الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة–

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي: ...../2020

المرونة النفسيـة و علاقتها بالتوافـق النفسي

لـدى عينة من طلبة ثالثة علم النفس

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالبة:

*اوريدة حورية

إشراف:

*د/بركات عبد الحق

السنة الدراسية 2020/2019

بسم الله الرحمن الرحيم

إهـــــداء

بسم الله الرحمن الرحيم الصلاة والسلام على اشرف المرسلين سيدنا ونبينا محمد عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم.

إلى مصباح الحياة وشمعة الأيام الحالكات ، إلى مفتاح الجنات رمز العطاء والتضحيات

حبيبيتي الغالية امي

إلى الذي انفق كل عزيز وغالي ، لكي أكون على حالي واصل إلى العلالي حفظه الله ورعاه

حبيبي أبي الغالي

إلى الذي ساندني ودفع بي إلى الأعالي وقدم لي كل دعم نفسي ومادي

إلى حبيبي زوجي الغالي "الأمين"

إلى أحبائي الذين دعموني في كل خطواتي إخوتي وأخواتي "مراد – يوسف – خالد – رضوان وهيبة– حياة – نسيمة " وأبناء أختي " إسلام – أكرم "

والى فلذة كبدي أولادي أحبابي " وائـــل – وصال – لجين "

والى أحبائي عائلة أخ زوجي " زينب – نور –عزيزة – أسماء – فردوس – كوثر "

والى حبيبي ابن أختي " اليـــاس" وزوج أختي الغالي " كريم "

والى التي بمثابة امي الثانية زوجة خالي "ياسمين" وخالي

شكر وعرفان

الحمد لله ربي العالمين الذي صدق بقوله " اقرأ بسم ربك الذي خلق " وجعل العلم

أسمى غايات الإنسان فله الشكر والمنة أن يسر لنا تكملة مساري العلم فكان

الليسانس الذي ختمناه بمذكرة نلت شرف إعدادها على يد

الأستاذ " بركات عبد الحق "

كما لا يفوتني أن أقدم امتناني الفواح

للاستاذ "**بعلي هشام** "

وكل من ساعدني في مسار تعلمي من قريب أو بعيد

.

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والتوافق النفسي وقد تكونت عينة الدراسة من 50 طالب وطالبة علم النفس بجامعة المسيلة، واستخدمت الباحثة مقياس المرونة النفسية لسالم بن صالح بن سيف العزري (2016) ، ومقياس التوافق النفسي لزينب شقير (2003) ،ووفقا للمتغيرات السابقة فقد اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتوافق النفسي لدي عينة من طلبة علم النفس بجامعة المسيلة.
- مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلبة علم النفس جامعة المسيلة مرتفع.
- مستوى التوافق النفسي لدى عينة من طلبة علم النفس جامعة المسيلة متوسط.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات المرونة النفسية لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات التوافق النفسي لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس

Abstract:

This study aims to identify the relationship between psychological resilience and psychological compatibility. The study sample consisted of 50 students of psychology at the University of M'sila. The researcher used the Psychological Resilience Scale of Salem bin Saleh bin Saif Al-Azri (2016), and the Psychological Compatibility Scale of Zainab Choucair (2003), according to the previous variables, the researcher relied on the descriptive approach, and after statistical treatment of the data, the study reached the following results:

- The presence of a statistically significant correlational relationship between psychological flexibility and psychological compatibility among a sample of psychology students at the University of M'sila.

- The level of psychological resilience among a sample of psychology students at M'sila University is high.

The level of psychological compatibility of a sample of psychology students at the University of M'sila is average.

- There were no statistically significant differences in the mean scores of psychological flexibility of students due to the variable of sex.

فهرس الموضـــــــــــــــــــوعات	رقم الصفحة
الإهداء	
شكر وتقدير	
ملخص الدراسة	
فهرس المحتويات	
مقدمة	أ–د
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
1. إشكالية الدراسة	6
2. فرضيات الدراسة	8
3. أهمية الدراسة	8
4. أهداف الدراسة	9
5. المفاهيم الأساسية للدراسة	9
6. الدراسات السابقة	10
الفصل الثاني: المرونة النفسية	
تمهيد:	21
1. لمحة تاريخية	22
2. مفهوم المرونة النفسية	23
3. عوامل المرونة النفسية	24
4. ثمار المرونة النفسية	25
5. النظريات المفسرة للمرونة النفسية	26
6. صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية	30
خلاصة الفصل	32
الفصل الثالث: التوافق النفسي	
تمـهيد	34

1-لمحة تاريخية عن التوافق النفسي	35
2-مفهوم التوافق النفسي	36
3-بعض المفاهيم المشابهة للتوافق	37
4-أبعاد التوافق النفسي:	38
5-النظريات المفسرة للتوافق النفسي	39
6-العوامل المؤثرة في عملية التوافق	43
7- أساليب قياس التوافق النفسي	45
خلاصة الفصل:	48
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
تمهيد:	50
1. الدراسة الاستطلاعية	51
1-1أهداف الدراسة الاستطلاعية	51
1-2إجراءات الدراسة الاستطلاعية	51
1-3 حدود الدراسة	51
2. الدراسة الأساسية	52
2-1منهج الدراسة	52
2-2-مجتمع الدراسة	52
2-3-عينة الدراسة	52
2-4-أدوات الدراسة	54
2-5 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة	54
2-6 الأساليب الإحصائية المستخدمة	57
خلاصة	58
لفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها.	

تمهيد	**60**
أولا/ التحقق من شرط إعتدالية التوزيع	**61**
ثانيا/ عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة	**62**
1-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الأولى	**62**
2-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية	**63**
3-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثالثة	**65**
4-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الرابعة	**66**
5-**عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الخامسة**	**68**
استنتاج عام	**69**
خاتمة	**71**
قائمة المراجع	**74**
المـــلاحق	

فهرس الجداول	رقم الصفحة
جدول(01) يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس	53
الجدول رقم (02) يوضح ثبات مقياس المرونة النفسية عن طريق ألفا كرونباخ	55
الجدول رقم (03) يوضح مصفوفة ارتباطات محاور مقياس المرونة النفسية مع درجته الكلية	55
الجدول رقم (04) يوضح ثبات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي عن طريق ألفا كرونباخ	56
الجدول رقم (05) يوضح مصفوفة ارتباطات محاور مقياس التوافق النفسي الاجتماعي مع درجته الكلية	56
جدول رقم (06) يوضح التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغير محل الدراسة	61
الجدول رقم (07) يوضح العلاقة بين المرونة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي	62
جدول رقم (08) يوضح إختبار كا^2 للكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة	63
جدول رقم (09) يوضح إختبار كا^2 للكشف عن مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة	65
الجدول رقم (10) إختبار مان ويتني لدلالة الفروق في الحاجات الإرشادية تبعا لمتغير الجنس	67
الجدول رقم (11) إختبار مان ويتني لدلالة الفروق في التوافق النفسي الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس	68

فهرس الأشكال	الرقم
شكل رقم (01) يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس	53

مقدمـــة

مقدمة:

لا شك أن للواقع تأثيرا بينا على عملية إنتاج الفكر الإنساني، فالسياقات والخصائص المميزة والتي يحملها واقع الإنسان تجعله في عملية دينامية لا تتوقف من التفكير واختراع وإبداع في شتى مجالات العلوم ونظرياتها ومفاهيمها مناهجها وأدواتها، لقد أدى تركيز علم النفس على الأمراض العقلية والنفسية خاصة بعد الحرب العالمية الثانية إلى جعل رئيس الرابطة الأمريكية لعلم النفس الأستاذ سيلغمان يؤسس تخصصا في علم النفس أطلق عليه اسم علم النفس الإيجابي ،وهو العلم الذي يهتم بدراسة الخصائص الإنسانية الإيجابية سواء كانت مشاعر (كالحب ،الرحمة ،المودة ....)أو سمات شخصية (كالصبر التضحية ،الشجاعة ...)أو قدرات عقلية (كاليقظة العقلية ،الذكاء ،العبقرية ...)أو تلك التي تتحقق من خلال الجماعات والمؤسسات(كالأسرة والجيران والزملاء ...)،حيث هناك رقابة داخلية يتولاها الضمير وخارجية تتولاها المؤسسات أنفة الذكر .

وإن كان علم النفس يتطرق بشكل كبير إلى مواضيع ذات صبغة سوداء كالانهيار، الجنون ،الفصام... فان ذلك ما تتجنبه موضوعات علم النفس الإيجابي التي لا تتركز إلا على مواضيع غناء يرتاح لها العقل والفؤاد ،وتنشرح لها النفوس لدراستها والتعمق فيها كمفاهيم جودة الحياة ،الرفاهية النفسية ،اليقظة العقلية، المرونة النفسية والتوافق النفسي هذان الأخيران اللذان سنتناولهما في بحثنا هذا.

تعد المرونة النفسية قدرة الشخص على التعافي من الخبرات العاطفية السلبية، والتكيف المرن مع المتطلبات المتغيرة والمستمرة للواقع المعاش مع روح تفاؤل وأمل وطريقة نشيطة في الحياة ،وبذلك تظهر المرونة النفسية كمتغير هام في بناء الشخصية فهي تمنح تكيفا عاليا في التعامل مع المواقف الصعبة والضغوطات والصدمات التي تواجه الفرد مع قدرته على الشفاء ،واستعادة الحيوية النفسية ما يجعل الشخصية ذات مرونة النفسية تنئ عن كل ما قد يضر الصحة النفسية من انهيار وقلق واكتئاب .. .

أما التوافق النفسي فيشير إلى حالة نفسية من التواؤم والانسجام بين الفرد ونفسه من جهة وبينه وبين محيطه من جهة أخري عن طريق إرضاء اغلب حاجاته بما يتلاءم وخصوصية البيئة الخارجية وما تحمله من مواقفه ومشاكل يومية.

إن انعدام التوافق يجعل الشخص غير واقعي كما يسميه سميث **(احمد ، ص1991)**،الذي يميل إلى التضحية ليس باهتمامات الآخرين فحسب بل حتى باهتماماته .

قد يبدو من الوهلة الأولى إن المرونة النفسية هي نفسها التوافق النفسي لكن ذلك غير صحيح فالمفهومان متداخلان لكن لكل منهما خصوصيته المعرفية ، فالمرونة النفسية تحتوي التوافق النفسي بطريقة اشمل وأعمق إذ تستحوذ على الماضي فيصبح توافقا نفسيا مع تجارب وصدمات حدثت في ماضي الشخص، يتقبلها ثم يداوي جراحها وآثارها على النفس. وأيضا هي توافق نفسي مع المستقبل إذ تحمل أملا وتفاؤلا ونظرة إيجابية جدا اتجاه أحداث وضغوطات مازالت لم تقع بعد. وهي أيضا – أي المرونة النفسية ـ توافق وتكيف عال مع المستجدات الضاغطة والمرهقة التي يواجهها الإنسان في يومه الحاضر .

في حين أن التوافق النفسي لا يتوجه إلا للزمن الحاضر وما يكتنفه من تحديات ومشاكل ومواقف غير روتينية تسبب ضغطا على القدرات النفسية والعقلية والانفعالية للشخص .

لقد أصبحت المرونة النفسية والتوافق النفسي ضرورة ملحة لا مفر منها،لكل من يريد حياة نفسية صحية وسليمة مليئة بالإنجازات والنجاحات على كل الأصعدة، وكذا الرضا النفسي في هذا العالم الذي تطورت وتعقدت مظاهر الحياة الإنسانية فيه بخاصة بعد ظهور التكنولوجيا وتطورها ما جعل الضغوطات تصبح سيلا عارما يواجهه أي فرد في أيامه .

وبحكم إن الطلبة ليسوا إلا جزءا لا ينفصل على المجتمع. والأهم أنهم المفتاح الرئيسي لنماء وتطور بلدانهم. فهم اليد العاملة التي ستتولى عجلة البناء والتطور في أوطانها

من ابسط المهن إلى أعلاها، ركزت الكثير من الدراسات على هذه الشريحة التي ستتمحور حولها دراستنا ،وحول واقع المرونة النفسية لديهم وكيفية مواجهتهم للتحديات والضغوطات في المرحلة الجامعية التي تعد من المراحل الحرجة والحاسمة، ففيها يستقل الطالب عن عائلته وتتحدد عنده حاجاته وآماله وتصوراته العملية والعلمية والعاطفية لحياته المستقبلية.

ومنه جاءت دراستنا الحالية التي تبحث في العلاقة بين المرونة النفسية و التوافق النفسي لدى طلبة علم النفس بالجامعة. وتم تقسيم الدراسة إلى جانبين نظري وميداني وفق الخطة المنهجية التالية :

الجانب النظري : ويحتوي على ثلاث فصول :

الفصل الأول : تضمن تحديد الإشكالية وفرضيات الدراسة ،أهمية الدراسة وأهدافها، التعاريف الإجرائية ، الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

الفصل الثاني: اشتمل على متغير المرونة النفسية، تمهيد، الخلفية التاريخية للمرونة النفسية، مفهومها ،عواملها ، ثمراتها ،النظريات المفسرة لها،وصفات الافراد اذويها، وأخيرا خلاصة الفصل.

الفصل الثالث : يتضمن متغير التوافق النفسي ، تمهيد، السياق التاريخي للتوافق النفسي، مفهومه، أبعاده ، وبعض المفاهيم المشابهة له، النظريات المفسرة له، العوامل المؤثرة عليه ،وأساليب قياسه ، وخلاصة الفصل .

أما الجانب الميداني فقد اشتمل على فصلين :

الفصل الرابع : احتوى على الإجراءات المنهجية للدراسة من خلال التطرق الى المنهج الملائم للدراسة ،العينة وأدوات جمع البيانات، إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية ثم الأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة البيانات.

الفصل الخامس : التذكير بفرضيات الدراسة وعرض نتائجها ثم تحليلها ، تفسيرها ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة. كما يحتوي على استنتاج عام وتوصيات وخاتمة .

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- المفاهيم الأساسية للدراسة

6- الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة

يتميز عصرنا الحالي بتغيرات سريعة، وهذا بسبب التطورات الحديثة والتقدم التكنولوجي والتوسع المعرفي الهائل في شتى المجالات ،مما أدى إلى ظهور عدد من مشكلات وصراعات وضغوط نفسية تواجه كل شخص، وهي عبارة عن مجموعة من المواقف والإحداث والأفكار التي تقتضي إلى الشعور بالتوتر وتستشف عادة من إدراك الفرد بان المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته **(الحجار، ودخان، 2005، ص372).**

مما أدى هذا إلى تزايد الاهتمام بالاستراتيجيات المعرفية وتنمية مهارات التفكير العليا لدى طلاب الجامعة ، الذين هم شريحة مهمة في المجتمع فهم عصب التنمية في مختلف جوانب الحياة ، ولا تنمية بدون قوة فاعلة متوازنة نفسيا وانفعاليا .إن امتلاك الطلبة للعديد من الأساليب والطرق في التحكم في النفس أولا ومن ثم معاملة الآخرين أصبح شيئا ضروريا وذلك من اجل الرقي بالنفس أولا ومن ثم التأثير على الآخرين ، وبهذا يكون لهم الدور الفعال في بناء مؤسسات الدولة والمساهمة بشكل جيد في وظائفها المتعددة .حيث تنشأ لدى الشباب الجامعي في هذه المرحلة مجموعة من الحاجات النفسية والاجتماعية تؤدي إلى صراعات وضغوط نفسية ناجمة عن علاقته بأسرته ودراسته وزملائه وتفكيره بالمستقبل وتامين متطلبات الحياة اليومية .

إن تحلي طلبة الجامعة بالمرونة النفسية أساس نجاحهم في مواجهة المواقف المتنوعة فهي تسمح لهم بالتحكم بانفعالاتهم والاستجابة بشكل يتناسب مع مواجهة العوائق والمشكلات .وعل العكس عدم تمتع الطالب بالمرونة النفسية لمواجهة العقبات سوف يزيد من خطرها عليه وعلى درجة توافقه النفسي وبالتالي التأثير على مستقبلهم العلمي والمهني وفي الحياة الخاصة .

فالمرونة النفسية مهمة لتقبل الجديد من الأفكار والتغيرات ،فتسهل القدرة على الإبداع في أنماط التفكير والتغير المعرفي المتواصل بما يتناسب مع التغيرات الحاصلة في المجتمع ، كما

تتشكل أساسا لتقبل الأخر واحترام معتقداته والتفاعل مع اختلافه بما يغني مهاراته التواصلية وعلاقاته الإنسانية وتبدل الأفكار للاستفادة مهنا في اغناء تجربته ووعيه بالحياة **(شريف، 2012، ص86)**.

ويعتبر التوافق النفسي إحدى عناصر المرونة النفسية فهو وسيلة الوصول إلى الصحة النفسية والتكيف السوي لدي طلبة الجامعة ، إذ يعد عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغير والتعديل ، حيث يحدث التوازن بين الفرد وبيئته ويتحدد ما إذا كان التوافق سليما أو غير سليم طبقا لمدى نجاح الأساليب التي يتبعها الفرد للوصول إلى حالة من التوازن النسبي مع البيئة **(زهران، 1997)**.

وعلى العكس إن الشخص غير متوافق هو الشخص الذي فقد القدرة على الموازنة بين حاجاته الشخصية من جانب وبين تلك الحاجات ومتطلبات الواقع الاجتماعي المحيط من جانب أخر.

من هنا نطرح التساؤلات التالية :

- هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتوافق النفسي لدى طلبة علم النفس جامعة المسيلة ؟
- ما مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلبة علم النفس جامعة المسيلة ؟
- ما مستوى التوافق النفسي لدى عينة من طلبة علم النفس جامعة المسيلة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات المرونة النفسية لدى عينة البحث تعزى لمتغير الجنس ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات التوافق النفسي لدى عينة البحث تعزى لمتغير الجنس ؟

2- فرضيات الدراسة :

- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتوافق النفسي لدي عينة من طلبة علم النفس بجامعة المسيلة.
- مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلبة علم النفس جامعة المسيلة مرتفع.
- مستوى التوافق النفسي لدى عينة من طلبة علم النفس جامعة المسيلة مرتفع.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات المرونة النفسية لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات التوافق النفسي لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس

3- أهمية الدراسة :

أ- **الأهمية النظرية:**

- تكتسب هذه الدراسة أهميتها من أهمية التغيريين اللذين تتناولهما وهما المرونة النفسية والتوافق النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة سنة ثالثة علم النفس وتأثيرهما على العينة.
- أهمية المرحلة الجامعية التي تشكل منعطفا مهما في حياة الفرد اذ يتعرض طالب الجامعة لعدد من الأحداث وعلية أن يعدل سلوكه ويكيفه بواسطة المرونة النفسية والتوافق النفسي .

- تكمن أهمية الموضوع في عدم التطرق عليه في الدراسات من قبل أي عدم ربط المتغيرين على حد علم الباحثة .

ب- الأهمية التطبيقية :

تتضح أهمية الدراسة عمليا كونها تقوم على تحديد العلاقة بين المرونة النفسية والتوافق النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة سنة ثالثة علم النفس في تأثير متغير الجنس.

4- أهداف الدراسة :

- التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة المسيلة.
- التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة المسيلة.
- الكشف على الفروق بين المرونة النفسية والتوافق النفسي التي تعزى لمغير الجنس
- التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والتوافق النفسي لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة المسيلة.

5- المفاهيم الأساسية للدراسة :

تعريف المرونة النفسية:

-تعرف المرونة النفسية بأنها قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد بشكل عقلاني ، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين ،أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين **(شقورة، 2012، ص31).**

-التعريف الإجرائي للمرونة النفسية: هي عملية دينامية تعطى الفرد القدرة على التكيف مع الضغوطات والموافق الطبيعية التي يواجهها في الحياة، مع القدرة على استعادة الوضع النفسي السابق بعد الأزمات.

وهي الدرجات التي يتحصل عليها المفحوص في مقياس المرونة النفسية المخصص للدراسة الحالية.

تعريف التوافق النفسي:

يعرف "**ولمان**" 1973التوافق النفسي بأنه التغيرات في السلوك التي يقضيها إشباع الحاجات ومواجهة المتطلبات حتى يستطيع الفرد أن يقيم علاقة مستقلة مع البيئة(**الشاذلي، 2001، ص74).**

التعريف الإجرائي للتوافق النفسي: هي قدرة الفرد على إشباع حاجاته ومواجهة متطلبات البيئة وللمحافظة على استقراره فيها.

وهي الدراجات التي يتحصل عليها المفحوص في مقياس التوافق النفسي المخصص للدراسة.

6- الدراسات السابقة :

اللجوء إلى الدراسات السابقة نقطة مهمة في البحث العلمي وذلك للاستفادة من ايجابياتها والتعلم من أخطائها وبما أن البحث في متغيري الدراسة حديث

6-1 الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير المرونة النفسية :

دراسة كنان إسماعيل الشيخ (2017): بعنوان " المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة دمشق، ودلالة الفروق لدى أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة وفق متغيري البحث (الجنس والاختصاص)، واعتمد الباحث على المنهج

الوصفي التحليلي، حيث تكونت عينة البحث من (500) طالبا وطالبة، وقام الباحث مقياس المرونة النفسية ليحي عمر شعبان شقورة(2012) ومقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي (1998).

وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث من طلبة دمشق.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية وفق متغير الجنس لصالح الطلبة الذكور.

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية وفق متغير الاختصاص.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة وفق متغير الجنس لصالح الطلبة الذكور.

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة وفق متغير الاختصاص.

دراسة بوقيقة محمد علي (2017): بعنوان " علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن لدى طلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية ومتغيري الجنس والسن لطلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، وكذا الشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية لطلبة تبعا لمتغيري الجنس والسن، وقد تكونت عينة الدراسة من (95) طالبا وطالبة تم اختيارها بصورة عشوائية ب عليهم مقياس المرونة النفسية، كما استخدم الباحث المنهج الوصفي في الدراسة.

وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لمتغير السن

عدم وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

دراسة **تقي الدين فقير (2016): بعنوان " المرونة النفسية و علاقتها بالاتجاه نحو السلوك الصحي لدى تلاميذ السنة الرابعة من التعليم المتوسط"**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية للتلاميذ السنة الرابعة متوسط الذين يزاولون دراستهم بمؤسسة كمال زمرلين بولاية المدية وعلاقتها بالاتجاه نحو السلوك الصحي.

وقد تكونت عينة الدراسة من (150) تلميذ و تلميذة يدرسون بالسنة الرابعة متوسط بمؤسسة كمال زمرلين بالمدية، وقد تم اختيارهم بطريقة قصديه، وبعد استثناء العينة

الاستطلاعية والتي قدرت بلغت (40) تلميذ و تلميذة ، كما استخدم الباحث مقياسين الأول مقياس المرونة النفسية للباحث يحي عمر شعبان شقورة سنة (2012)، والثاني مقياس الاتجاه نحو السلوك الصحي للباحثة نايت عبد السلام ، سنة (2014)، وقد تم إلغاء (10) مقاييس وهذا لعدم توفر فيهم الإجابة الكاملة ، ومنه فقد بلغت عينة الدراسة (100)، وقد استعانة الباحث في هذه الدراسة ببرنامج (spss) لحساب الفرضيات.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

– يتمتع تلاميذ السنة الرابعة متوسط بدرجة عالية من المرونة النفسية .

– يختلف تلاميذ السنة الرابعة متوسط في اتجاهاتهم نحو السلوك الصحي .

–هناك علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين المرونة النفسية و الاتجاه نحو السلوك الصحي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية بناءا على نوع الاتجاه نحو السلوك الصحي

دراسة أحمد محمد الزعبي (2016): بعنوان " المرونة النفسية كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة و الصحة النفسية"

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية وكل من الأحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، وبيان ما إذا كانت هناك فروق دالة جوهريا في متوسطات درجات المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية بين الذكور والإناث، وكذلك تبعا لتخصصات الطلبة، وقد تكونت عينة الدراسة من (342) طالبا وطالبة،

حيث استخدم الباحث مقاييس المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة وكذا مقياس الصحة النفسية، كما اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- وجود علاقة سلبية دالة عند مستوى (0.01) بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة
- وجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية و الصحة النفسية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث في الصحة النفسية لصالح الإناث
- عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية في كل من المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة استنادا إلى متغير الجنس
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الدراسات العلمية ومتوسطات درجات طلبة الدراسات الأدبية في الصحة النفسية لصالح الدراسات الأدبية
- عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية في كل من الصحة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة استنادا إلى متغير التخصص.

2-6 الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير التوافق النفسي:

دراسة حماش الحسين (2013): بعنوان " السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين السلوك العدواني والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، وتحقيقا لأغراض البحث تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، حيث

تكونت عينة البحث من **(340)** طالبا وطالبة جامعيين تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية، وطبق عليها مقياس السلوك العدواني من إعداد الباحثين "باص وبيري" والمقنن من قبل الباحثين " معتز سيد عبد الله و صالح أبو عبادة" وكذلك مقياس التوافق النفسي والاجتماعي من إعداد الباحث " صلاح الدين أحمد الجماعي" اللذان تم تعديلهما بما يتلاءم مع البيئة الجزائرية.

وقد توصلت نتائج البحث إلى أن لدى طلبة الجامعة سلوك عدواني متوسط، كما وجدت أن هناك فروق دالة إحصائيا في السلوك العدواني بين الجنسين ولصالح الذكور، كما أشارت النتائج إلى أن طلبة الجامعة يتميزون بتوافق نفسي اجتماعي متوسط، كما وجدت أنه لا توجد فوق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي بين الجنسين ، وتوصلت أيضا إلى أن هناك علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين السلوك العدواني والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

دراسة إبراهيم مشني غرم الله الغامدي (2012): بعنوان" قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى عينة من الطلبة من تخصصات جامعية"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والتوافق النفسي والتحقق من إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال التوافق النفسي ومعرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التوافق النفسي في قلق المستقبل ومعرفة الفروق في قلق بين الطلاب في التخصصات الجامعية، وتم إجراء الدراسة على عينة من الطلاب عددهم (162) طالبا منهم (54) من كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز و (54) طالبا من كلية العلوم بجامعة الملك سعود، و(54) طالبا من الكلية التقنية بالدمام ، واستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل ل المشيخي (2009) ومقياس التوافق النفسي لزينب شقير (2004)، حيث توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين درجات الطلبة في قلق المستقبل ودرجاتهم في التوافق النفسي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي التوافق النفسي و درجات الطلاب منخفضي التوافق النفسي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية الآداب والعلوم الإنسانية وطلاب كلية العلوم وطلاب الكلية التقنية في قلق المستقبل عدا المحور الثاني النظرة السلبية لصالح طلاب الكلية التقنية.

دراسة بلحاج فروجه (2011): بعنوان "التوافق النفسي الاجتماعي و علاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي الاجتماعي ودافعية التعلم لدى المراهقين المتمرسين في التعليم الثانوي، وقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وبعد تطبيق أدوات الدراسة على عينة تكونت من(300)مراهق متمدرس في التعليم الثانوي وبعد المعالجة الإحصائية توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطيه بين التوافق النفسي الاجتماعي والدافعية للتعلم لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي
- عدم وجود فروق بين الإناث والذكور فيما يخص درجات التوافق النفسي الاجتماعي.
- وجود فروق بين الإناث والذكور فيما يخص درجات التوافق النفسي لصالح الذكور.

دراسة آسيا بنت علي راجح بركات(2009): بعنوان" التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية وعلاقته بالحالة الاجتماعية و المستوى الاقتصادي والمعدل التراكمي"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى عينة من (طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة)، وكذا التعرف على تأثير متغيرات: (المعدل التراكمي، الحالة الاجتماعية، والحالة الاقتصادية) في تباين الدرجات التي يحصل عليها جميع أفراد عينة الدراسة في التوافق النفسي العام.

تكونت عينة الدراسة من 105 طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى، طبقت عليهن استمارة للبيانات الشخصية تناولت المتغيرات المرغوب في دراستها المرتبطة بالتوافق النفسي من إعداد الباحثة ومقياس التوافق النفسي لزينب شقير **(2003)**.

وقد توصلت النتائج إلى:

- أن ما يقارب 82% من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى لديهن شعور مرتفع بالتوافق النفسي.
- أن التوافق النفسي العام الذي يتضمن الشعور: بالتوافق الشخصي والانفعالي، والتوافق الصحي (والجسمي)، والتوافق الأسري، والتوافق الاجتماعي، لا يختلف لدى عينة الدراسة باختلاف متغير المعدل التراكمي، والحالة الاجتماعية، والحالة الاقتصادية.
- لا يوجد تأثير دال للتفاعل بين متغيري المعدل التراكمي، والحالة الاجتماعية، ولا للتفاعل بين متغيري المعدل التراكمي والحالة الاقتصادية، ولا للتفاعل بين متغيري الحالة لاجتماعية، والحالة الاقتصادية، في تباين الدرجات التي حصل عليها الطالبات في (التوافق النفسي العام).

التعقيب على الدراسات السابقة:

أشارت دراسة احمد محمد الزعبي 2016 إلى وجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والصحة النفسية كما وجدت علاقة سلبية بين المرونة النفسية والصحة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة .

كما كشفت دراسة كنان إسماعيل الشيخ 2017علىوجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة .

وبينت دراسة بوتيقة محمد علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية بسبب السن وعدم وجودها بسبب الجنس.

كما أشارت دراسة حماش حسين وإبراهيم مثنى عزم الله الغامدي 2013الى وجود علاقة سالبة بين التوافق النفسي والسلوك العدواني من جهة وبينه وبين قلق المستقبل من جهة أخرى .

كما وضحت دراسة أسيا بنت على راجح بركات وجود علاقة ارتباطيه إيجابية بين التوافق النفسي ودافعية التعلم ووجود علاقة سلبية بين المستوى الاقتصادي والاجتماعي والتوافق النفسي .

جوانب الشبة والاختلاف :

من خلال الدراسات السابقة لاحظنا وجود نقاط شبه ونقاط اختلاف سنعرضها في مايلي:

من حيث المنهج المستخدم: تتفق دراستنا الحالية مع اغلب الدراسات في استخدام المنهج الوصفي.

من حيث الأدوات المستخدمة :استخدمت دراستنا مقياس المرونة النفسية الذي استخدمته الدراسات السابقة وكذلك مقياس التوافق .

العينة: اتفقت دراستنا مع اغلب الدراسات في نوعية العينة التي هي طلبة الجامعة واختلف في عدد افرد العينة.

جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة :

- اختيار أداة البحث إذ تم اعتماد مقياس المرونة النفسية ومقياس التوافق النفسي.
- اختيار دراسة العلاقة بين المتغيرين المرونة النفسية والتوافق النفسي ، إذ من الملاحظ أن كل الدراسات تناولتها بشق منفصل فإما تناولت المرونة النفسية كمتغير رئيس وأثره على متغيرات أخرى ،أو تناولت التوافق كمتغير مستقل وأثره على متغيرات أخرى.
- التزود بالإطار النظري في ما يتعلق بالمرونة والتوافق النفسي.

الفصل الثاني: المرونة النفسية

تمهيد:

1-لمحة تاريخية

2-مفهوم المرونة النفسية

3-عوامل المرونة النفسية

4-**ثمار المرونة النفسية**

5-النظريات المفسرة للمرونة النفسية

6-**صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية**

خلاصة

تمهيد:

إن المرونة النفسية تلعب دورا هاما في تكيف الفرد مع بيئته بحيث يعتبر الإنسان الصحيح نفسيا هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية ، و أن الفرد لكي يتمتع بمستوى جيد من الصحة النفسية فلا بد من توافر قدر من المرونة النفسية التي تمكنه من التوافق مع الأحداث الضاغطة التي يمر بها و مواجهتها بشكل يقلل من عوامل الخطورة التي تؤثر عليه سلبا في حياته.

وسوف نتطرق في هذا الفصل إلى المرونة النفسية مبرزين تاريخ المرونة النفسية و ما هي و النظريات المفسرة لها و نتعرف على عوامل المرونة النفسية ومحدداتها و مقوماتها و الثمرات التي تنجم عنها .....

1-لمحة تاريخية:

بينما يستمتع الناس مع المرونة لآلاف السنين و الحكمة مع العديد من الحكايات القديمة للأفراد و الذين انتصروا على الشدائد ، إلا أن الدراسات العلمية للمرونة بدأت في الستينات والسبعينات من القرن الماضي بالرغم من ذلك فإنها حققت خطوات واسعة تم عملها في العقود الأربعة الأولى للبحث و من الواضح أن الطفولة المبكرة هي النافذة الهامة من الزمن لفهم وتعزيز المرونة .

نشر جاريمزي**GARMEZY (1973)** نتائج بحث أخرى في المرونة النفسية و استخدام ما يعرف بعلم الوبائيات و الذي يدرس مع الذي يتعرض للمرض و من الذي لا يتعرض، و لماذا، و ذلك للكشف عن عوامل الخطورة و عوامل الوقاية و التي تساعد كثيرا الآن في تعريف المرونة النفسية **(ابو حلاوة ، 2013 ، ص 25).**

وتعدت ايمي ويرنر **EMMY WERNER (1982)** واحدة من العلماء الأوائل الذين استخدموا المرونة النفسية في العقد السابع من القرن العشرين ، حيث درست مجموعات من الأطفال من كواي بهواي من أسرة فقيرة و مدمنة للكحول أو يعاني بعض أبائهم من المرض النفسي ، و كان كثيرا من أباء هؤلاء الأطفال لا يعملون ، فلاحظت أن ثلثي هؤلاء الأطفال يظهرون سلوكا عدوانيا و تخريبيا كما تعاطوا للفشل في العمل في سنوات عمرهم التالية و مع ذلك و على نحو ما تشير " ايمي ويرنر" فان ربع هؤلاء الأطفال لم يظهروا مثل هذا السلوك العدواني و التخريبي و نجحوا في حياتهم المهنية فيما بعد ، وترى أن يطلق عليهم أطفال ذوي المرونة النفسية ، و الأطفال ذوي المرونة النفسية و أسرهم يمتلكون سمات تجعلهم مختلفون مع أقرانهم **(ابو حلاوة ، 2013 ، ص 25).**

فقد كشفت دراسة ماستن **MASTEN (1989)** أن الأطفال الآباء المصابين بالاسكيزوفينيا لا يحصلون على ظروف أسرية سوية مقارنة بأطفال الآباء العاديين و لهذه الظروف تأثيرات شديدة الدلالة على النمو النفسي للأطفال و مع ذلك لوحظ أن بعض أطفال الآباء المرضى نفسيا ينجحون في التوافق و ينجحون دراسيا بصورة ايجابية ، و بالتالي يجب أن تقود مثل هذه النتائج الباحثين إلى دراسة و فهم هذه الاستجابات الايجابية بالرغم من الظروف العصبية التي يتعرض لها مثل هذه النوعية من الأطفال . **(ابو حلاوة ، 2013 ، ص 25)**

2-مفهوم المرونة النفسية:

عرفتهاالجمعية الأمريكية لعلم النفس بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد، الصدمات ، النكبات ، أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الأسرية ، مشكلات العلاقات مع الآخرين ، المشكلات الصحية الخطيرة ، ضغوط العمل و المشكلات المالية.**(الزعبي، 2016، ص67)**

ويعرفها روتر(Roter) على أنها مواجهة الضغط النفسي في وقت ما بطريقة تسمح للثقة بالنفس بالتزايد فهي تتضمن مواجهة الضغوط النفسية في وقت ما بطريقة تلبي الثقة بمقدرة الشخص على مواجهة التهديدات في المستقبل. **(الشماط، 2013، ص20)**

ويمكن تعريف المرونة النفسية بأنها " عملية التوافق الجيد و المواجهة الإيجابية للصعوبات أو الصدمات أو النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر ،مثل : المشكلات العائلية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين ،و المشكلات الصحية، وضغوطات العمل ،والمشكلات المالية"**(الحربي، ب ت، ص 4)**

كما يرى قوتة (2011، ص36) أن المرونة النفسية هي عملية التكيف السليم والجيد في أوقات الشدة والضغوط والصدمات مع بقاء الأمل، والثقة بالنفس، والقدرة على الحكم بالمشاعر. **(أبو ندى، 2015، ص 42)**

3-عوامل المرونة النفسية

لقد عرفت بعض النظريات العلاقات الداعمة و الراعية، والتوقعات العالية المتماسكة، كفرص المشاركة، والأثر والتأثير كعناصر هامة لمرونة الأنا، حيث أنها تشجع النمو وتستطيع أن تواجه الآثار السلبية لعوامل الخطر.

كما وتسهم مجموعة متفاعلة من العوامل في تكوين المرونة النفسية العامة، وتظهر نتائج العديد من الدراسات أن العامل الرئيسي في تكوين المرونة النفسية عي العلاقات الاجتماعية السوية والمساندة داخل الأسرة وخارجها، وقد أوضح الخطيب (2007، ص 1041) أن الإسهامات التجريبية في مجال البحث أظهرت أن من العوامل المكونة للمرونة النفسية في الشخصية تتمثل فيما يمتلك الإنسان من القدرات:

قدرة الإنسان على الاحتفاظ بسعادته خلال إحساسه أنه سيحقق الهدف الذي يسعى إليه.

- قدرة الإنسان على العمل المنتج ،والسعي الحثيث للسيطرة على بنيته النفسية، والاجتماعية ،و العقلية و لأكاديمية ،والخلقية،وقدرته على المحافظة على أمنه النفسي ،وتقبل ذاته، ومعرفته أو إدراكه الحقيقي لها ،و للآخرين المحيطين به.
- القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات، من خلال التحكم في النفس في أثناء حدوث الضغوط النفسية.
- القدرة على تكوين علاقات واقعية والتواصل الإيجابي مع الآخرين.
- القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات والإجراءات اللازمة لحل المشكلات.

- النظرة الإيجابية للذات والثقة في القدرات من خلال إدراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله.
- القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحية والخلقية. **(أبو ندى، 2015، ص 50)**

وتأتي المرونة النفسية من ثلاث مصادر : الدعم الخارجي الذي يحافظ على استمرارية المرونة ، و القوة الداخلية الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت ، و التي تساعد الفرد على مواجهة المحن امتلاك مهارات حل المشكل و الشدائد . **(يحي عمر شعبان ، 2012، ص13)**

4-**ثمار المرونة النفسية:**

4-1 الصحة النفسية:

تعرف الصحة النفسية بأنها النضج الاجتماعي و الانفعالي و توافق الفرد مع نفسه و مع العالم من حوله ، و القدرة على تحمل مسؤوليات الحياة ، و مواجهة المشكلات ، و تقبل الفرد لحياته و الشعور بالرضا و السعادة . **(الزهراني مسفر ، 2000 ، ص 331)**

و لقد عرفتها منظمة الصحة العالمية (OMS ,2005 , p26) بأنها حالة من العافية يحقق فيها الفرد قدراته و يمكن أن يتغلب على الإجهادات العادية في الحياة و يمكن أن يعمل بإنتاجية مثمرة قادرا على المساهمة في مجتمعه ، حيث ترتبط سمة المرونة النفسية بالصحة النفسية كمؤشر من مؤشرات التوافق كأن يكون الفرد متوازنا مبتعدا عن التطرف و أن الشخص المرن هو الشخص القادر على التعايش مع الاختلاف دون الانغلاق على خبراته أو تصوراته.

4-2 النظرة الإيجابية للحياة:

الشخص المرن هو الشخص الأكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور من حوله فالنظرة الإيجابية هي التي تحدد مكانة الفرد و قيمته الاجتماعية لأنها سبب في العمل و الحركة والتفاعل مع الواقع بثقة و حزم.

4-3 الاستمرارية في العطاء.

4-4 الإيصال الفعال: يعبر الاتصال عن تفاعل الشخص مع محيطه فالإنسان المرن يتصف بخاصية الإيصال الفعال و تقبل الآخرين و عدم الاصطدام بهم و تفاعله معهم بإيجابية.

5-النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

5-1 نظرية التحليل النفسي:

يؤكد فرويد على السنوات الخمس الأولى من حياة الفرد التي تربط الطفل مع الوالدين و لا سيما الأم ، إذ أن المرونة و التواصل مع الآخرين ما هو إلى إشباع لحاجات الطفل الأساسية التي يحصل عليها من أمه من خلال الرضاعة لفترة طويلة .

وتفسير فرويد هذا يأتي من اعتقاده أن أساس ارتباط الطفل بأمه هو إرضاء حاجاته الفمية ، و هذا يكون أساس الدافع الثانوي لارتباطه مع الآخرين في الأسرة فالطفل الذي أشبع طفولته بشكل جيد فإن شخصيته ستكون عرضة للتفاؤل و مرنة ، بينما إذا لقي إحباطا في إشباع اللذة الفمية فانه سوف يُكَون نوع من نوع من العدائية و السادية و الذي يتسم سلوكه بالميل إلى إثارة الجدل و الخلاف و التشاؤم ، و الكره والعداء ، و التناقض الوجداني إزاء الآخرين . **(كريم شامخ ، 2011 ، ص 21)**

و يرى **(جابر عبد الحميد جابر،1990)** أن المرونة النفسية هي عبارة عن طاقة كامنة في الإنسان و يُسهل إبدالها و إزاحتها بين الذاتي و الموضوعي فمثلا الوليد الجائع يضع في فمه أشياء مثل أصابعه ، لعبة بلاستيك و كأنه يستثمر في طاقته حيث يخفف من إشباع حاجاته ككائن عضوي و تتحول هذه العمليات من ألهو الذاتية إلى الأنا المنطقية و الموضوعية .

ويرى كذلك أن الشخصية تتكون من ثلاث أجهزة رئيسية هي الهو و الأنا و الأنا الأعلى و حين تعمل متعاونة تسهل لصاحبها سبل التفاعل مع بيئته على نحو مُرضي حيث يتم إشباع حاجاته الأساسية و رغباته ، و أما إذا تنافرت و تشاحنت هذه الأجهزة ساء توافق الفرد و قل رضاه عن نفسه و بيئته و نقصت كفايته .

وإذا كانت غالبية هذه الطاقة تحت سيطرة الأنا الأعلى كان سلوك هذا الفرد أخلاقيا ، و أما إذا كانت هذه الغالبية في حوزة الأنا كان سلوكه واقعيا و مرنا ، وأما إذا كان ألهو و الذي يعتبر هو مصدر الطاقة محتفظا بمعظمها ، فإن سلوكه يتسم بالاندفاع ، وعن طريقة توزع هذه الطاقة النفسية بين هذه الجوانب الثلاثة للشخصية يعبر عن نفسه . **(جابر عبد الحميد جابر،1990، ص 32_34)**

من خلال ما سبق نلاحظ أن نظرية التحليل النفسي ترى بأن المرونة النفسية هي عملية ديناميكية بين الأجهزة الثلاثة (الهو ، الأنا ، الأنا الأعلى) و يسيطر عليها الأنا باعتباره هو الجهاز الواقعي الذي يضمن بناء الشخصية و مرونتها و يتصدى للمواقف التي يتعرض لها الفرد و لكن نظرية فرويد لم تبرز أهمية التنشئة الاجتماعية في تعزيز المرونة النفسية و طريقة اكتسابها من المحيط الذي يعيش فيه الفرد

5-2 النظرية الاجتماعية:

يؤكد باندورا أن عملية التعلم أمر أساسي للمرونة ، التعلم يحدث من خلال الخبرة المباشرة ، ويمكن للأفراد تعلم سلوكيات جديدة من خلال عملية مراقبة الآخرين و ملاحظة العواقب المترتبة على سلوكهم .

ووفقا لنظرة باندورا فان الاستجابات الجديدة مطلوبة في الوقت الذي يقوم فيه بالملاحظة بترميز المثيرات الدخلة و تخزينها و تحويلها ، وهذا الاكتساب من خلال إدراك المعرفي الذي يحدث قبل أداء الاستجابة المتعلمة و لكي يصبح التعلم ظاهرا فلا بد من أن تكون القدرات الحركية متاحة و ظروف البواعث مهيأة ، و بالإضافة إلى المكافئات الخارجية و البديلة ، فإن هذه النظرية تؤكد على التعزيز الذاتي كمحدد لانتقاء السلوك ، وأحد الجوانب ذات الدلالة على جوانب نظرية باندورا يتعلق بمجال واسع من مجالات أثار النمذجة و هي التي تسمح بمجال واسع من النقل إلى مواقف جديدة .**(توما جورج خوري ، 1996 ، ص 154)**

ويرى**(روتر،1966)** صاحب نظرية مركز التحكم أن تجارب الفرد المتعلقة بالنجاح و الفشل في أداء سلوكا ته و ملاحظاته لسلوك الآخرين و نتائجها تساهم بشكل أساسي في تحديد مركز الضبط أو التحكم لديه .

وفي السياق ذاته وجد أن مركز التحكم الداخلي يؤثر ايجابيا و بشكل مباشر على الحالة الانفعالية ، وذلك لأن الأفراد ذوي هذا النوع من مركز التحكم حينما يكونون تحت وضعية ضغط معينة يدركون أنه بإمكانهم السيطرة و التحكم في هذه الوضعية ، مما يقلل شعورهم بالتوتر و التهديد و يرفع ذلك من مستوى تقدير الذات لديهم ومن مستوى شعورهم بالرضا و الارتياح الانفعالي ،على عكس ذوي التحكم الخارجي الذين يبدون مستويات منخفضة من تقدير الذات إلى جانب الإضطربات الانفعالية كالقلق و الشعور باليأس و التوتر وهو ما يؤثر سلبا على صحتهم . **(الزروق فاطمة الزهراء ،2014 ، ص 120)**

من خلال ما سبق يتضح لنا بأن نظرية التعلم الاجتماعي أشارت ضمنيا للمرونة النفسية من خلال ما جاء به روادها و من بينهم باندورا الذي أكد على أن المرونة النفسية تكتسب عن طريق الملاحظة والنمذجة والكفاءة الذاتية و هي عناصر تساعد الفرد على تكوين شخصية

متكيفة مع بيئته ، و كذلك روتر الذي أضاف بعدا يتماشى مع وجهة هذه النظرية و هو البعد المعرفي من خلال تقسيم الأفراد إلى فئتين ، أصحاب مركز التحكم الداخلي و أفراد ذوي الضبط الخارجي ، وأشار ضمنيا بان الأفراد المرنين هم الذين يتأرجحون بين مركز الداخلي و الخارجي وذلك حسب الموقف الذي يتعرضون له .

5-3 نظرية السمات:

يعتبر "هانز ايزيك " من ابرز من أسهموا في نظرية السمات حيث قدموا وصفا منظما للشخصية ،فالعادات أساسا تقوم عليها سمات الشخصية و هذه بدورها تتجمع في أبعاد قليلة ، و بناء على التحليل العاملي أدى إلى التوصل إلى الأبعاد الآتية :

- الشخصية الانبساطية : و هي شخصية اجتماعية و مرنة و هي عكس الانطواء .

-الشخصية العصابية : و هي شخصية لديها استعداد للمرض العضلي .

- الشخصية الذهنية : و التي لديها استعداد للمرض الذهاني .

ويضاف إلى ذلك أبعاد أخرى مثل المحافظة و التطرف و التعقيد و البساطة و الصلابة و الليونة و الديمقراطية و التسلطية .**(نبيل سفيان ، 2004، ص67)**

ويرى جوردون ألبرت (1897 ، 1967) أن السمات كعناصر بنائية أساسية للشخصية ، فيصف السمة بأنها استعداد مسبقا للاستجابة على نحو خاص و تؤدي السمة إلى اتساق الاستجابة ، لأنها تصف العديد من التنبيهات المتعادلة وظيفيا ، و تستحضر عددا من أشكال السلوك التكيفي و التعبيري ، على سبيل المثال يتسم الأشخاص الاجتماعيون بأنهم ودودون و منطلقون دون تحفظ لأنهم ينظرون إلى الكثير من المواقف كفرص للتفاعل مع الآخرين ، و تفاعلهم هذا جزء من أسلوبهم في التفاعل مع المحيطين من حولهم بمعنى آخر تعبر السمات

هنا على استعداد خاص للاستجابة فمن زاوية المدخلات هناك مواقف متعددة تتشابه في طريقة مواجهتها و من زاوية المخرجات فللشخص أسلوبه الخاص في التعبير و التكييف .

كما يعتقد أن السمات لها وجود حقيقي ، فهي ذات أسس كامنة في الأجهزة النفس عصبية للأشخاص، وأنه لها جذور في الفروق البيولوجية والفيزيقية بين الأفراد، كما أنه يمكن رصدها خلال مجرى السلوك. **(لورانس أبروفين ،2010 ، ص 106–ص107)**

الملاحظ من خلال ما سبق ذكره في نظرية السمات أن أيزيك قسم الشخصية إلى مجموعة من الأنماط و جاء بالمرونة النفسية في النمط الانبساطي بحيث يرى أن الأفراد المرنين هم الذين يملكون النمط الانبساطي و هم اجتماعيون و ودودين و متكيفين مع المواقف التي تواجههم و هذا كذلك ما أشار إليه ألبرت من خلال ما جاء به و يرى أن الأفراد الاجتماعيون ينظرون إلى المواقف التي تواجههم على أنها فرص للتفاعل مع الآخرين و التفاعل هو جزء من أسلوبهم الخاص في التعامل مع العالم المحيطين من حولهم و هو كذلك عنصر هام في المرونة النفسية

6–صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية:

الصبر _ التسامح _ الاستبصار _ الاستقلال _ الإبداع _ روح الدعابة _ المبادأة _ تكوين العلاقات _ القيم الموجهة (الأخلاق).

القدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء _ القدرة على تحمل المسؤولية والقيام بها _ القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة.

بالإضافة إلى بعض السمات الأخرى لذوي المرونة النفسية والتي نذكر منها:

علاقات جيدة مع الآخرين _ مهارات تواصلية ومعرفية جيدة_ تقدير الفرد لمواهبه وإنجازاته وتقديرها بالنسبة للآخرين _ معرفة الهدف من الحياة_ الشعور بالانتماء_ المساهمة في الحياة الاجتماعية_ تعزيز الذات _ الإيمان بأن الضغوط تزيد الفرد قوة_ رؤية الضغوط على أنها تحديات.

علاوة على ذل فإن الأفراد ذوي المرونة النفسية يتصفون أيضا بالاعتماد على الذات والإبداع والثقة بالذات والشعور بالبهجة والضبط الداخلي وكذا مهارات متعددة لحل مشكلاتهم وارتفاع مستوى تحصيلهم الأكاديمي.**(إسماعيل، 2017، ص295)**.

خلاصة

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى المرونة النفسية مبرزين تاريخ المرونة النفسية و النظريات المفسرة لها و تعرفنا على عوامل المرونة النفسية ومحدداتها و مقوماتها و الثمرات التي تنجم عنها .من خلال ما سبق عرضه في هذا الفصل نلخص أن المرونة النفسية سمة من سمات الشخص فهي تساعده على مواجهة الضغوط بفعالية وصبر وإرادة ،فهي تعزز ذاته ، وتقوي روح التحدي فيه، و الدعم الخارجي هو الذي يحافظ على استمرارية المرونة ، و القوة الداخلية الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت و التي تساعد الفرد على مواجهة المحن امتلاك مهارات حل المشكل و الشدائد .

الفصل الثالث: التوافق النفسي

تمـهيد

1-لمحة تاريخية عن التوافق النفسي

2-مفهوم التوافق النفسي

3-بعض المفاهيم المشابهة للتوافق

4-أبعاد التوافق النفسي

5-النظريات المفسرة للتوافق النفسي

6-العوامل المؤثرة في عملية التوافق

7- أساليب قياس التوافق النفسي

خلاصة الفصل

تمهيـد:

إن التوافق باعتباره قلب وجوهر الصحة النفسية هو مطلب كل إنسان إذ يسعى دائما للنجاح في إشباع حاجاته، وبالتالي القدرة على توافقه مع نفسه ومع بيئته، ولان هناك خلط بين مصطلحي التوافق والتكيف فهناك من يرى بان التوافق أعم من التكيف، وهناك من يرى بأن التوافق هو التكيف.

ولان الحياة بمتطلباتها تستوجب من الفرد أي يتكيف ويتوافق معها بمسايرتها ويكون توافقه على المستوى الشخصي والاجتماعي، وعليه سنحاول في هذا الفصل التطرق إلى جملة من العناصر بداية بلمحة تاريخية عن تطور مفهوم التوافق النفسي، بعض تعريفات العلماء للتوافق النفسي والمفاهيم المرتبطة به، أهم أبعاد التوافق النفسي، النظريات المفسرة له، العوامل المؤثرة فيه، أساليبه إحداثه وقياسه.

1-لمحة تاريخية عن التوافق النفسي:

التوافق مصطلح يعني التآلف و التقارب ،فهو نقيض التخالف والتنافر و مفهوم التوافق مستمد من ظهور نظرية" دارون" "C. Darwin"للتطور سنة(1859) ،إذ يعتبر هذا المصطلح حجر الزاوية في نظريته و يشير مصطلح التكيف في علم الأحياء إلى البناء البيولوجي والعمليات التي تساهم في بقاء الأجناس، فالخواص البيولوجية التي تتوافر في الكائن الحي لا يمكن أن تساعد الكائن على البقاء و الاستمرار إلا إذا توفر ما يساعد على بقائها و استمرارها.**(بلحاج، 2011، ص105)**

حيث اهتم بهذا الموضوع بغية التمييز بين مصطلحي التكيف والتوافق و أشاروا إلى أن التكيف يعني السلوك الذي يجعل الكائن الحي في نشاط لممارسة الحياة في محيطه الفيزيقي والاجتماعي، بينما يشير مصطلح التوافق إلى الجان بالنفسي من نشاط الإنسان وسعيه للتعامل المرن مع مطالب الحياة.

كما أن موضوع التوافق تناولته علوم الأحياء و النفس والاجتماع، بحيث يقع وسط كل هذه العلوم وبالرغم من اختلاف أوجه النظر في تعريف التوافق إلا أن كل وجهة نظر أضفت شيء ما، فمن وجهة نظر علم النفس تتمثل في تكوين علاقة متناسقة بين الحاجات الذاتية ومتطلبات البيئية الاجتماعية وهو القدرة على التعديل والتغيير، ومن وجهة نظر علم الأحياء تتمثل في العلاقات المنسجمة التي يأتي بها الفرد بحيث تتفق وشروط التنظيم الاجتماعي وتقاليد الجماعة من وجهة نظر علم الاجتماع، كما اهتم الكثير من المختصين بدراسة سيكولوجية الشخصية بإعطاء التوافق أهمية كبيرة فدراساتهم العلمية، بحيث اعتبروا التوافق والشخصية موضوعين متلائمين و من الصعب التفريق بينهما.**(بلحاج، 2011، ص106)**

2-مفهوم التوافق النفسي:

التوافق لغة :

ورد في لسان العرب "أن التوافق" مأخوذ من وفق الشيء أي لامه وقد وافقه موافقة، واتفق معه توافقا **(ابن منظور ، 1988، ص68).**

وكما ورد في معجم الوسيط أن التوافق في الفلسفة هو أن يسلك الفرد مسلك الجماعة ويتجنب الانحراف في السلوك **(أنيس وآخرون، 1973، ص1047)**

التوافق اصطلاحا:

حسب طلعت منصور (1982) فالتوافق مصلح مركب وغامض إلى حد كبير بقدر ما يرتبط بالتصور النظري للطبيعة الإنسانية، وبقدر تعدد النظريات والأطر الثقافية المتباينة وربما كان أحد أسباب غموض هذا المصطلح هو الخلط بين المفاهيم، ففي الإنجليزية نجد كلمات : Adjustement – Adaptation – Accomodation– Conformity، وفي العربية نجد كلمات : توافق ، تكيف، تلاؤم، مسايرة، مجاراة.**(عبد الحميد، ب ت، ص 24)**

وعرفه بخيت (1988) أنه علاقة إيجابية يقوم به الفرد متعمداً لتكون العلاقة متناغمة منسجمة مع البيئة المحيطة به وهذا ينطوي على قدرة الفرد على إدراك الحاجات البيولوجية و الاجتماعية و الانفعالية التي يعاني فيها." **(أبو سكران، 2009،** ص14)

ويعرفه حامد زهران بأنه : عملية دينامية مستمرة تناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة. **(زهران، 2005، ص 27)**

عرفه أيضا فهمي أنه " تلك العملية الدينامية التي يعبر بها الشخص عن سلوكه، ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة وبناء على هذا الفهم نستطيع أن نعرف هذه الظاهرة بأنها " القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين الفرد. "**(أبو سكران، 2009، ص15)**

3-بعض المفاهيم المشابهة للتوافق:

ارتبط مفهوم التوافق ببعض المفاهيم إلى درجة الخلط أو إطلاق نفس المعن على المفهومين، وسنتناول بعضها فيما يلي:

3-1 **التوافق والتكيف:**

هناك خلط شائع بين مفهوم التوافق ومفهوم التكيف، فالتكيف مفهوم مستمد من علم البيولوجيا كما حددته نظرية"**دارون**" المعروفة بنظرية النشوء و الارتقاء عام 1895 م، حيث يشير هذا المفهوم إلى أن الكائن الحي يحاول أن يوائم نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه من أجل البقاء، وعلى ذلك فالتكيف فينظر"**مورار** "و"**كلاكهون** "عبارة عن سلوك يجعل الكائن حيا وصحيحً أو في حالة تكاثر **(عبد اللطيف، 1999، ص82)**

3-2 **التوافق والصحة النفسية:**

يرى"**مدحت عبد الحميد عبد اللطيف**" **أن** هناك ارتباط كبير بين المصطلحين قد يصل إلى حد الترادف أحيانا، وذلك لأن الشخص الذي يتوافق توافقًا جيد المواقف البيئة والعلاقات الشخصية يُعد دليلا لامتلاكه وتمّتعه بصحة نفسية جيدة أيضا. **(عبد اللطيف، 1999، ص82)**

يُعرف"**عبد العزيز القوصي** "الصحة النفسية بأّنه التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان، مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية.**(القوصي، 1975، ص 6)**

عرفها الدكتور حامد عبد السلام زهران 1978 بأنها " حالة دائمة نسبيا، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته)، ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصية سوية ويكون سلوكه عديا". **(زهران، 2005، ص 9)**

4-أبعاد التوافق النفسي:

اختلف الباحثون والعلماء في تحديدهم لأبعاد التوافق النفسي، فهناك من قسمها إلى خمسة أبعاد(التوافق الشخصي، الاجتماعي، المنزلي، المدرسي، الجسمي) وهناك من حددها في ثلاثة أبعاد (الشخصي، الاجتماعي، المهني) كما حددها زهران في ما يلي:

4-1 التوافق الشخصي:

ويتضمن السعادة والرضا عن النفس، وإشباع الدوافع الأولية و الثانوية ،والتأقلم مع أية إعاقة أو مرض يصيب الفرد، ويتطور التوافق الشخص يتبعًا لتطور الفرد عبر مراحل الحياة المختلفة، وأثناء العجز أو المرض تزداد الحاجة للتوافق الشخصي حتى يحدث الاتزان في شخصية الفرد. **(مقبل،2010، ص11)**

4-2 التوافق الاجتماعي:

يتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية، والامتثال قواعد الضبط الاجتماعي، وتقبل التغير الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي السليم

والعمل لخير الجماعة والسعادة الزوجية، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية. **(زهران، 2005، ص 27)**

4-3 التوافق المهني:

ويتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علما وتدريبا لها والدخول فيها والإنجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح، ويعبر عنه العامل المناسب في العمل المناسب.**(زهران، 2005، ص 27)**

ومما سبق يمكن القول بأن التوافق النفسي يقوم على أساس الاعتماد على النفس، والإحساس بالقيمة الذاتية من طرف الآخرين والشعور بالانتماء إلى جماعة أو أكثر من الناس، بالإضافة إلى التحرر من الميل إلى الانفراد والانطواء، وبالتالي يقوم على اعتراف الفرد بالمستويات الاجتماعية بإدراك حقوق الآخرين، ولا يقتصر على هذا فقط بل محاولة اكتساب للمهارات الاجتماعية، والتحرر من الميول والرغبات المضادة والمضرة بالمجتمع، وتكوين علاقات طبيعة مع أفراد أسرته، ومع أقرانه وأفراد البيئة المحلية من جيران وزملاء دراسة أو عمل.

5-النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

ينظر للتوافق النفسي من وجهة نظر مختلفة من النظريات، وتعتبر النظرية الإطار المرجعي الذي نعرف من خلالها الأفكار التي تناولت هذا الموضوع ومن هذه النظريات المفسرة لعملية التوافق النفسي ما يلي:

5-1 نظرية التحليل النفسي:

من رواد هذه النظرية سيجموند فرويد (S.Freud) الذي اعتقد أن عملية التوافق النفسي عملية لا شعورية أي أن الأشخاص لا يعرفون الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم"، فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعيا....كما يرى أن العصاب والذهان ما هما إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التوافق"**(عبد اللطيف، 1999، ص86)**

كما يعتقد **يونغ (G.yung)** أن مفتاح التوافق النفسي يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف، كما قرر"إن الصحة النفسية والتوافق السري يتطلبان الموازنة بين الميول الانطوائية والميول الانبساطية، وضرورة تكامل العمليات الأربع الأساسية في تغيير الحياة والعالم الخارجي وهي : **الإحساس، الإدراك، المشاعر، التفكير**".

وقد أكد **أدلر(adler)**على أن الطبيعة الإنسانية تعد أصلا أنانية وأنه خلال عملية التربية فإن بعض الأفراد ينمو لديهم اهتمام اجتماعي نتيجة رؤية الآخرين مسيطرين على الدافع الأساسي للمنافسة دون مبرر ضد الآخرين طلبا للسلطة أو السيطرة.**(عبد اللطيف، 1999، ص87)**

لقد ركزت نظرية التحليل النفسي على المكونات الأساسية للجهاز النفسي ودور كل منهما في إحداث التوافق لدى الشخص، مؤكدة على عامل الإشباع التام لحاجات الفرد متجاهلة العوامل الأخرى مثل العامل البيئي والعامل البيولوجي، لأن التوافق عملية متكاملة، ولا تتم إلا باكتمال العوامل مجتمعة.

5-2 النظرية السلوكية:

طبقا لهذه النظرية فإن أنماط التوافق وسوء التوافق تعد متعلمة أو مكتسبة، وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، والسلوك التوافقي يتشكل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم ، ولقد اعتد واسطن Watson، وسكنر skinner أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري و لكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئية أو إثباتها، ولقد رفض باندورا bandora وماهوني Mahoney التفسير السلوكي الكلاسيكي و الذي يقول بتشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية، و أوضح كل من يولمان وكراسنر أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة أو لا تعود عليهم بالإثابة، فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين ، و يبدون اهتماما أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية و ينتج عن ذلك أن يأخذ هذا السلوك شكلا شاذا أو غير متوافق.(**الغامدي، 2012، ص60-61)**

من خلال ما سبق نلاحظ أن التوافق عن السلوكيون يأتي عن طريق البيئة الاجتماعية والبيولوجية المحيطة بالإنسان، بحيث أن هذا الأخير يكتسبه عن طريق هذه المثيرات والمنبهات التي تعطي استجابات مناسبة، أي أنهم يستجيبون للمثيرات المحيطة بهم في البيئة الاجتماعية وخلال عملية الاستجابة تلك تتكون أنماط عديدة من السلوك والشخصية لديهم.

5-3- النظرية الإنسانية:

ويعود ظهور النظرية الإنسانية إلى اختلاف وجهات نظر كل من مدرسة التحليل النفسي والمدرسة السلوكية، وقد نادى أصحاب هذا المذهب بأن علماء النفس ما زالوا لا يعرفون الإنسان بدرجة كافية، وأن طبيعة تميزه عن غيره من الكائنات، وأن هناك من العلوم التي تكشف عن أصالة هذه الطبيعة.

كما يرى أصحاب هذا المذهب و في مقدمتهم أبراهام ماسلوAbraham Maslow الذي يعتبر الأب الروحي للمذهب الإنساني، وجولدن ألبورت Gorden Allportعالم الشخصية الأمريكي وغيرهم ...، يرون أن وظيفة الإنسان في المجتمع هي خدمة الإنسان ذاته، وهذا بدوره يجعله قادرا تماما على تغيير شكل العالم عن طريق إسهامه في تطور الحياة ونموها بما يحقق الرخاء والهناء والسعادة، وهذا ما جعل ماتسون لMatson(1974) ينظر إلى الإنسان على أنه شخصية تتسم بصدق العاطفة والاحترام، وهي تلك السمة التي اعتبرها أساسا في دراسته للحركة الإنسانية في علم النفس، كما أكد ماسلو (1957) دائما على أن علم النفس كشف عن الكثير من نقائص الإنسان وضعفه، ولم يصل بعد إلى مآثره وإمكاناته وتطلعاته.**(إسماعيل، 2001، ص68-69)**

ومما سبق القول بأن التوافق النفسي من وجهة نظر المدرسة الإنسانية يعني مدى إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته في تحقيق مستوى أفضل من الحياة عن طريق تكامل طاقاته المختلفة مما يحقق ذاته وشعوره بالإنسانية، فالشخص المتوافق هو من يتقبل المسئولية ويتحملها على عاتقه دون القذف بها إلى الآخرين.

6-العوامل المؤثرة في عملية التوافق:

يعتمد توافق الفرد على عدة عوامل وأسس تساعده على ذلك، والتي سنحاول تلخيصها فيما يلي:

6-1 إشباع الحاجات الأولية و النفسية الاجتماعية:

وهي الحاجات التي لم يكتسبها الطفل من بيئته عن طريق الخبرة والمران و التعلم وإنما هي استعدادات يولد الطفل مزوداً بها، وهذا النوع من الحاجات يعتمد في إثارته على الحاجات الجسمانية الداخلية الفسيولوجية كالحاجة إلى الطعام والشراب والإخراج والراحة والنوم.

وتعتبر إشباع هذه الحاجات أساس في حياة الكائن وبقاء نوعه فمن غير الممكن أن نطلب من الإنسان أن يتوافق ويتكيف في ظروف معينة أو جديدة بدون إشباع لهذه الحاجات الأساسية ويرتبط بالحاجات الجسمية الحاجات النفسية الاجتماعية مثل الحاجة إلى التقدير والحب والاحترام وغيرها....**(أبو شمالة، 2002، ص23)**

6-2 تأثير الحالات الجسمية الفيزيولوجية الخاصة على التوافق:

تعتبر الإعاقات الجسمية بأنواعها السمعية والبصرية والأعضاء أحد العوامل الأساسية في عملية التوافق سواء أكانت الإعاقة وراثية أم مرضية، وتشير بعض الدراسات إلى أن إمكانية التغير في ما بين الأفراد للخصائص النفسية تعكس إمكانية التفسير فيما بين الأفراد من خصائص عضوية كما أن علم النفس الفارقي أسند الاستعدادات وسمات الشخصية المقترحة إلى خصوصيات بيولوجية محددة.

وكذلك بالنسبة للناحية الفسيولوجية فزيادة إفرازات الجسم الداخلية ونقصانها يؤدي إلى نوع من التوتر والشعور بالقلق، وبعضها يؤدي إلى السمنة الزائدة أو النحافة. **(أبو شمالة، 2002، ص24)**

6-3الطفولة وخبراتها:

تعتبر سنوات الطفولة الأولى من العوامل الأولية في تشكيل شخصية الطفل، وفي تمتعه بأكبر قسط من التكيف السليم في مستقبل حياته ،لذلك وجب علينا أن نتفهم أحسن السبل للتعامل مع الطفل في مراحل نموه الأولى، لكن ضمن له نمواً سليماً متطوراً محققاً لحاجاته العضوية و النفسية و الاجتماعية، ويمر الطفل بخبرات مختلفة تتفاعل كلها مع شروط محيطه لتكون شخصاً فريداً يحمل آثار محبة الوالدين السمحة أحياناً وآثار الحرمان أحياناً أخرى، ويحمل آثار صدمة فزع مفاجئ مر بها في يوم من أيام الطفولة، وتكون هذه قاعدته الرئيسية حين يمر في شبابه على ظروف تدعوه للتوافق.

6-4 الأزمات الاجتماعية والكوارث:

تتنوع هذه الأزمات والكوارث فبعضها أزمات أسرية اجتماعية كحدوث تصدع في الأسرة نتيجة الطلاق أو الموت، وقد تكون كوارث طبيعية مثل الزلازل أو كوارث إنساني مثل الحروب ما ينتج عنها من قتل وتشريد وتخريب.

ويرى عبد الستار إبراهيم أن العلاقات الاجتماعية لا تسير دائماً بيسر، وعلى حسب م نتوقع فقد تتعرض حياة الأفراد والتغيرات اجتماعية مفاجئة وغير محسوبة مؤدية إلى تغيرا سلوكية سيئة في حياة الأفراد والجماعة. **(أبو شمالة، 2002، ص25)**

7- أساليب قياس التوافق النفسي :

إن التربية والميادين المتعلقة بها في السنوات الأخيرة أكدت ضرورة الاهتمام بنمو الأفراد نفسيا، وتوافقهم توافقا سليما دعت الضرورة لإيجاد أسلوبا يوضح ما إذا كان الشخص متوافقا بالفعل أو العكس.

فظهرت دراسات كثيرة تحاول إيجاد مقياس للتوافق النفسي، ومن هذه المقاييس المتفق عليها معظم الباحثين.

7-1- أسلوب تندال(1959) (Tendal):

يتمثل أسلوب تندال فيما يلي: **(مرحاب،1989، ص61)**

- المحافظة على تكامل الشخصية.
- مسايرة مطالب المجتمع.
- التكيف للظروف الواقعية.
- الاتساق مع النفس.
- التطور مع الزمن.
- المحافظة على الاتزان العاطفي.

الإسهام في خدمة المجتمع بروح متفائلة وفاعلية متزايدة.

7-2- أسلوب هيو.م. بل(1960) (bell) :

فقد وضعbell بل. مقاييس للتوافق العام هي: **(مرحاب،1989، ص61)**

- التوافق المنزلي.

- التوافق الصحي.
- التوافق الاجتماعي.
- التوافق الانفعالي.

وقياس هذه الأنواع الأربعة من مقياس بل (bell) يسمح بتحديد المجال الذي يعاني منه الفرد.

7-3- أسلوب لويس 1965 (LOUIS):

وضع لويس محكات للتوافق في النقاط التالية: **(مرحاب،1989، ص61)**

- النظرة الموحدة للحياة
- نضج العاطفة.
- الإدراك الواقعي للذات.
- الحساسية الاجتماعية.
- الاتزان الدينامكي.

7-4- أسلوب مصطفى فهمي:1971

لقد وضع مصطفى فهمي محكات للتوافق السليم في عشر أبعاد هي:**(مرحاب،1989، ص62)**

- الراحة النفسية.
- الكفاية في العمل.
- الأعراض الجسمية.
- مفهوم الذات.
- تقبل الذات وتقبل الآخرين.
- اتخاذ أهداف واقعية.

- القدرة على ضبط الذات وتحمل المسئولية.
- القدرة على تكوين علاقات مبنية على الثقة المتبادلة.
- القدرة على التضحية وخدمة الآخرين.
- الشعور بالسعادة.

ويعتبر مقياس (bell) بل ذو الأربع مقاييس اثنان منهما للتوافق الشخصي واثنان منهما للتوافق الاجتماعي من أحسن الاختبارات ملائمة لقياس التوافق النفسي، وذلك بعد مجموعة من التعديلات بما يناسب البيئة المصرية والذي قام بإعداده عثمان نجاتي يضم 35 بندا.

خلاصة الفصل:

ومما سبق عرضه في هذا الفصل يمكن أن نخلص إلى أن عملية التوافق النفسي هي الإطار المرجعي لتفسير السلوك الإنساني إذا ما كان سوي أو منحرف، وهو ضروري في حياة الأفراد والجماعات.

وبالتالي على المختصين الاهتمام بتحقيقه والقضاء على العوائق والمشاكل التي تعترضه والابتعاد عن مظاهر سوء التوافق النفسي، مع تنظيم العوامل المؤثرة في إحداثه لدى الأفراد بهدف تكوين أجيال خالية نسبيا من الاضطرابات النفسية.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد:

3. الدراسة الاستطلاعية

1-1أهداف الدراسة الاستطلاعية

1-2إجراءات الدراسة الاستطلاعية

1-3 حدود الدراسة

4. الدراسة الأساسية

2-1منهج الدراسة

2-2-مجتمع الدراسة

2-3-عينة الدراسة

2-4-أدوات الدراسة

2-5 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

2-6 الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة

تمهيد:

إن الدراسة الميدانية هي وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة إذ عن طريق الميدان يصبح بالإمكان جمع المعلومات وتحليلها وتدعيم الجانب النظري وتأكيده، وفي هذا الفصل المنهجي سنحاول إعطاء فكرة حول مجال الدراسة المكاني والزماني والبشري، كما يتم تبين المنهج المتبع بالإضافة إلى وصف أدوات الدراسة المتمثلة في مقياسي التوافق النفسي لزينب شقير (2002)، ومقياس المرونة النفسية (الذي استعمله سالم بن صالح بن سيف العزري (2016) في مذكرته لنيل الماجستير والتي بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى عينة من طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان ، والهدف من الدراسة الميدانية الوصول إلى إجابة عن التساؤلات في الإشكالية والحصول على خصائصها السيكومترية بالإضافة إلى استخراج المعايير، باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة.

1. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة تساعد الباحث على إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية، ومن خلالها يمكن معرفة كل العقبات التي تعيق الدراسة الأساسية وبالتالي إيجاد الحلول الممكنة لتسهيل العمل بالتقرب من الطلبة، وذلك بإعلامهم بموضوع الدراسة، لذا يمكن اعتبار الدراسة الاستطلاعية مرحلة أولية تسبق الدراسة الأساسية:

1-1أهداف الدراسة الاستطلاعية:

لقد تعددت أهداف الدراسة الاستطلاعية إلى عدة أهداف تتمثل فيما يلي:

- التعرف على مدى فهم واستيعاب المفحوصين للموضوع المراد دراسته
- التعرف على خصائص العينة المراد دراستها.
- التأكد من جدوى الدراسة.
- التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسة.
- التحديد الدقيق لميدان الدراسة.
- التعرف على أهم الصعوبات التي قد تعرقل سير الدراسة الأساسية

1-2إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق أداتي الدراسة على عينة استطلاعية أولية مكونة من 30 طالب وطالبة من أجل التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

1-3 حدود الدراسة:

تتحدد الدراسة الحالية بثلاثة مجالات:

المجال البشري: تم إجراء هذه الدراسة على عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة.

المجال المكاني: تم إجراء هذه الدراسة ب جامعة محمد بوضياف المسيلة

-**المجال الزمني:** تم إجراء هذه الدراسة في الموسم الدراسي 2020/2019 وذلك خلال الفترة الممتدة بين 03 /2020/02إلي غاية 02 /05/ 2020

2. الدراسة الأساسية:

2-1منهج الدراسة

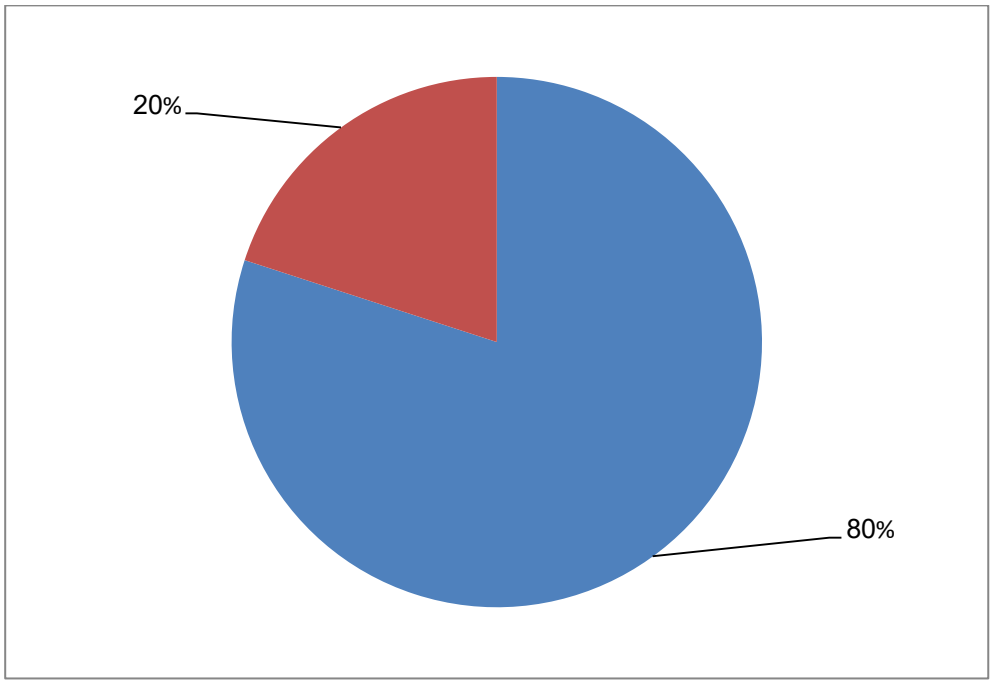
اتبعت الباحثة **المنهج الوصفي** لأنه المنهج المناسب لمشكلة الدراسة، والذي يهدف إلي وصف الظاهرة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها، بالإضافة إلي وصف الظروف الخاصة بها وتقرير حالتها كما توجد في الواقع والتعبير عنها كما وكيفيا، ويعرفه **صلاح الدين شروخ:** على أنه مجموعة من القواعد التي وضعها قصد الوصول إلي الحقيقة في العلم، أو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من أجل اكتشاف الحقيقة.**(شروخ، 2003، ص90).**

2-2-مجتمع الدراسة: تكون المجتمع الأصلي للدراسة من حوالي230 طالب وطالبة.

2-3-عينة الدراسة: تكون عينة الدراسة الحالية من (50) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة قصديه **وتعرف العينة** :بأنها جزء من مجتمع الدراسة، وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث **(زرواتي ،2002 ،334).** **والعينة القصدية:** هي العينة التي يعتمد الباحث إن تتكون من وحدات معينة، انه يعتقد بأنها تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا صحيحا وواضح إن هذه الطريقة توفر على الباحث كثيرا من الوقت والجهد الذي يذله في اختيار العينة ، إلا إنها تستلزم معرفة المعالم الإحصائية بالنسبة للمجتمع الأصلي وبالنسبة للوحدات التي يرغب في اختيارها ، وهذا أمر لا يتيسر في جميع الأحوال، ثم إن هذه الطريقة تفترض بقاء خصائص الوحدات على ما هي عليه وهذا أمر غير مضمون.

جدول(01) يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	10	%20
أنثى	40	%80
المجموع	50	%100



شكل(01) يوضح توزيع نسبة أفراد العينة حسب متغير الجنس

2-4-أدوات الدراسة:

أ/ مقياس المرونة النفسية:

وصف المقياس:

نظرا لوجود مقياس للمرونة النفسية ذو خصائص سيكومترية تم تطبيقه لطلبة جامعيين بواسطة دراسة (شقورة،2012) وقام شقورة بالتأكد من خصائصه السيكومترية الصدق والثبات، حيث اخذ المقياس من دراسة **سالم بن صالح بن سيف العزري (2016)** تحت عنوان المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة طلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان ، يحتوي على 40 عبارة ،ويحتوي خمس بدائل وهي لا تنطبق ،تنطبق قليلا ،تنطبق أحيانا ،تنطبق كثيرا ، تنطبق دائما .

/ مقياس التوافق النفسي:

وصف المقياس:

المقياس من إعداد **زينب شقير (2003)** ويتكون المقياس من (80 فقرة) تهدف إلى معرفة التوافق النفسي والفقرات مقسمة لأربعة أبعاد وهي بعد التوافق الشخصي والانفعالي ، وبعد التوافق الصحي (الجسمي) ، التوافق الأسري ، التوافق الاجتماعي ، ويجاب عليه بنعم ولا ومحايد "أحيانا" وأدنى درجة 0 وأعلاها (160).

2-5 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

أولا/ ثبات وصدق مقياس المرونة النفسية:

أ/ الثبات: التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ):

تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير معدل ارتباطات العبارات فيما بينها لكل بعد على حدة كما هو موضح بالجدول التالي :

الجدول رقم (02) يوضح ثبات مقياس المرونة النفسية عن طريق ألفا كرونباخ		
المقياس ككل	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
	0.775	40

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل ألفا كرونباخ والذي قدر بالنسبة للمقياس ككل بلغ (0.77)، يمكن القول بأنها قيمة تدل على أن هذا المقياس يتمتع بالثبات عالي، حيث نلاحظ أن كل القيم موجبة وأن هناك انسجام وترابط بين عبارات هذا المقياس يتعدى (0.50) ويكاد يصل إلى الارتباط التام (1).

ب/ الصدق: بطريقة الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق هذا المقياس عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للمقياس ككل بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (03) يوضح مصفوفة ارتباطات محاور مقياس المرونة النفسية مع درجته الكلية			
المحاور	المقياس ككل	المحاور	المقياس ككل
البعد الانفعالي	0.789**	البعد الاجتماعي	0.877**
البعد العقلي	0.747**	** الارتباط دال عند ألفا (0.01)	

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01) حيث قدر معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمحور الأول (**البعد الانفعالي**) مع الدرجة الكلية للمقياس ككل (0.78)، وبالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للمحور الثاني (**البعد العقلي**) مع الدرجة الكلية للمقياس ككل (0.74)، وبالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للمحور الثالث (**البعد الاجتماعي**) مع الدرجة الكلية للمقياس ككل

(0.87)، وعموما يمكن القول بأن هذا المقياس صادق لأن كل محاوره تتسق فيما بينها وبين المقياس ككل.

ثانيا/ ثبات وصدق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

أ/ الثبات: التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ):

تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ، كما هو موضح بالجدول التالي :

الجدول رقم (04) يوضح ثبات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي عن طريق ألفا كرونباخ

	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
المقياس ككل	0.881	80

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل ألفا كرونباخ والذي قدر بالنسبة للمقياس ككل بلغ (0.88)، يمكن القول بأنها قيمة تدل على أن هذا المقياس يتمتع بالثبات عالي، حيث نلاحظ أن كل القيم موجبة وأن هناك انسجام وترابط بين عبارات هذا المقياس يتعدى (0.50) ويكاد يصل إلى الارتباط التام (1).

ب/ الصدق: بطريقة الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق هذا المقياس عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للمقياس ككل بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (05) يوضح مصفوفة ارتباطات محاور مقياس التوافق النفسي الاجتماعي مع درجته الكلية

المحاور	المقياس ككل	المحاور	المقياس ككل
التوافق الشخصي	0.860**	**التوافق الأسري**	0.727**
التوافق الصحي	0.685**	**التوافق الاجتماعي**	0.795**
الارتباط دال عند ألفا ** **0.01**			

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01) حيث قدر معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمحور الأول **(التوافق الشخصي)** مع الدرجة الكلية للمقياس ككل (0.86)، وبالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للمحور الثاني **(التوافق الصحي)** مع الدرجة الكلية للمقياس ككل (0.68)، وبالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للمحور الثالث **(التوافق الأسري)** مع الدرجة الكلية للمقياس ككل (0.72)، وبالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للمحور الرابع **(التوافق الاجتماعي)** مع الدرجة الكلية للمقياس ككل (0.79)، وعموما يمكن القول بأن هذا المقياس صادق لأن كل محاوره تتسق فيما بينها وبين المقياس ككل.

2-6 الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم الاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS25) في نسخته 25، بتطبيق الأساليب الإحصائية التالية:

اولا : اختبار كولموغروف سميرنوف واختبار تشابيرو ويلك للكشف عن طبيعة توزيع بيانات متغيرات الدراسة.

ثانيا: التحقق من خطية العلاقة بين متغيرات الدراسة عن طريق لوحة الانتشار.

ثالثا: معامل اختبار سبيرمان للكشف عن العلاقة بين متغيرات الدراسة.

رابعا: استخدام اختبار الدلالة الإحصائية كا^2 للكشف عن مستوى كل من المرونة والنفسية والتوافق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة.

خامسا: استخدام اختبار الدلالة الإحصائية مانويتني للكشف عن الفروق في كل من المرونة النفسية والتوافق النفسي تبعا لمتغير الجنس.

خلاصة

كان هذا عرض مجمل الإجراءات المعتمدة في الدراسة الميدانية، فمن خلال هذا الفصل تم التأكد من صدق وثبات الأداة التي ستطبق على أفراد العينة، كما تم عرض الأساليب الإحصائية التي ستعالج البيانات التي من خلالها نستطيع الإجابة على أسئلة الدراسة.

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها.

تمهيد:

أولا/ التحقق من شرط اعتدالية التوزيع

ثانيا/ عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

1-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الأولى

2-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية

3-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثالثة

4-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الرابعة

5-**عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الخامسة**

استنتاج عام

تمهيد:

غاية كل بحث علمي هو تحليل البيانات والنتائج التي توصل إليها ،في ضوء الفرضيات التي تم تبيانها وطرحها من الباحثة وعليه فإننا نناقش ونقدم عرضا تحليليا عن النتائج التي تم التوصل إليها من الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة من طلبة سنة ثالثة علم النفس باستخدام الأساليب الإحصائية ، حيث تم التوصل إلى مجموعة من النتائج وتحليلها حسب الفرضيات بدءا بالفرضية الأولى إلى غاية الفرضية الخامسة :

أولا/ التحقق من شرط إعتدالية التوزيع:

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الاساليب الاحصائية المختلفة والملائمة وجب أولا التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغير محل الدراسة الحالية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (06) يوضح التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغير محل الدراسة

المتغير	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk			القرار
	الاحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
المرونة النفسية	0.142	50	0.013	0.929	50	0.005	دال
التوافق النفسي الاجتماعي	0.105	50	0.200	0.949	50	0.032	دال

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم إختبار **كولموغروف سميرنوف** وكذا إختبار **شبيرو ويلك** في درجات أفراد عينة الدراسة على متغيري المرونة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي كانت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) وهذا يعني أن التوزيع البيانات غير طبيعي وبالتالي فإن كل الاساليب الاحصائية التي ستستخدم في المعالجة هي أساليب لابارامترية أنظر إلى **الملحق رقم (04)**.

ثانيا/ عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

1-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى لهذه الدراسة على: " **توجد علاقة إرتباطية بين المرونة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدي عينة من طلبة الجامعة ثالثة علم النفس** "، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى استخدام معامل سبيرمان وذلك بعد التحقق من شرط خطية العلاقة أنظر إلى **الملحق رقم (05)**، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية :

الجدول رقم (07) يوضح العلاقة بين المرونة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي

Rho de Spearman		التوافق النفسي الاجتماعي	القرار
المرونة النفسية	معامل الارتباط	0.590**	** الارتباط دال عند (α=0,01).
	مستوى الدلالة	0.000	
	حجم العينة	50	

من خلال **الجدول رقم (07)** أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط سبيرمان بين درجات أفراد عينة الدراسة في (المرونة النفسية) ودرجاتهم في (التوافق النفسي الاجتماعي) بلغ (0.59) وهي قيمة قوية وموجبة، ويعني هذا أن الارتباط بين درجات (المرونة النفسية) ودرجات (التوافق النفسي الاجتماعي) لدى أفراد عينة الدراسة هو ارتباط طردي، أي أن درجات أفراد العينة في (المرونة النفسية) تتوزع بنفس توزيع درجاتهم في مقياس (التوافق النفسي الاجتماعي) والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0,01)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي يمكن القول بأن هذه النتيجة **تؤيد** فرضية الدراسة الأولى القائلة بـ **توجد علاقة إرتباطية بين المرونة**

النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدي عينة من طلبة الجامعة ثالثة علم النفس، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ويمكن تفسير هذه النتيجة انطلاقا من تعريف المرونة النفسية **الحربي . (ب ت):** "بانها عملة التوافق الجيد والمواجهة الاجابية للصوبات اوالصدمات أو النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل : المشكلات العائلية، ومشكلات العلاقات مع الاخرين ، والمشكلات الصحية ، وضغوطات العمل ، والمشكلات المادية.

وهذا ما تفق مع دراسة **احمد محمد الزعبي (2016):** التي بعنوان المرونة كمتغير وسيط بين احداث اليومية الضاغطة والصحة النفسية حيث وجدت انه توجد علاقة ايجابية بين المرونة والصحة النفسية، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

2-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على : " **مستوى المرونة النفسية مرتفع لدى عينة من طلبة الجامعة ثالثة علم النفس** " وللإجابة على الفرضية تم الاعتماد على إختبار **كا²** لجودة التوفيق أو ما يطلق عليه بحسن المطابقة، فكانت النتيجة كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (08) يوضح إختبار كا² للكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة

المستويات	التكرار المشاهد	النسبة	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرارات	Chi-Square	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
منخفض جدا	00	%00	10.0	-10.0	72.600	4	0.000	دال عند 0.01
منخفض	3	%06	10.0	-7.0				
متوسط	16	%32	10.0	6.0				

مرتفع	31	%62	10.0	21.0				
مرتفع جدا	00	%00	10.0	-10.0				
الاجمالي	50	%100	//	//				

من خلال الجدول أعلاه رقم (**08**) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (50) فردا تباينت مستوياتهم فيما بينها حيث نجد أن (31) فردا كان مستواهم على المقياس (مرتفع) بنسبة مئوية قدرت بـ 62%، ويليها (16) فردا كان مستواهم على المقياس (متوسط) بنسبة مئوية قدرت بـ 32%، في حين نجد أن هناك (3) أفراد كان مستواهم على المقياس (منخفض) بنسبة مئوية قدرت بـ 06%، ولا نجد أي فرد في المستوى المنخفض جدا أو المرتفع جدا من المقياس، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (4) قدرت بـ 72.60 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المستويات الخمسة لصالح المستوى الرابع (مرتفع)، ومنه يمكن القول بأن **مستوى المرونة لدى عينة من طلبة الجامعة ثالثة علم النفس مرتفع**، وعليه فإن هذه النتيجة **تؤيد** فرضية الدراسة الثانية والقائلة بـ **مستوى المرونة النفسية مرتفع لدى عينة من طلبة الجامعة ثالثة علم النفس**، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وهذا ما اكدته نظريت **التعلم الاجتماعي** التي من روادها باندورا الذي اكد على ان المرونة تكتسب عن طريق الملاحظة والنمذجة والكفاءة الذاتية وهي عناصر تساعد الفرد على تكوين شخصية متكيفة مع بيئته.

ويمكن تفسير هذه النتيجة الى نوعية عينة الدراسة طلبة علم النفس ،حيث لعب التخصص دور في النتيجة الإيجابية ،وهذا لوجود أساتذة جيدين في قسم علم النفس في هذه الجامعة بالإضافة الى توفر مركز المساعدة النفسية لطلاب الجامعة الذي يعمل على توفير المرافقة والمساندة والتكوين طلبة علم النفس .

3-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على : " **مستوى التوافق النفسي الاجتماعي مرتفع لدى عينة من طلبة الجامعة ثالثة علم النفس** " وللإجابة على الفرضية تم الاعتماد على إختبار **كا²** لجودة التوفيق أو ما يطلق عليه بحسن المطابقة، فكانت النتيجة كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (09) يوضح إختبار كا² للكشف عن مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة

المستويات	التكرار المشاهد	النسبة	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرارات	Chi-Square	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
منخفض	00	%00	16.7	-16.7	28.000	2	0.000	دال عند 0.01
متوسط	30	%60	16.7	13.3				
مرتفع	20	%40	16.7	3.3				
الاجمالي	50	%100	//	//				

من خلال الجدول أعلاه رقم (08) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (50) فردا تباينت مستوياتهم فيما بينها حيث نجد أن (30) فردا كان مستواهم على المقياس (متوسط) بنسبة مئوية قدرت بـ 60%، ويليها (20) فردا كان مستواهم على المقياس (مرتفع)

بنسبة مئوية قدرت بـ 40%، في حين لا نجد أي فرد كان مستواه على المقياس (منخفض)، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 28.00 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المستويات الثلاث لصالح المستوى الثاني (متوسط)، ومنه يمكن القول بأن **مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة متوسط**، وعليه فإن هذه النتيجة **تعارض** فرضية الدراسة الثالثة والقائلة بـ **مستوى التوافق النفسي الاجتماعي مرتفع لدى عينة من طلبة الجامعة ثالثة علم النفس**، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ويمكن تفسير هذه النتيجة راجع الى الظروف الصعبة في اقامات الجامعة وعدم التأقلم الجيد للطلبة مع هذه الظروف، بالإضافة الى الظروف الاقتصادية الصعبة.

وهذا ما اتفق مع دراسة حماش الحسين (2013) بعنوان السلوك العدواني علاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة والتي توصلت نتائجها الى ان طلبة الجامعة يتميزون بتوافق نفسي اجتماعي متوسط .

4-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الرابعة للدراسة على : "**توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة ثالثة علم النفس تبعا لمتغير الجنس**" وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على إختبار **مان ويتني** البديل عن إختبار (ت) لعينتين مستقلتين، فكانت النتيجة كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (10) إختبار مان ويتني لدلالة الفروق في الحاجات الإرشادية تبعا لمتغير الجنس

المرونة النفسية		حجم العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	مستوى الدلالة	القرار
الجنس	ذكور	8	30.19	241.50	130.500	1033.500	-0.995	0.320	غير دال
	إناث	42	24.61	1033.50					
	الاجمالي	50	//////						

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (50) فردا قد توزعوا بناء على درجاتهم في مقياس المرونة النفسية حسب متغير الجنس إلى (8) طلبة بواقع (30.19) كمتوسط رتب، و(42) طالبة بواقع (24.61) كمتوسط رتب، وبالنظر إلى قيمة إختبار **(Z) مان ويتني** والتي بلغت (0.99-) نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، ومنه تم قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود الفروق، وبالتالي يمكن القول بان هذه النتيجة أتت **معارضة** لفرضية الدراسة الرابعة والقائلة بـ **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة ثالثة علم النفس تبعا لمتغير الجنس** أي أنه **لا توجد فروق بتعا للجنس**، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع إحتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

يمكن تفسير هذه النتيجة الى الانفتاح الذي يميز طلبة علم النفس بالخصوص، بحكم التخصص الذي يهتم بالشخص ليس كذكر او انثى ،والذي يسعى الرفع تقدير الذات للأشخاص.

هذا ما تعارض مع دراسة **كنان إسماعيل الشيخ (2017)**التي تحت عنوان المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق ، والتي أسفرت على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط دراجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية وفق متغير الجنس لصالح الطلبة الذكور .

5-**عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الخامسة:**

نصت الفرضية الخامسة للدراسة على : " **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة ثالثة علم النفس تبعا لمتغير الجنس** " وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على إختبار **مان ويتني** البديل عن إختبار (ت) لعينتين مستقلتين، فكانت النتيجة كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (11) إختبار مان ويتني لدلالة الفروق في التوافق النفسي الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس

التوافق النفسي الاجتماعي		حجم العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	مستوى الدلالة	القرار
التوافق	ذكور	8	21.81	174.50	138.500	174.500	-0.781	0.435	غير دال
	إناث	42	26.20	1100.50					
	الاجمالي	50	//////						

من خلال الجدول أعلاه(10) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (50) فردا قد توزعوا بناء على درجاتهم في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي حسب متغير الجنس إلى (8) طلبة بواقع (21.81) كمتوسط رتب، و(42) طالبة بواقع (26.20) كمتوسط رتب،

وبالنظر إلى قيمة إختبار **(Z) مان ويتني** والتي بلغت (0.78-) نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، ومنه تم قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود الفروق، وبالتالي يمكن القول بان هذه النتيجة أتت **معارضة** لفرضية الدراسة الخامسة والقائلة بـ **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة ثالثة علم النفس تبعا لمتغير الجنس** أي أنه **لا توجد فروق تبعا لمتغير الجنس**، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع إحتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

وهذا ماتفق مع دراسة بالحاج فروجة (2011):بعنوان التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس ةالمتمدرس في التعليم الثانوي والتي توصلت الى نتيجة عدم وجود فروق بين الاناث والذكور فيما يخص درجات التوافق النفسي الاجتماعي .

استنتاج عام:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل تكون الباحثة قد أوضحت النتائج التي توصلت إليها بعد أجراء الدراسة الميدانية ، كما قامت بتحليلها في ضوء الفرضيات، حيث جاءت النتائج العامة كما يلي:

- وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتوافق النفسي لدي عينة من طلبة علم النفس بجامعة المسيلة.
- مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلبة علم النفس جامعة المسيلة مرتفع.
- مستوى التوافق النفسي لدى عينة من طلبة علم النفس جامعة المسيلة متوسط.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات المرونة النفسية لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات التوافق النفسي لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس

خاتمـــــــة

خاتمة

من خلال دراستنا هذه حاولنا التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والتوافق النفسي لدى عينة من طلبة سنة ثالثة علم النفس ،ومحاولة مستوي المرونة والتوافق النفسي ،وإذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمرونة النفسية والتوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس .وسعيا للوصول إلى إجابات عن التساؤلات اعتمدنا المنهج الوصفي لملائمته للدراسة الحالية ، انطلاقا من مقياس المرونة النفسية ومقياس التوافق النفسي ،كما قامت الباحثة بالتحقق من الصدق والثبات لكل مقياس. وتوصلت إلى أنهما يتمتعان بصق وثبات عالي .

وانطلاقا من البيانات والنتائج المتحصل عليها حاولت الباحثة تحليلها اعتمادا على الأساليب الإحصائية التي تتلاءم مع موضوع الدراسة ، وفي الأخير توصلنا إلى أنها هناك علاقة طردية إيجابية قوية بين المرونة النفسية والتوافق النفسي ، ووجدنا أن مستوى المرونة مرتفع عند عينة الدراسة ومستوى التوافق النفسي متوسط ،وانه لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية للمتغيرين تعزى لمتغير الجنس.

توصيات ومقترحات:

في ضوء ما أسفرت عليه الدراسة الحالية من نتائج يمكن للباحثة ان تستخلص بعض التوصيات التي تفيد في استكمال الجهود التي يمتلكها البحث منها:

- ضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية والاجتماعية للطالب.
- ضرورة الاهتمام بعلم النفس الإيجابي وتسليط الضوء على مواضيع تمس الجانب الإيجابي عند الطالب .

- ينبغي العمل على وضع ندوات ومحاضرات لتعريف الطلبة مدى المرونة النفسية والتوافق النفسي لديه ، واستبدال النظرة التشاؤمية بنظرة ايجابية للحياة.
- ينبغي عمل دورات تدريبية للطلبة لتنمية المرونة النفسية والتوافق النفسي.
- تسليط الضوء على المرونة النفسية والتوافق النفسي ودورهما وتأثيرهما على شخصية الفرد ،والدراسة والتعمق فيهما.

المراجـــــع

قائمة المراجع العربية

1. مشني إبراهيم، الغامدي غرم الله .(2012). قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى عينة من الطلبة من تخصصات جامعية. رسالة ماجستير في علم النفس. كلية الآداب والعلوم الإنسانية .جدة: جامعة الملك عبد العزيز، جدة.
2. الزعبي أحمد محمد .(2016).**المرونة النفسية كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة** .دمشق. سوريا : مجلة جامعة دمشق.
3. حسن إسماعيل محمود. (1996). **مناهج البحث في إعلام الطفل**. ط1.القاهرة.مصر : دار النشر للجامعات.
4. عبد الرحمن انيس .أبوشمالة عقيلان . (2002). أساليب الرعاية في مؤسسات رعاية الأيتام وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي .رسالة ماجستير. كلية التربية. غزة. فلسطين: الجامعة الإسلامية.
5. خوري توما جورج . (1996). **الشخصية**. دون طبعة .بيروت. لبنان: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر و التوزيع.
6. زهران حامد عبد السلام . (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي.ط4.القاهرة.مصر: عالم الكتب.
7. الزروق فاطمة الزهراء. (2014).**الشخصية و السلوك كعاملي خطورة على الصحة.** العدد 20. جامعة الجزائر 2 :مجلة الدراسات.
8. الزهراني، مسفر .(2000). **التوصية النفسية من القرآن الكريم و السنة النبوية الشريفة** .مكة المكرمة. المملكة العربية السعودية: مكة المكرمة .

9. مرحاب صلاح أحمد.(1989). سيكولوجية التوافق النفسي ومستوى الطموح: دار الأمان .

10. القوصي عبد العزيز. (1975). أسس الصحة النفسية. ط5 .القاهرة. مصر: مكتبة النهضة العربية.

11. ابوسكران عبد الله يوسف . (2009).التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط (الداخلي–الخارجي)للمعاقين حركياً في قطاع غزة. رسالة ماجستير. كلية التربية. غزة: الجامعة الإسلامية .

12. الحربي فاتن هادي صالح. (ب ت). **المرونة النفسية لدى عينة من الطالبات في المرحلة الثانوية الممارسات وغير الممارسات للرياضة في منطقة القصيم**. المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية. المملكة العربية السعودية: كليات عنيزة الاهلية.

13. أبروفين لورانس .(2010). **علم الشخصية**. ترجمة أيمن محمد عامر و آخرون ، الطبعة الأولى .القاهرة. مصر: المركز القومي للترجمة.

14. الشماط مازن فواز : (2013/2012). **مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الاكتئابية وأفكار الانتحار**. رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي. كلية التربية. سوريا: جامعة دمشق.

15. مجيد ،شاكر سوسن. (2008).اضطرابات الشخصية و أنماطها و طرق قياسها . ط1 .عمان: دار صفاء للنشر.

16. ابوندى محمد عصام .(2015). **الضغط النفس في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة**. رسالة ماجستير في علم النفس. كلية التربية. غزة: الجامعة الإسلامية.

17. عبدالحميد محمد نبيل . (ب ت).العلاقات الأسرية للمسنين وتوافقهم النفسي. القاهرة .مصر: الدار الفنية للنشر والتوزيع.

18. عبد الحميد مدحت عبد الحميد .(1999). الصحة النفسية والتفوق الدراسي الاسكندرية. مصر: دار المعرفة الجامعية.

19. مقبل مرفت عبد ربه عايش . (2010). التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري في قطاع غزة. رسالة ماجستير. كلية التربية. غزة. الجامعة الإسلامية.

20. سفيان نبيل . (2004). **المختصر في الشخصية و الإرشاد النفسي.** الطبعة الأولى مصر: دار أتراك للنشر و التوزيع.

21. اسماعيل نبيه إبراهيم.(2001). عوامل الصحة النفسية السليمة. ط1.القاهرة.مصر:إيتراك للنشر والتوزيع.

22. اسماعيل هالة خير سنارى. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربي. ج 1. ع 5. جامعة عين شمس :مجلة الارشاد النفسي.

23. يحي عمر شعبان شقورة(2012) : " **المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة** " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية. غزة .فلسطين : جامعة الأزهر .

24. شروخ صلاح الدين . (2003). منهجية البحث العلمي للجامعين عنابة. الجزائر: دار العلوم للنشر والتوزيع.

الملاحــق

الملحق (01): مقياس المرونة النفسية

ا

الرقم	العبارة	لا تنطبق أبدا	تنطبق قليلا	تنطبق أحيانا	تنطبق كثيرا	تنطبق دائما
01	اتخذ قراراتي بنفسي					
02	أتقبل الانتقاد البناء بصدر رحب					
03	أشارك الآخرين في مناسباتهم السعيدة والحزينة					
04	لدي الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلما					
05	أتمسك برأيي بالرغم من صواب الرأي الأخر					
06	أسعى لمساعدة الآخرين في محنتهم					
07	عندما احل مشكلة أجد متعة في التحرك لمشكلة أخرى					
08	اعتبر رأيي هو رأي مبدئي إلى إن استمع للآخرين ثم أقرر الرأي النهائي					
09	اسعي لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين					
10	أضع خططا وأهدافا لحياتي					
11	اعترف بالخطأ إذا اقتنعت بوجهة النظر المخالفة					
12	اغتنم أي فرصة للتواصل مع الآخرين					
13	اشعر بالخوف من مواجهة المشكلات					
14	أصغي للرأي المخالف لي لاستوعب حقائقه					

	التي قد تكون غائبة عني					
15	لدي القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة					
16	مهما كانت العقابان فأنني اسعي لتحقيق أهدافي					
17	أؤمن بان الخلاف في الرأي ضرورة لإثراء الموضوع المطروح للنقاش					
18	أشارك في الأنشطة المجتمعية والإعمال التطوعية					
19	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الشيء الجديد					
20	عادها ما أفكر جيدا قبل أن أقدم على فعل أي شيء					
21	علاقاتي مع الآخرين مبنية على الاحترام والتقدير					
22	اعتقد إن الحياة المثمرة هي التي تنطوي على مشكلات استطيع أن أواجهها					
23	أشارك أسرتي في مواجهة وحل المشاكل التي تواجهنا في الأسرة					
24	أشارك في النقاشات حول المواضيع الأسرية مع أفراد أسرتي					
25	اصف نفسي بأنني ذو شخصية لطيفة وقوية					
26	ارفض القيام بالإعمال التي يكلفني بها والداي إذا تعارضت مع مبادئ					

27	أقدم المساعدة لزملائي في حل المسائل الدراسية التي لا يقدرون على حلها					
28	اخجل من الإجابة على الأسئلة التي يوجهها المحاضر بالرغم من معرفتي للإجابة الصحيحة					
29	احترم أراء والداي بالرغم من تعارضها مع رأيي الشخصي					
30	ارتبك عندما يوجه لي المحاضر سؤالا أمام الآخرين					
31	أشارك في الأعمال البيتية بالرغم من انشغال بالأعباء الدراسية					
32	اشعر بحرج من الاتصال بأساتذتي					
33	أقدم المساعدة لإخوتي في حل واجباتهم الجامعية بالرغم من انشغال بدراستي					
34	أتردد في الاستفسار من أساتذتي عن مواضيع لا افهماها					
35	أتمثل لتعليمات والداي بناء على رأي الشرع الحنيف					
36	اشعر بالملل والضيق عندما يتجاوز وقت المحاضرة المحدد					
37	أنفذ رغبات أستاذي بحسب إمكانياتي					
38	يقلقني عدم وجود أسئلة اختيار منها لأجيب خلال الاختبارات					
39	أشارك في الأنشطة والفعاليات الطلابية					

	داخل الجامعة					
40	اضبط انفعال الغضب كلما أساء لي احد ما					

ملحق رقم (02): مقياس التوافق النفسي

الرقم	العبارات	تنطبق نعم	متردد أحيانا	لاتنطق لا
01	هل لديك ثقة في نفسك بدرجة كافية ؟			
02	هل أنت متفائل بصفة عامة ؟			
03	هل لديك رغبة في الحديث عن نفسك وعن انجازاتك أمام الآخرين ؟			
04	هل أنت قادر على مواجهة مشكلاتك بقوة وشجاعة ؟			
05	هل تشعر انك شخص له فائدة ونفع في الحياة ؟			
06	هل تتطلع لمستقبل مشرق؟			
07	هل تشعر بالراحة النفسية والرضا في حياتك ؟			
08	هل أنت سعيد وبشوش في حياتك ؟			
09	هل تشعر انك شخص محظوظ في الدنيا ؟			
10	هل تشعر بالاتزان الانفعالي والهدوء أمام الناس ؟			
11	هل تحب الآخرين وتتعاون معهم ؟			
12	هل أنت قريب من الله بالعبادة والذكر دائما ؟			
13	هل أنت ناجح ومتوافق مع الحياة ؟			
14	هل تشعر بالأمن والطمأنينة النفسية وانك في حالة طيبة ؟			
15	هل تشعر باليأس وتهبط همتك بسهولة ؟			
16	هل تشعر باستياء وضيق من الدنيا عموما ؟			
17	هل تشعر بالقلق من وقت للأخر ؟			
18	هل تعتبر نفسك عصبي المزاج لحد ما ؟			

19	هل تميل إلى أن تتجنب المواقف المؤلمة بالهرب منها ؟			
20	هل تشعر بنوبات صداع أو غثيان من وقت لأخر ؟			
21	هل حياتك مملوءة بالنشاط والحيوية معظم الوقت ؟			
22	هل لديك قدرات ومواهب متميزة ؟			
23	هل تمتع بصحة جيدة وتشعر بأنك قوي البنية			
24	هل أنت راض عن مظهرك الخارجي (طول القامة ، حجم الجسم)			
25	هل تساعدك صحتك على مزاولة الاعمال بنجاح ؟			
26	هل تهتم بصحتك جيدا وتتجنب الإصابة بالمرض ؟			
27	هل تعطي نفسك قدر من الاسترخاء والراحة للمحافظة عل صحتك في حالة جيدة ؟			
28	هل تعطي نفسك قدرا كافيا من النوم (أو تمارس الرياضة)للمحافظة على صحتك ؟			
29	هل تعاني من بعض العادات مثل (قضم الأظافر أو الغمز بالعين) ؟			
30	هل تشعر بصداع أو الم في الرأس من وقت لأخر ؟			
31	هل تشعر أحيانا بحالات برودة أو سخونة ؟			
32	هل تعاني من مشاكل واضطرابات الأكل (سوء هضم – فقدان شهية – شره عصبي)؟			
33	هل يدق قلبك بسرعة عند قيامك بأي عمل ؟			
34	هل تشعر بالإجهاد وضعف الهمة من وقت لأخر ؟			
35	هل تصبب عرقا (أو ترتعش يداك)عندما تقوم بعمل ؟			
36	هل تشعر احيانا انك قلق وأعصابك غير موزونة ؟			
37	هل يوقك وجع ظهرك ويداك عن مزاولة العمل ؟			

38	هل تشعر أحيانا بصعوبة في النطق و الكلام ؟			
39	هل تعاني من إمساك (أو إسهال) كثيرا ؟			
40	هل تشعر بالنسيان (أو عدم القدرة على التركيز)من وقت لأخر			
41	هل تشعر أنت متعاونا مع أسرتك ؟			
42	هل تشعر بالسعادة في حياتك وأنت مع أسرتك ؟			
43	هل أنت محبوب من إفراد أسرتك ؟			
44	هل تشعر بان لق دور فعال وهام في أسرتك ؟			
45	هل تحترم أسرتك رأيك وممكن إن تأخذ بت ؟			
46	هل تفضل إن تقضي معظم وقتك مع أسرتك ؟			
47	هل تأخذ حقك من الحب والعطف والحنان والأمن من أسرتك ؟			
48	هل التفاهم هو أسلوب التعامل بين أسرتك ؟			
49	هل تحرص على مشاركة أسرتك أفراحها وإحزانها ؟			
50	هل تشعر إن علاقاتك مع إفراد أسرتك وثيقة وصادقة ؟			
51	هل تفتخر أمام الآخرين انك تنتمي لهذه الأسرة ؟			
52	هل أنت راضي عن ظروف الأسرة الاقتصادية (أو الثقافية)؟			
53	هل تشجعك أسرتك على إظهار ما لديك من قدرات ومواهب ؟			
54	هل إفراد أسرتك تقف بجوارك وتخاف عليك عندما تتعرض لمشكلة ؟			
55	هل تشجعك أسرتك على تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران ؟			

56	هل تشعرك أسرتك انك عبئ ثقيل عليها ؟			
57	هل تتمنى أحيانا إن تكون ل كاسرة أسرتك ؟			
58	هل تعاني من كثير من المشاكل داخل أسرتك ؟			
59	هل تشعر بالقلق أو الخوف وأنت داخل أسرتك ؟			
60	هل تشعر بان أسرتك تعاملك على انك طفلا صغيرا ؟			
61	هل تحرص على المشاركة الإيجابية الاجتماعية والترويجية مع الآخرين ؟			
62	هل تستمتع بمرفقة الآخرين والجلوس معهم			
63	هل تشعر بالمسئولية تجاه تنمية المجتمع مثل كل مواطن ؟			
64	هل تتمنى أن تقضي معظم وقت فراغك مع الآخرين			
65	هل تحترم رأي زملائك وتعمل بت إذا كان رأيا صائبا ؟			
66	هل تشعر بتقدير الآخرين لإعمالك وانجازاتك ؟			
67	هل تعتذر لزميلك إذا تأخرت عن الموعد المحدد ؟			
68	هل تشعر بالولاء والانتماء لأصدقائك ؟			
69	هل تشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح بتا الآخرون كثيرا ؟			
70	هل ترطبك علاقات طيبة مع الزملاء وتحرص على إرضائهم ؟			
71	هل يسعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية ؟			
72	هل تحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك ؟			
73	هل تحاول الوفاء بوعدك مع الآخرين لان وعد الحر دين عليه ؟			
74	هل تجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء			

	والجيران ؟			
75	هل تفكر كثيرا قل إن تقدم على عمل قد يضر بمصالح الآخرين (أو ترفضه) ؟			
76	هل تفتقد الثقة والاحترام المتبادل مع الآخرين ؟			
77	هل يصعب عليك الدخول في منافسات مع الآخرين حتى لو كان في مثل سنك ؟			
78	هل تخجل من مواجهة الكثير من الناس (وترتبك إثناء الحديث إمامهم) ؟			
79	هل تتخلى عن إسداء النصح لزميلك خوفا من إن يعزل منك ؟			
80	هل تشعر بعدم قدرتك على مساعدة الآخرين ولو في بعض الأمور السيطرة			

ملحق رقم (03): ملحق الثبات والصدق

أولا/ ثبات وصدق مقياس المرونة النفسية

أ/ الثبات:

Reliability

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.775	40

ب/ الصدق:

Correlations

Correlations					
		الكلي1			الكلي1
د1ك	Pearson Correlation	0.789**	د3ك	Pearson Correlation	0.877**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	27		N	27
د2ك	Pearson Correlation	0.747**	**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		
	Sig. (2-tailed)	0.000			
	N	27			

ثانيا/ ثبات وصدق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

أ/ الثبات:

Reliability

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.881	80

ب/ الصدق:

Correlations

Correlations					
		الكلي2			الكلي2
د1ك	Pearson Correlation	.860**0	د3ك	Pearson Correlation	.727**0
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	27		N	27
د2ك	Pearson Correlation	.685**0	د4ك	Pearson Correlation	.795**0
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	27		N	27
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).					

الملحق رقم(04): نتائج الدراسة

أولا/ التحقق من التوزيع الطبيعي لبيانات متغيرات الدراسة:

Explore

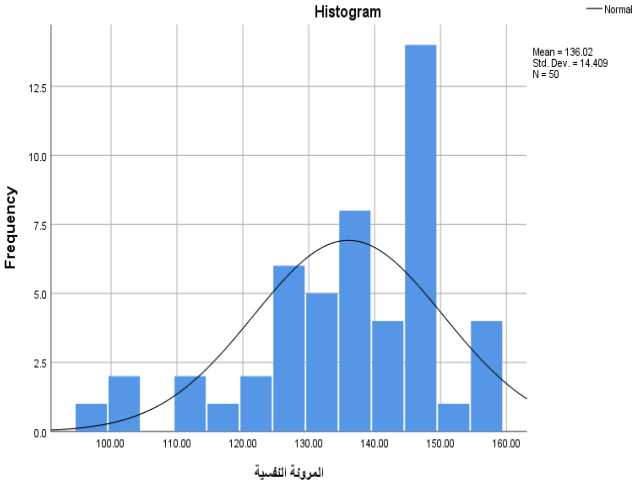
Tests of Normality

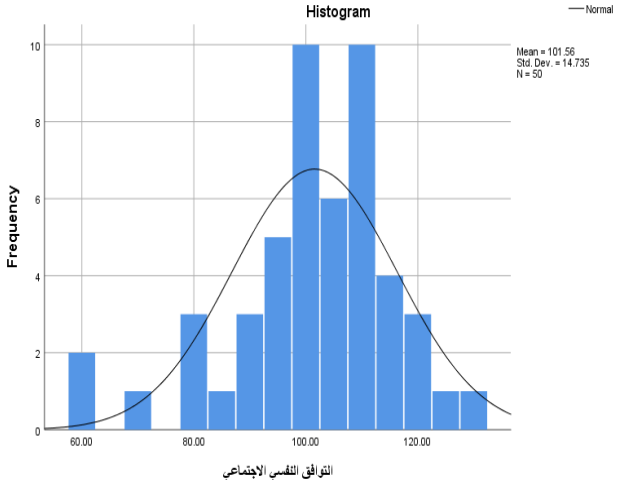
	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
المرونة النفسية	0.142	50	0.013	0.929	50	0.005
التوافق النفسي الاجتماعي	0.105	50	.200*0	0.949	50	0.032

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

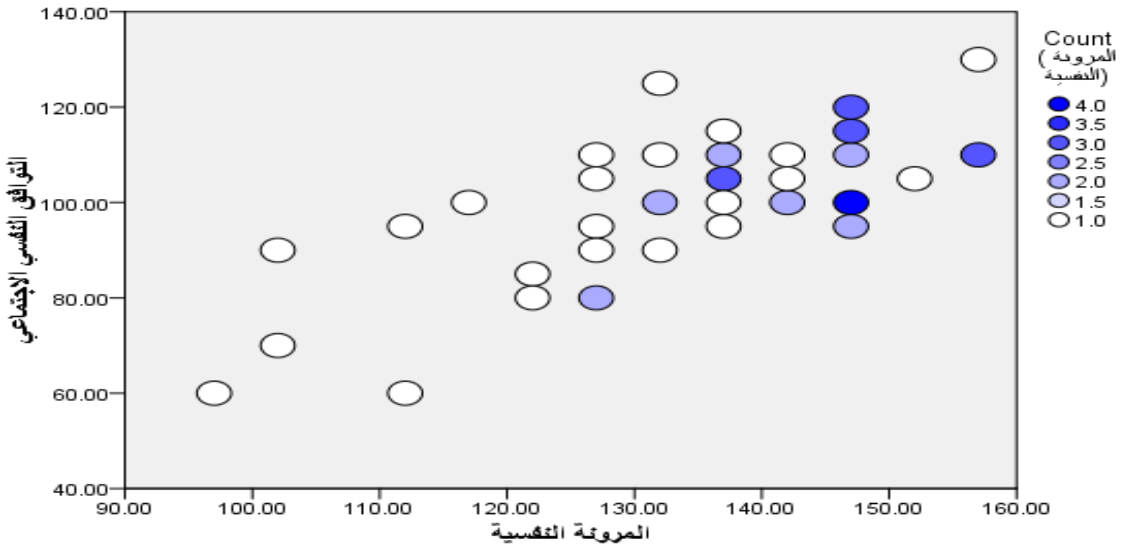
قائمة الملاحق





ثانيا/ التحقق من شرط خطية العلاقة:

GGraph



ثالثا/ التحقق من فرضيات الدراسة:

الفرضية الاولى:

Nonparametric Correlations

Correlations			
			التوافق النفسي الاجتماعي
Spearman's rho	المرونة النفسية	Correlation Coefficient	.599**0
		Sig. (2-tailed)	0.000
		N	50
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

الفرضية الثانية:

Chi-Square Test

Frequencies							
	مستوى المرونة				Test Statistics		
	Category	Observed N	Expected N	Residual	Chi-Square	df	Asymp. Sig.

1	منخفض جدا	0	10.0	-10.0			
2	منخفض	3	10.0	-7.0			
3	متوسط	16	10.0	6.0	72.600[a]	4	0.000
4	مرتفع	31	10.0	21.0			
5	مرتفع جدا	0	10.0	-10.0			
Total		50					

الفرضية الثالثة:

Chi-Square Test

Frequencies							
	مستوى التوافق				Test Statistics		
	Category	Observed N	Expected N	Residual	Chi-Square	df	Asymp. Sig.
1	منخفض	0	16.7	-16.7			
2	متوسط	30	16.7	13.3	28.000[a]	2	0.000
3	مرتفع	20	16.7	3.3			
Total		50					

الفرضية الرابعة:

Mann-Whitney Test

Ranks					Test Statistics[a]			
الجنس		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
المرونة النفسية	ذكور	8	30.19	241.50				
	إناث	42	24.61	1033.50	130.500	1033.500	-0.995	0.320
	Total	50						

الفرضية الخامسة:

Mann-Whitney Test

Ranks					Test Statistics[a]			
الجنس		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
التوافق النفسي الاجتماعي	ذكور	8	21.81	174.50	138.500	174.500	-0.781	0.435

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28 جويلية 2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة): أوريدة حورية

الصفة: طالب، أستاذ باحث، باحث دائم: طالبة

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 200359628

والصادرة بتاريخ: 2016-04-25

عن دائرة: بوسعادة المسيلة

المسجل (ة) بكلية: العلوم الانسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث(مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)، عنوانها:

مذكرة التخرج (ليسانس)
بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة سنة ثالثة علم النفس

أصرح بشرفي أني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 6 سبتمبر 2020

إمضاء المعني

تقرأ لصاحبة الإمضاء
السيد(ة): أوريدة حورية
بوسعادة في: 06 سبتمبر 2020

مصادقة البلدية
06 سبتمبر 2020
عن رئيس المجلس الشعبي البلدي
وبتفويض منه
العون المفوض
إمضاء: أحمد ضياء الحق جميعي

تم بحمد الله