقم (6) وجود ارتباط دال إحصائياً بين القلق بوصفه سمة والمرونة النفسية لدى التلاميذ المرحلة المتوسطة الإناث، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط 0,70. لذلك لا تقبل الفرضية الموضوعة، ونؤكد الفرضية البديلة وهي بوجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين القلق باعتباره حالة والقلق باعتباره سمة وأثر التدخلات النفسية الإيجابية في تعزيز المرونة النفسية لدى تلاميذ الإناث من المرحلة المتوسطة في العينة العشوائية المختارة من مدارس الرسول للبنات، ومتوسطة خديجة للبنات.

عرض الفرضية الرابعة: لا يوجد تباينات دالة إحصائية بين الذكور والإناث في متوسط أدائهم على الشعور بالقلق بوصفه حالة والقلق باعتباره سمة. للتأكد من تلك الفرضية حسبت التباينات بين متوسطات علامات الطلبة ككل الذكور والإناث على اختبار القلق حالة وسمة، وكانت النتائج كما هو موضح بالجدولين 7 و8.



جدول رقم 7 دلالة التباينات بين متوسط علامات الطلبة الذكور والإناث على اختبار القلق بوصفه حالة

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أفراد العينة	
غير دال	0,78	653	-1,766	9,11424	45,2508	300	الذكور
				10,14245	46,5909	350	الإناث النفسية

جدول رقم 8 دلالة التباينات بين متوسط علامات التلاميذ الذكور والإناث على اختبار القلق بوصفه سمة

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أفراد العينة	
دال	0,001	653	-3,813	10,33102	46,7525	300	الذكور
				11,01853	49,9517	350	الإناث

بالعودة إلى الجدول رقم 7 يتبين أن قيمة اختبار ت بلغت 1,76- بينما وصلت القيمة الاحتمالية لها 0,78 وهي أكبر من مستوى 0,05. ومن ثم فإن الفرق غير دال إحصائياً وبذلك تقبل الفرضية، وهي ليس هناك تباينات دالة إحصائية بين الذكور والإناث في القلق بوصفه حالة، أما في تحليل الجدول رقم 8 يتبين لنا أن قيمة اختبار ت وصلت 3، 18- بينما وصلت القيمة الاحتمالية لها 0,01 ومن ثم فإن الفرق ذو دلالة إحصائية وذلك ترفض الفرضية وتقبل الفرضية البديلية وهي لا توجد تباينات دالة إحصائية بين الذكور والإناث في القلق باعتباره سمة وذلك لصالح الإناث في العينة المختارة عشوائياً من مدارس متوسطة الرسول للبنات، متوسطة الرسول للبنين، متوسطة المتنبي للبنين ومتوسطة خديجة للبنات مدارس متوسطة الرسول للبنات، متوسطة الرسول للبنين، متوسطة المتنبي للبنين ومتوسطة خديجة للبنات.

مناقشة النتائج.

أولاً: توجد علاقة سالبة عكسية ضعيفة، حيث بلغ معامل الارتباط $R = -0,169 > 0$ بين المرونة النفسية وتقليل مستويات القلق لدى طلبة المرحلة المتوسطة كما وضحت نتائج مقياس المرونة كما أنها تتوفر على تقليل مستويات القلق، كما وضحت اختبار القلق، لكن العلاقة بينهما سالبة عكسية ضعيفة، تكاد تكون منعدمة. وهذا راجع لخصوصية عينة الدراسة وراجع لأدوات القياس وراجع لاعتبارات عديدة مرتبطة بعدم صدق وتلاؤم استجابات افراد العينة حول أدوات القياس.

ثانياً: لم تبين نتائج البحث وجود فروق بين الذكور والإناث في القلق بوصفه حالة، ومن الممكن أن ذلك يعود إلى ما يواجهه الذكور والإناث من الضغوط المدرسية المشابهة، أو قد يعود هذا إلى طبيعة الواقع الاجتماعي المتمثل الذي يعيشه كل من الذكور والإناث، وقد يرجع إلى نوع التدعيم الذي يحظى به كل من الذكور والإناث، حيث إن هذا التدعيم واحد لا يختلف بتباين الجنس (اسماعيل والنفيعي، 2001، ص145).

ثالثاً: بينت نتائج البحث وجود فروق بين الذكور والإناث في القلق بوصفه سمة وذلك لصالح الإناث، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج معظم الدراسات السابقة مثل (شعبان: 1994) (الأحمد: 2001). ويعني ذلك بأن الإناث أكثر قلقاً بوصفه سمة من الذكور، وذلك لأن طبيعة الأنثى تختلف عن طبيعة الذكر، أضف إلى ذلك اختلاف أساليب التنشئة لكل من الذكور والإناث.

رابعاً: إن هدف البحث قد تحقق من خلال الكشف عن أثر تدخلات النفسي الإيجابية في تعزيز المرونة النفسية وتقليل مستويات القلق عند طلبة المرحلة المتوسطة في عدد من المدارس.

الخاتمة:

يعتبر مفهوم التدخلات النفسية الإيجابية مفهوماً حيويًا في فهم الآليات التي تساعد على تجاوز القلق، خصوصاً في المرحلة المتوسطة في إطار البيئة التعليمية المزدهرة، فما دام الأمر كذلك فإن بناء الشخصية يحتاج إلى التركيز على الجانب الأكثر حضوراً ونعني بذلك المرونة النفسية من حيث إن الوصول إلى شخصية متوازنة قادرة على التعامل مع ضغوطات الحياة ومواجهة الصعوبات هو العامل الذي تسعى إليه الدراسات المعاصرة بهدف خلق بيئة اجتماعية متوازنة يكون فيها الفرد فاعلاً أكثر مما هو منفعلاً وهو أمر يفرض عليها البحث عن سبل خلق الشخصية الإيجابية المتفائلة بالرغم من



الضغوطات وقد درس هذا البحث هذه المسألة على الصعيد النظري كما على الصعيد الميداني العملي من خلال النتائج التي توصل إليها البحث بحسب العينة المدروسة في هذه الدراسة.
المقترحات:

ضرورة التوسع في ميدان الأبحاث الاجتماعية والنفسية التي تركز على مفهوم المرونة النفسية.
ضرورة التأكيد على خلق قاعدة بيانات يمكن الاستناد إليها تساهم في توضيح الفروق الفردية بين طلاب المرحلة المتوسطة.
الاهتمام بالأبحاث الميدانية التي من شأنها أن تدعم مفهوم المرونة النفسية ودورها في تطوير أداء الطلاب الذهني والدراسي في بيئة تعليمية مزدحمة.
المصادر والمراجع:

1، محمد السعيدة أبو الحلاوة. الطريق إلى المرونة النفسية، قسم علم النفس كلية التربية، 2013.
مهريّة الأسود، التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرياح ورقلة جامعة الشهيد جنة لخضر الوادي الجزائر 2020.

أمل الأحمد (2001) حالة القلق وسمة القلق وعلاقتها بمتغيري الجنس والتخصص العلمي، مجلة جامعة دمشق، العدد 1، المجلد 17، دمشق.

نيرة عز السعيد عبد الفتاح (2004) مدى فاعلية برنامج إرشاد عقلائي انفعالي في تخفيض القلق والاكتئاب والخوف من الموت لدى عينة من الأطفال مرضى القلب، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مصر.

إيهاب محمد حسن غرابية (2003): فاعلية برنامج عقلائي انفعالي في رفع درجة قوة الأنا وخفض حدة القلق لدى عينة من المراهقين، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مصر.

محمد السعيدة أبو الحلاوة (2013) الطريق إلى المرونة النفسية، قسم علم النفس كلية التربية.

محمد السعيدة أبو الحلاوة (2019) المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية الكتابة الإلكترونية، شبكة العلوم النفسية العربية العدد 29.

محمود رامز يوسف، (2014)، العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية وعلاقتها المرونة النفسية لدى الطلاب المعلمين مدرّس الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية التربية، جامعة عين شمس.

أحمد جاسم محمد، (2019) مفاهيم الأكاديمي والمرونة النفسية المتضمنة في كتب الدراسات الاجتماعية في الصف الرابع الإعدادي في العراق.

المعاملة مذكّرة مكملة لنيل الماجستير في علم النفس المدرسي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والحقوق، جامعة محمد خيضر بسكرة.

قوته وآخرون، المرونة النفسية لأطفال الذين تعرضوا للعنف السياسي.

موقع الدراسة العراقي، (www.el-dirassa.com).