



جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية
شعبة علم النفس وعلوم التربية
التخصص: علم النفس العيادي



مذكرة مقدمة لاستكمال شهادة ماستر أكاديمي LMD

مقدمة من طرف:

* سهيل فراح

* عقال صفاء

المرونة النفسية لدى الممرضين والممرضات المناوبين ليلا

بمستشفى سليمان عميرات - تقرت -

نوقشت و اجيزت يوم: 2023/06/17

أمام اللجنة المناقشة المكونة من:

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الصفة
وازي طاوس	أ.د	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	رئيسا
بن مجاهد فاطمة الزهراء	أ.د	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مشرفا و مقررا
بريشي مرمة	د	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مناقشا

2023/2022

الشكر والعرفان

الحمد لله الذي وفقنا لانجاز هذا العمل ومن تمام الحمد لله والشكر لله سبحانه وتعالى و

انطلاقا من قول رسولنا الكريم "محمد" صلى الله عليه وسلم "من لا يشكر الناس لا

يشكر" .

يطيب لنا أن نتوجه ببالغ الشكر و التقدير للأستاذة الفاضلة المشرفة " الدكتورة بن

مجاهد فاطمة الزهراء " التي أفاضت علينا بكرم وجودها العلمي بإشرافها على هذا العمل

ولم تبخل علينا بكل ما استطاعت من وقت وجهد في سبيل تقديم الإرشادات والتصويبات

و كانت خير ناصحة لنا .

كما أتقدم بعظيم الشكر و الامتنان إلى الأساتذة الأفاضل أعضاء اللجنة المناقشة "

الأستاذة وازي رئيسا ، و الأستاذة مريامة بريشي مناقشا على ما قدموه من جهود طيبة

في قراءة هذا العمل و إثرائنا بملاحظاتهم القيمة فجازهم الله عنا خير الجزاء .

كما نشكر أفراد العينة على قبولهم التعاون معنا لإجراء هذا العمل .

وكل الشكر و التقدير لكل من كان عوننا لنا في إتمام هذا العمل ونخص بالذكر الأستاذ

القديم " الهاشمي قوقي " حفظه الله وبارك الله في جهوده ..

ملخص الدراسة:

هدفت دراستنا الحالية إلى معرفة المرونة النفسية لدى الممرضين والممرضات المناوبين ليلا، كما تهدف إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية، كما هدفت إلى التعرف على وجود فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية لدى الممرضين والممرضات تعزى لمتغير الجنس والسن.

حيث تكونت عينة الدراسة من 60 ممرض وممرضة من مستشفى سليمان عميرات بتقريت و تم اختيارهم بطريقة قصدية و لجمع المعلومات تم تطبيق مقياس المرونة النفسية محمد الشبول لانا باسل واعتمدنا على المنهج الوصفي الاستكشافي و لمعالجة البيانات و تحليلها إحصائياً تم استخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS20.

وقد أسفرت النتائج على ما يلي:

1. وجود مستوى مرتفع للمرونة النفسية لدى الممرضين و الممرضات.
2. كما بينت النتائج على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس والسن.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية.

Abstract :

Our current study aimed to know the psychological resilience of male and female nurses on duty at night, reveal the level of psychological resilience and identify the presence of statistically significant differences in the psychological resilience of male and female nurses due to the variable of sex and age.

Where the study sample consisted of 60 male and female nurses from Suleiman Amirat Hospital, and they were chosen in an intentional manner

To collect information, the psychological resilience scale of Al-shboul lana basel , and we relied on the exploratory descriptive approach, and to process the data and analyze it statistically, the statistical program for social sciences SPSS20 was used.

The results are as follows:

- There is high level of psychological resilience among male and female nurses the night shifts.
- The results showed that there were no statistically significant differences among the sample members due to the variables of sex and age.

keywords: Psychological resilience .

فهرس المحتويات

شكر وعران

أ..... ملخص الدراسة

ج..... فهرس المحتويات

1..... مقدمة الدراسة:

الجانب النظري

الفصل الأول : مشكلة الدراسة و اعتباراتها

4..... 1 مشكلة الدراسة :

5..... 2 فرضيات الدراسة:

6..... 3 أهداف الدراسة:

6..... 4 أهمية الدراسة:

6..... 5 التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة :

7..... 6 حدود الدراسة:

7..... 7 الدراسات السابقة

الفصل الثاني : المرونة النفسية

13..... تمهيد :

14..... (1 تعريف المرونة النفسية :

15..... (2 المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية :

16..... (3 النظريات التي فسرت المرونة النفسية :

17..... (4 أهمية المرونة النفسية :

18..... (5 العوامل المتعلقة بالمرونة النفسية :

19..... (6 الصفات التي يتصف بها الأفراد ذوي المرونة النفسية :

20..... (7 مقومات المرونة النفسية :

21..... خلاصة الفصل:

الجانب الميداني

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

23	تمهيد :
24	2 الدراسة الاستطلاعية:
24	3 وصف أدوات الدراسة:
27	4 الدراسة الأساسية:
28	5 إجراءات الدراسة الأساسية:
29	6 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

الفصل الرابع: عرض وتفسير ومناقشة النتائج

31	تمهيد:
31	1. عرض نتيجة الفرضية الأولى:
31	1. عرض نتيجة الفرضية الثانية :
32	2. عرض نتيجة الفرضية الثالثة:
33	3. مناقشة وتفسير الفرضية 1:
34	4. مناقشة و تفسير الفرضية 2:
35	5. مناقشة و تفسير الفرضية 3:
36	خلاصة:
37	مقترحات :

قائمة المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
25	خصائص العينة الاستطلاعية حسب الجنس	01
26	خصائص العينة الاستطلاعية حسب العمر	02
27	يوضح أبعاد و عبارات مقياس المرونة النفسية	03
27	يوضح الصدق التمييزي للمقياس	04
28	يوضح نتائج ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية لدرجات الأداة	05
28	صدق الاتساق الداخلي	06
31	يوضح الاختلاف بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية و المتوسط الحسابي للمقياس	07
32	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق على مقياس المرونة النفسية تبعا للجنس	08
32	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق على مقياس المرونة النفسية تبعا للعمر	09

قائمة الملاحق :

الملحق

- 1- التعليلة وبطاقة المعلومات
- 2- مقياس المرونة النفسية المتبنى من مذكرة لانا باسل 2017
- 3- صدق وثبات أدوات الدراسة.
- 4- نتائج فرضيات الدراسة.

مقدمة الدراسة:

تعد المرونة النفسية من أهم موضوعات علم النفس الايجابي و المكون الرئيسي للصحة النفسية فهي تصنع مساهمة رئيسية لرفاهية يومية وصحة نفسية دائمة (العنكوشي، 2018، ص212) ، حيث تؤدي إلى انجازات عندما يتبنى الفرد اعتقادا بشأن قدرته و توقع العواقب المحتملة لسلوكياته حيث تشير المرونة إلى عملية ديناميكية تمكن الأفراد من إظهار تكيف سلوكي عندما يواجهون مواقف عصبية او صادمة أو مأساوية أو مواقف ضاغطة .

إذن فالمرونة النفسية هي حصيلة الخبرات الناجحة في التعامل و التفوق و صفة ملازمة للحياة تساعد الفرد على الردود من الانتكاسات و إدارة الأزمات و مواجهة المشكلات بصفة مرنة .

وكثيرا من علماء الصحة النفسية ، وجد أن الضغط النفسي يسهم في الكثير من الأمراض النفسية و الجسدية و لذلك فان التعامل مع هذه الضغوط النفسية أكثر تعقيدا و يصعب التحكم بها إذ تمثل خطرا على صحة الفرد وتوازنه (عبد السلام ، 2018 ، ص02) ، حيث يرى ويلمز وبينمان (williams & penman . 2014) أن الفرد الذي يمتلك مرونة نفسية يكون أكثر مقدرة و سيطرة على انفعالاته و التعبير عنها بأساليب تكيفية (علاونة ، 2021 ، ص02) ، كما يرى كونور ودافيدسون (conner and davidson 2003) أن المرونة تتمثل جملة الصفات الشخصية التي تمكن الفرد من مواجهة الأزمات والشدائد (شعيب ، 2020 ، ص75).

وبما أن الممرضين والممرضات واجهة الضغوطات والمصاعب فهم معرضون للمواقف شديدة فالتعرض المستمر لهذه الضغوطات يجعلهم عرضة للاضطرابات والصدمات النفسية كما أن هذه الضغوطات تؤثر على الجانب الصحي و النفسي لديهم و لهذا تختلف مستويات الضغط النفسي تبعا لنوع العمل و طبيعته و من أكثر مجالات العمل إثارة للضغوط تلك التي تتطلب مواجهة مباشرة مع الناس (أبو الحصين ، 2010 ، ص01) .

ومن هنا كانت دواعي اختيار الطالبتين لموضوع الدراسة وهو المرونة النفسية لدى الممرضين والممرضات المناوبين ليلا .

وقد قسم هذا البحث إلى بابين : الباب الأول يشمل الجانب النظري والجانب الثاني يشمل الجانب التطبيقي حيث : تكون الجانب النظري من الفصول التالية :

الفصل الأول : تقديم الدراسة و تناولت فيه العديد من العناصر وهي : مشكلة الدراسة و فرضيات الدراسة و أهداف الدراسة و أهمية الدراسة وحدود الدراسة و التعريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة .

الفصل الثاني: فتضمن متغير لمرونة النفسية:

وتكون من: تمهيد وتعريف المرونة النفسية، المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية، أهمية المرونة النفسية ، النظريات المفسرة للمرونة النفسية ، العوامل المتعلقة بالمرونة النفسية ، الصفات التي يتصف بها الأشخاص ذوي المرونة النفسية ، مقومات المرونة النفسية و خلاصة الفصل .

يتكون الجانب التطبيقي من الفصول التالية:

الفصل الثالث: وفيه إجراءات الدراسة الميدانية: تمهيد، المنهج المستخدم، عينة الدراسة ، أدوات جمع البيانات ، الأساليب الإحصائية .

الفصل الرابع : وفيه عرض لنتائج الدراسة ومناقشة وتفسير النتائج .

وفي الأخير انتهت الدراسة بخلاصة عامة، وأدرجت قائمة المراجع المعتمدة ، كما أدرجت مجموعة من الملاحق المتعلقة بالدراسة .

الجانب النظري

الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها

- 1- مشكلة الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة
- 6- حدود الدراسة
- 7- الدراسات السابقة

1) مشكلة الدراسة :

من المهن الإنسانية و النبيلة في المجتمع التمريض ، فهي من بين الوظائف التي تتعامل مع الإنسان في أوقات ضعفه ، إذ يعتبر الممرضون والممرضات من أهم عناصر المنظومة الصحية لما يعتبرون ركيزة المجتمع وسنده .

فقد يتعرض الكثير من الموظفون في المهن المختلفة إلى الضغوطات و المشاكل التي تؤثر عليهم بالسلب ، وتؤثر على تقاعلاتهم و علاقاتهم ببعضهم البعض فنجد البعض يستطيع أن يتخطى هذه الصعاب و الآخر يفشل ، حيث أن العديد من الأشخاص الذين يتعرضون للصدمات قد يظهرون مظاهر الضعف و الهشاشة و اضطرابات نفسية تعيقهم عن العيش بطريقة سوية ، بينما نجد أن البعض الآخر يظهرون بمظهر التكيف و المقاومة و الصمود في مواجهة الأزمات و الضغوط ، حيث أن قدرة الإنسان على تحمل الأحداث و المصاعب التي يتعرض لها تعتمد بشكل كبير على طريقة تعامله مع المواقف الحياتية المختلفة ، ولكن بالرغم من استمرار استقبال هذه الظروف القاسية و الملحة المحيطة بهم بشكل يومي ، فإنهم يستمرون في عملهم لسنوات متقدمة ، ويتمكنون من أداء أعمالهم بمهارة فعلية و توظيف معارفهم العملية .

حيث تعتبر المرونة النفسية بأنها الاستجابة الانفعالية و العاطفية و العقلية التي تمكن الشخص من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الاعتماد على الحل الأسهل (سنارى ، 2017، ص 294)

حيث عرفها أبو حلاوة " بأنها ميل الفرد إلى الثبات و الحفاظ على هدوئه و اتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية فضلا عن قدرته على التوافق الفعال و المواجهة الايجابية لهذه الضغوط و تلك المواقف الصادمة (أبو الحلاوة ، 2013 ، ص17) حيث عرفها (ماستن 2009 Mastn) بأنها القدرة الايجابية للفرد على التكيف مع الضغوط التي تمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد. (مدور ، 2019 ، ص 135)

وقد جاءت العديد من الدراسات التي تناولت المرونة النفسية ومن بينها دراسة (أبو ندى ، 2015) أن تكرار الظروف الضاغطة التي تواجه العاملين في المجال الصحي ، والمتكررة بشكل يومي أدت إلى زيادة القدرة على التكيف معها و بالتالي زيادة المرونة النفسية والتي تلعب دورا هاما في تحديد مدى قدرة الممرضين والممرضات على التكيف مع الصعوبات و المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها خلال مسيرتهم العملية ومدى قدرتهم على التعامل مع الانفعالات والسيطرة عليها.

بالإضافة إلى دراسة (خديجي ،2015) والتي هدفت إلى التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى الممرضات المتزوجات و الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة ، وكذلك دراسة (العايب ،2022) و التي هدفت إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية لانا كعامل وقائي من الميول الاكتئابية ، كما هدفت أيضا إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى الفتيات المراهقات وكان هدفها الكشف عن مستوى الميول الاكتئابية لدى عينة البحث بالإضافة إلى التعرف على الفروق في مستوى المرونة النفسية لمتغير في المستوى التعليمي و الشعبة حيث كان عدد أفراد العينة (50) مراهقة ومن خلال هذه الدراسات تعد المرونة مكونا أساسيا في الصحة النفسية لدى الممرضين و الممرضات في قدرتهم على مواجهة الشدائد و الضغوطات التي يواجهونها فلذلك تمنح صاحبها دافعا قويا نحو حب الحياة وقدرتهم على مواجهة الصدمات النفسية، ومنها سنحاول في هذه الدراسة معرفة أو الكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى الممرضين والممرضات المناوبين ليلا و عليه حاولت الدراسة الإجابة على الأسئلة التالية :

❖ تساؤلات الدراسة :

- ما مستوى المرونة النفسية لدى الممرضين و الممرضات المناوبين ليلا؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى الممرضين والممرضات المناوبين ليلا تعزى لمتغير الجنس ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى الممرضين والممرضات المناوبين ليلا تعزى لمتغير العمر ؟

(2) فرضيات الدراسة:

- مستوى المرونة النفسية مرتفع لدى الممرضين والممرضات المناوبين ليلا.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى الممرضين والممرضات المناوبين ليلا تعزى لمتغير الجنس (الإناث والذكور).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى الممرضين والممرضات المناوبين ليلا تعزى لمتغير العمر.

(3) أهداف الدراسة:

- تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى الممرضين والممرضات المناوبين ليلاً.
- تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن اختلاف المرونة النفسية لدى الممرضين والممرضات باختلاف متغير الجنس.
- تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن اختلاف المرونة النفسية لدى الممرضين والممرضات باختلاف العمر.

(4) أهمية الدراسة:

من الناحية النظرية:

- تناولت هذه الدراسة فئة الممرضين والممرضات الذين يواجهون شتى الصعوبات و دور المرونة النفسية في التصدي لهذه المصاعب و المشكلات .
- أهمية موضوع المرونة النفسية الذي يشير إلى بعض السمات الشخصية التي يجب أن تتوفر لدى الممرضين والممرضات نتيجة لطبيعة عملهم الشاق .
- أهمية العينة التي طبقت عليها الدراسة .

أما من الناحية التطبيقية:

- فتكمن الأهمية في الدراسة الحالية إلى محاولة التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى الممرضين والممرضات .

(5) التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة :

المرونة النفسية : هي سمة شخصية يتميز بها الفرد في القدرة على إدراك وتنظيم وإدارة التجربة السلبية، وهي قدرة الفرد على التأقلم والتكيف ووضع الخطط الواقعية واتخاذ الخطوات والإجراءات وتوليد استراتيجيات اللازمة لإيجاد حل للمشكلات المتعددة والمتنوعة لتساعده على استعادة توازنه بعد تعرضه لصدمة أو معضلة

- ويعرف اجرائيا في دراستنا: هي الدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية المتبنى من طرف الطالبتين في الدراسة الحالية. .

حيث يعرف التمريض ب : هو علم ومهارة تقدم للفرد ويعمل على تقدم وحفظ توازن الفرد ومساعدته على الشفاء وتمتد المساعدة للمريض ولأسرته ولمجتمعه عن طريق رفع الوعي الصحي عند الأفراد . وهو الرعاية التي تقدم للأفراد وأسرتهم بواسطة الممرضة بغرض مساعدتهم على الاحتفاظ بحالتهم الطبيعية ومساعدتهم على لتخفيف من الألام الجسدية والنفسية (لطيفة ، عريق ، 2016)

6) حدود الدراسة:

تمثلت حدود الدراسة الحالية فيما يلي :

- **الحدود المكانية :** تتمثل الحدود المكانية للدراسة الحالية في مدينة توقرت .
- **الحدود الزمانية :** جرت حدود الدراسة في الموسم الجامعي 2022 - 2023 .
- **الحدود البشرية:** تمثلت حدود الدراسة الحالية في الممرضين والممرضات بمدينة توقرت على مستوى المؤسسة الاستشفائية سليمان عميرات وقد كان حجم العينة 60 من الممرضين و الممرضات .

7) الدراسات السابقة التي تناولت المرونة النفسية :

مما لاشك أن المرونة النفسية مفهوم مستقل عن ذاته ، لذا نجد بعض الدراسات التي تناولت المرونة النفسية و علاقتها ببعض المتغيرات المختلفة وفي مراحل الإنسان ، وسوف نعرض هذه الدراسات فيما يلي:

1- هدفت دراسة (هالة ، خير سناري ، جامعة جنوب الوادي ، 2017) إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية و مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية ، وكذلك التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية و اليقظة العقلية ، والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية ، حيث تم تطبيق أدوات الدراسة من مقياس المرونة الايجابية لدى الشباب و مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية ، على عينة قوامها (223) طالبا و طالبة بالفرقة الثالثة عام بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي ، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (21-23) سنة بمتوسط عمر زمني قدره (3-22) سنة وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية : وجود مستويات أعلى من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة ، توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0,01) بين المرونة النفسية و اليقظة العقلية ، كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية .

2- هدفت دراسة (سالم بن صالح ، سيف العزري ، جامعة نزوى ، 2017) إلى معرفة درجة المرونة النفسية و علاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية ، وتكونت عينة الدراسة من (279) طالبا و

طالبة , منهم (124) طالبا و (155) طالبة , واستخدم الباحث مقياس المرونة النفسية و المكون من (40) فقرة , ومقياس المهارات الاجتماعية و المكون من (45) فقرة , وأظهرت النتائج أن درجة المرونة النفسية لدى أفراد العينة عالية وقد بلغ متوسط الحسابي لجميع المجالات لقياس المرونة النفسية (3,58) وهي درجة عالية , كما توصلت الدراسة إلى درجة المهارات الاجتماعية لدى أفراد العينة كانت عالية , وقد بلغ المتوسط الحسابي لجميع المجالات لمقياس المهارات الاجتماعية (3,61) وهي درجة عالية , وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) في درجة المرونة النفسية و علاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان تعزى لمتغيرات : النوع الاجتماعي , والمعدل الأكاديمي , والتخصص , وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0,01) بين درجات المرونة النفسية ودرجات المهارات الاجتماعية .

3- هدفت دراسة (المياء , قيس سعدون , جامعة ديالي , 2012) إلى التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لفئة الطلبة , تكونت عينة الدراسة من (476) طالب و طالبة من جامعة ديالي بعد أن تم اختيارهم بطريقة الطبقة العشوائية , واستخدمت الباحثة مقياس المرونة النفسية وتبينت مقياس أحداث الحياة الضاغطة , وقد توصلت الباحثة إلى أن عينة البحث تتصف بمستوى مرتفع من المرونة النفسية , وانه لا توجد فروق في مستوى المرونة النفسية بالنسبة لمتغير الجنس و الصف , كما أن العينة تتصف بمستوى منخفض من أحداث الحياة الضاغطة , توجد فروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة بين الذكور و الإناث و لا توجد فروق بحسب متغيري التخصص (علمي - إنساني) و الصف (أولى - ثاني - ثالث - رابع) , توجد علاقة سالبة بين المرونة النفسية و أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة البحث .

4- هدفت دراسة (الشبول , لانا باسل , جامعة اليرموك , 2017) إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية و مستوى القدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك , والتعرف إلى درجة اختلاف المرونة النفسية و القدرة على حل المشكلات باختلاف متغيرات الدراسة , كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية و القدرة على حل المشكلات . تكونت العينة من (616) طالبا و طالبة من جامعة اليرموك تم اختيارها بالطريقة المتيسرة , بما نسبته (2%) من مجتمع الدراسي الكلي , واستخدم الباحث مقياس المرونة النفسية ومقياس القدرة على حل المشكلات , توصلت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع

للمرونة النفسية ككل لدى طلبة جامعة اليرموك وعلى جميع أبعاده باستثناء بعد التفاؤل , فقد جاء متوسطا , كما جاء مستوى قدرة الطلبة على حل المشكلات الرياضية ,فقد جاء منخفضا .

كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية تعزى لمتغيري (الجنس و التخصص) , ووجود دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس القدرة على حل المشكلات تعزى لمتغير التخصص وجاءت لصالح التخصصات العلمية , وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة على مقياس القدرة على حل المشكلات تعزى لمتغير الجنس , ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس القدرة على حل المشكلات تعزى لمتغير المستوى الدراسي و جاءت لصالح السنة الأولى , كما أظهرت النتائج أن هناك تباين في قدرة مستوى المرونة النفسية و متغيرات الدراسة في التأثير في القدرة على حل المشكلات , وأظهرت النتائج أن أكثر المتغيرات تأثيرا في القدرة على حل مشكلات متغير التخصص.

5- هدفت دراسة (عبد الرحمن , حنان احمد , جامعة عين الشمس ,2020) إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية و المرونة النفسية و الرضا الوظيفي , لدى عينة من الموظفين , كذلك الكشف عن الفروق بين الموظفين في اليقظة العقلية , والمرونة النفسية , و الرضا الوظيفي باختلاف النوع (ذكور – إناث) ونوع التعليم (عالي – متوسط) و تكونت عينة البحث من (300) بواقع (150) من موظفي جامعة الأزهر و (150) من موظفي مصلحة الضرائب المصرية , وطبق عليهم مقياس اليقظة العقلية , ومقياس المرونة النفسية , ومقياس الرضا الوظيفي وجميعها من إعداد الباحثة وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه بين اليقظة العقلية و أبعاده و المرونة النفسية و الرضا الوظيفي , كما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,01) في النوع لصالح الذكور و (0.01) في نوع التعليم لصالح التعليم العالي , وفروق في التفاعل بين النوع و نوع التعليم عند المستوى (0.01) وذلك في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية , كذلك وجود فروق في أبعاد المقياس الفرعية تراوحت بين (0.05 و 0.01) في النوع لصالح الذكور و نوع التعليم لصالح التعليم العالي و التفاعل بين النوع و التعليم . كذلك وجود فروق دالة إحصائية عند (0.01) في النوع لصالح الذكور و نوع التعليم لصالح التعليم العالي في مقياس المرونة النفسية , أيضا وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) في النوع لصالح الذكور , ونوع

التعليم لصالح التعليم العالي في مقياس الرضا الوظيفي ، وأخيرا أشارت النتائج إلى انه يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال الرضا الوظيفي و المرونة النفسية.

6- هدفت دراسة (ميلاد ، محمد،جامعة دمشق ، 2019) إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة دمشق ،وتعرف الفروق في مستوى المرونة النفسية وفق متغير التخصص (هندسة مدنية و تربية) ومتغير الجنس (ذكور و إناث) ، استخدم الباحث المنهج الوصفي و تكونت عينة البحث من (115) طالبا و طالبة، بواقع (62) طالبا و طالبة من طلبة كلية التربية ، و (53) طالبا و طالبة من طلبة كلية الهندسة المدنية ، حيث بلغ عدد الإناث (59) طالبة ، و الذكور (56) طالبا ، وقد طبق على هذه العينة مقياس المرونة النفسية الذي أعده كونور و دافيدسون (2003) .

أظهرت النتائج أن مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة مرتفع ، كما أظهرت وجود فروق في مستوى المرونة النفسية بين طلبة كلية التربية وكلية الهندسة المدنية ، وذلك لصالح طلبة كلية التربية ، ووجود فروق في مستوى المرونة النفسية وفق متغير الجنس ، وذلك لصالح الذكور .

7-هدفت دراسة (عهود حمود البيوي ، جامعة الملك عبد العزيز ، 2021) إلى التعرف على المرونة النفسية و علاقتها بالضغوط المهنية لدى الأمهات العاملات ممن لديهن أطفال في الصفوف الدنيا من المرحلة الابتدائية وذلك خلال فترة التعليم عن بعد أثناء جائحة كورونا ، كما هدفت إلى قياس مستوى المرونة النفسية و الضغوط المهنية و الكشف عن أكثر أبعاد الضغوط المهنية انتشارا لدى عينة الدراسة بالإضافة إلى قياس الفروق في متغيري المرونة النفسية و الضغوط المهنية وفقا لبعض الخصائص الديموغرافية (مثل العمر ، المستوى التعليمي ، طبيعة العمل ، نوع القطاع) ، بلغت عينة الدراسة (209) أم عاملة ، واستخدمت الباحثات المنهج الوصفي الارتباطي لجمع بيانات الدراسة ، تم استخدام مقياس الضغوط المهنية و مقياس المرونة النفسية و أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية منخفضة دالة إحصائيا بين المرونة النفسية و الضغوط المهنية انتشارا ، كما تشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا في المرونة النفسية لدى عينة الدراسة وفقا للعمر وكانت لصالح الأكبر سنا ، كما انه لا توجد فروق دالة إحصائيا في المرونة النفسية وفقا للمستوى التعليمي و لا توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوط المهنية وفقا لنوع العمل ونوع القطاع .

8-هدفت دراسة (حنا ، نبيل وليم ، 2021) إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية و كل من المرونة النفسية و اتخاذ القرار ، وكذلك معرفة الفروق في الكفاءة الذاتية و المرونة النفسية و اتخاذ القرار تبعا لمتغير الجنس (ذكور / إناث) لدى عينة من مديري المدارس ، وتكونت العينة من (85) مدير منهم

(45) من الذكور ، و (40) من الإناث ، من مديري المدارس بمحافظة الوادي الجديد ، وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطيه دالة بين الكفاءة الذاتية و المرونة النفسية ، وأيضا وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الكفاءة الذاتية و اتخاذ القرار ، واتضح وجود فروق بين الذكور و الإناث في الكفاءة الذاتية لصالح الذكور ، ووجود فروق في المرونة النفسية لصالح الذكور ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مديري المدارس تبعا لمتغير النوع (ذكور / إناث) في اتخاذ القرار ، وأوضحت النتائج أيضا أن الكفاءة الذاتية تسهم وبشكل دال إحصائيا في التنبؤ بكل من المرونة النفسية واتخاذ القرار .

• من خلال عرضنا للدراسات السابقة التي تناولت متغير المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات التصنيفية نستنتج أن هناك فروق في نوع العينة و الجنس و العمر .

وان هناك دراسات لم يتم فيها تحديد العمر كما نجد اختلافات في النتائج التي كانت تدرس متغير المرونة النفسية.

حيث نستنتج عموما من خلال عرضنا للدراسات السابقة بعض الأهداف المشتركة في دراستنا الحالية:

◀ أكدت اغلب الدراسات كدراسة (سالم بن صالح سيف العزري جامعة نزوى 2017) و دراسة (لمياء ، قيس سعدون جامعة ديالي 2012) و دراسة الشبول لانا باسل ، جامعة اليرموك 2017) و دراسة (ميلاد محمد ، جامعة دمشق 2019) على أن مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة مرتفع .

◀ وفيما يخص المتغيرات التصنيفية (العمر ، الجنس) هناك من الدراسات التي أكدت على وجود فروق كدراسة (الشبول ، لانا باسل ، جامعة اليرموك 2017) و دراسة عبد الرحمان ، حنان احمد ، جامعة عين الشمس 2020) ودراسة (عهود ، حمود اليوبي ، جامعة الملك عبد العزيز 2021) و التي أكدت على وجود فروق بالنسبة لمتغير العمر .

◀ وهناك من نفيت وجود فروق في المتغيرات كدراسة (لمياء ، قيس سعدون ، جامعة ديالي 2012)

◀ وهناك دراسات لم يتم فيها تحديد متغير العمر كدراسة (الخميس ، عواطف و طنوس ، عادل 2019) .

◀ تمثل منهج الدراسات السابقة في المنهج الوصفي من خلال تتبع الدراسات و تلاؤمها مع طبيعة موضوعنا ثم إتباع المنهج الوصفي الاستكشافي في دراستنا الحالية .

الفصل الثاني: المرونة النفسية

1. تعريف المرونة النفسية
2. النظريات التي فسرت المرونة النفسية
3. المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية
4. أهمية المرونة النفسية
5. العوامل المتعلقة بالمرونة النفسية
6. الصفات التي يتصف بها الأفراد ذوي المرونة النفسية:
7. مقومات المرونة النفسية

تمهيد :

المرونة النفسية هي صفة مغيرة للحياة و قوة محتملة خلقها الله تعالى في الإنسان ، ولا يمكن تحويلها إلى ميزة إلا بتفعيلها من قبل الفرد من خلال الخبرة و الممارسة ، ولكي يتمتع الفرد بمستوى جيد من توافر درجة من المرونة النفسية .

تعتبر المرونة النفسية من الدراسات المهمة في علم النفس لما لها من تأثير على الحياة الرجل في تحسين أدائه كفرد ايجابي يعمل على مواكبة التطور و التقدم في كافة المجالات الحياة ، حيث يمكن للفرد أن يواجه الإجهاد و التكيف بشكل ايجابي مع الأحداث الصادمة والمحن و المواقف العصيبة و السيطرة عليها ، للوصول إلى حالة من الذي يطمح إليها الشخص .

وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى مفهوم المرونة النفسية و المفاهيم المرتبطة بها وأهميتها و النظريات المفسرة لها و العوامل المرتبطة بالمرونة ومقومات المرونة النفسية .

1) تعريف المرونة النفسية :

اشتق مصطلح Resilience باللغة الأجنبية من العلوم الفيزيائية حيث يشير المصطلح إلى قوة المواد نتيجة تلقيها صدمات عالية ، وقدرتها على امتصاص الطاقة الحركية دون كسر ، بينما في العلوم النفسية فهي من الخصائص المهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة و الصدمات الناتجة عن الأحداث و المواقف الضاغطة (وازي ، طاوس 2018 ص 302)

- تعرفها الجمعية الأمريكية لعلم النفس (American Psychological Association (APA (2014): عملية التوافق الجيد و المواجهة الايجابية للشدائد ، والصدمات النفسية ، والنكبات ، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر ، مثل المشكلات الأسرية ، ضغوط العمل ، المشكلات المالية (باديسي، اسماء، ص 20)

- _تعريف كونور وديفيدسون (connor & davidson 2003): المرونة هي سمة شخصية إيجابية تتجلى في مرونة الفرد أثناء الصدمة والقدرة على استعادة التوازن وسعة الحيلة لتحقيق الأهداف (البهاس ، سيد أحمد ، ص 209 ، 2011).

- عثمان: عملية ديناميكية تتميز بتعدد أبعادها ، وتتميز بالقدرة على التكيف نفسيا أو التكيف بشكل جيد مع مختلف التهديدات والضغوط (سيف العزري ، سالم ، 2017 ، ص 09).

- يعرفه الحارثي بأنه: تمكين الفرد من التكيف مع الضغوط المختلفة، ومساعدته على تحقيق التوافق من خلال اكتساب مجموعة من الصفات والصفات الإيجابية (عبد الرحمن ، حنان أحمد 2020 ، ص 17).

- إنها سمة تكيفية تسمح للشخص بالنمو في مواجهة المواقف المؤلمة والضغوط الشديدة ، بما في ذلك ضغوط العمل

- وهي نوع من التحمل في مواجهة الأحداث المؤلمة أو المواقف الضاغطة ، مما تمنح للشخص إحساسًا بالفعالية (Nini ، 109، 2019، p).

- ويعرّفها منصور بأنها عملية ديناميكية يظهر فيها الأفراد مرونة إيجابية في مواجهة الشدائد ، والتعامل مع المشاكل العميقة ، و القدرة على العودة إلى الحالة الصحية السابقة بعد أزمة (صالح حسن ، أماني ، ص 346، 2018)

- وعرّفها بارسونز على أنها نظام يعزز قدرة الفرد على الصمود أو التعافي من التحديات الصعبة التي تهدد استقراره وتوازنه (الشمراي ، فاطمة ، ص 762 ، 2022).

- الجمازي (1991): القدرة على إعادة بناء الشخصية والتعافي من الحن (الشامات ،مازن فوزان ، 2013 ، ص 2)

- أنس الاحمدي : الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الانسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة (مدور ، ليلي ، ص 135، 2019).

2) المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية :

- الصلابة النفسية : الصمود النفسي في مواجهة التحديات التي تواجه الفرد كما يعرفها حمادة و عبد اللطيف : مصدر من المصادر الذاتية يمكنه من مواجهة الآثار السلبية لضغوط الحياة وتقليل تأثيرها على الصحة النفسية و الجسمية والعقلية . (أبو ندى ، 2015، ص46) يعرفها كارفر و سشير (carver & scheier) : بأنها ترحيب وقبول الفرد للمتغيرات ، أو الضغوط التي يواجهها لأنها تعمل بصلابة كمصدر للحماية من الآثار الجسدية الضارة للإجهاد (على المشاي ، مراجع ، ص386، 2020) .

- القدرة على التكيف : التلاءم و التوافق النفسي للتأقلم و التكيف مع الصعوبات التي تواجه الفرد - التفكير الإيجابي : نجد طرقا لتحقيق الأفكار الايجابية و استبعاد الأفكار السلبية . - الثبات الانفعالي و الاتزان الانفعالي : لمواجهة الصعوبات يجب بالتحلي بالصبر و ضبط الانفعالات. - المرونة الأسرية : قدرة أفراد الأسرة على التواصل و التفاعل مع بعضهم البعض للتعامل مع تحديات الحياة . (زيدان ، حنان ، 2021، ص458-459)

- الصحة النفسية : حالة ايجابية تتضمن التمتع بعقل سليم و سلوك جيد ، ومن خلالها نجد أن المرونة النفسية هي احد مؤشرات الصحة النفسية السليمة للفرد .

- التكيف النفسي : يعرف بأنه العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف الشخص من خلالها إلى تغيير سلوكه من اجل خلق علاقة أكثر توافقا بينه وبين بيئته ،حيث تلعب المرونة دورا هاما في تحديد قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الصعبة و الضاغطة التي يواجهها .

- المقاومة النفسية : تعرف بأنها قدرة الفرد على الصمود والتحمل في مواجهة الضغوط الكبيرة ، دون التعرض لأي مرض أو نقص .(بورافعي ، 2020 ، ص15-16)

- المناعة النفسية :هي مهارة دينامية يمكن للفرد من خلالها مهارات التكيف استخدام مهارات التأقلم الايجابية على الرغم من الأحداث الصادمة التي يمر بها ، إضافة إلى كونها عميلة تعبر عن قدرة الفرد عن التكيف مع الضغط عن طريق استخدام مصادره الشخصية والبيئية بهدف العودة إلى التوازن أثناء مواجهة المحن والشدائد (قانة ، 2019، ص83)

3) النظريات التي فسرت المرونة النفسية :

« نظرية هانس سيلبي (Hans Selye 1965) : أكدت هذه النظرية على أن المرونة النفسية هي قدرة تحمل في ثناياها تفكيراً إيجابياً في الحياة ورغبة في استمرارية العيش فضلاً عن مواجهة الضغوط و الصدمات و الكوارث و النكبات مواجهة حقيقية و التأقلم و التوافق مع تلك الضغوط و أكد سيلبي أن الفرد يمتلك حداً من التحمل كلما زاد ازدياد قدرته على مواجهة الضغوط و كلما ضعف قلت قدرته و انتابه التعب و الإرهاق و أكد سيلبي أن هناك علاقة بين القلق و الإرهاق فكلما زاد قلق الفرد تعرض للإرهاق النفسي و أن المرونة النفسية من وجهة نظر سيلبي تعني التوازن بين ما يتعرض له الفرد من ضغوط و بين قدرته لمواجهة و تحمل تلك الضغوط و قدرته على التوافق الإيجابي معها وقد حدد ثلاث مراحل لمواجهة الضغوط و جعل الفرد متمتعاً بالمرونة النفسية وهي :

مرحلة التنبية : تبدأ هذه المرحلة بإدراك الفرد لوجه مصدر ضاغط .

مرحلة المقاومة : وهي قدرة الفرد على التوافق الإيجابي مع العوامل الضاغطة .

مرحلة الإرهاق أو الإنهاك : وهي مرحلة التي تضعف فيها قدرات الفرد على المقاومة و يظهر عليه علامات الضعف و الوهن النفسي (التميمي محمود، الشمري ، سلمان ، ص 10)

« نظرية اريكسون Eriksom : تعتبر نظرية اريكسون امتداداً لنظرية فرويد ، حيث ركز على نمو الأنا و فاعليتها و على أهمية الجوانب الاجتماعية و البيولوجية و النفسية كعوامل محددة للنمو ، و يقسم اريكسون دورة حياة الإنسان إلى ثماني مراحل متتابعة تظهر كل منها بظهور أزمة نفسية و اجتماعية و تسعى لحل هذه الأزمة و كسب فعاليات جديدة تزيدها قوة و تجعلها قادرة على مواجهة مصاعب الحياة. تتضح المرونة عن طريق طبيعة الحل الإيجابي أو السلبي للأزمة و على هذا فان اريكسون يحدد مؤشرات المرونة و التي تعني فاعلية الأنا السوية هي كل من (الثقة ، الاستقلالية ، المبادرة ، الانجاز ، تشكيل الهوية و الإنتاجية ، الحكمة (أبو القمصان ، 2017 ، ص 30)

« نظرية ريتشاردسون (Richardson) : وضع ريتشاردسون (Richardson) صياغة المفاهيم للمرونة بأنه القوة التي توجد داخل كل فرد ، والتي تدفعه إلى تحقيق الذات و الإيثار و الحكمة ، و يكمن الفرض الأساسي لهذه النظرية في فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي ، وهو الذي يسمح لنا بالتكيف (الجسم و العقل و الروح) مع ظروف الحياة الحالية .

حيث تؤثر الضغوط النفسية و أحداث الحياة الأخرى المتوقعة و غير المتوقعة أو متطلبات الحياة العاجلة في قدرتنا على التكيف و مواجهة مثل هذه الأحداث في الحياة تتأثر بصفات المرونة و إعادة التكامل مع المرونة السابقة ، والتفاعل بين الضغوط النفسية اليومية و العوامل الوقائية ، وتؤدي عملية إعادة التكامل بالفرد إلى أربع نتائج منها :

1. إعادة تكامل المرونة ، حيث يؤدي إلى التكيف إلى مستوى أعلى من التوازن .
2. العودة إلى توازن جهد يبذل لتجاوز التمزق .
3. الشفاء مع الفقد مما يرسخ مستوى أدنى للتوازن .
4. حالة مختلفة وظيفيا ، حيث الاستراتيجيات سيئة التكيف (السلوكيات المدمرة للذات) تستخدم لمواجهة الضغوط النفسية ، ثم يمكن اعتبار المرونة تتجه نحو قدرات المواجهة الناجحة (العزري ، ص 23 2016)

« نظرية ادلر Adler: أوضح بشكل مباشر وجهته حول تفسير المرونة النفسية وأعطى أهمية للفرد إذا يفترض أن الشخص السليم والصحي هو الذي يعيش وفقا لمبادئ ، مع إمكانية تغيير هذه المبادئ ووفقا للظروف الواقعية و التوجه نحو تحقيق الأهداف .

فالمرونة النفسية من وجهة نظر ادلر يعتمد على مدى تغيير الفرد لأسلوب حياته وفقا لمستجدات الواقع و المصلحة الاجتماعية بما يحقق له سد تلك الثغرات الناقصة من اجل بلوغ مستويات عليا من النمو النفسي و التكيف مع الواقع الاجتماعي (أنيسة ، 2019 ، ص78)

4) أهمية المرونة النفسية :

- المساعدة في تغيير وتنويع طرق التعامل مع الصعوبات التي يواجهونها.
- تغيير وجهة نظرهم من الأفراد السلبيين المعتمدين إلى الأفراد المرنين و المتفاعلين.
- زيادة معتقداتهم حول قدرتهم على فهم عواطفهم والتحكم فيها في مواجهة عوامل الإحباط والفشل
- إعادة تشكيل وجهة نظرهم حول وضعهم الاجتماعي في الحياة وتوقعهم لأداء أدوارهم في بيئتهم بطريقة مناسبة (البهنساوي أحمد ، مصطفى الحضيبي ، 2019 ، ص 09)
- مساعدة الفرد على التكيف مع متطلبات المواقف المختلفة.
- الحفاظ على التوازن بين مجالات الحياة المهمة.

- المرونة هي حجر الزاوية في الأداء الاجتماعي الشخصي الصحي والقدرة النسبية على التعافي بعد الأحداث المجعدة.

- يعد ضبط النفس أو ضبط أو السيطرة الذاتية أو القدرة على تعديل الميول المعرفية والسلوكية عاملاً يساعد على تمكين المرونة النفسية ، بحيث يتمتع الأفراد الذين يتمتعون بأعلى درجات ضبط النفس بأداء اجتماعي أفضل ، وبالتالي يكونون أكثر مرونة وتظهر هذه المرونة بقوة في الفضول والمثابرة.(محمد ، احمد جاسم ، 2019 ، ص35)

5) العوامل المتعلقة بالمرونة النفسية :

هناك عدة عوامل لتعديل الأثر السلبي لمواقف الحياة السلبية و قد أظهرت العديد من الدراسات أن العامل الرئيسي هو وجود علاقات تقدم الرعاية و الدعم وتخلق الحب والثقة و الشجاعة .(حنان عبد الرحيم ، المالكي ، 2012 ، ص 142)

- الفاعلية (Potency) :

يرى بن سيرا bin - sira الفاعلية كأداة لمنع التوترات الناتجة عن التعامل غير المناسب مع حالات الطوارئ من أن يتحول إلى ضغط دائم ، فهي حصيلة خبرات الماضي الناجحة في التعامل ومن تم يشمل التفوق و تقييم الذات ، ومن ناحية أخرى الفعالية الضعيفة تنتج عن تاريخ من خبرات التعامل غير الناجحة و تلك البدائل نفسها تساهم إما برؤية المجتمع على انه ذو معنى و منظم أو توجه للانحلال و التي هي بالمقابل تتعلق بالآزمات الأخرى للمجتمع أو الاغتراب .

- السببية الشخصية :

يرى دي تشارمز De charms أن الميل الدافعي الأساس للإنسان هو أن يكون فعالا في إنتاج التغييرات في بيئته ، الإنسان يكافح لكي يكون عاملا للتغير في البيئة .
يشير دي تشارمز إلى أن عملية انجاز الهدف هو الاسما ، الوصول إلى الهدف من خلال الحظ أو الفرصة أو من خلال مؤسسة للمساعدة ليس نفسه الذي أقوم به بنفسي .

أن جوهر السببية الشخصية يذكرها دي تشارمز كالأتي : الإنسان مصدر للطاقة ، وهو ليس آلة لتوجيه السلوك الناتج من الطاقة الآتية كليا من داخله ، الإنسان هو أصل سلوكه (الزهيري ، لمياء ، 2012 ، ص

كما يرى جروتيرج (Groterg): أن المرونة تأتي من ثلاثة مصادر تتمثل في الدعم الخارجي الذي يحافظ على استمراريته ، القوة الداخلية والتي تتكون مع مرور الوقت و امتلاك مهارة حل المشكلات التي تساعد الفرد على مواجهة المحن (جمعة فاروق ، فرغلي ، ص 133،2013)
ومن العوامل التي تساعد على استمرارية المرونة لدى الأفراد :

- توافد الدعم الاجتماعي .
- الاتصال و الترابط مع الآخرين مثل العائلة أو الأصدقاء .
- المعتقدات الدينية .
- البحث عن المعاني الايجابية للمواقف الصادمة .
- النظرة الايجابية للذات ، و الثقة في القدرات و الإمكانيات الشخصية .
- القدرة على وضع خطط واقعية و اتخاذ الخطوات و الإجراءات اللازمة لتطبيقها (باديسي ، أسماء ، 2019 ، ص24)

6) الصفات التي يتصف بها الأفراد ذوي المرونة النفسية :

يتميز الأفراد ذوي المرونة النفسية بالاعتماد على الذات ، والإبداع ، والثقة بالنفس ، والشعور بالبهجة ، والميول الإبداعية ، واحترام الذات ، والضبط الداخلي ، كما أن لديهم مهارات متعددة لحل المشكلات التي يواجهونها بالإضافة إلى السمات الأخرى و المتمثلة في ما يلي :

1. القدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء .
2. القدرة على تحمل المسؤولية و تنفيذها .(إسماعيل ، هالة خير سنارى ، 2017 ، ص295)
3. الاستبصار : هي قدرة الشخص على قراءة و ترجمة المواقف و الأشخاص و القدرة على التواصل بين الأشخاص و معرفة طريقة الفرد في التكيف مع المواقف المختلفة ، مما يجعله يفهم نفسه و الآخرين .
4. الاستقلالية التوازن بين الشخص و الأفراد الآخرين من حوله ، بما في ذلك كيف يتكيف مع نفسه حتى يعرف ماله و ما هو مدين به .
5. الإبداع : ويشمل اتخاذ خيارات و البدائل للتكيف مع تحديات الحياة بالإضافة إلى اندماج في جميع الأشكال السلوكية السلبية (تحدي الصعوبات و المخاطر) .
6. روح الدعابة : وهي القدرة على إسعاد الذات ، وإيجاد المتعة الضرورية للبيئة المحيطة به .
7. المبادأة : وتشمل قدرة الشخص على بدء التحدي و مواجهة الأحداث ، بعد دراسة سريعة و صحيحة و تمثل قدرة الفرد الشعور بادراك النتائج الايجابية الصحيحة و السريعة .

8. **تكوين العلاقات** : و تشمل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات ايجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التواصل نفسيا و اجتماعيا و عقليا و شخصيا مع من حوله و مع نفسه .

9. **القيم الموجهة (الأخلاق)** : وتشمل البنية الأخلاقية و الروحية الصحيحة للشخص المرن ، و التي تشمل قدرته على تكوين مفاهيم روحانية ، و تطبيقها من خلال تعاملاته مع أفراد مجتمعه و مع خالقه ليكون شخصا مستمتعا بالادراكات روحانية و خلقية في حياته العامة و الخاصة .(محمد ، احمد جاسم ، 2019 ، ص 46-47)

7) مقومات المرونة النفسية :

- **تنمية الكفاية** : يشير إلى تنمية القدرات الفكرية و الجسدية و الاجتماعية للفرد حتى تصل إلى مستوى من المهارة و اللياقة التي تساعد الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة المختلفة .

- **القدرة على التعامل مع العواطف** : هي تنمية قدرة الفرد على التحكم في عواطفه و انفعالاته ، و تمكينه من التعامل معها بمرونة ، و إدراك مشاعره للسيطرة عليها عند الحاجة ، و السماح له بالتعبير عنها عند الضرورة .

- **تنمية الاستقلالية الذاتية** : يعتمد الأفراد على أنفسهم لتحديد مستقبلهم وحياتهم ، مع أخذ النصائح من الآخرين ، وخاصة الآباء و المهتمين ، و محاولة استلھامهم للحصول على ما هو مناسب لهم .

- **تبلور الذات** : وهو نمو قدرة الفرد على فهم نفسه وذاته و قدراته و العمل على تطويرها ، و يضع نفسه في إطار محدد يتناسب مع الواقع ، و يشعر بوضوح شخصيته و تأثيرها على الآخرين .

- **نضج العلاقات الشخصية المتبادلة** : نمو قدرة الفرد على تكوين علاقات شخصية و اجتماعية ، مما يسمح له بالتفاعل و الاستجابة بطريقة مرنة مرتبطة باستجابات الآخرين دون التقيد بالدوافع .(عربية ، جودي ، 2018 ، ص 39-40)

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق ، نستنتج أن " المرونة النفسية " هي عملية ديناميكية تشير إلى قدرة الفرد على التكيف بشكل ايجابي مع مواقف الحياة العصبية و الظروف الصعبة التي يمر بها ، واستجابته لأي تغيير في بيئته هي استجابة مناسبة تحقق الانسجام بين احتياجاته و دوافعه من جهة ، والتكيف مع الضغوط النفسية لحل المشكلات من ناحية أخرى ، وبالتالي مواجهة المواقف بفاعلية و الاستجابة لها بعقلانية ، حتى يتمكن من أداء دوره في الحياة بنجاح و أداء جيد .

وبهذا المعنى نقول أن " المرونة النفسية " هي احد المكونات الأساسية التكميلية للصحة النفسية ، والتي تعكس قدرة الفرد على مقاومة ضغوط الحياة و الظروف الصعبة ، وعلى مواجهة الشدائد والمحن والتكيف معها بشكل ايجابي للعودة إلى الحالة الطبيعية التي كانت عليها من قبل تعرضه للصدمات و الكوارث و الأخطار المهددة ، وكذلك لتلافي ظهور الاضطرابات النفسية ، ويزيد ارتباطه ببقية أفراد أسرته ومجتمعه .

الجانب الميداني

الفصل: الثالث: إجراءات الدراسة الميدانية

1. منهج الدراسة
2. الدراسة الاستطلاعية
3. وصف أدوات الدراسة
4. الدراسة الأساسية
5. إجراءات الدراسة الأساسية
6. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

تمهيد :

بعدها تطرقنا في الجانب النظري لمشكلة الدراسة و فرضياتها و أهدافها و أهميتها و المفاهيم الإجرائية ، وكذا إلى التعريف بمتغيرات الدراسة و الجوانب النظرية المتعلقة بها ، نحاول في هذا الفصل عرض أهم الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الحالية ، من المنهج و العينة ومواصفاتها ، وكذا إجراءات تطبيق الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية و الأساليب الإحصائية المتبعة .

(1) المنهج المتبع في الدراسة :

يجب على كل باحث أن يحدد نوع المنهج الذي يتبعه قبل بداية بحثه ، حتى يصل لنتائج موضوعية ، لذا فطبيعة بحثنا تفرض علينا منهج خاص للوصول إلى إثبات أو نفي فرضياتنا ، اعتماداً على "المنهج الاستكشافي".

هو المنهج الذي يعني بالدراسات التي تهتم بجمع و تلخيص و تصنف المعلومات و الحقائق المدروسة المرتبطة بسلوك عينة من الناس ، أو المشاكل التي يرغب الباحث في دراستها لغرض تحليلها و تفسيرها و تقييم طبيعتها للتنبؤ بها والتحكم فيها (حريزي ، موسى ، 2013 ، ص 26)

وهو طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة و تصور النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها (المحمودي ، محمد ، 2019)

(2) الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة قبل البدء في أي بحث علمي، وهي احتكاك بالميدان للتأكد من توفر إمكانية الحصول على العينة الخاصة بالظاهرة المدروسة.

2-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- تحديد مجتمع الدراسة والتعرف على خصائص العينة المراد دراستها.
- التأكد من صلاحية أدوات الدراسة وصدقها وثباتها من أجل استخدامها في الدراسة الأساسية.
- التعرف على أهم الصعوبات التي قد تعرقل سير الدراسة الأساسية.

2-2 وصف عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء هذه الدراسة في شهر جانفي 2023 ، حيث تم توزيع (30) استمارة لمقياس المرونة النفسية على عينة من الممرضين و الممرضات المناوبين ليلا ، تم اختيارهم بطريقة قصدية من مجتمع الدراسة .

(3) وصف أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة استعانت الطالبتان الباحثتين بأداة (المقياس) ،تمثلت في مقياس المرونة النفسية وهي أداة متبناة من عمل الطالبة " محمد الشبول ، لانا باسل "2017

طريقة تطبيق المقياس :

يطلب من المفحوص أن يقوم بالإجابة على عبارات المقياس بإعطاء تقدير دقيق وصريح و بدون مجاملة في وصف مشاعره

تصحيح المقياس :

تكون مقياس المرونة النفسية بصورته النهائية من (25) فقرة موزعة على أربعة أبعاد ملحق (أ) , يضح المستجيب إشارة (x) أمام كل فقرة بما يتناسب و قناعته حول مدى انطباع مضمون هذه الفقرة عليه , وذلك على تدرج يتكون من (5) درجات وفقا لتدرج ليكرت (Likert) الخماسي في جميع الأبعاد ,وهي : بدرجة كبيرة جدا , بدرجة كبيرة , بدرجة متوسطة , بدرجة قليلة , بدرجة قليلة جدا , وتعطى الدرجات (1,2,3,4,5) لل فقرات الموجبة . وبناء على ذلك , وبناء على ذلك فقد تراوحت الدرجة على كل فقرة بين درجة واحدة , وخمس درجات , وبما أن المقياس تكون بصورته النهائية من (25) فقرة , فان أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (125) درجة , و أدنى درجة هي (25) , ولتحديد مستوى المرونة لدى أفراد العينة , تم استخدام المعيار الإحصائي الأتي : (من 1 - 2.33 فاقل) منخفضة , (2.33 - اقل من 3.67) متوسطة , (3.67 - 5) مرتفعة .

جدول (01): يوضح أبعاد و عبارات مقياس المرونة النفسية:

أرقام العبارات							أبعاد المرونة النفسية
17	18	11	7	16	4	19	الصلابة
5	10	6	8	20	14	12	التفاؤل
-	13	1	5	2	9	3	تعدد المصادر
-	-	25	23	22	24	21	الغرض أو الهدف

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق وثبات المقياس بصورته الأصلية :

اوجد سنغ ونان يو (Singh & Nan yu 2010) مؤشرات صدق و ثبات مقياس كونور دافيدسون (connor-Davidson) ، إذا أظهرت نتائج الدراسة أن المقياس يتمتع باتساق داخلي لمجالاته الأربعة تتراوح بين (0.06- 0.95) وكذلك ارتبطت مجالاته الأربعة ارتباطا دالا إحصائيا ، كما أن المقياس حسب هذه الدراسة قد تمتع بصدق عاملي ، وفي ما يتعلق ثبات الاختبار فقد تم استعراضه بطريقة الاختبار و إعادة الاختبار حيث بلغت القيمة لمعامل الثبات للدرجة الكلية باستخدام معامل ارتباط بيرسون (0.89).

صدق وثبات مقياس المرونة النفسية في الدراسة الحالية :

الصدق التمييزي : بعد ترتيب درجات المقياس تنازليا من الأكبر إلى الأصغر تمت المقارنة بين 33% من المستوى العلوي مع 33% من المستوى السفلي ثم طبق بعد ذلك اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي العينتين وكانت النتيجة مثلما هو موضح في الجدول الموالي.

جدول رقم (02): يوضح الصدق التمييزي للمقياس :

التقنية الإحصائية	ن	المتوسط	الانحراف	"ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الدرجات العليا	9	106,8889	4,67559	9.736	16	0.000
الدرجات الدنيا	9	83,8889	5,32552			

استنادا إلى الجدول السابق يتضح أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (9.736) عند درجة الحرية (16) بمستوى الدلالة (0,000) الأمر الذي يدل على القدرة التمييزية للأداة و بالتالي الأداة تقيس ما وضعت لأجله.

جدول رقم (03) : يوضح نتائج الصدق الداخلي :

الأبعاد	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	النتيجة
01	0.806	0.000	دال
تعدد المصادر			
02	0.781	0.000	دال
الصلابة			
03	0.794	0.000	دال
التفاؤل			
04	0.685	0.000	دال
الغرض أو الهدف			

ومن خلال النتائج المبينة يتبين أن كل معاملات الارتباط المستخرجة بين أبعاد المقياس و الدرجة الكلية دالة و موجبة وهو ما يؤكد صدق المقياس .

النتائج:

جدول رقم (04) يوضح نتائج ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لدرجات الأداة

المتغير	عدد الفقرات	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان بروان)
المرونة النفسية	25	0.78	0.79

نستنتج من النتائج المبينة في الجدول أن قيم معاملات الثبات لأداة الدراسة مرتفعة.

4) الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من 60 من الممرضين و الممرضات تم اختيارهم بطريقة قصدية وهي الطريقة المناسبة لطبيعة دراستنا.

جدول رقم (05) : يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس :

الجنس / الفئة	التكرار	النسبة
ذكر	09	%15
أنثى	51	%85
المجموع	60	%100

يوضح الجدول أعلاه توزيع أفراد العينة حسب الجنس حيث تم على النحو التالي :

الذكور قدرت ب 15 % في حين فئة الإناث قدرت ب 85%

جدول رقم (06) : يوضح توزيع العينة حسب العمر :

السن	التكرار	النسبة
أقل من 30 سنة	32	%53
30 سنة فما فوق	28	%47
المجموع	60	%100

يوضح الجدول أعلاه توزيع أفراد العينة حسب العمر حيث تم على النحو التالي :

الذكور قدرت ب 53 % في حين فئة الإناث قدرت ب 47%

(5) إجراءات الدراسة الأساسية:

تم تطبيق إجراءات الدراسة خلال شهر فيفري 2023 حيث وزع المقياس على عينة الدراسة الأساسية البالغة عددها 60 ممرض وممرضة، وقد التزمنا على دقة التطبيق والالتزام بالتعليمات بعد توضيحها لعينة الدراسة مع أخذ بعين الاعتبار ملاحظات التطبيق الاستطلاعي للأداة.

وقد كانت الإجراءات كالتالي:

- توضيح الهدف العلمي للدراسة.
- أخذ موافقة العينة.
- شرح التعليمات الخاصة بالإجابة.

▪ التأكيد لأفراد العينة أن تتم الإجابة على كل بنود المقياس.

6) الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

- استخدمنا في دراستنا الحالية على أساليب إحصائية متنوعة في معالجة البيانات، توزعت على مسارين وهما: أساليب إحصائية في حساب الخصائص السيكومترية لأدوات دراسة، وأخرى استخدمت للتحقق من فروض الدراسة، وقد تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS20.
- اختبار "ت" : لحساب صدق أدوات الدراسة بطريقة المقارنة الطرفية .
 - معامل "ارتباط بيرسون" : لحساب صدق الاتساق الداخلي وكذا ثبات التجزئة النصفية لأداة الدراسة .
 - معامل " ألفا كرومباخ " : للتأكد من أدوات الدراسة واختبار الفرضيات .
 - اختبار "ت" : لدراسة الفروق بين المتغيرات .

الفصل: الرابع: عرض وتفسير ومناقشة النتائج

1. عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأول
2. عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية
3. عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة
4. تفسير و مناقشة نتيجة الفرضية الأولى
5. تفسير و مناقشة نتيجة الفرضية الثانية
6. تفسير و مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة

تمهيد:

سنحاول من خلال هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج المتوصل إليها بعد تفرغ نتائج المقياس المطبقة على عينة الدراسة الأساسية.

1. عرض نتيجة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على أنه " نتوقع أن يكون مستوى المرونة النفسية مرتفع لدى الممرضين والممرضات المناوبين ليلاً ، لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة بحساب الفروق بين متوسط درجات المرونة النفسية لأفراد العينة والمتوسط الحسابي المقدر بـ (25*3=75) وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (07) يوضح الاختلاف بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس

المرونة النفسية والمتوسط الحسابي للمقياس

عدد أفراد العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
60	59	94.11	11.92	75	12.413	0.000

من خلال الجدول السابق تبين أن متوسط درجات أفراد العينة على المقياس بلغ (94.11) وهو متوسط أكبر من المتوسط النظري والمقدر بـ (75) وباستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطات التي بلغت (12.413) بمستوى دلالة قدره (0.000) وهو أقل من (0.05)، وبالتالي هي قيمة دالة إحصائياً وهذا يدل أنه يوجد مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى أفراد العينة .

1. عرض نتيجة الفرضية الثانية :

تنص الفرضية على أنه "نتوقع وجود اختلاف في المرونة النفسية بين الممرضين و الممرضات"، ولاختبار هذه الفرضية تم باستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (08) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق على مقياس المرونة النفسية تبعاً

للجنس

المؤشر الإحصائي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
أنثى	51	95,2353	11,83991	1.760	58	0.084
ذكر	9	87,7778	10,96332			

يتبين من الجدول أن المتوسط الحسابي للذكور المقدر بـ(95.23) والمتوسط الحسابي للإناث المقدر بـ(87.77)، كما يلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة تقدر بـ(1.760) عند درجة الحرية (58) وبمستوى دلالة قدره (0.084) وهي قيمة أكبر من (0.05) ومنه نستنتج أنه لا يوجد اختلاف في المرونة النفسية بين الممرضين والممرضات

2. عرض نتيجة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على أنه "نتوقع وجود اختلاف في المرونة النفسية يعزى للعمر"، ولاختبار هذه الفرضية تم باستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (09) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق على مقياس المرونة النفسية تبعاً

للسن

المؤشر الإحصائي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
أقل من 30 سنة	32	92,2188	12,93591	-1.326	58	0.190
30 سنة فما فوق	28	96,2857	10,47345			

يتبين من الجدول أن المتوسط الحسابي للفئة العمرية (أقل من 30 سنة) المقدر بـ(92.21) والمتوسط الحسابي للفئة العمرية (30 سنة فما فوق) المقدر بـ(96.28)، كما يلاحظ أن قيمة "ت"

المحسوبة تقدر ب (-1.326) عند درجة الحرية (58) وبمستوى دلالة قدره (0.190) وهي قيمة أكبر من (0.05) ومنه نستنتج أنه لا يوجد اختلاف في المرونة النفسية يعزى للعمر .

3. مناقشة وتفسير النتائج:

تنص الفرضية الأولى على : "مستوى المرونة النفسية مرتفع لدى الممرضين والممرضات المناوبين ليلا ."

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (07) أعلاه يتضح لنا أن مستوى المرونة النفسية مرتفع لدى أفراد العينة و يدل هذا على المرونة النفسية أنها مقدار الضغوط التي يتحملها الفرد بدون تغيير جوهري في قدرته على متابعة أهدافه وتعطي معنى الحياة و تزيد من قدرته على البقاء في مسار حياته (صالح حسن ، أماني 2018 ، ص 349) ، وأوضحت نتائج الدراسة الحالية بان الممرضين و الممرضات يتعرضون للكثير من التغيرات النفسية خلال فترة عملهم وهذا ما يساعدنا على التفاوض و التنبؤ باتزان الجانب النفسي ، وبالرغم من الصعوبات التي تواجههم فمن خلالها تمكنوا من امتلاك مهارات التفهم و القدرة على التركيز و التفكير تحت تلك الضغوط و التعامل معها بنجاح و بشكل جيد وهذا مما يعمل على رفع و زيادة مستوى المرونة .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (رشا محمد عبد الرحمن و اشرف محمد أعزب ، 2020) و التي أظهرت نتائجها أن مستوى المرونة لدى طلبة الجامعة مرتفع و تتحقق مع دراسة (لمياء ، قيس سعدون ، 2012) ودراسة (عهود ، حمود اليوبي و آخرون ، 2021) و دراسة (محمود ميلاد وآخرون ، 2019) و دراسة (لانا محمد ، الشبول ، 2017) و التي أظهرت نتائجها أن مستوى المرونة لدى طلبة جامعة اليرموك كان مرتفعاً ، و دراسة (سالم بن صالح ، العزري ، 2017) والتي بحثت في الدراسة إلى معرفة درجة المرونة النفسية و علاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية علوم الشرعية وتكونت عينة الدراسة من (279) طالبة و طالب و أسفرت نتائجها على أن درجة المرونة لدى أفراد العينة عالية .

كما تتحقق هذه النتيجة مع دراسة (العنكوشي، حليم صخيل . البديري ، حلا يحي 2017) ويؤكد ذلك في نموذج كارين ريفيتش بان من يتمتعون بالمرونة النفسية يظلون طيلة حياتهم يتمتعون بهذه الخاصية الايجابية بالرغم من المصاعب التي يواجهونها وان التفاوض أكثر هذه المكونات أهمية في هذا المجال و من أهم الدوافع التي تدفع البشر على مواصلة الحياة بأمل (ليلي ، مدور ، 2019 ، ص 148).

ونفسر هذه النتيجة على أن المؤسسة الاستشفائية توفر لهم الظروف الملائمة لكي يعملون في جو مناسب و كذلك أفراد العينة يشعرون بالانتماء إلى عملهم و يفتخرون به و يروه انه منزلهم الثاني بحيث أنهم يقضون معظم أوقاتهم في العمل و هذا حسب نظر الباحثين يزيد في رفع مستوى المرونة و من ناحية أخرى أنهم يعملون معا كجماعات عمل و يأخذون من بعضهم الخبرات و يتشاورون مع بعضهم البعض .

4. مناقشة و تفسير الفرضية 2:

تنص الفرضية الثانية على : "على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية وفقا لمتغير الجنس (إناث / ذكور) الممرضين والممرضات " ومنه تحققت هذه الفرضية ويتضح من الجدول (08) على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس .

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (طاوس ، وازي ، 2018) و دراسة (لمياء ، قيس سعدون ، 2012) و التي هدفت إلى التعرف على المرونة النفسية و علاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لفئة الطلبة و تكونت عينة الدراسة من (276) طالب و طالبة من جامعة ديالي ، حيث اثبت عدم وجود فروق في مستوى المرونة النفسية بالنسبة لمتغير الجنس ، ودراسة (بن شعاعة ، زينب 2020) التي نصت على أنها لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس ، واتفقت مع دراسة (لانا باسل ، محمد الشبول 2017).

في حين اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (يحي عمر ، شقورة 2012) و دراسة (محمود ميلاد و آخرون 2019) و التي أشارت إلى وجود فروق في مستوى المرونة النفسية وفق متغير الجنس و ذلك لصالح الذكور و اختلفت مع دراسة (أسماء خالد وآخرون 2021) .

ومن هنا نفسر نتيجة دراستنا الحالية على أن كان من المتوقع وجود فروق في المرونة النفسية وفق متغير الجنس ولصالح الإناث لأنهم أكثر عرضة للتفاعلات اليومية و لديهم السيطرة و تحمل المسؤولية و يتمتعون بمرونة نفسية أكثر من الذكور و لديهما لقدرة على التكيف مع المشكلات و الظروف الصعبة ولكن جاءت النتيجة مخالفة لذلك .

ويمكن أن تفسر هذه النتيجة أيضا بقلّة عدد الذكور الملتحقين بهذه المهنة و بالتالي لا يسمح بوجود فروق بين الجنسين ونرى ربما يعود ذلك نظرا لتعرضهم لنفس الضغوطات و الظروف و القدرة على تحمل المسؤولية و السيطرة على المواقف الضاغطة .

ويمكن أن تفسر هذه النتيجة أيضا بقلّة عدد الذكور الملتحقين بهذه المهنة و بالتالي لا يسمح بوجود فروق بين الجنسين ويرى الباحثين ربما يعود ذلك نظرا لتعرضهم لنفس الضغوطات و الظروف و القدرة على تحمل المسؤولية و السيطرة على المواقف الضاغطة .

5. مناقشة و تفسير الفرضية 3:

تنص الفرضية الثالثة على : "على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية وفقا لمتغير العمر .

ويتضح من الجدول (09) على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لمتغير العمر .

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (نجوى ، خديجي2022) والتي هدفت إلى التعرف على المرونة النفسية و علاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى الممرضات المتزوجات حيث تكونت العينة من (29) ممرضة متزوجة حيث اثبت عدم وجود فروق في مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير العمر ، ودراسة (عربية ، جودي 2018) والتي هدفت إلى التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى النساء المتزوجات المصابات باضطراب الغدة الدرقية حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة ، ودراسة (عبد الرحمان ، رشا محمد و العزب، اشرف محمد ، 2020) إلى تباين في متوسطات المرونة النفسية حسب العمر لصالح من هم اكبر من 21 سنة ، ودراسة (عبد السلام ، أماني حسن حسين ،2018) والتي هدفت إلى التعرف على دراسة الأسى النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط للموظفين المقطوعة رواتبهم حيث اثبت عدم وجود فروق تعزى لمتغير العمر

في حين اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (علي ، بريقة محمد ، 2017) والتي أشارت إلى وجود فروق فردية في المرونة النفسية تعزى لعامل السن و ذلك لصالح الطلبة من (27 - 37) ، ودراسة

(اليوبي ، عهود حمود و آخرون 2021) إلى وجود فروق في المرونة النفسية لدى عينة الدراسة وفقا لمتغير العمر و كانت لصالح الأكبر سنا

كان من المتوقع أنه كلما زاد عمر الشخص تزيد نسبة تعرضه للمصاعب والشدائد وبذلك يكتسب خبرة في التصدي لها والتكيف معها أما بالنسبة إلى دراستنا فقد تفسر إلى أن طبيعة عمل الممرضين والممرضات الذي يجعلهم يتعرضون بشكل دائم ومستمر إلى ضغوطات العمل، وتصديهم لمختلف أشكال الألم والمعانات التي يصادفونها من مرضاهم يكسبهم صلابة ومرونة باختلاف أعمارهم فيكتسبون خبرة في كيفية التعامل مع المشكلات وكيفية التصدي لها.

بالإضافة إلى الفروق الفردية تختلف من شخص لآخر وهذا ما أكدته نظرية اريكسون ، والتي ركزت على نمو الأنا و فاعليتها و على أهمية الجوانب الاجتماعية و البيولوجية و النفسية كعوامل محددة للنمو.

فالمرونة النفسية من وجهة نظر أدلر يعتمد على مدى تغير الفرد لأسلوب حياته وفقا لمستجدات الواقع و المصلحة الاجتماعية بما يحقق له سد تلك الثغرات الناقصة لا ترتبط بعامل السن من اجل بلوغ مستويات عليا من النمو النفسي و التكيف مع الواقع الاجتماعي (مرجع سابق).

خلاصة:

تعتبر دراسة المرونة النفسية من أهم الدراسات ذات أهمية بالغة في علم النفس و التي تتعلق بالجانب النفسي ومن خلال هذه الدراسة حاولنا تسليط الضوء على مستوى المرونة النفسية لدى الممرضين والممرضات بحيث تعتبر المرونة النفسية قدرة و مهارة تختلف من شخص إلى آخر و تستجيب بشكل مختلف للأحداث الضاغطة التي تواجه الأفراد في اتخاذ القرارات و التكيف مع قدرتهم على مواجهة الضغوط و أحداث الحياة و من خلال النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة تؤكد لنا أن الممرضين و الممرضات المناوبين ليلا يتمتعون بمستوى مرونة نفسية مرتفع .

كما أظهرت انه لم تكن هناك فروق في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس بين الذكور والإناث و ذلك لصالح الإناث، ولم تكن هناك أيضا فروق تعزى لمتغير السن.

حيث تشير هذه النتائج إلى أهمية المرونة النفسية أن ولها اثر نفسي ليس للممرضات فقط إنما للممرضين كذلك.

مقترحات :

نرجو أن نكون قد وقفنا في إعطاء بعض المعلومات في هذه الدراسة و بناء على مما سبق نقترح مجموعة من المقترحات الآتية :

- ❖ العمل على زيادة عدد الممرضين و الممرضات العاملين بالمناوبات الليلية لتخفيف ضغط العمل عليهم و تحسين أجورهم المعيشية حتى يعمل الممرضين في المستشفى بنوع من الطمأنينة و الراحة في نظام المناوبات لرفع دافعية للإنجاز .
- ❖ يجب إجراء دراسات أخرى حول الموضوع للتعامل مع الضغوط الناجمة لدى الممرضين و علاقتها بالصحة النفسية .
- ❖ العمل على تكريم الممرضين و الممرضات الذين يجيدون عملهم و يؤدون واجبهم من خلال رعايتهم و اهتمامهم بالمرضى .
- ❖ يجب العمل على دورات تدريبية و برامج إعادة التأهيل لتحسين مستوى المرونة النفسية لديهم و التعامل مع الضغوط التي يواجهونها .

المراجع

قائمة المراجع :

- أبو القمصان ، رنيا محمد حسين .(2017) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة ، (رسالة ماجستير منشورة) . جامعة الإسلامية غزة .
- أبو ندى ، محمد عصام .(2015) الضغط النفسي في العمل و علاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة ، (رسالة ماجستير منشورة) ، الجامعة الإسلامية غزة .
- قانة ، أنيسة.(2019) دور المرونة النفسية في مساعدة المدمن المتعالج على التعافي من الإدمان على المخدرات ، (مذكرة ماستر غير منشورة) ، جامعة عبد الحميد ابن باديس ، مستغانم .
- بادسي ، أسماء .(2019) مستوى المرونة النفسية لدى الطالبة الجامعية العاملة ، (مذكرة ماستر غير منشورة) ، جامعة محمد خيضر ، بسكرة .
- البهاص ، سيد احمد .(2011) فعالية برنامج إرشادي تكاملي في تحسين المرونة النفسية لدى الأطفال المساء معاملتهم ، مجلة المصرية للدراسات النفسية ، مجلد (21)، العدد(73) ، 251 - 295 .
- <http://search.mandumah.com/record/1010164>
- بورافعي ، ليلية .(2020) المرونة النفسية لدى الممرضة العاملة في مصلحة مكافحة السرطان (ماستر غير منشورة) ، جامعة محمد خيضر ، بسكرة .
- التميمي ، محمود .الشمري ، سلمان. (د.ت) المرونة النفسية وعلاقتها بالاستبعاد الاجتماعي لدى المرشدين التربويين ، مجلة كلية المأمون الجامعة ، العدد (20)، 1-26.
- الشماط ، مازن فواز . (2013) مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الاكتئابية و أفكار الانتحار (رسالة ماجستير منشورة) ، جامعة دمشق .
- جمعة فاروق حلمي ، فرغلي. (2013) المرونة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى عينة من طلاب المتفوقين دراسيا، مجلة كلية التربية ، العدد (51)، 127- 158 .
- <http://search.mandumah.com/record/739750>
- حامدي ، سيف الدين .(2019) علاقة مستوى الثقافة الرياضية بالمرونة النفسية لدى طلبة السنة أولى ماستر نشاط بدني رياضي مدرسي ، (مذكرة ماستر غير منشورة) ، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة .
- حريزي ، موسى بن إبراهيم . (2013) دراسة نقدية لبعض المناهج الوصفية و موضوعاتها في البحوث الاجتماعية و التربوية والنفسية ، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، العدد (13) ، 23- 34 .

حسن ، أماني عبد التواب صالح (2018) *القدرة التنبؤية للمرونة النفسية و مستوى الطموح بالمتابعة الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية* ، مجلة العلمية لكلية التربية ، المجلد34، العدد(06)،338-388
http://arabic/faculty_education/eg.edu.aun.www/

حنا إبراهيم، نبيل وليم (2021) *الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالمرونة النفسية واتخاذ القرار لدى عينة من مديري المدارس* ، مجلة كلية الأدب مجلة علمية محكمة ، العدد(14) ، 726 - 775.
الخميس ، عواطف عبد الله . طنوس ، عادل جورج . (2019) *مستوى المرونة النفسية و علاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من طالبات سنة أولى تحضيرية في جامعة الجوف، مجلة التربوية الأردنية* ، المجلد (04) ، العدد (03) ، 85 - 109.

<https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaes>

خالد محمد ، أسماء . (2021) *الفروق بين الجنسين في المرونة النفسية لدى عينة من ذوي الإعاقة البصرية* ، مجلة كلية التربية ببها ، الجزء (02) ، العدد (126) ، 117-134.
أبو الحلاوة ، ترجمة محمد السعيد ، مراجعة محمود فتحى عكاشة، الرابطة الأمريكية للصحة النفسية. (2009) *الطريق إلى المرونة النفسية* ، كلية التربية بدمهور ، جامعة الإسكندرية .
الزغبى ، أمل عبد المحسن . (2017) *اثر برنامج قائم على المرونة النفسية في تحسين فاعلية الذات الانفعالية و خفض قلق المستقبل المهني لطالبات الجامعة ذوات صعوبات التعلم الأكاديمية* ، مجلة *البحث العلمى في التربية* ، العدد (18) ، 251 - 284.

زيدان ، حنان . (2021) *المرونة النفسية لدى الأسر المصرية (الوالدين) وعلاقتها بمواجهة الصدمة النفسية في ظل جائحة كورونا كوفيد 19* ، مجلة كلية التربية ، الجزء (01) ، العدد(45) ، 349 - 400.

سالم بن صالح ، سيف العزري . (2016) *المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان* ، (رسالة ماجستير منشورة) ، جامعة نزوى .
الشبول ، لانا باسل محمد . (2017) *المرونة النفسية و علاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك* ، (رسالة ماجستير منشورة) ، جامعة اليرموك .

شعيب ، علي محمود. (2020) *اليقظة العقلية و المرونة النفسية و الذكاء الانفعالي كمنبئات بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية* ، مجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية ، المجلد (03) ، العدد (02) ، 65 - 104.

<http://dx.doi.org/10.29009/ijros3.2.2>.

الشمراي صالح ، فاطمة بنت على .(2022) المرونة النفسية و علاقتها بتقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال ، *مجلة العربية للنشر العلمي* ، العدد (45) ، 757 - 787.

www.ajsp.net

صالح حسن ، أماني عبد الثواب. (2018) القدرة التنبؤية للمرونة النفسية ومستوى الطموح بالمتابعة الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية ، *مجلة العلمية* ، المجلد (31)، العدد (06) ، 338- 388 .

https://www.aun.edu.eg/fasulty_education/arabic

طاوس ، وازي .(2018) صورة الجسم و علاقتها بالمرونة النفسية لدى المسنين ، *مجلة دراسات نفسية وتربوية* ، المجلد (11) ، العدد (02) 298- 311 .

عبد الرحمن ،حنان احمد .(2020) اليقظة العقلية و علاقتها بالمرونة النفسية و الرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة، *مجلة كلية التربية، الجزء (04)* ، العدد (44) 115 - 192 .

عبد الرحمن ، رشا . محمد أعزب ، اشرف .(2020) التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات دراسة على عينة من طلبة جامعة عمان ، *مجلة التربية* ، الجزء (01) ، العدد (84) ، 258 - 300.

عبيد الله مبارك ، عائشة .(2022) المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى المراهقين ، *مجلة كلية التربية ، الجزء (03)* ، العدد (46) ، 133 - 173.

عربية ، جودي .(2018) المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى النساء المتزوجات المصابات باضطراب الغدة الدرقية (مذكرة ماستر غير منشورة) ، جامعة محمد بوضياف المسيلة .

العايب ، عفاف. عشور ، أيه .(2022) مستوى المرونة النفسية لانا كعامل وقائي من الميول الاكتئابية لدى الفتيات المراهقات (مذكرة ماستر غير منشورة) ، جامعة محمد بوضياف ، المسيلة .

على الماشي ، سالم احمد . (2020) الصلابة النفسية لدى الأطفال ، *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة* ، المجلد (07)، العدد (01) ، 385 - 402.

علي ، البيومي .(2020) الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة و علاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية ، *مجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة* ، المجلد (42) ، العدد (42)، 144 - 182.

علي محمود ، محمد سرحان .(2019) مناهج البحث العلمي ، الطبعة الثالثة ، دار الكتب ، الجمهورية اليمنية صنعاء .

العنكوشي ، حلیم صخيل . البديري ، حلا يحي عباس . (2018) الثقة بالنفس لدى المرشدين التربويين من ذوي المرونة النفسية في محافظة الديوانية ، مجلة لارك للفلسفة و اللسانيات و العلوم الاجتماعية ، الجزء (03) ، العدد (28) ، 211 - 228.

عهود ، حمود اليوبي . (2021) المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى عينة من الأمهات العاملات خلال فترة التعليم عن بعد أثناء فترة جائحة كورونا ، مجلة دراسات عربية في التربية و علم النفس ، العدد (134) ، 313 - 342.

عريق ، لطيفة. (2016) المناوبة الليلية وعلاقتها بالضغوط النفسية و الاجتماعية للممرضة ، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية ، العدد (22) ، 132 - 145 .

قيس ، سعدون لمياء . (2012) المرونة النفسية و علاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة ، (رسالة ماجستير منشورة)، جامعة ديالى .

المالكي ، حنان عبد الرحيم . (2012) فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى طالبات جامعة أم القرى ، مجلة دراسات عربية في التربية و علم النفس، الجزء(03)، العدد (31)، 135 - 167.

<http://search.manduman.com/record/471474>

جاسم ،محمد احمد. (2019) مفاهيم الذات الأكاديمية والمرونة النفسية المتضمنة في كتب الدراسات الاجتماعية في الصف الرابع الإعدادي في العراق ، (رسالة ماجستير منشورة)،جامعة آل البيت.

محمد ، أيه إسماعيل . (2019) مدى فاعلية العلاج بالقبول و الالتزام في تحسين المرونة النفسية لدى ذوي الشعور بالوحدة النفسية من المعاقين بصريا، مجلة دراسات في مجال الإرشاد النفسي و التربوي ، المجلد (06)، العدد (06) 1-24.

محمد لاشين ، ريم السيد محمد . (2022) فعالية برنامج إرشادي لتنمية المرونة النفسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم ، مجلة كلية التربية ، العدد(118) 643 - 683.

عمر سليمان ، منتصر صلاح. الحديبي ،مصطفى عبد المحسن . (2020) الأمل والمرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدرسية لأحداث الحياة اليومية لأمهات أطفال طيف التوحد المدمجين في مدارس التعليم العام بأسبوط ، مجلة دراسات في المجال الإرشاد النفسي والتربوي ،المجلد (08)، العدد (9) 126 - 163.

<https://:dapjournals.ekb.eg>

ميلاد ، محمود . كاسوحة ، سليمان . (2019) المرونة النفسية وفق بعض المتغيرات ، مجلة جامعة تشرين للبحوث و الدراسات العلمية ، جامعة دمشق ، العدد (03) ، 187- 199 .

خديجي ، نجوى . (2022) المرونة النفسية و علاقتها بأحداث الحياة الضاغطة دراسة ميدانية على عينة من الممرضات المتزوجات بالمستشفى كويشي بالعيش سيدي عيسى (مذكرة ماستر غير منشورة) ، جامعة محمد بوضياف ، المسيلة .

اسماعيل ، هالة خير سنارى . (2017) المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية ، مجلة الإرشاد النفسي جامعة جنوب الوادي ، الجزء (01) ، العدد (50) ، 288_ 335 .

أبو الحصين ، محمد فرج الله مسلم . (2010) الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات ، (رسالة ماجستير منشورة) ، جامعة الإسلامية غزة .

بن شعاعة ، زينب . (2020) المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة ، (مذكرة ماستر غير منشورة) ، جامعة غرداية - الجزائر .

حجاب ، شيماء . سباع ، حنان . (2022) المرونة النفسية وعلاقتها بالأفكار العقلانية و اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة ، (مذكرة ماستر غير منشورة) جامعة محمد بوضياف المسيلة .

الشماط ، مازن فوزان . (2013) مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الاكتئابية و أفكار الانتحار ، (رسالة ماجستير منشورة) ، جامعة دمشق .

صالح ، عبد الله خلف . (2018) المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي التربية الاجتماعية و الوطنية في المرحلة الأساسية العليا ، (رسالة ماجستير منشورة) ، جامعة آل البيت .

عبد السلام ، أماني حسن حسين . (2018) الأسي النفسي و علاقته بالمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط للموظفين المقطوعة رواتبهم ، (رسالة ماجستير منشورة) ، جامعة الإسلامية ، غزة .

علاونة ، دنيا نزيه راضي . (2021) المرونة النفسية و مصادرها لدى الأزواج الفلسطينيين في محافظة نابلس ، (رسالة ماجستير منشورة) ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس فلسطين .

مدور ، ليلي . (2019) فعالية برنامج إرشادي (معرفي سلوكي) في تنمية بعض المتغيرات الشخصية للتخفيف من الاحتراق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم المتوسط ، (رسالة دكتوراه منشورة) ، جامعة باتنة .

المراجع الأجنبية :

Anaut, M (2005) .Le concept de resilience et ses applications cliniques . Recherche en soins infirmiers .2005 /3 (N°82).Association de recherche en soins infirmiers (ARSI) .

Anaut, M .(2003) .La resilience: Surmonter les traumatismes. Saint-Germain-du-puy: Nathan.

carlaserrao(2021) .Burnout and depression in Portuguese Healthcare Workers during the COVID-19 the Mediating Role of Psychological Resilience.

Nini ,Dounya.(2019) "la resilience chez les enseignants universitaires confrontés au stress professionnel "these en vue de l'obtention de diplôme de doctorat, universite A .Mira – ejaia.

ملحق (01) : التعلّية وبطاقة المعلومات

يوجد بين يديك استبانة للكشف عن المرونة النفسية و القدرة على حل المشكلات , راجيا الإجابة على جميع فقرات الاستبانة بصدق و دقة من خلال وضع إشارة (x) مقابل كل فقرة بما يتناسب درجة انطباقها عليك , علما بان المعلومات التي سيتم الحصول عليها ستعامل بسرية تامة , ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي .

من فضلك دوّن ما يلي:

1- العمر:.....

2- الجنس:.....

ملحق (02) : مقياس المرونة النفسية

المتبنى من مذكرة لانا باسل 2017.

الرقم	البيانات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
1	استطيع التعامل مع المشاعر السلبية					
2	استطيع التعامل مع ما هو جديد					
3	لا يخطئني الفشل					
4	مواجهة الضغوط يجعلني أكثر قوة					
5	لدى القدرة على تحقيق أهدافي					
6	لدى القدرة على اتخاذ قرارات صحية وغير شائعة					
7	أتعامل مع ذاتي على أنني شخص قوي					
8	لا استسلم وان كانت الأمور ميؤوسا منها					
9	امتلك القدرة على التركيز و التفكير بوضوح تحت الضغط					
10	أتعرف بناء على الحدس دون معرفة السبب					
11	استئناف عمالي بكل حيوية و حماس بعد تعرضي للمرض أو					

					شدة ومشقة	
					انظر إلى الجانب المشرق (الايجابي) للأشياء	12
					ابدل قصارى جهدي بصرف النظر عن طبيعة العمل	13
					أفضل لعب دور القائد عند حل مشكلة	14
					أؤمن بقدرة على مساعدتي	15
					اعتقد أن لكل حدث سبب	16
					لدى القدرة على إقامة علاقات عميقة و آمنة	17
					خبرات النجاح السابقة تمنح الفرد الثقة لمواجهة التحديات الجديدة	18
					لدى القدرة على التكيف مع التغيرات	19
					اعرف أين أجد المساعدة في أوقات الضغط التي أواجهها أو أتعرض لها	20
					لدى إحساس قوي بهدي في الحياة	21
					أعمل من اجل تحقيق أهدافي	22
					أسيطر على مجرت حياتي	23
					أحب التحدي	24
					افتخر بنجازاتي	25

ملحق رقم 04: صدق وثبات أدوات القياس

مقياس : المرونة النفسية

الصدق التمييزي :

المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
العليا	9	106,8889	4,67559	1,55853
المرونة الدنيا	9	83,8889	5,32552	1,77517

Independent Samples Test

Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
							Lower	Upper	
Equal variances assumed	,262	,616	9,736	16	,000	23,00000	2,36225	17,99224	28,00776
المرونة النفسية									
Equal variances not assumed			9,736	15,736	,000	23,00000	2,36225	17,98542	28,01458

نتيجة الفا كرومباخ:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,789	25

Reliability Statistics

	Value	,722
	Part 1	
	N of Items	13 ^a
Cronbach's Alpha	Value	,536
	Part 2	
	N of Items	12 ^b
	Total N of Items	25
Correlation Between Forms		,665
	Equal Length	,799
Spearman-Brown Coefficient		
	Unequal Length	,799
Guttman Split-Half Coefficient		,780

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013.

b. The items are: VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025.

نتيجة الفرضية الاولى :

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المرونة النفسية	60	94,1167	11,92930	1,54007

One-Sample Test

	Test Value = 75					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
المرونة النفسية	12,413	59	,000	19,11667	16,0350	22,1983

نتيجة الفرضية الثانية :

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المرونة النفسية	ذكر	51	95,2353	11,83991	1,65792
	انثى	9	87,7778	10,96332	3,65444

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means			
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
المرونة النفسية Equal variances assumed	,273	,603	1,760	58	,084	
Equal variances not assumed			1,858	11,554	,089	

نتيجة الفرضية الثالثة :

Group Statistics

العمر	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المرونة النفسية اقل من 30 سنة	32	92,2188	12,93591	2,28677
من 30 فما فوق	28	96,2857	10,47345	1,97930

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
المرونة النفسية Equal variances assumed	,474	,494	-1,326	58	,190
Equal variances not assumed			-1,345	57,679	,184