

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس



الرقم التسلسلي:/2022

المرونة النفسية وعلاقتها بالأفكار العقلانية

واللاعقلانية لدى طلبة الجامعة

- دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص: عيادي

إشراف:

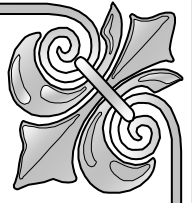
*د/بركات عبد الحق

إعداد الطلبة:

*حجاب شيماء

*سباع حنان

السنة الدراسية 2021/2022



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر وعرفان

الله بجميع المحامد الذي أمدنا بالصبر ووفقنا لإتمام عملنا هذا، فكان خير معين
والصلاة والسلام على خير خلقه محمد صلى الله عليه وسلم، المبعوث إلى خير الأمم
وعلى آله وصحبه أجمعين،

أما بعد:

إن كان من شكر وتقدير فللواحد الذي ساعدنا في إنجاز هذا العمل المتواضع
ثم نتقدم بكامل شكرنا الجزيل للأستاذ
د. عبد الحق بركات على نصائحه القيمة وتوجيهاته طيلة مشوار هذا العمل
والشكر موصول لأساتذة قسم علم النفس
كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من كان له يد العون في إنجاز هذا البحث
من قريب أو من بعيد

إلى كل هؤلاء شكراً لكم



اهداء

لى من بلغ الرسالة... وهدى الامانة.. لى نبي الرحمة ونور العالمين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

الى من كلله الله بالهبة والوقار
الى من علمني العطاء بدون انتظار.
الى من احمل اسمه بكل افتخار .

والدي العزيز عامر

الى ملاكي في الحياة الى معنى الحب والتفاني والحنان
الى بسمة الحياة وسر الوجود الى من كان دعائها سر نجاحي ...
الى اغلى الحبايب

والدتي الغالية فريدة

الى من كان لهم بالغ الأثر في كثير من العقبات والصعاب
اخوتي الأعزاء ايمن اية مريم وخاصة اختي الكبرى ايمن
الى كل من يحمل لقب حجاب والى من نذر نفسه لي مساندي

زوجي الغالي ميمون وعائلته

والى من ترافقتي وكان لديها يد العون والمساعدة

غذيفة ايمن هيبه ع خولة ع

والى كل صدقاتي ورفيقات الدرب سارة ب بسمة ه دنيا ح

والى من ساعدني في هذا العمل أستاذ طيب حماني عباس

والى كل من علمني حرفا ولقنني علما نافعا معلمي واساتذتي

حجاب شيما



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله" ومن أهدى إليهم معروفا

وعملا بهذا الحديث واعترافا بالجميل نحمد الله عزوجل ونشكره على فكافئوه فان لم تستطيعوا فادعوا له

أن وفقنا وهدانا إلى هذا

(من زرع حصد) عبارة لطالما كنا نسمعها ولكن لا ندرك ما معناها ها أنا اليوم بدأت أدرك ما معنى هذه

العبارة بعد أن بدأنا بأكثر من يد وقاسينا أكثر من هم وعانينا الكثير من الصعوبات وها نحن اليوم
والحمد

لله نطوي سهر الليالي وتعب الأيام وخالصة مشوارنا بين هذا العمل المتواضع

إلى منارة العلم والإمام المصطفى إلى الأمي الذي علم المتعلمين إلى سيد الخلق إلى رسولنا سيدنا محمد

صلى الله عليه وسلم

إلى الذي قال فيهما تبارك وتعالى وقضى ربك ألا تعبدوا إلى إياه وبالوالدين إحسانا

إلى من كله الله بالهيبة والوقار إلى من علمني العطاء بدون انتظار إلى من سعى وشقي لأنعم بالراحة
الذي

لم يبخل بشيء من اجل دفعي في طريق النجاح أبي الغالي أطال الله في عمره

إلى أحلى كلمة يرددها لساني إلى التي حملتني على وهن إلى من الجنة تحت أقدامها إلى من غمرتني

بحنانها وتذكرتني بدعائها إلى أمي الغالية

إلى إخوتي وأخواتي محبتنا ووفاء انتم سندي وحزام ظهري وكياني وقلذات كبدي

إلى روح جدي الطاهرة رحمه الله والى عائلتي وأهلي

إلى القريبين من القلب والدا عمين والمساندين في السراء والضراء

إلى من أخذنا الخطوة الأولى والخطوة الأولى إلى من كانوا في سنوات العجاف سحبا مطرة

سباع حنان

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين المرونة النفسية وأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى عينة من طلبة الجامعة، والكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في المرونة النفسية وأفكار العقلانية واللاعقلانية تبعا للمتغيرات (الجنس، التخصص)، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وأجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من (112) طالب وطالبة من جامعة المسيلة، وتم اختيارهم بطريقة قصدية و للوصول إلى نتائج الدراسة طبق مقياس المرونة النفسية ل(شقورة، 2012)، ومقياس أفكار العقلانية واللاعقلانية لريحاني المقنن على البيئة العربية واستبيان بغرض جمع المعلومات المتعلقة بالدراسة في فترة بين جانفي و جوان 2022 وللمعالجة الإحصائية استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss واستخدمت أساليب إحصائية عديدة منها (المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية) و لأساليب التحليلية الاستدلالية وتشمل (اختبارات' لعينة واحدة، واختبارات' لعينتين، معامل الارتباط بيرسون) كما استخدمت بعض الاختبارات كالتكرارات ومعادلة ألفا كرون باخ والنسب المئوية.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

* لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة النفسية والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى عينة من طلبة الجامعة.

* مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة مرتفع.

* مستوى انتشار الأفكار العقلانية لدى أفراد عينة الدراسة أكثر من انتشار الأفكار اللاعقلانية

* توجد فروق ذات دلالة في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس

* لا توجد فروق دالة إحصائية في الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس.

* لا توجد فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير التخصص.

* لا توجد فروق دالة إحصائية في الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير التخصص.

الكلمات المفتاحية: ، المرونة النفسية. الأفكار العقلانية واللاعقلانية .

Abstract:

The study aimed to find out the relationship between psychological resilience and ideas of rationality and irrationality among a sample of university students, and to reveal statistically significant differences in psychological flexibility and ideas of rationality and irrationality according to the variables (gender, specialization), and the study relied on the descriptive approach, and this study was conducted on a sample consisting of (112 male and female students from the University of M'sila, and they were chosen in an intentional way and to reach the results of the study, they applied the Psychological Resilience Scale (Shaqoura, 2012), the Rihani Ideas of Rationality and Irrationality Scale, which is codified on the Arab environment, and a questionnaire for the purpose of collecting information related to the study in the period between January and June 2022 and for treatment Statistical use the statistical packages for the social sciences program spss, and many statistical methods were used, including (arithmetic averages and standard deviations) and analytical inferential methods, including (one-sample tests, two-sample tests, Pearson correlation coefficient) and some tests were also used, such as frequencies, alpha-Cronbach equation and percentages.

The study reached the following results:

* There is no statistically significant correlation between psychological flexibility and rational and irrational thoughts among a sample of university students.

The level of psychological resilience among a sample of university students is high.

* The level of prevalence of rational thoughts among the study sample members is more than the prevalence of irrational thoughts

* There are significant differences in the psychological resilience of university students according to the gender variable

* There are no statistically significant differences in the rational and irrational ideas of university students according to the gender variable.

* There are no statistically significant differences in psychological resilience among university students according to the variable of specialization.

* There are no statistically significant differences in the rational and irrational ideas of university students according to the variable of specialization.

Keywords:, psychological resilience. Rational and irrational thoughts.

الصفحة	المحتوى
	شكر وعرافان
	الإهداء
	مقدمة
	فهرس المحتويات
	ملخص الدراسة باللغة العربية
	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
	فهرس الجداول والأشكال
أ - ج	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	الإشكالية:
9	2- فرضيات الدراسة:
10	3- أهمية الدراسة:
11	4- أهداف الدراسة:
11	5- المفاهيم الاجرائية للدراسة:
13	6- الدراسات السابقة:
الفصل الثاني: المرونة النفسية	
32	تمهيد:
33	1. تعريف المرونة
34	2. بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية:
36	3. صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية:
37	4. عوامل المرونة النفسية:
39	5. أنماط المرونة Patterns of Resiliences :
40	6. النظريات التي تفسر المرونة النفسية:
46	7. مقومات المرونة النفسية:

47	8. بناء المرونة النفسية:
49	خلاصة:
الفصل الثالث: الأفكار العقلانية واللاعقلانية	
51	تمهيد:
52	1. مفهوم الأفكار العقلانية واللاعقلانية
54	2. النظرية المفسرة للأفكار العقلانية واللاعقلانية
59	3. سمات الأفكار العقلانية واللاعقلانية:
63	4. أسباب الأفكار اللاعقلانية:
66	5. العلاج العقلاني الانفعالي:
68	6. أهداف العلاج العقلاني الانفعالي:
71	الخلاصة:
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
73	تمهيد.
74	1- منهج الدراسة:
74	2- الدراسة الاستطلاعية:
76	3- الدراسة الأساسية:
83	4- أساليب المعالجة الإحصائية:
84	خلاصة.
الفصل الخامس: عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة	
86	أولاً/ التحقق من شرط التوزيع الطبيعي للبيانات
87	ثانياً/ التحقق فرضيات الدراسة:
94	ثالثاً/ مناقشة نتائج الفرضيات:
98	استنتاج عام:
100	خاتمة
101	اقتراحات

	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	الجداول	الرقم
76	الجدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	01
77	الجدول رقم (02) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص	02
80	جدول رقم (03) يوضح مصفوفة معاملات ارتباط فقرات مقياس المرونة النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس	03
81	الجدول رقم (04): يوضح قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس المرونة النفسية	04
82	لجدول رقم (05) يوضح ثبات مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية عن طريق ألفا كرونباخ	05
82	الجدول رقم (06) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية	06
86	جدول رقم (07) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة	07
87	جدول رقم (08) يوضح إختبار كا ² للكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة	08
88	جدول رقم (09) يوضح إختبار كا ² للكشف عن مستوى انتشار الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة	09
89	الجدول رقم (10) يوضح العلاقة بين المرونة النفسية والأفكار العقلانية واللاعقلانية	10
90	الجدول رقم (11) إختبار مان ويتني لدلالة الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس	

91	الجدول رقم (12) إختبار مان ويتني لدلالة الفروق في الأفكار العقلانية واللاعقلانية تبعا لمتغير الجنس	
92	الجدول رقم (13) إختبار مان ويتني لدلالة الفروق في المرونة النفسية تبعا لمتغير التخصص	
93	الجدول رقم (14) إختبار مان ويتني لدلالة الفروق في الأفكار العقلانية واللاعقلانية تبعا لمتغير التخصص	

فهرس الأشكال

الصفحة	الأشكال	الرقم
36	الشكل رقم (01): يوضح المفاهيم التي لها ارتباط بالمرونة	01
77	الشكل رقم (02) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	02
78	الشكل رقم (03) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص	03

مقدمة



مقدمة:

يمر الطلبة بمراحل دراسية أهمها مرحلة التعليم العالي، حيث تسهم و بشكل كبير في بناء شخصيتهم ، ، وتزودهم بمعارف وتجارب في الحياة الدراسية والمهنية مستقبلا ، كما يتعرضون فيها إلى العديد من الضغوطات والمشاكل فهناك ظروف واحوال تدفع الطلبة في الجامعات الى الاضطراب والقلق على نواتهم ومستقبلهم وهذا الشكل من عدم الاستقرار يؤثر في انفعالاتهم وتصرفاتهم التي تترك توازن الشخصية لدى كل واحد منهم وتعرقل نموهم من الكفاءة العلمية وهذا يؤثر على المخرجات النوعية للمؤسسات الجامعية ولعل السبب في زيادة حدة الاضطراب والقلق عند شخص وانخفاضه عند شخص اخر يعود الى مقداره من المرونة النفسية وتعامله الإيجابي مع الضغوطات المختلفة في الحياة ومواقفها و طبيعة الادراك عنده وطريقة التفكير العقلاني واللاعقلاني التي يتبناها الشخص لكي يفسر الاحداث من حوله . و التي بدورها تؤثر على صحته النفسية وتوافقه، وكذا على تحصيله الأكاديمي وحياته الاجتماعية والعلائقية. ولهذا وجب على الطالب أن يتمتع بمستوى مناسب من المرونة النفسية والتفكير العقلاني. فهما عاملان أساسيان يساعدان الطالب على اجتياز هذه المرحلة بسلام. ويشير مفهوم المرونة النفسية على انها امتلاك على القدرة على التعامل مع المشكلات والتحديات والتوتر وكذلك النهوض مجددا والتعافي من الازمات والصدمات وإدارة المشاعر السلبية بالشكل العقلاني والفعال وتعرف أيضا انها من المهارات الشخصية و احد مكونات الصحة النفسية التي تتضمن بدورها أفكار وسلوكيات واعتقادات وأفعال يمكن تعليمها و تنميتها لدى أي فرد، حيث ترجع خاصية المرونة النفسية إلى ديناميكية الفرد التي يدعمها التفكير الإيجابي والحوار والتفاعل الجيد مع الآخرين والثقة الدائمة للفرد في قدراته والالتزام الحسن في البيئة الاجتماعية والتعامل الملائم مع الحالات الطارئة وحال التعرض للآزمات والشدائد، والمجتمع الحالي أحوج ما يكون إلى تدريب أفرادها على المرونة النفسية ويشير مصطلح المرونة النفسية في علم النفس إلى فكرة الميل للفرد إلى الثبات والحفاظ على الهدوء والالتزان الذاتي عند التعرض للضغوط أو المواقف العصبية فضلا عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة (أبو الحلاوة، 2013، ص.17) فعندما يتمتع المرء بمرونة نفسية يمكنه من رؤية المشكلات اصغر عكس الشخص التعسفي الذي يهول الأمور ويعطيها اكبر من حجمها فالمرونة هي تعامل بذكاء والاختيار الصحيح في حالات الضغط ووضوح الأهداف واتخاذ القرارات اكثر فاعلية وشاملة

نتيح له التنقل في المواقف الصعبة



al.2012.Hayes.Luoma.Bond.Masuda.&Lillis.2006.Wicksell.Olsson.&Hayes.201

1 اذن فالمرونة النفسية هي حصيلة للخبرات الناجحة في التعامل والتفوق وصفة ملازمة للحياة تساعد الفرد على الردود من الانتكاسات وإدارة الأزمات ومواجهة المشكلات بصفة مرنة والرغبة والحب لا يمكننا التحدث عن المرونة النفسية دون الإشارة الى الافكار العقلانية واللاعقلانية حيث أشار البرت اليس على انها نسق من الاعتقادات من لدى الفرد يتكون من جزأين وهوما الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية وتتصف الأفكار العقلانية بجملة من الخصائص من بينهما انها أفكار منطقية وواقعية وحياتية أي متسقة مع الواقع وتساعد الفرد على تحقيق أهدافه والتوافق النفسي والتحرر من الاضطرابات الانفعالية وتؤدي بالفرد الى الابداع والإيجابية والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين كما انها ليست أفكار مطلقة فضلا على انها تزيد من مشاعر المتعة والسعادة ويصبح تحقيق الأهداف اسهل منال ام النسق الثاني من الاعتقادات فهو على النقيض في خصائصه من النسق الأول حيث ان الأفكار اللاعقلانية هيا المسؤولة عن احداث الاضطرابات الانفعالية والسبب فمعظم الاعراض المرتبطة بالضغط لدى الفرد كما انها تسير على تفكيره وتوجه سلوكه فضلا على انها أفكار غير واقعية وغير منطقية وغير امريكية وغير مرنة ودوغماتية في طبيعتها ومطلقة وغير ملائمة وتؤدي الى نتائج انفعالية غير سارة ويعبر عنها الفرد لفظيا في شكل الينبغيات والوجبات وتؤدي الى هزيمة الذات وغالبا ما تكون نتائج والخصائص الفطرية وعملية التعلم (Gillinal,et al,1984) فالمعتقدات العقلانية هي الأفكار الواقعية والمنطقية التي تساعد في الحصول الشخص على أهدافه وانها ذات مضمون نسبي وليس حتمي وهي تفضليه وليست وجوبية وذات سلوكيات إجابيه اما بالنسبة للمعتقدات اللاعقلانية هي غير واقعية وغير منطقية والخاطئة تعيق الشخص في تحقيق أهدافه وتنتج سلوكيات سلبية ومما سبق يعد امتلاك مستوى مناسب مستوى مناسب من المرونة النفسية والأفكار العقلانية وتجنب الأفكار اللاعقلانية مهم لدى الطالب الجامعي في مواجهة ضغوطات الحياة الجامعية بصفة خاصة وضغوطات الحياة بصفة عامة.

ومنه جاءت دراستنا الحالية في البحث عن العلاقة بين المرونة النفسية والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى عينة من طلبة الجامعة، وكذا التعرف على مستوى كل من المرونة النفسية والأفكار العقلانية واللاعقلانية والكشف عن الفروق تبعا لمتغير الجنس و التخصص، وفقا لذلك تم تقسيم الدراسة إلى جانبين نظري و ميداني وفق الخطة التالية :



الجانب النظري : يشمل ثلاث فصول:

الفصل الأول: يتضمن تحديد الإشكالية، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، المفاهيم الأساسية للدراسة، الدراسات السابقة، والتعقيب على الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: فقد اشتمل على متغير المرونة النفسية، مفهوم المرونة النفسية، المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية، صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية، عوامل المرونة، أنماطها، النظريات المفسرة، و بناء المرونة النفسية

الفصل الثالث: فقد اشتمل على متغير الأفكار العقلانية واللاعقلانية . مفهوم الأفكار العقلانية واللاعقلانية نظرية اليس للتفكير الإنساني . اسباب ظهور الأفكار اللاعقلانية أنواع الأفكار اللاعقلانية . سمات الأفكار اللاعقلانية . سمات الأفكار العقلانية العلاج العقلاني الانفعالي . مسلمات العلاج العقلاني الانفعالي اهداف العلاج العقلاني الانفعالي

أما الجانب الميداني :فقد اشتمل على فصلين:

الفصل الرابع: ويحتوي هذا الفصل على الإجراءات المنهجية للدراسة من خلال التطرق إلى المنهج الملائم للدراسة ثم العينة وخصائصها، وبعد ذلك أدوات جمع البيانات ثم إجراء تطبيق الدراسة الأساسية ثم الأساليب الإحصائية التي استخدمها في معالجة البيانات .

الفصل الخامس: التنكير بفرضيات الدراسة وعرض نتائجها وتحليل النتائج وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة، كما يحتوي على التوصيات، خاتمة وأخيرا قائمة المراجع والملاحق.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1-الإشكالية:

2-فرضيات الدراسة:

3-أهمية الدراسة:

4- أهداف الدراسة:

5- المفاهيم الاجرائية للدراسة:

6- الدراسات السابقة:



2- الإشكالية:

يمر الفرد بمراحل عديدة في حياته الدراسية وصولاً إلى الجامعة والتي تعتبر البوابة العابرة إلى اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية والانفتاح العلمي على أهم التخصصات، فالجامعة فضاء تعليمي ومؤسسة اجتماعية تمثل قمة الهرم الدراسي على مستوى عالي، فهي الدعامة الأساسية لبناء المجتمع من خلال ما تنتجه من إطارات متخصصة، والتي تشارك بدورها في تقدم المجتمع وازدهاره أي أن تسليط الضوء على الفئة الشبابية (طلاب جامعة) أساسي ومهم.

ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة الجامعية بنجاح يجب عليه مواجهة ضغوط الحياة اليومية وبذل مجهود والمثابرة وتحمل الثقل والاعباء الدراسية والمتطلبات الجامعية بحيث تعتبر الصحة النفسية من المفاهيم الأساسية والهامة لحياة الفرد وسلامته البدنية والعقلية والاجتماعية والتمتع بمستوى عاطفي وسلوكي جيد، والتي تنتج عن قدرة الطالب على التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي والتفاعل مع الأفراد، والقدرة على التعامل مع مختلف الظروف والأزمات، ومن بين المفاهيم الشائعة في علم النفس والتي تعتبر جزءاً من الصحة النفسية هي المرونة النفسية التي تعبر عن عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد أو الصدمات، أو النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يوجهها البشر. (الشماط، 2013، ص21)

ويمكن الحكم على الفرد انه سوي ويتمتع بالمرونة النفسية من خلال سلوكياته وأفكاره واعتقاداته، وقدرته على مواجهة صعاب الحياة ومتطلباتها بطريقة سليمة ومنطقية وعقلانية دون اللجوء الى الأفكار الهدامة للذات، أو السلبية أو اللاعقلانية والتي تؤدي الى ظهور الاضطرابات النفسية ويجب على الطالب ان يتمتع بمستوى مناسب من المرونة النفسية والأفكار العقلانية والابتعاد قدر الإمكان عن الأفكار اللاعقلانية لتخطي هذه المرحلة بنجاح. ويعد مفهوم المرونة النفسية التي تعتبر من مواضيع علم النفس الإيجابي، ومؤشراً من مؤشرات الصحة



النفسية السليمة وهي ضرورة يجب أن يتمتع بها الطالب لمواجهة الضغوط والمشاكل اليومية بهدوء وثبات. وعرفها **Masten (2009)** المرونة النفسية بأنها القدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية، في هذا الصدد يرى 'هانز سيلبي' **Selye (1976)** أن عدم وجود ضغوط لا يتحقق إلا بالموت، ولكن توجد بالقدر الذي لا يؤثر على حياة الإنسان وتوافقه (الختاتنة، 2019، ص 61-62).

أما الجمعية الأمريكية لعلم النفس **American psychological association (APA) (2014)** فعرفت المرونة النفسية بأنها: عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات النفسية، النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل: المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل، المشكلات المالية. فقد يواجه الطلبة الجامعيين مشكلات متباينة أكاديمية، نفسية، واجتماعية، إلا أنهم يتفاوتون في كيفية التعامل مع أنفسهم عندما يتعرضون لتلك المشكلات، فقد ينجح البعض في تخطيها ويفشل البعض الآخر في ذلك، وهذا راجع لتباين مستوى المرونة النفسية لديهم، فذوو المرونة النفسية العالية يتعايشون مع المواقف الضاغطة بهدوء وثبات ومستوى تحصيلهم الأكاديمي عالي.

كما يشير **(Hartley، 2013)** إلى أن المرونة النفسية تساعد طلبة الجامعة على التعامل بشكل أكثر فاعلية مع مشكلات التعليم الجامعي. كما أوصت دراسة **(Pidgeon & Keye، 2014)** على ضرورة دعم وتطوير برامج لطلاب الجامعات تستهدف تنمية المرونة النفسية لزيادة قدرتهم على إدارة فعالة للضغوطات والتحديات المعقدة (إسماعيل، 2017، ص 291).

ولا يمكن الحديث عن المرونة النفسية بمعزل عن الأفكار العقلانية واللاعقلانية التي تعتبر أيضا من مواضيع علم النفس المعرفي حيث تساعد الأفكار العقلانية على امتلاك

الصحة النفسية، وذلك من خلال التفسير الملائم والجيد للمواقف والأفكار، ومنسجمة ومتوافقة مع الواقع، على عكس الأفكار اللاعقلانية التي تظهر من خلال تبني الفرد للمعتقدات الخاطئة فكريا والتعبير عنها انفعاليا، كذلك التفسير السلي وغير المنطقي للأفكار والمواقف وعدم تطابقها مع الواقع، ما يؤدي الى حدوث خلل في شخصية الفرد، وعدم قدرته على ادراك ذاته، وعدم قدرته على تحقيق التوافق مع نفسه ومع مجتمعه، وهذا ما يآثر على مرونته النفسية.

وقد كان اول من تناول موضوع الأفكار العقلانية واللاعقلانية عبر النظرية العقلانية الانفعالية (1955) حيث توجه الى أن الاضطرابات الانفعالية تنتج عن التفكير اللاعقلاني الذي يتخذ شكل التشويه المعرفي او الإدراك المشوه واللاواقعي للذات والأحداث السلبية التي يتعرض لها الفرد، أما الأفكار العقلانية فهي تؤدي الى السعادة وتحرر الفرد من الصراعات النفسية، وتساعد على تحقيق ذاته وأهدافه.

وقد توصلت العديد من الدراسات الى علاقة الأفكار العقلانية واللاعقلانية بالصحة النفسية منها دراسة مجلي شايع عبد الله 2011 التي توصلت الى وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغط النفسية، وكذلك دراسة صابر ممدوح التي أكدت على أن الأفكار اللاعقلانية أحد المؤشرات التي تثبت اضطراب الشخصية. حيث يرى البرت اليس ان هناك مجموعة من الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية وما يلحق بها من افتراضات تكون هيا المسؤولة عن معظم الاضطرابات العاطفية وذلك لأنه عندما يتقبل الأشخاص الاضطرابات والانحرافات التي تنطوي عليها الأفكار اللاعقلانية فانهم يميلون لكي يصبحوا مكبوتين- عدوانين-دفاعيين- قلقين-شاعرين بالذنب-منطوين . فاذا حاولوا ان يساعدوا انفسهم للتخلص من تلك الأفكار اللاعقلانية فلا يمكن ان يقعوا ضحية الاضطرابات الانفعالية اليس.1975. (ظاهر، 1995،

(ص1)

وتتضح أهمية الجانب المعرفي او العقلي في تشكيل السلوك من خلال مئات الدراسات والأبحاث التي راجعها البرت اليس سنة 1973 في مقالة خاصة ليدعم بها نظريه فيما يتعلق من نشأت العصاب وتطوره وعلاقته بالتفكير -العقلاني واللاعقلاني-بالاضطرابات الانفعالية . وهذا ما دعمت العديد من الاذلة الإكلينيكية والتجريبية فرضية اليس القائلة بان نظام الأفكار والمعتقدات غير عقلانية عند الفرد هو المسؤول عن السلوك غير المرغوب فيه .دراسة الريحاني على وجود علاقة بين الأفكار العقلانية و اللاعقلانية وسوء التكيف ولاكتئاب وتدني مستوى تقدير الذات والقلق الريحاني 1989.ص41. فعند تعرض طلبة الجامعة للضغوط النفسية، منهم من يتجاوزها وينجح في إيجاد حلول لها ويتعامل معها ويحافظ على اتزانه وصحته النفسية ويحقق أهدافه العلمية والعملية، ومنهم من يفشل في التكيف مع هذه الضغوط فتسوء حالته النفسية ويتقهقر مستواه الأكاديمي. فلا بد من أن يتمتع الطالب الجامعي بالمرونة النفسية والأفكار العقلانية وتجنب الأفكار اللاعقلانية

وعليه تتلخص إشكالية الدراسة في التساؤلات الآتية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الجامعة؟
- ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة؟
- ما مستوى الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس؟



- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص؟

2- فرضيات الدراسة:

تبعاً للتساؤلات نقترح الفرضيات التالية:

- توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية و الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الجامعة.
- مستوى المرونة النفسية مرتفع لدى أفراد عينة البحث.
- مستوى الأفكار العقلانية واللاعقلانية متوسط لدى أفراد عينة البحث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص.



3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في تسليط الضوء على مفهومي المرونة النفسية والأفكار العقلانية واللاعقلانية وانعكاسهما على العملية التعليمية وعلى الصعيد الشخصي لدى طلبة الجامعة من الناحيتين النظرية والتطبيقية.

3-1 من الناحية النظرية:

- تعتبر متغيرات الدراسة من أحدث موضوعات علم النفس الإيجابي والمعرفي التي لا تزال بحاجة إلى المزيد من الدراسات النظرية والتطبيقية.

- تناول الدراسة لفئة الطلبة وما تحتاجه هذه الفئة من ممارسة والمرونة النفسية واختيار الأفكار العقلانية وتجنب الأفكار اللاعقلانية لمواجهة الضغوطات التي تواجههم طيلة حياتهم الجامعية.

- قلة البحوث والدراسات التي تناولت المرونة النفسية والأفكار العقلانية واللاعقلانية خاصة في البيئة الجزائرية.

3-2 من الناحية التطبيقية:

- الكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة. ومدى اختيارهم الإيجابي في الحياة اليومية خاصتا داخل الفضاء الجامعي

- الكشف على مستوى الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الجامعة.



- التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والأفكار العقلانية واللاعقلانية ، وكذا التعرف على الفروق في كل من المرونة النفسية والأفكار العقلانية واللاعقلانية في ظل بعض المتغيرات (الجنس، التخصص).

- السعي الى تصميم وتخطيط برامج ارشادية وقائية وعلاجية تهتم بموضوع المرونة النفسية والأفكار العقلانية واللاعقلانية.

4- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى تحقيق ما يلي:

- التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة.
- التعرف على مستوى افكار العقلانية واللاعقلانية لدى عينة من طلبة الجامعة.
- الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى عينة من طلبة الجامعة.
- التعرف على الفروق في كل من المرونة النفسية والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى عينة من طلبة الجامعة في ظل متغيرات (الجنس، التخصص) .

5- المفاهيم الاجرائية للدراسة:

1.5. المرونة النفسية: هي مقدرة الشخص على مواجهة العقبات والضغوط النفسية بسهولة ويسر دون اضطرابات، وهي استعداد الفرد وقدرته على التكيف والتفاعل الايجابي مع ظروف الحياة المتغيرة والضاغطة التي تنعكس على استجاباته الحياتية وعلاقاته الاجتماعية (أحمد، 2020، ص 8)



يعرفها "الطحان" (1992): بأنها القدرة على التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتمس الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز عن مواجهتها (الطحان، 1992، ص.181).

كما تعني المرونة النفسية بأنها القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهاه الشدائد، أو النكبات أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تحاؤها بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار (أبو حلاوة، 2013، ص 4)

وتعرف المرونة النفسية اجرائيا بأنها مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس المرونة النفسية.

2.5. الأفكار العقلانية: هي مجموعة من الأفكار المنطقية والقابلة للتحقق من خلال الحجج والبراهين والتي تتسم بالموضوعية وتساعد الفرد على تحقيق أهدافه والشعور بالسعادة النفسية. (ركزة، وضيف، 2017، ص6)

وتعرف الأفكار العقلانية اجرائيا بأنها مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الأفكار العقلانية.

3.5. الأفكار اللاعقلانية: تلك المجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية، التي تتميز بعدم موضوعيتها والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والتنبؤ المبالغ والتهول بدرجة لا تتفق مع الامكانيات الفعلية للفرد (دردير، 2010، ص 19)

وتعرف الأفكار اللاعقلانية اجرائيا بانها مجموعة من الأفكار خاطئة والغير المنطقية والتي تتصف بالسعي للكمال .والاستحسان وتهويل الأمور المرتبطة بالذات والآخرين والشعور بالعجز والدونية والاعتمادية .



6- الدراسات السابقة:

6-1 الدراسات المتعلقة بمتغير المرونة النفسية:

دراسة الخميس عواطف عبد الله (2018):

بعنوان: مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من طالبات سنة أولى تحضيرية في جامعة الجوف بمحافظة القريات.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى المرونة والضغوط النفسية والعلاقة بينهما لدى عينة من طالبات سنة أولى تحضيرية في جامعة الجوف بمحافظة القريات، واستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن من خلال مقياس المرونة النفسية ، ومقياس الضغوط النفسية ، وتكونت عينة الدراسة من (140) طالبة ، تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة ، وأظهرت نتائج الدراسة:

- أن مستوى المرونة النفسية لدى الطالبات ، جاء بدرجة منخفضة.

- كما أن مستوى الضغوط النفسية، جاء بدرجة مرتفعة ، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين مستوى المرونة النفسية والضغوط النفسية لدى الطالبات.

دراسة الشبول لانا باسل محمد(2017):

بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك .

هدفت هذه الدراسة الكشف عن مستوى المرونة النفسية ومستوى القدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك، والتعرف إلى درجة اختلاف المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات باختلاف متغيرات الدراسة، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والقدرة على



حل المشكلات ، ولتحقيق هدف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (616) طالباً وطالبة من جامعة اليرموك تم اختيارها بالطريقة المتيسرة، بما نسبته (2 %) من مجتمع الدراسي الكلي . ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم استخدام مقياس المرونة النفسية ومقياس القدرة على حل المشكلات . أظهرت النتائج:

-وجود مستوى مرتفع للمرونة النفسية ككل لدى طلبة جامعة اليرموك ، وعلى جميع أبعاده باستثناء بعد التفاؤل ، فقد جاء متوسطاً .

-كما جاء مستوى قدرة الطلبة على حل المشكلات متوسطاً باستثناء بعد القدرة على حل المشكلات الرياضية ، فقد جاء منخفضاً .

- كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية تعزى للمستوى الدراسي لصالح السنة الرابعة - و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية تعزى لمتغيري (الجنس والتخصص)

-ووجود دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس القدرة على حل المشكلات تعزى لمتغير التخصص وجاءت لصالح التخصصات العلمية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس القدرة على حل المشكلات تعزى لمتغير الجنس ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس القدرة على حل المشكلات تعزى لمتغير المستوى الدراسي وجاءت لصالح السنة الأولى . كما أظهرت النتائج أن هناك تباين في قدرة مستوى المرونة النفسية ومتغيرات الدراسة في

التأثير في القدرة على حل المشكلات ، وأظهرت النتائج أن أكثر المتغيرات تأثيراً في القدرة على حل مشكلات متغير التخصص

دراسة بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الجامعية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين

هدفت الدراسة إلى التعرف المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، وتعرف العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة، كما هدف إلى تعرف الفروق في المرونة النفسية وفي جودة الحياة لدى الطلبة تعزى إلى متغيري (الجنس، الاختصاص) وتم استخدام المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (272) طالبا وطالبة للعام الدراسي 2017- 2016 ، وقد طبق مقياسين هما (المرونة النفسية ، وجودة الحياة) ، واستخدم الأساليب الإحصائية التالية : المتوسطات الحسابية ، واختبار (1) ، ومعامل الارتباط بيرسون ، توصلت النتائج إلى:

- أن المرونة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة جاءت بدرجة متوسطة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطلبة، وعدم وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى إلى التخصص والجنس.

-بينت النتائج وجود فروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور وعدم وجود فروق تعزى إلى التخصص.



دراسة النوي هاجر(2016):

بعنوان: الرضا عن الحياة وعلاقته بالمرونة النفسية والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة.

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن مستوى الرضا عن الحياة والمرونة النفسية والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة، فضلا عن الكشف العلاقة بين كل من الرضا عن الحياة والمرونة النفسية والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة، وكذا الكشف عن الفروق في المتغيرات الثلاث وفقا لمتغير الجنس، ولتحقيق هدف الدراسة اعتمدت على المنهج الارتباطي المقارن نظرا لملاءمته لأغراض الدراسة من خلال تطبيق مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي (1996، استبيان المرونة النفسية المعد من طرف الباحثة ، و مقياس الضغط النفسية لطلبة الجامعة من إعداد نجلاء عبد المعبود 2005) وتم تحليل البيانات عن طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة في مجملها من 200 طالب جامعي ، 76 من الذكور و 124 من الإناث ،توصلت الدراسة إلى :

- يمتلك الطلبة مستويات متوسطة من الرضا عن الحياة والمرونة النفسية والضغط النفسية.
- وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين كل من الرضا عن الحياة والمرونة النفسية .
- وجود علاقة ارتباطية سلبية بين المرونة النفسية والضغط النفسية .
- وجود علاقة ارتباطية عكسية بين كل من الرضا عن الحياة والضغط النفسية .
- لا توجد فروق في مستويات المتغيرات الثلاثة وفقا لمتغير الجنس.



دراسة الزهيري لمياء قيس سعدون محمود(2012):

بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة.

حيث هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، ولتحقيق أهداف البحث اعدت الباحثة مقياس المرونة النفسية من خلال الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، على عينة البحث البالغة (476) طالب وطالبة من جامعة ديالى بعد ان تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية من خلال تطبيق مقياس أحداث الحياة الضاغطة المعد من قبل السلطان، وتحققت الباحثة من خصائص المقياسين السيكومترية بإيجاد كل من الصدق الظاهري وصدق البناء لمقياس المرونة النفسية وحساب ثباته بطريقة اعادة الاختبار إذ بلغ معامل الثبات (0.82) وبلغ (0.89) بطريقة الفاكرونباخ و (0.84) بطريقة جثمان، وإيجاد الصدق الظاهري لمقياس أحداث الحياة الضاغطة وبلغ معامل ثباته (0.80) بطريقة اعادة الاختبار. وتم معالجة بيانات البحث بالوسائل الاحصائية التي تتلاءم مع طبيعة وأهداف البحث الحالي ومن بين هذه الوسائل معامل ارتباط بيرسون ، و معادلة تصحيح سبيرمان- براون ، معادلة الفاكرونباخ ، ومعادلة جثمان ، والاختبار التائي ، وتحليل التباين الثلاثي . توصلت الباحثة إلى النتائج الآتية:

-تتصف عينة البحث بمستوى مرتفع من المرونة النفسية إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (49.783) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة - (0.05) لا توجد فروق في مستوى المرونة النفسية بحسب متغير الجنس (ذكور - اناث) والتخصص (علمي - انساني) والصف (أول - ثاني - ثالث - رابع

-تتصف عينة البحث بمستوى منخفض من أحداث الحياة الضاغطة إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (-28.248) وهي أصغر من القيمة الثانية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)

توجد فروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة بين الذكور والاناث ولصالح الذكور ، ولا توجد فروق بحسب متغيري التخصص (علمي - انساني) والصف (أول - ثاني - ثالث - رابع .

-توجد علاقة سالبة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة البحث.

دراسة شقورة يحيى عمر شعبان(2012)

بعنوان: المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على كل من مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى ، كذلك هدفت ، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة بالنسبة لبعض المتغيرات (الجنس ، الجامعة ، التخصص ، المعدل التراكمي للطالب ، الترتيب الميلادي للطالب ، والدخل الشهري للأسرة ، المستوى التعليمي للوالدين) ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة وتكونت عينة الدراسة من (600 طالب وطالبة ؛ 200) طالب وطالبة من كل جامعة (نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث ، وتم اختيار عينة الدراسة بصورة طبقية عشوائية من طلبة الجامعات الثلاث (الأزهر، الأقصى، الإسلامية) من التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية ، ؛ لبيان مدى انتشار متغيرات الدراسة ، ولجمع البيانات تم استخدام استبانة المرونة النفسية من إعداد الباحث ، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي 1998 ، واستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية : التكرارات ، والمتوسطات ، والوزن النسبي ، اختبار بيرسون ، اختبار (ت

(، اختبار تحليل التباين الأحادي واختبار شيفيه البعدي للمقارنات المتعددة . وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة ، حيث بلغ الوزن النسبي للمرونة النفسية (77.17) والوزن النسبي للرضا عن الحياة (73.64)

-وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة .

- بالنسبة للفروق في المرونة النفسية تبعاً للجنس قد أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق في جميع أبعاد المرونة النفسية لصالح الطلاب ، بينما لم تكن الفروق دالة في البعد الاجتماعي.

- عدم وجود فروق في جميع أبعاد المرونة النفسية تعزى لمتغير الجامعة ، بينما كانت الفروق دالة في البعد الاجتماعي لصالح طلبة جامعة الأقصى .

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى للمتغيرات التصنيفية التالية (التحصيل الأكاديمي ، التخصص ، الترتيب الميلادي للطلاب ، الدخل الشهري للأسرة ، والمستوى التعليمي للوالدين) .

- بالنسبة للرضا عن الحياة فقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير الجنس باستثناء بعد الطمأنينة والاستقرار النفسي فقد كانت لصالح الطلاب . ج - وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا في بعد الاجتماعية لصالح طلبة جامعة الأزهر وبعد التقدير الاجتماعي لصالح طلبة جامعتي الأزهر والأقصى .

- عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى لمتغيرات التحصيل الأكاديمي والتخصص ، والترتيب الميلادي للطالب .

- أن الطلبة من الأسر ذات الدخل الشهري المرتفع كانوا أكثر سعادة وطمأنينة وقناعة ورضا عن حياتهم، مقارنة بالطلبة من الأسر ذات الدخل الشهري المنخفض.

- أن الطلبة الذين كان والديهم حاصلين على تعليم جامعي كانوا أكثر سعادة ، وأكثر قناعة واستقراراً نفسياً وأكثر رضاً عن حياتهم مقارنة بالطلبة الذين كان والديهم ذوي مستويات أدنى من التعليم.

2.6. الدراسات الخاصة بالمتغير الثاني: الأفكار العقلانية واللاعقلانية.

دراسة ركزة سميرة، ضيف حليلة(2017)

بعنوان: الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بأساليب التفكير لدى طلاب القسم النهائي للطور الثانوي .

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة من الأفكار العقلانية و اللاعقلانية وأساليب التفكير لدى طلاب القسم النهائي للطور الثانوي، ولتحقيق هدف الدراسة استخد الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي، من خلال استخدام اختبار الأفكار العقلانية و اللاعقلانية لسليمان العان ، (1985 و قائمة أساليب التفكير المفتوح و واحتر Sternberg & Wagner , 1991 ، وطبقت الدراسة على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية قوامها (181) طالبا و طالبة كانت نتائج الدراسة كالتالي:



- لا توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار العقلانية و اللاعقلانية و أساليب التفكير لدى طلاب القسم النهائي للطور الثانوي

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الأفكار اللاعقلانية و المتوسط الفرضي لدي من الطلاب

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار العقلانية و اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس (الذكور إناث) لدى نفس الطلاب.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار العقلانية و اللاعقلانية تتعزى للشغور التخصص (علمي / ادبي) لدى نفس الطلاب

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التفكير تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث) لدى نفس الطلاب

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التفكير تعزى لمتغير التخصص (علمي / أدبي) نفس الطلاب

دراسة مريم رجاء محمود والشمسان منيرة عبد الله(2017).

بعنوان: الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة في ضوء التخصص والتحصيل الدراسي.

هدفت الدراسة إلى اختبار العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة مكونة من(288) طالبة من جامعة الملك سعود، من خلال تطبيق المنهج الوصفي، وطبق

عليهن مقياس الأفكار اللاعقلانية إعداد الريحاني (الريحاني ، 1987) . ومقياس الشعور بالوحدة النفسية إعداد راسيل (راسيل ، 1982)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

-يوجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الشعور بالوحدة النفسية، والأفكار اللاعقلانية في الدرجة الكلية، والأفكار الفرعية التالية: (اللوم القاسي للذات والآخرين، توقع الكوارث، التهور الانفعالي، الاعتمادية، الشعور بالعجز، والانزعاج لمشاكل الآخرين، الجدية والرسمية)

-كما يوجد مستوى متوسط من انتشار الأفكار اللاعقلانية وهو مستوى التآرجح بين العقلانية واللاعقلانية ، وكذلك هناك مستوى فوق المتوسط من انتشار الشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات جامعة الملك سعود، وذلك وفقاً للمعيار المعتمد في مقياسي الدراسة الحالية . كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطالبات على مقياس الأفكار اللاعقلانية تبعا للتخصص العلمي، والمعدل التراكمي .

-كما توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطالبات على مقياس الوحدة النفسية تبعا للمعدل التراكمي، في حين لم تظهر فروق وفقاً للتخصص في درجة الشعور بالوحدة النفسية ، وبينت النتائج أنه يمكن التنبؤ بدرجة الشعور بالوحدة النفسية من خلال ثلاثة من الأفكار اللاعقلانية التالية: (التهور الانفعالي ، الجدية والرسمية ، وتوقع الكوارث) .

دراسة اللامي غلا عادل عبد الفتاح(2016):

بعنوان: الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء بعض المتغيرات

هدفت الدراسة الحالية إلى تقصي العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (النوع الاجتماعي، السنة الدراسية، الكليات) لدى عينة من طلبة

الجامعة الأردنية، ولتحقيق هدف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي، من خلال استخدام اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية الذي طوره الريحان ومقياس الصحة النفسية الذي قتلته على البيئة الأردنية الشهبان على عينة وتكونت العينة من (300) طالب وطالبة (110 ذكور، 190 إناث)، ومن مختلف الكليات والسنوات الدراسية في الفصل الثاني من السنة الدراسية 2015 / 2016، وقد أظهرت النتائج بعد المعالجة الإحصائية:

- أن مستوى الأفكار اللاعقلانية الأكثر شيوعاً لدى عينة الدراسة كان ضمن النمط العام من الاختبار.

- أن مستوى الصحة النفسية الأكثر شيوعاً لدى عينة الدراسة ضمن المستوى المرتفع.

- وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة عكسية ودالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والصحة النفسية وأن الأفكار اللاعقلانية أكثر انتشاراً لدى الطلبة الذكور.

- وعدم وجود فروق دالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية تبعاً لمتغيرات السنة الدراسية والكليات.

- كما توصلت إلى أن الصحة النفسية لا تختلف تبعاً لمتغيرات النوع الاجتماعي والسنة الدراسية والكليات.

دراسة القحطاني محمد بن مترك آل شري (2015):

بعنوان: قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار غير العقلانية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب وطالبات قسم علم النفس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل (الأبعاد والدرجة الكلية والأفكار غير العقلانية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب وطالبات قسم علم النفس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ولتحقيق هدف الدراسة اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي، وقام الباحث باستخدام أدائي البحث وهما مقياس قلق المستقبل من إعداد (شقير، 2005) ومقياس الأفكار غير العقلانية من إعداد هوبر ولاين Hooper & Layne لترجمة وتقتين على البيئة العربية (عبدالله وعبدالرحمن ، 2002) وتطبيقه على البيئة السعودية (المطيري ، 2012) على عينة قدرت ب (244) طالبا وطالبة من قسم علم النفس والمنتظمين بمرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية مقسمة إلى : (104) طلاب وطالبات من المستوى الدراسي الأول بواقع (54) طالبا و(50) طالبة، و (120) طالبا وطالبة من المستوى الدراسي الثامن بواقع (60) طالبا و (60) طالبة،

- أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين درجات أفراد العينة على مقياس الأفكار غير العقلانية ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل (الدرجة الكلية والأبعاد : القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية - قلق الصحة وقلق الموت- القلق الذهني " قلق التفكير في المستقبل "

- ولا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الأفكار غير العقلانية ودرجاتهم على بعدي (اليأس من المستقبل - الخوف والقلق من الفشل في المستقبل من أبعاد مقياس قلق المستقبل.

- كما أشارت النتائج إلى وجود فروق أخرى ذات دلالة إحصائية بين المتغيران تبعا للنوع والمستوى الدراسي وأبعاد المقياس.



دراسة أمين محمد (2011):

بعنوان: درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعتي مؤتة والهاشمية في المملكة الأردنية الهاشمية وعلاقتها ببعض المتغيرات.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعتي مؤتة والهاشمية في المملكة الأردنية الهاشمية وعلاقتها ببعض المتغيرات، ولتحقيق ذلك تم الاعتماد على المنهج الوصفي، من خلال اعتماد المقياس المعرب عن قائمة المعتقدات للاعقلانية (IBI) Irrational Beliefs inventory ، وتطبيقه على عينة بلغت 1607 طالب، وكشفت الدراسة:

- أن مجالات أداء الدراسة جميعها جاءت بدرجة متوسطة باستثناء مجال التعصب والذي جاء بدرجة مرتفعة ، وأظهرت النتائج فروقا دالة إحصائيا عند (0.05) في الأفكار اللاعقلانية تعزي لمتغير الجنس على المجالات جميعها باستثناء مجال التجنب ، وكانت الفروق لصالح الذكور في القلق، وطلب التأييد، ولصالح الإناث في التعصب والعدم المسؤولية عن الانفعالات، والمتغير الكلية على مجال التعصب، وتجنب المشكلات، وطلب التأييد الكلي ولصالح طلبة الكليات الأدبية، ولمتغير المعدل التراكمي على المجالات جميعها وعلى الأداة ككل، وكانت الفروق لصالح طلبة السنة الرابعة في مجال القلق ومجال انعدام المسؤولية عن الانفعالات ، ولصالح طلبة السنة الأولى في مجال التعصب و على الأداة ككل، وفي مجال تجنب المشكلات لصالح طلبة السنة الثانية والثالثة.



دراسة شاهين محمد أحمد و حمدي محمد نزيه (2008)

بعنوان: العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة في فلسطين ، وفاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفضها.

حيث هدفت الدراسة الوصفية إلى معرفة العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من (249) طالبا وطالبة، منهم (119) من الذكور و (130) من الإناث ، من طلبة منطقة رام الله والبيرة التعليمية في جامعة القدس المفتوحة ، اختيروا بطريقة طبقية عشوائية ، آخذين بالاعتبار اختلاف النوع الاجتماعي للطلبة وهدفت الدراسة التجريبية إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض مستوى ضغوط ما بعد الصدمة، وتكونت عينة الدراسة التجريبية من ستين طالبا نصفهم من الذكور، والنصف الآخر من الإناث ، ممن كانت درجاتهم من بين أعلى الدرجات فوق درجة القطع على اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية ، ومقياس ضغوط ما بعد الصدمة من بين عينة الدراسة الوصفية . وطبق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية في اثنتي عشرة جلسة، مدة كل منها (75-90) دقيقة ، وبواقع جلسة واحدة أسبوعيا . وطبق مقياسا الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة بعد انتهاء البرنامج الإرشادي ، وكذلك بعد مرور فترة متابعة مدتها أربعة أسابيع من انتهاء البرنامج . أظهرت النتائج:

-وجود ارتباط موجب ذي دلالة إحصائية بين درجة التفكير اللاعقلاني ، وضغوط ما بعد الصدمة لدى الطلبة ذكورا وإناثا ، حيث بلغ معامل الارتباط للعينة الكلية . (0,357) وأظهرت النتائج أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (2 0.00) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس ضغوط ما بعد الصدمة ، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي .

كما أظهرت النتائج عدم وجود فرق دال إحصائياً بين الذكور والإناث ، وعدم وجود أثر للتفاعل بين البرنامج الإرشادي والنوع الاجتماعي على درجة ما بعد الصدمة وضغوطها في القياس البعدي .

وأظهرت نتائج الدراسة استمرارية تأثير فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي بعد المتابعة .

دراسة منى كمال احمد صالح -2008-

بعنوان .الافكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلاب مجتمع الرازي جامعة الجزيرة .السودان حيث هدفت الدراسة الى معرفة انتشار الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلاب المجتمع الرازي تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي القائم على الدراسة الميدانية .وتم اختيار عينية الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية وبلغت عينية الدراسة 311 طالبا وتم تطبيق مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية للريحاني المقنن على البيئة السودانية واستبيان بغرض جمع المعلومات المتعلقة بالدراسة في الفترة بين يونيو - سبتمبر 2012.وللمعالجة الإحصائية تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spssتوصلت نتائج الدراسة الى الأفكار اللاعقلانية تنتشر بين الطلاب بنسب تتراوح ما بين 100/4.8 في حدها وبين 100/39.2 في حد الاغلى للدرجة الفرعية لمقياس .اما بالنسبة للدرجة الكلية فكانت نسبتها 100/6.8 لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلاب تبعا للنوع بالنسبة لدرجة الكلية للمقياس بينما توجد فروق لصالح الأناث في الدرجة الفرعية للمقياس كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار العقلانية واللاعقلانية تبعا لتخصص لصالح تخصص الصيدلة توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الأفكار العقلانية واللاعقلانية ومستوى دخل الاسرة لصالح الدخل فوق



الوسط ومستوى تعليم الوالدين لصالح مستوى التعليم المتدني خلصت الدراسة الى ضرورة الارشاد النفسي لتقليل ومعالجة الأفكار اللاعقلانية لدى الطلاب كما اوصت بتفعيل خدمات الدعم الطلابي في مراكز الارشاد النفسي عن طريق المناهج التدريبية وورش العمل بالإضافة الى برنامج التنقيف الصحي النفسي لاسرة لدعم التربية السلمية للابناء

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراضنا للدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالي: المرنة النفسية وعلاقتها بالأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى عينة من طلبة الجامعة، اتضح لنا أننا نخدم دراستنا فيما يلي:

* من حيث الهدف:

فيما يتعلق بالدراسات التي تناولت متغير المرنة النفسية : تعددت الأهداف من حيث طبيعة المتغيرات التي ارتبطت بموضوع دراسة المرنة النفسية وعلاقتها بلضغوط النفسية.دراسة الخميس عواطف عبد الله (2018): في حل المشكلات الاجتماعية مثل دراسة الشبول لانا باسل محمد(2017)

كما هدفت دراسة و دراسة النوي هاجر(2016)إلى معرفة العلاقة بين المرنة النفسية والضغوط النفسية، ودراسة صبيبة فؤاد واسماعيل رزان معلا(2017) هدفت إلى معرفة العلاقة بين المرنة النفسية وجودة الحياة الجامعية، كما هدفت دراسة شقورة يحيى عمر شعبان(2012) إلى معرفة العلاقة بين المرنة النفسية و الرضا عن الحياة، إضافة الى معرفة العلاقة بينهما وبين أساليب مواجهة الضغوط .دراسة الزهيري لمياء قيس سعدون محمود(2012): احداث الحياة الضاغطة

أما الدراسات التي تناولت متغير الأفكار العقلانية واللاعقلانية : نجد العديد من الدراسات منها: دراسة التي، دراسة القحطاني محمد بن مترك آل شري(2015) التي هدفت الى التعرف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار غير العقلانية في ضوء بعض المتغيرات، كما جاءت دراسة ركزة سميرة، ضيف حليلة(2017) لمعرفة علاقة الأفكار العقلانية واللاعقلانية بأساليب التفكير لدى طلاب القسم النهائي للطور الثانوي .

مريم رجاء محمود والشمسان منيرة عبد الله(2017) التي هدفت إلى اختبار العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية، ودراسة اللامي غلا عادل عبد الفتاح(2016) التي هدفت الى إلى تقصي العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (النوع الاجتماعي، السنة الدراسية، الكليات) ودراسة القحطاني محمد بن مترك آل شري(2015) التي هدفت الى التعرف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار غير العقلانية في ضوء بعض، و دراسة أمين محمد(2011) التي هدفت الى الكشف عن درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة، ودراسة شاهين مجمد أحمد و حمدي محمد نزيه(2008) التي هدفت الى معرفة العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة. دراسة دراسة منى كمال احمد صالح -2008- التي هدفت الى معرفة انتشار الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلاب المجتمع الرازي

أما من حيث المتغيرات فهناك بعض الدراسات التي تشابه متغيرات دراستنا الحالية وهناك دراسات تختلف، ومن حيث المنهج المتبع فقد كانت اغلب الدراسات تعتمد على المنهج الوصفي وهذا ما تشابه مع الدراسة الحالية، أما من حيث العينة فقد كانت أغلب الدراسات على الطلبة، أما حجم العينة فان الدراسات التي تناولناها اعتمدت على إحصاء مختلفة تعتمد على طبيعة الموضوع تتراوح بين (30-600)، أما فيما يخص الدراسة الحالية اعتمدنا على عينة



مكونة من (..) طالب و طالبة، و من حيث الأدوات نجد أن بعض الباحثين طوروا أدوات جديدة و البعض الآخر اعتمدوا على أدوات موجودة.

وقد استفدنا من الدراسات السابقة في التعرف على الخلفية النظرية لمتغيرات البحث وصياغة فروضه وانتقاء الأدوات المناسبة، وتحديد المفاهيم وتحديد العينة. كما تساعدنا الدراسات السابقة في تحليل الدراسة الحالية.

الفصل الثاني: المرونة النفسية

تمهيد:

1. تعريف المرونة
2. بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية:
3. صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية:
4. عوامل المرونة النفسية:
5. أنماط المرونة **Patterns of Resiliences**
6. النظريات التي تفسر المرونة النفسية:
7. مقومات المرونة النفسية:
8. - بناء المرونة النفسية:

خلاصة:

تمهيد:

المرونة النفسية هي إحدى المكونات الرئيسية الممتدة للصحة النفسية فهي تصنع مساهمة رئيسية لرفاهية يومية وصحة نفسية دائمة، لذلك ازدادت أهمية المرونة النفسية بشكل كبير خلال السنوات الماضية بعدها حاجة ملحة تقود إلى نتائج صحية أكثر، فكل الشباب يواجهون الضغط والإجهاد والمآسي في بيئتهم. لذا يجب على كل واحد منهم التحلي بالمرونة النفسية.

حيث دلت الدراسات على أن المرونة النفسية لها دور كبير ومهم في الارتقاء بحياة الإنسان وتحقيق الأهداف.

و سنتطرق في جزئنا هذا إلى تعريف المرونة النفسية لغة واصطلاحاً وبعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية، وبعض صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية (الصبر، التسامح، الاستبصار، الاستقلال، الإبداع، روح الدعابة، المبادرة، تكوين العلاقات القيم الموجهة والأخلاق)، وعوامل المرونة النفسية، النظريات المفسرة للمرونة النفسية. ومقومات المرونة النفسية.



1. المرونة

1.1. الأصل اللغوي لمصطلح المرونة:

قال 'ابن فارس': "مَرَنَ" الميم والراء والنون أصل صحيح يدل على لين شيء وسهولة. (ابن فارس، 1979، ص.133)

وجاء في لسان العرب (مرن يمرن مرانة ومرونة: وهو لين في صلابة، ومرنت يد فلان على العمل أي صلبت واستمرت، والمرانة: اللين). (الأحمدي، 2007، ص. 2)

1-2 تعريف المرونة اصطلاحاً:

المرونة Resilience من المصطلح اللاتيني saline وتعني الرجوعية to spring ، ومن resilire وتعني الرجوع إلى الحالة السوية sprinback ، لذا تعرفها Davidson : المرونة تعد كقدرة للشفاء أو الرجوع إلى الحالة السوية بعد التعرض للحدث الضاغط .

*تعريف 'ستودجر': أنها المحافظة على النمو الصحي على الرغم من وجود التهديد والشفاء من الصدمة.

*تعريف 'الصوفي': بأنها الحد الفاصل بين المطلق الذي يميل إلى درجة الجهود، والحركة المطلقة التي تخرج بالشيء عن حدوده وضوابطه، أي أن المرونة حركة لا تسلب التماسك، وثبات لا يتبع الحركة. (الصوفي، 1996، ص. 141)

*تعريف 'الطحان': المرونة النفسية بأنها القدرة على التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتمس الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز عن مواجهتها (الطحان، 1992، ص. 181).

*وورد في إصدارات الجمعية الأمريكية لعلم النفس (2002) في نشرة بعنوان الطريق إلى المرونة النفسية الذي ترجمه للعربي محمد السعيد أبو حلاوة أن المرونة النفسية هي: "



عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد والصدمات، النكبات أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقة مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة " (على محمد، 2013).

*يعرفها أيضا 'محمد السعيد أبو حلاوة': بأن المرونة النفسية فرصة وقدرة الأفراد للإيجار بطريقة ايجابية في مسار توظيف المصادر النفسية الاجتماعية والبيئية والثقافية للمواجهة والتوافق الايجابي الفعال مع الضغوط وإحداث الحياة الصادمة مع المحافظة على الهدوء والاتزان النفسي وسرعة البرء من التأثيرات السلبية لهذه الضغوط والأحداث الصادمة والعودة سريعا إلى الإحساس بجودة الوجود الذاتي أو ما يصح تسميته التنعيم الذاتي) (أبو الحلاوة، 2013، ص.16).

*تعريف 'الأحمدي': هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء أكان هذا التكيف بالتوسط أم بالقابلية للتغير أم الأخذ بأيسر الحلول (الأحمدي، 2007، ص. 3).

2. بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية:

تتشابه المرونة النفسية مع بعض المفاهيم الأخرى والتي نذكر منها:

مرونة الأنا: يعرفها جومازي (1991) بأنها القدرة على إعادة بناء الشخصية والقدرة على التشافي من المحنة.

قوة الأنا: هي القدرة على التكيف مع شروط الواقع والاحتفاظ بأوضاع انفعالية متزنة، والتوافق مع المطالب الاجتماعية والاتزان والقدرة على التحكم في الانفعالات وفي التعبير عنها في مواقف الغضب، ومواقف الرضا، وعند الخوف، وتحقيق الصحة النفسية.



المناعة النفسية: يقصد بها قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر (غضب، سخط، عداوة، انتقام، أفكار يأس وعجز وانهزامية وتشاؤم).

التفكير الايجابي: هو التفاؤل والإحساس بالقدرة على النجاح، حيث أن التفكير بالفشل مقدمة للوصول إليه والتفكير بالنجاح سبب لإدراكه ونيله.

الهدوء الانفعالي: هو القدرة على مواجهة الظروف المختلفة في الحياة الحسنة منها والسيئة بالشجاعة والحزم والبهجة والانشراح.

الاتزان الانفعالي: هو قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على تفاعلاته المختلفة، ولديه مرجعية في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية، بحيث تكون الاستجابات الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات.

الثبات الانفعالي: يعرفه تفاحه (2009) بأنه التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي، مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.

التوافق الايجابي: وهو قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا ما يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التآزم والاضطرابات، يعنى هذا أن يرضى الفرد عن نفسه وان يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين.

القدرة على التكيف: هي تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة، وتعرف أيضاً بأنها القدرة على تكوين العلاقة المرنة بين الفرد وبيئته.



الصلابة النفسية: هي مجموعة من الخصائص النفسية تشمل متغيرات الالتزام ووضوح الهدف والتحكم والتحدي، وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية والجسمية بالرغم من التعرض للأحداث الضاغطة. (برقيقة، 2017، ص 10-11)

والشكل التالي يوضح المفاهيم المرتبطة بالمرونة



الشكل رقم (01): يوضح المفاهيم التي لها ارتباط بالمرونة

نلاحظ من الشكل أعلاه ارتباط المرونة النفسية بمجموعة من المفاهيم المتقاربة منها سواء كان ما يتضمنه معنى أو تأثير الأحداث التي تؤدي إلى ظهورها.

3. صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية:

- الصبر
- التسامح
- الاستبصار
- الاستقلال



- الإبداع وروح الدعابة
- المبادأة
- تكوين العلاقات
- القيم الموجهة (الأخلاق)
- القدرة على تقبل النقد والتحكم في الأخطاء
- القدرة على تحمل المسؤولية والقيام بها
- القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة

كما أضاف فانغولن (2006) Vangolen.depuytar. smeets بعض من السمات الأخرى لذوي المرونة الايجابية ومنها : علاقات جيدة مع الآخرين، مهارات تواصلية ومعرفية جيدة، تقدير الفرد لمواهبه وانجازاته وتقديرها بالنسبة للآخرين، معرفة الهدف من الحياة، الشعور بالانتماء، المساهمة في الحياة الاجتماعية، تعزيز الذات و الإيمان بأن الضغوط تزيد الفرد قوة، رؤية الضغوط على أنها تحديات.

علاوة على أن الأفراد ذوي المرونة النفسية يتصفون أيضا بالاعتماد على الذات، الإبداع، والثقة بالذات والشعور بالبهجة، والميول الإبداعية، وتقديم الذات، والضبط الداخلي، كما أن لديهم مهارات متعددة لحل المشكلات التي تواجههم ويكون تحصيلهم الأكاديمي مرتفعا أيضا (شاهين، 2017، ص.290).

4. عوامل المرونة النفسية:

لقد عرفت بعض النظريات العلاقات الداعمة والراعية، والتوقعات العالية المتماسكة، وفرض 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 أو تنمية المرونة النفسية هي العلاقات الاجتماعية السوية والمساندة داخل الأسرة وخارجها والتشجيع والمساندة تفضي إلى تنمية وتعزيز المرونة ، وهناك بعض العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية وتتمثل في القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ الخطوات والإجراءات اللازمة لتطبيقها وتنفيذها والنظرة الايجابية إلى الذات ، والثقة في القدرات والإمكانات الشخصية ، مهارات التواصل الايجابي وحل المشكلات ، القدرة على ترويض وإدارة الانفعالات القوية والاندفاعات .

إن 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 انه سيحقق الهدف الذي يسعى إليه.
- قدرة الإنسان على العمل المنتج، والسعي الحثيث للسيطرة على بنيته النفسية والاجتماعية والعقلية والأكاديمية، والخلقية، وقدرته على المحافظة على أمانه النفسي، وتقبل ذاته ومعرفتها وإدراكه الحقيقي لها، وللآخرين المحيطين به.
- القدرة على المحافظة على الكفاية التواصلية البينشخصية .
- القدرة على المحافظة على علاقات واقعية مع الآخرين في بيئته.
- القدرة على الاحتفاظ بكيونته الشخصية وثقافته وروحانيته (الخلقية).

ويخلص الباحث إلى أهم العوامل المساعدة لتنمية المرونة النفسية على النحو التالي:

- القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات من خلال التحكم في النفس أثناء حدوث الضغوط النفسية.
- القدرة على تكوين علاقات واقعية، التواصل الايجابي مع الآخرين.
- القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات وتنفيذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلات.



- النظرة الايجابية للذات والثقة في القدرات من خلال إدراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله
- القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية. (صحبه، 2016، ص.5)

5. أنماط المرونة **Patterns of Resiliences**

حدد بولك (1997) أربعة أنماط للمرونة الفردية:

1.5. النمط المزاجي Dispositional pattern : يتعلق بالصفات البدنية والنفسية والاجتماعية المتصلة بالأنما والتي تعزز المرونة، وهذا يتعلق بتلك الجوانب من الفرد التي تعزز التصرف المرن باتجاه ضغوط الحياة والتي تتضمن الإحساس بالاستقلال، المرونة الذاتية ، الإحساس بقيمة الذات والصحة البدنية والمظهر البدني الجيد .

2.5. النمط العلائقي Relational Patten : نمط العلاقات يتعلق بأدوار الفرد في المجتمع وعلاقاته بالآخرين، هذه الأدوار والعلاقات يمكن أن تمتد من علاقات قريبة وحميمة إلى تلك التي هي مع النظام الاجتماعي الأوسع .

3.5. النمط الموقفى Situational Pattern : النمط الموقفى ينصب على الجوانب التي تشمل الربط بين الفرد والموقف الضاغط، هذا يمكن أن يتضمن قدرة الفرد على حل المشكلة والقدرة على تقييم المواقف والاستجابات والقدرة على اتخاذ إجراءات فعالة للاستجابة إلى الموقف.

4.5. النمط الفلسفي Philosphical Pattern: يشير النمط الفلسفي إلى رؤية الفرد للعالم أو نموذج الحياة، وهذا يشمل مختلف المعتقدات التي تعزز المرونة مثل : الإيمان بالمعنى الايجابي الذي يمكن إيجاده في كل الخبرات والإيمان أن تطوير الذات هو الهام والاعتقاد أن الحياة هادفة.(جبار عبيد ، 2017 ، ص.49-50).



6. النظريات التي تفسر المرونة النفسية:

من أجل تقديم فهم أوسع للمرونة النفسية تعتقد الباحثات أن من أبرز النظريات التي فسرت هذه الظاهرة التي تعد من الظواهر الإنسانية المعقدة والتي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واجتماعية ومهنية ودراسي، مما أدى إلى تعدد النظريات التي فسرت هذه الظاهرة الشائعة ومن هذه النظريات ما يلي:

1-6 نظرية التحليل النفسي التقليدية:

يرى فرويد بان النمو السليم يؤدي إلى نشوء الأنا القوية التي تظهر كأحد المتغيرات المهمة في الشخصية في ضوء القابلية على مواجهة المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته لتحقيق عملية التوافق، وان النمو الطبيعي يحدث في حالة توازن بين مكونات (الهو والانا والانا العليا) عندما يستبدل بأساليب أكثر نضجا وفعالية في التعامل ببرامج مماثلة،(يسرى، ، ص. 488). وإن الدعم المستمر لها يكون بزيادة مشروطة لمدى الفاعلية الميينة لتلك البرامج المستمرة في مجال الرعاية النفسية لدى الشباب، و التحوط عليهم بما يكسبهم مناعة ووقاية تساعدهم في مواجهة الأحداث الصادمة ومخاطر الحياة التي تعترض مسار نموهم، وهكذا؛ فإن المنافسة من أجل التمويل العام للتدخلات المبنية على التأهيل المجتمعي لدى الشباب بما في ذلك متطلبات استرجاع ما صرف من نفقات والتي تعتبر شرطاً أساسياً لتحقيق النتائج الإيجابية المرجوة، والتي توثقها تلك المؤسسات والوكالات الممولة، والتي ترفقها أساساً لتحقيق أرباحاً طائلة على المدى الطويل لدى أهم فئات المجتمع إنتاجاً في الميدان الاجتماعي والنفسي ألا وهم الشباب، لذلك فإن الأصل في ترشيد الدخل أو العائد من تلك النشاطات التأهيلية المجتمعية يكون في مدى توافر الأدوات المطلوبة لتقييم تأثير تلك البرامج التأهيلية لدى الشباب لمساعدتهم في إعادة تكيفهم مع ما يواجهونه من أحداثٍ صادمة أو غير مواتية لنموهم في الحياة من خلال برامج الإرشاد النفسي والصحة النفسية للتأهيل المجتمعي لدى الشباب، وهو ما يتطلب الإشراف



عليها والإعداد لها، وتنفيذها، ومتابعتها، وتقويمها باستمرار على المدى المنظور وال المدى البعيد.

2-6 نظريات التعلم الاجتماعي Social learning Theories:

نظرية التعلم الاجتماعي لجوليان روتر: تعد محاولة تجمع بين اتجاهين مختلفين في علم النفس، هما نظرية (المثير - الاستجابة) من ناحية والنظريات المعرفية من ناحية أخرى.

فنظرية روتر في التعلم الاجتماعي المعرفي اعتمدت على أساسيات يمكن إجمالها بما يأتي:

- أن تفاعل الناس مع بيئتهم يعتمد على خبراتهم الماضية من ناحية وتوقعهم للمستقبل من ناحية أخرى بناءً على حاجاتهم.

- أن السلوك لا يعتمد على البيئة بمعزل عن الفرد أو العكس، فقيمة التعزيزات لا تعتمد على المثير الخارجي المعزز وخصائصه بل على معناه ودلالاته التي يدركها الفرد بسعته المعرفية.

- أن نمو وتطور وتغير الشخصية الإنسانية يرتبط مرورها بخبرات جديدة من خلال تفاعلها مع البيئة حتى يمكن معه الوصول إلى صيغة للتنبؤ بالسلوك. (الزيات، 1996، ص. 339 - 356)

- أن مفهوم مركز الضبط اشتقه روتر من نظرية التعلم الاجتماعي في الخمسينات من القرن العشرين كمحاولة مبدئية لتفسير السلوك الإنساني والكشف عن العوامل المؤثرة، ويقصد بمفهوم مركز الضبط مدى شعور الفرد أن باستطاعته السيطرة على الأحداث التي يمكن أن تؤثر فيه، حيث يتوزع الأفراد تبعاً لهذا المفهوم على فئتين هما:



* فئة مركز الضبط الداخلي: Internalizes وهم الأفراد الذين يعتقدون أنهم مسؤولون عما يحدث لهم ومن ثم فهم قادرين على التأثير في الأحداث المحيطة بهم.

* فئة مركز الضبط الخارجي: Externalizes وهم الأفراد الذين يعتقدون أن الأحداث يتم التحكم فيها من خارج ولا سيطرة لهم على هذه الأحداث أو التأثير فيها، حيث تعود بدرجة أكبر إلى الحظ، والصدفة، والقدر، الآخرين المؤثرين أو عوامل بيئية يصعب التنبؤ بها.

وطبقاً لروتر أن أصحاب الضبط الداخلي يتصفون بالخصائص الآتية:

- أقل عرضة للشعور بالضغط .
- يميلون إلى إيجاد بدائل توصلهم إلى السلوك الناجح .
- يكافحون بشكل أفضل مع ضغوط الحياة .
- يكونون أقل عرضة للشعور بالقلق .
- يتحكمون بانفعالاتهم ويميلون إلى تأكيد ذاتهم .

وطبقاً لنظرية روتر أن أصحاب الضبط الخارجي يخضعون لضغوطات الحياة فهم أقل مرونة قياساً إلى أصحاب الضبط الداخلي. (الين بيم، 2010، ص 507).

6-2-2 نظرية باندورا Bandura:

ترتبط في الثبات السلوكي بمسألة الداخلي والخارجي ، فتصور السلوك والعوامل الشخصية والمعرفية (الداخلية) والأحداث البيئية (الخارجية) كما لو كانت جميعها نظاماً متشابكاً من التأثيرات المتبادلة (الين بيم، 2010، ص 507 - 523) .

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



وأكد باندورا في السنوات الأخيرة على مفهوم الكفاءة الذاتية Self – Efficace حيث يشير إلى اعتقادات الناس حول إمكاناتهم لإنتاج المستويات المحددة للأداء التي تمارس تأثيراً في الأحداث المؤثرة في حياتهم وتحدد اعتقادات الكفاءة الذاتية كيف يشعر الناس؟ وكيف يفكرون؟ وكيف يندفعون؟ وكيف يتصرفون؟

الكفاءة الذاتية تفهم من مصطلح المرونة كعملية تعني الأفراد الذين نموا من خلال المثابرة وتجمع تراكم النجاحات الصغيرة في وجه الفشل والعقبات وخيبات الأمل، وهي مزيج من الخصائص الايجابية والميول الشخصية واستراتيجيات المواجهة واعتقادات حول الكفاءة الشخصية التي تسهم في المرونة الفردية، ويمكن أن تنمو الكفاءة الذاتية من أربعة مؤثرات رئيسة هي خبرات الإتقان الشخصية ويعد هذا المؤثر أكثر تأثيراً في كفاءة الذات لدى الفرد لأنه يعتمد على الخبرات التي يمتلكها الشخص، فالنجاح عادة يرفع توقعات الكفاءة بينما الإخفاق المتكرر يخفضها، والمؤثر الثاني هو مشاهدة الآخرين وهم يتعاملون مع التهديدات وفي التغلب عليها من شأنه أن يؤدي إلى تكوين اعتقاد لدى الفرد بإمكانية القيام بالأنشطة نفسها لتحقيق النجاح ، وعلى العكس من ذلك فإن ملاحظة الآخرين وهم يبذلون جهوداً كبيرة في مهمة معينة، ومن ثم يفشلون في أدائها، تعمل على التقليل من أحكام الملاحظين حول كفاءتهم وتعوض من جهوده، وللايقناع اللفظي الذي يتلقاه الأفراد من الآخرين دور هام في تطوير اعتقادات الذات حول إمكاناتهم كذلك الاستثارة الانفعالية فالحالة المزاجية مثل القلق والخوف تزود الفرد بأفكار سلبية حول المعلومات التي تتعلق بالاعتقاد بكفاءة الذات فيعتقد الأفراد أن قدراتهم أضعف مما هو عليه في الواقع بينما تزيل النظرة التفاضلية غبار الخوف والتردد.

وبما أن الكفاءة الذاتية من أقوى عمليات التنظيم الذاتي، فالتنظيم الذاتي ميزة نفسية وهي أساس السلوك المرن وتعني أن الأفراد اكتسبوا مجموعة من المهارات ذات الصلة لزيادة السيطرة على انتباههم وانفعالاتهم وسلوكهم.



3-2-6 Resourcefulness Learned: الحيلة: تعلم

ظهر في مجال تعديل السلوك مثل الكفاءة الذاتية وهو على النقيض من العجز المعتدل learned helplessness أجريت دراسات العجز المعتدل لتوضيح عندما يعجز الناس عن تغيير الحدث الذي لا يمكن السيطرة عليه فإنهم يميلون إلى تعميم هذا التوقع إلى مواقف يمكن في الواقع السيطرة عليها خلال هذه العملية يتعلم الناس نتيجة للاعتقاد بأنهم عاجزون على التأثير والسيطرة على الأحداث الخارجية. على النقيض من ذلك تركز دراسات ضبط الذات Self - Control على ما يحدث عندما يصبح سلوك الشخص فعالاً ومعتاداً في التعامل مع الموقف المسيطر عليه، ويصبح غير فعال في مواقف لا يمكن السيطرة عليها فتتسط عملية التنظيم الذاتي Self - regulation فقط عندما يفشل استمرار السلوك بشكل سلس، وهكذا فإن عملية التنظيم الذاتي ستجعل الشخص قادراً على أن يستمر بنشاطات المساندة الذاتية والتوجه نحو الهدف حتى عند غياب التعزيز الخارجي فقد لاحظ روزنباوم Rosenbaum أن الناس تختلف في قدرتهم على التنظيم الذاتي أو الضبط الذاتي وقدم مصطلح تعلم الحيلة لوصف الخزين المكتسب من السلوكيات والمهارات (معظمها معرفي) يمكن من خلالها أن ينظم الشخص استجاباته الداخلية مثل الانفعالات، الإدراكات، أو الألم، والتي تتداخل مع تنفيذ السلوك المطلوب.

ولقد فسّر روزنباوم عملية التنظيم الذاتي على أنها تشمل ثلاثة أوجه:

- **التصور Representation** : يمكن للشخص من خلال خبرته وبدون أي جهود متعمدة أن يتخذ رد فعل معرفي أو انفعالي إزاء التغيرات مع نفسه أو ضمن البيئة.
- **تقييم التغيرات Evaluation** : أولاً كتغيرات مرغوب فيها أو هي تهديدات تقييم التهديد إذا كان كبيراً فيما إذا يمكن عمل أي شيء حوله.



- العمل: **Action** لتقليل الآثار السلبية للتغيرات الداخلية أو الخارجية، أن تعلم الحيلة مجموعة من المهارات المعرفية، وهو خزين سلوكي أساسي يتم تعلمه من لحظة الولادة ويعد أساس التعامل مع المواقف الضاغطة.

6-3- نظرية التحليل النفسي الاجتماعي للفروديون الجدد:

نظرية ادلر A. A dler Theory يفترض ادلر أن الشخص السليم الصحي هو الذي يعيش وفقاً لمبادئ، مع إمكانية تغيير هذه المبادئ وفقاً للظروف الواقعية والاستثنائية والتوجيه نحو تحقيق أهداف تتفق مع المصلحة الاجتماعية.

وافترض ادلر وجود أربع أساليب أساسية للحياة يتبناها الناس للتعامل مع المشكلات وهي (النمط المسيطر، والنمط المعتمد أو الأخذ، والنمط المتجنب، والنمط المميز اجتماعياً)، فالمرونة النفسية استناداً إلى وجهة نظر ادلر تعتمد على مدى تغيير الفرد لأساليب حياته وفقاً لمستجدات الواقع والمصلحة الاجتماعية بما يحقق له سد ثغرات نقصه من أجل بلوغ مستويات أعلى من النمو النفسي والتكيف للواقع الاجتماعي.

6-4- المنظور الوجودي existential perspective :

يتناول المنظور الوجودي الإنسان بوصفه وجوداً بيولوجياً، واجتماعياً وسيكولوجياً، مهمته الأساسية البحث عن المعنى وتأكيد هذا المعنى وترجع بدايات ظهوره إلى الظروف التي مرت بها البشرية جمعاء والمجتمعات الأوروبية على وجه التحديد التي تضمنت حربين عالميتين مدمرتين وتطور مدهش في التكنولوجيا وإهمال المشاريع الإنسانية واهتزاز القيم والمعتقدات الدينية والأسرية والتقليدية، وطبقاً لفرانكل Frankal فإن القوة الدافعة الرئيسية لسلوك الإنسان هي " الرغبة في المعنى " أي أن يجد السبب أو شيئاً من المنطق لمشكلات وجوده، وتعتقدات حياته ، فمهمة الإنسان (المرن) تكمن في البحث عن المعنى واكتشافه وهذه المهمة تتحقق من خلال:



- **القيم الإبداعية Creative Value** : من خلال ما يمنحه الفرد للعالم من منجزات إبداعية ذات فائدة وقيمة في مختلف المجالات

- **القيم الموقفية Atitudinal value**: من خلال مواجهة الفرد لمأزقه الوجودي وتأقلمه مع الظروف السلبية والخبرات الصعبة المؤثرة التي لا يمكن تفاديها مثل : الأمراض المزمنة والكوارث الطبيعية .

- **قيم الخبرة Experience Value** : من خلال ما يحصل عليه الفرد من خبرات ايجابية في مجال تذوق الجمال والعلاقات الإنسانية. (الجميل، 2008، ص.43)

وأشارت كوباسا Kobasa إلى التأكيد الوجودي للفرد كائناً حياً في العالم وترى أن الفرد نوع من البناء المستمر الديناميكي وان مهمة الفرد كوجود هي في مجابهة الضغط وعدم تجنبه، والانتفاع من التعامل الفعال كوجود بإعطاء شكل لهذه الحياة.

وطبقاً إلى كوباسا فان الفرد الذي يتعرض لدرجة عالية من الضغوط من دون أن يصاب بالمرض فانه يمتلك بناء للشخصية يختلف عن الفرد الذي يصاب بالأمراض عند تعرضه للضغوط ذاتها، ويوصف هذا البناء من خلال مفهوم التحمل النفسي Psychological Hardiness. (جبار عبيد، 2017، ص.45)

7. مقومات المرونة النفسية:

- **تنمية الكفاية**: وهي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية بحيث تصل إلى درجة المهارة والكفاية وتساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.

- **القدرة على التعامل مع العواطف**: وهي نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة ويعي عواطفه بضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك. ويفسح له المجال بالتعبير حينما يتطلب الأمر.



- تنمية استقلالية الذاتية: بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته وفي نفس الوقت يستمع إلى نصائح الآخرين وخاصة الوالدين وكل من يخصه و يحاول أن يستخلص منها ما يتماشى مع ذاته.

- تبلور الذات: وهو نمو قدرة الفرد على فهم نفسه وذاته وإمكانيته والعمل على تنميتها ويؤضع ذاته ضمن إطار معين بحيث يتلاءم مع الواقع والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به.

- نضج العلاقات الشخصية المتبادلة: وهي نمو قدرة الفرد على أقامه العلاقات الشخصية

والاجتماعية بحيث تصبح متحرر من الاندفاعات وزيادة القدرة على التفاوض والاستجابة بطريقة

لها علاقة باستجابة الآخرين.

8. بناء المرونة النفسية:

فرضت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (2010) APA عشرة طرق لبناء المرونة النفسية كما يلي:

- العلاقات الاجتماعية الايجابية مع الآخرين بصفة عامة وأعضاء الأسرة والأصدقاء بصفة خاصة.

- تجنب الاعتقاد بان الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن تجنبها.

- تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.

- وضع أهداف واقعية والاندفاع الايجابي باتجاه تحقيقها.



- اتخاذ أفعال حاسمة في المواقف العصبية.
- التطلع لفرص استكشاف الذات بعد الصراع مع الخسارة.
- تنمية الثقة بالنفس.
- الحفاظ على تصور طويل الأجل لفهم الأحداث الضاغطة في إطار السياق الواسع له.
- الحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل.
- رعاية المرء لعقله وجسده، وممارسة تدريبات منتظمة مع الانتباه لحاجاته ومشاعره عن الاندماج في أنشطة الترفيه والاسترخاء وإمتاع الذات، والتعلم من الخبرات السابقة والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة.
- كما انه يجب أن يكون الفرد قادرا على الاحتفاظ بسعادته وأمنه النفسي، وثقته بذاته وتحمله المسؤولية، وان يحافظ على العلاقات اجتماعية بكيفية مع الآخرين، وان يتمتع بالمبادرة وروح الدعابة، كل ذلك يعمل على بناء المرونة النفسية. (شاهين، 2017، ص. 297).

**خلاصة:**

نستخلص أن المرونة النفسية هي فرصة وقدرة الفرد على التكيف مع المواقف والتلاؤم والمواجهة الإيجابية للصدمات والضغوط النفسية فهي تتدرج ضمن علم النفس الإيجابي، وهي من الأساسيات التي يركز عليها. وقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم المرونة النفسية باعتبارها وسيلة تسمح للفرد التعايش مع المواقف والتجاوب معها بسلاسة.

الفصل الثالث: الأفكار العقلانية واللاعقلانية

تمهيد:

1. مفهوم الأفكار العقلانية واللاعقلانية:
2. النظرية المفسرة للأفكار العقلانية واللاعقلانية:
3. سمات الأفكار العقلانية واللاعقلانية:
4. أسباب الأفكار اللاعقلانية:
5. العلاج العقلاني الانفعالي:
6. أهداف العلاج العقلاني الانفعالي:

الخلاصة:



تمهيد:

يعتبر التفكير عملية عقلية وجانب معرفي من شخصيات الفرد الذي يساعده على التكيف مع العالم الخارجي، وفي تقديره لإنفعالاته وتكيفه النفسي والإيجابي، كما يسعى الإنسان إلى استخدام الأفكار لوضع أهدافه والسعي إلى تحقيقها ومواجهة المشاكل للتوافق بصورة إيجابية في مختلف الحياة، وما يميز هذا التفكير الإيجابي العقلاني وما يعكس ذلك بعض الأفكار والمعتقدات التي تخلوا أساساً من الفكر العقلاني الذي يلجأ فيه الفرد إلى تضخيم سلبيات والتقليل من شأن الإيجابيات بتفكير سلبي غير عقلاني.

وعليه خصصنا في هذا الفصل مفهوم الأفكار العقلانية والغير عقلانية ونظرية إليس التي تفرق بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية من خلال مبادئها ومسلماتها وأهم سمات الأفكار العقلانية واللاعقلانية، وأسباب حدوث تلك الأفكار اللاعقلانية وصولاً إلى العلاج وأهدافه وأهم الأدلة الإكلينيكية.



1. مفهوم الأفكار العقلانية واللاعقلانية:

يعد مفهوم الأفكار العقلانية واللاعقلانية من المفاهيم النفسية التي أثارت جدلا ونقاشا بين علماء النفس من مختلف المدارس والاتجاهات، وحظي باهتمام من خلال تواتر الدراسات والبحوث عالمية وعربية ومحلية لوصفه وتفسيره، الأمر الذي يؤكد على أهميته باعتباره مكونة أساسيا في الشخصية.

ولقد تعددت المسميات التي تطلق على التفكير اللاعقلاني حيث أطلقت عليه بعض المصادر التفكير اللامنطقي، والتفكير الخرافي، التفكير الخاطيء، التفكير اللاواقعي، ولكنه على الرغم من هذه الاختلافات الظاهرية بين تلك المفاهيم إلا أنها تتفق في الإشارة إلى مجموعه من الأفكار اللاعقلانية الواردة في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي. (العنزي، 2010، ص 34)

يعرف التفكير العقلاني بأنه " التفكير الذي يسهم في تحقيق المحافظة على الحياة والشعور بالسعادة " (الشناوي، 1416هـ، ص379).

يعرف التفكير العقلاني بأنه موقف فكري وسلوكي تجاه قضايا الحياة الاجتماعية والمعرفية، والعلوم التطبيقية، يتمثل في اعتبار العقل هو القيمة العليا في الحياة، ومعيار كل شيء ومصدر التوجيه وأنا كأفراد يحكمنا نظام عقلي يقوم على مجموعة من المبادئ والمسلمات والقوانين الأولية التي تتفق عليها كل العقول السليمة، وتتميز تلك المبادئ بالسمو والارتفاع فوق الجزئيات وفوق اعتبارات الزمان والمكان" (الطريري، د.س، ص34).

تعرف الشمسان التفكير العقلاني بأنه " تبني وجهات نظر ومعتقدات عن النفس والحياة يقوم عليها دليل منطقي أو تخضع لمجموعة من المبادئ والمسلمات والقوانين التي يمكن التحقق منها خلال تقديم الحجج والبراهين التي تتفق عليها العقول السليمة، ويصاحبها حالات وجدانية



ملائمة للموقف تنتهي بالفرد إلى مزيد من النضج الانفعالي والخبرة". (الشمسان، 1417هـ، ص22)

ترى دريدن وآخرون أن الاعتقادات العقلانية تعتبر عقلانية لأربعة أسباب:

- لأنها ليست حتمية في طبيعتها.
- ولا تميل الإعاقة إنجاز الفرد وأغراضه.
- أنها منطقية.
- أنها منسجمة مع الحقيقة والواقع. (العمرى، 2002، ص74).

ولتكون المعتقدات وأساليب التفكير منطقية وعقلانية فإن هذا يتوقف على انسجامها مع أهدافنا العامة وقيمنا الأساسية في الحياة وتحقيق السعادة والفاعلية الاجتماعية والإبداع والإيجابية. (شعبان، تيم، 1999، ص73).

تعريف الأفكار اللاعقلانية:

يعرفها إيليس Ellis بأنها مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية التي تتميز بعدم موضوعيتها، والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة وعلى مزيج من الظن والتنبؤ والمبالغة، والتهويل بدرجة لا تتفق والإمكانات الفعلية للفرد (شانر، 1916، ص35).

يعرف التفكير اللاعقلاني بأنه " معتقدات فكرية خاطئة يبنها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به، وتؤدي بالتالي إلى نشوء الاضطرابات الوجدانية والسلوكية للفرد". (إبراهيم، 1994، ص273).

تعرف الشمسان التفكير اللاعقلاني بأنه " تبني وجهات نظر عن النفس والحياة لا يقوم عليها دليل منطقي ولا تتسجم مع مجموعة المبادئ والمسلمات والقوانين التي يمكن التحقق منها



من خلال تقديم الحجج والبراهين والتي تتفق عليها العقول السليمة ويصاحبها اضطرابات انفعالية مرضية كالعصاب والذهان (الشمسان، 1417هـ، ص22).

تعرف دريدن وآخرون المعتقدات اللاعقلانية بأنها لاعقلانية من أربعة أوجه:

- أنها حتمية جزمية في طبيعتها.
- تميل إلى تعطيل الفرد عن تحقيق أهدافه.
- وغير منطقية.
- ولا تتسجم مع الواقع والحقيقة.

وتعرف كذلك بأنها " مجموعة من الأفكار الخاطئة غير الموضوعية والتي تتميز بطلب الكمال، والاستحسان وتعظيم الأمور المرتبطة بالذات والآخرين والشعور بالعجز والاعتمادية (العمري، 2002، ص74).

وتعد المعتقدات وأساليب التفكير غير منطقية وغير عقلانية عندما لا تكون صحيحة ومنطقية في ذاتها ولا تخدم توافقنا مع الواقع وتحكم علينا بالسلبية والهزيمة والانفعال والانسحاب وبالتالي الشعور بالضالة له وعدم الفعالية (شعبان، تيم، 1999، ص73).

2. النظرية المفسرة للأفكار العقلانية واللاعقلانية:

نظرية أليس للتفكير الإنساني (الزيود، 1998، 255-264)

طبيعة الإنسان: يؤكد أليس أن الإنسان يولد ولديه الاستعداد للتصرف بالطريقتين العقلانية واللاعقلانية ويقول الأفراد مركبون بيولوجية على أن يفكروا بطريقة ملتوية في مناسبات عديدة أو أن يهزم وأنفسهم وان يبالغوا في كل شيء وأن يشعروا بالإثارة الشديدة ويتصرفوا بغرابة شديدة لأنفه الأسباب ويقترح أليس أيضا أن الإنسان من الناحية الجينية مستعد للانفعال العاطفي



والاضطراب النفسي ثم بعد ذلك بعد الولادة والنمو يتعرض لمواقف وتأثيرات تساعده على تحقيق ما فطر عليه ولكن على الرغم من أن أليس يؤمن أن الإنسان يجد أنه من الأسهل عليه أن يتصرف بطفولية إلا أنه ينبغي ألا يفعل ذلك.

العمل العضوي المترابط: (Holisticfunctioning) يفترض أليس أن الإنسان يحتاج إلى أربعة أمور ضرورية للحياة و السعادة، الإحساس أو الشعور أو الانفعال والحركة والعمل والتفكير ويفترض أليس أن هذه الأمور الأربعة تحدث في تصرفات الإنسان متداخلة بعضها في بعض ونادرا ما يستطيع الإنسان أن يمارس أيا منها منفردة عن الأخريات لذلك فالإنسان يتصرف بتربط ومنطقية فهو يحس ويتحرك و يفكر، ويفعل في نفس الوقت.

مبادئ ومسلمات نظرية أليس Ellis

قدم أليس Ellis عددا من المبادئ والمسلمات المرتبطة بنظريته وهي:

- العقلانية واللاعقلانية:

يمكن تعريف العقلانية على أنها الأسلوب المنسق، والمنطقي، والمرن في التعامل مع الأحداث الخارجية والواقع لتحقيق الأهداف القريبة والبعيدة، وهي تسهم في تحقيق هدفين هامين هما المحافظة على الحياة، والإحساس بالسعادة النفسية والتحرر من الألم، في ظل التفاعل الملائم مع العواطف.

أما اللاعقلانية فهي أسلوب تفكير خاطئ، غير منسق وغير منطقي، جامد في التعامل مع الأحداث الخارجية والواقع، يقف حجر عثرة في سبيل تحقيق الهدفين السابقين. (عبد الله،

1997، ص 279)



إن الإنسان كائن عاقل ومتفرد يولد ولديه ميل وقدرة للتفكير بشكل عقلائي مستقيم و غير عقلائي؛ فعندما يسلك ويفكر بطريقة عقلانية يكون فعالا ومنتجا سعيدا نشطا محققا لذاته، وعندما يفكر بطريقة غير عقلانية يشعر بالخوف والقلق وبالتالي يعاني من المشكلات والاضطرابات فيصبح قاهرا لنفسه. لذلك على الفرد أن يعمل على تنمية طرق تفكيره اللاعقلانية. (أبو اسعد وعربيات، 2009، ص 207)

- العقل والانفعال:

هناك تفاعل بين تفكير الإنسان وانفعاله وسلوكه؛ فالفكر والانفعال توأمان مترابطان ومتداخلان يؤثر كل منهما في الآخر.

يؤكد ذلك " أليس " Ellis بقوله أن الإنسان يحتاج إلى أربعة أمور ضرورية للحياة و السعادة وهي: (الإحساس أو الشعور، الانفعال، الحركة والعمل، التفكير) ويفترض أن هذه الأمور الأربعة تحدث في تصرفات الإنسان متداخلة بعضها في بعض ونادرا ما يستطيع الإنسان أن يمارس أيا منها متفردة عن الأخريات لذلك فالإنسان يتصرف في ترابط ومنطقية فهو يحس ويتحرك، يفكر ويفعل في نفس الوقت. (أبو أشعر، 2007، ص11)

إن التفكير والانفعال والسلوك أضلاع مثلث واحد يصاحب بعضها بعضا تأثيرا وتأثرا، هذا ويعد الانفعال في حقيقته نوع من التفكير غير العقلاني المنحاز ذاتيا، وهو أيضا يعتبر عملية اتجاهية معرفية حيث يستجيب البشر للمواقف الحياتية المختلفة بشكل ينطوي على حكم حدسي وفكري مسبق، وبالتالي يأتي القرار النهائي بالاستجابة لتلك المواقف منسجما مع ما يحققه الانفعال الأصلي أو يحول دونه. (الغامدي، 2009، ص 26)



فالتفكير والانفعال والسلوك عمليات متداخلة بشكل كبير وبصورة ذات دلالة تفاعلية، ولا يمكن النظر إليها بطريقة تفصلها عن بعضها البعض بصورة تامة.

- الانفعالات الملائمة وغير الملائمة:

يرى أليس Ellis أن الانفعالات الملائمة هي تلك المشاعر التي تحقق أهداف الحياة السعيدة، وهي مهمة وضرورية للإنسان، وبدونها لا يستطيع أن يشعر بالسعادة.

أما الانفعالات غير الملائمة فبعضها غير مهم للإنسان لأنها تحافظ على أساس من الأفكار غير العقلانية مما يؤدي إلى إعاقة السلوك الواقعي للإنسان، فهي لا يكون لها وجود إلا في ظل استدخال الفرد لها بشكل شعوري حيث يصوغها في جمل أو صور لا تخرج عن العبارتين التاليتين (هذا حسن بالنسبة إلي) أو (هذا سيء بالنسبة لي). ومن هنا فإن السلوك المضطرب هو نتاج الاستمرار بالحديث الداخلي الذاتي والذي يتكون من الأفكار غير العقلانية. (الزيود، 1998، ص 250)

ولما كان التفكير يصاحب الانفعال والاضطراب الانفعالي فإن التفكير غير العقلاني يستمر بالضرورة طالما يستمر الاضطراب الانفعالي.

- الميول البيولوجية:

ترى النظرية وجود أساس بيولوجي السلوك الإنسان ويجزم أليس Ellis بأن الإنسان يملك ميولا غريزية طبيعية تجاه العادات والمتعة والحركة، المزاج والسلبية المقترنة بالتفكير الايجابي، وتفترض أن الإنسان يولد ولديه نزعة قوية أن كل شيء يريدُه ينبغي أن يحدث على أحسن وجه في حياته وأنه إذا لم يحصل على ما يريدُه فوراً فإنه يسخط على ذاته وعلى العالم من حوله



وبذلك يكون تفكيره طفلي طوال حياته. ويرى أليس Ellis أن الإنسان يولد ولديه الاستعداد للتصرف بطريقتين عقلانية وغير عقلانية.

ويصف ذلك بقوله: « إن الأفراد مركبون بيولوجيا على أن يفكروا بطريقة ملتوية في مناسبات عديدة، أو أن يهزموا أنفسهم وأن يبالغوا في كل شيء وأن يشعروا بالإثارة ويتصرفوا بغرابة لأتفه الأسباب، ولديهم أيضا استعدادات فطرية لأن يفكروا بسهولة وبشكل طبيعي، وهم مبتكرون ويتعلمون من أخطائهم، ويغيرون أنفسهم مرات عديدة » (الشناوي، 1994، ص 106)

كما يرى أليس Ellis أن الجزء الأساسي في نشأة الأعراض العصابية يكمن في الطبيعة الإنسانية وأصولها البيولوجية والفسولوجية هذا ولم يستطع " أن يوضح تلك الأصول إلا أنه يرى أن النزعة إلى الرغبة والكمال في انجاز الأعمال عند أعلى مستوى من الإتقان تكاد تكون موجودة عند الجميع بفضل الأسس البيولوجية الفطرية. (كفاي، 1999، ص 324)

- يعزو الأفراد مشكلاتهم واضطراباتهم إلى الآخرين وإلى الأحداث الخارجية ومن ثم تكون الاضطرابات الانفعالية لديهم قائمة على إغراءات خاطئة؛ فالأحداث الخارجية ليست مسئولة عن اضطراباتنا النفسية بشكل مباشر ولكن طريقة تفكيرنا تجاهها هي المسئولة عن تلك الاضطرابات.

- التفكير وأسلوبه وأنواعه هو محصلة تفاعل بين متغيرات عدة مثل ماضي الفرد، وخبراته السابقة، وقدرته على التعليم، ومستوى ثقافته، ومستوى تعليمه وتنشئته الاجتماعية، والعوامل الثقافية والحضارية وتأثير البيئة المحيطة به.



3. سمات الأفكار العقلانية واللاعقلانية:

1-3 سمات الأفكار العقلانية:

يرى إليس (Ellis) أن المعتقدات العقلانية لها عدة سمات أو مميزات وهي:

- الموضوعية: ويتمثل ذلك في أنها تشتق من حقائق وأدلة موضوعية وليس من نظرة شخصية.

- المرونة: حيث تتشكل في صورة رغبات وأمنيات وتفضيلات لا تصل إلى المطلقات اللازمة.

- تساعد على تحقيق أهداف الحياة.

- تقلل من الصراعات الداخلية لدى الفرد.

- تقلل من التصادم مع الآخرين المحيطين بالفرد.

- تساعد على التفكير في عدة صيغ من الاحتمالات (الزهراني، 2010، ص35).

2-3 سمات الأفكار اللاعقلانية:

- المطالبة: Demandingness

إلى أنه توجد علاقة بين رغبات الفرد ومطالبه المستمرة واضطرابه الانفعالي، كأن يصر على إشباع تلك المطالب وأن ينجح دائماً في عمل ما، فالاضطراب يحدث عندما يقوم الفرد بأحاديث ذاتية مع نفسه والتي يفرضها بنفسه على نفسه وعلى العالم والآخرين. (الزهراني، 2010، ص35)



ويتمثل ذلك في وجود مجموعة من الصيغ والكلمات التي تتشكل على هيئة مفروضات، وذلك ناتج عن الميل إلى الكمال والرغبة في إنجاز الأعمال عند أعلى مستوى من الإتيان والمثالية

بشكل لا يتلاءم مع إمكانيات الفرد الواقعية، ويردد الفرد باستمرار كلمات مثل: (يجب، ينبغي). (الغامدي، 2009، ص32).

- التعميم الزائد Overgeneralization:

يفكر الشخص على هذا النحو لأنه مر بخبرة سالبه، فهي سوف تحدث له دائما فهو يقوم بعمل تعميم شامل على كل المواقف من خلال موقف واحد (كوروين، 2008، ص37) فإن الفرد يعمم النتائج التي لا تعتمد على التفكير الدقيق والتي عادة ما تقوم على الملاحظة الفردية. (الزهراني، 2010، ص35).

- التقدير الذاتي: self-Rating

يتمثل ذلك في التحدث إلى الذات بطريقة انهزامية وسلبية عن طريق صياغة جمل بسيطة تستقر في الشعور أو اللاشعور. وتعتبر محكة للمقارنات التي يقوم بها الفرد لذاته مع الآخرين، والتي تؤدي إلى تحقيق تقديره لذاته.

- التهويل: Exaggeration

يتمثل ذلك في المبالغة في معنى أو أهمية الأحداث أو الخبرات، كأن يشعر المرء أن عدم قدرته على تحقيق ما يصبو إليه كارثة عظيمة.



- أخطاء في التفسير: Attribution Errors

يتمثل ذلك في التحيز الإدراكي نحو السلبية في الخبرات وهذا الخلل يعبر عن ذاته في التعامل مع الأحداث المختلفة مثل الفشل، فقدان عزيز، الرفض. (الغامدي، 2009، ص32).

- الثنائية والتطرف: Extremism

يميل بعض الأفراد إلى إدراك الأمور بحالتين فقط، دون أن يحتمل تضمين أشياء إيجابية. فهو يرى الأمور إما حسنة وإما سيئة، صائبة أو خاطئة، وتطلق على هذه الخاصية في الشخصية مفاهيم التصلب أو النفور من الغموض. ومن خلال تحليل الاضطرابات الوجدانية كالغضب والاكئاب، وجد أن عامل التطرف من العوامل المسببة لهذه الاضطرابات. (العمري، 2002، ص86).

- بدون تجريب (اللاتجريب): Anti - Empiricism

أن الأفكار اللاعقلانية في الغالب لا تكون مستمدة من خلال الخبرة أو التجربة الشخصية للفرد، من حيث الدقة والصدق، ويحاول إليس Ellis من خلال العلاج العقلاني الانفعالي أن يعلم العميل أن يستمد أفكاره من تجاربه الدقيقة، ورؤيته المنطقية وأن الأفكار التي لا تستند إلى خبرة منطقية تسبب السلوك المضطرب للفرد.

- الترييد (التكرار): Repetition

يقرر إليس (Ellis) أن الأفكار اللاعقلانية تكرر بأسلوب لا شعوري، وأن الضغوط الداخلية والخارجية تجعل لدى الفرد ميل تجاه الأفكار الخاذلة للذات. (الصقهان، 2005، ص23).



- السلبية: Negativity

فمثل هؤلاء الأفراد يعتقدون أن سبب تعاستهم هو ظروف خارج إرادتهم مثل الحظ وليس بمقدورهم التغلب عليه لأن الظروف أقوى منهم.

- الانهزامية: Defeatism

هو نمط من الشخصية تتجنب صعوبات الحياة بدلا من مواجهتها، وتؤكد على أهمية عدم الوقوف في وجه القوى. (العمرى، 2002، ص 37).

- الإتكالية: Dependency

حيث يعتمد الإتكالي على الآخرين وخاصة الأقوياء لأن هذا ما يجلب له الراحة في أمور حياته. (العمرى، 2002، ص 37)

- العجز: Inability

العاجز هو من لا يستطيع التخلص من أحزان الماضي ومحو آثارها و جعلها في طي النسيان.

- ضيق الأفق: Narrow-minded

الأشخاص الذين يتصفون بضيق الأفق يملكون حلوة جاهزة، فهناك حل نموذجي لكل مشكلة وإن لم يصلوا إلى الحل تحدث كارثة كما يعتقدون، وهذا يشير إلى ضعف الجهاز النفسي لديهم.

- عدم التسامح: Intolerance

هو أن العقاب الصارم هو الوسيلة الوحيدة لتصحيح الأخطاء، مع عدم القدرة على نسيان الإساءة حتى وإن كان الخطأ بسيطا.



- شدة الحساسية: **Hyper sensitivity**

هي أن الأفكار السوداوية عن المخاطر التي من المحتمل أن يقعوا فيها لا تفارق مثل هؤلاء الأفراد، وأن الفشل سوف يلاحق أعمالهم. (العمرى، 2002، ص37).

- الإصرار على القبول التام: **Insisting on full acceptance**

يرى أصحاب مثل هذه الأفكار أن الآخرين يجب أن يحبوهم بشكل مطلق ويكونوا راضين عنهم دائما بغض النظر عما يفعلونه. (العمرى، 2002، ص37).

- التجريد الإنتقائي: **Selective abstraction**

هي ألا يتذكر الفرد من حياته الماضية إلا الجوانب التي تكشف عن ضعفه وامتهانه. (إبراهيم، 1998، ص201)

4 أسباب الأفكار اللاعقلانية:

يكتسب الفرد أفكاره ومعتقداته ممن حوله كالأسرة والمجتمع الخارجي أو نتيجة لتعامله العقيم مع البيئة، ومن بين الأسباب التي قد تؤدي إلى سيادة الأفكار اللاعقلانية:

- أساليب المعاملة الوالدية السلبية:

الأساليب المعاملة الوالدية دور في نشأة الأفكار اللاعقلانية من حيث:

- نوعية الأفكار والمعتقدات التي يغرسها الآباء في الأبناء وما يترتب عليها من آثار سلبية؛
 لاسيما إن كانت لاعقلانية كالعدوان والعنف وتدمير الأشياء وممتلكات الغير واستخدام الألفاظ السوقية عند التعامل مع الآخرين. (الأنصاري ومرسي، 2007، ص2)



- الرعاية المبالغ فيها في التنشئة تجعل الطفل لا يتعلم كيف يتعامل مع المشكلات بنفسه ولا يشعر بالاستقلالية ولا يحترم قرارات الوالدين، إضافة إلى الخوف من الوقوع في الأخطاء وعدم القدرة على الدفاع عن نفسه. (الغامدي، 2009، ص 36)

- افتقار العلاقة بين الوالدين و الطفل للتفاعل الإيجابي والاحترام المتبادل فيشعر الطفل بانهمزام الذات.

- الأسرة:

- تلعب الأسرة والمحيط دور كبير في إكساب الفرد الأفكار اللاعقلانية وهذا ما أكده(زهرا، 2010، ص159) بقوله: « إن الظروف الأسرية السلبية تلعب دور في اكتساب الفرد للأفكار اللاعقلانية، حيث تبين أن بعض المراهقين من الجنسين ممن يعيشون في مناخ أسري غير عادي مثل (أبناء المطلقين والذين لا يعيشون مع والديهم بل مع بدائل أبوية) كانت لديهم أفكار لاعقلانية بدرجة مرتفعة والمرتبطة ببعض المصاحبات والأعراض النفسية السلبية مثل الشعور بالاكنتاب النفسي المرتفع »

- أشار (الشربيني، 2005، ص535) إلى أن الأفكار العقلانية واللاعقلانية تكمن وراءها الأسرة أو العائلة

- ذكرت (سري، 1990، ص 171) أن الأفراد يتعلمون الأفكار اللاعقلانية من الأسرة والمحيط الذي يعيشون فيه وذلك من خلال التعلم المبكر غير المنطقي حيث يكون الفرد مستعدا نفسيا لاكتساب الأفكار اللاعقلانية من الأسرة والثقافة التي يعيش فيها.



- المستوى الاجتماعي والثقافي:

أوضح (الغامدي، 2009، ص 37) أن نتائج بعض الدراسات أشارت إلى أن الأفراد ذوي المستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية المتوسطة ودون المتوسطة ظهرت لديهم بوضوح وبدرجة عالية عدد من الأفكار اللاعقلانية أكثر من الأسر ذات المستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية العالية.

- العزلة الاجتماعية:

تعد العزلة الاجتماعية من الأسباب التي قد تساهم بشكل كبير في تكوين الأفكار اللاعقلانية؛ حيث يفتقر الفرد للحكم أو للمعيار الاجتماعي على أفكاره ومعتقداته، وبالتالي وفي كثير من الأحيان قد تتسم شخصية الفرد المنعزل اجتماعيا ببعض الجمود الذي يمنعه من تقييم أفكاره التقييم السليم وفقا لما يتفق مع الآخرين، وما ترتضيه الجماعة التي يحيا بها ويستمد منها الدعم والمساندة. (دردير، 2010، ص 32)

- العوامل الوراثية:

- يلعب العامل الوراثي دورا في إحداث الأفكار اللاعقلانية وتهيئة المريض واستعداداته للإصابة بهذا الاضطراب.

- يتفق معظم أطباء النفس والعقل على أن الاستعداد الوراثي للاضطراب ينتقل من خلال مورثات متعددة العوامل وليس من خلال مورثات مسيطرة أو استرجاعية؛ فالعامل الوراثي هام والذي يورث هو الاستعداد للاضطراب فالنسبة قد تصل إلى (41 %) بين الأولاد، أما إذا أصيب أحد الوالدين فتكون النسبة بين الأولاد (16%). (الزيات، 1995، ص101)



5 العلاج العقلاى الانفعالى:

5-1-تعريف علاج الأفكار اللاعقلانية:

هو محاولة إدخال المنطق والعقل فى الإرشاد والعلاج النفسى، وهو علاج مباشر وموجه يستخدم فنيات معرفية وسلوكية وانفعالية لمساعدة المريض لتصحيح المعتقدات الغير عقلانية التى يصاحبها خلل انفعالى وسلوكى إلى معتقدات عقلانية يصاحبها ضبط انفعالى وسلوكى (شلبى، 1990، 366)

5-2- العلاج العقلاى الانفعالى:

تقوم نظرية أليس فى العلاج العقلى الانفعالى على افتراض أساس يتلخص فى أن مجموعة من الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية مسؤولة عن معظم الاضطرابات النفسية وأن هذه الأفكار والمعتقدات شائعة فى الحضارة الغربية وتنطلق نظرية العلاج العقلى الانفعالى ابتداء من الافتراض بأن الناس مهينون أساسا الآن يسلكوا الطرق السلبيه الهدامة للذات وأن مثل هذه النزعة تستمر وتتعزيز من قبل المجتمع. وتوضح أهمية الجانب المعرفى أو العقلى فى تقرير عواطف و انفعالات الفرد فى مئات الدراسات والأبحاث التى راجعها أليس وذلك لدعم نظريته فيما يتعلق بتطور العصاب وعلاقته بالتفكير اللاعقلانى واللامنطقى بالاضطرابات الانفعالية.

وابتكره "ألبرت إليس" Albert Ellis استنادا إلى مبدأ الفلسفة العملية ومفعول التثقيف المباشر على العقل الواعى والمنطق الحياتى، وأسلوبه شبه قسرى إذ يعتمد على: تعاقد" بين المريض والمعالج ينص على أن يطيع المريض معالجه بعد تحديد هدف المعالجة وهو القضاء على بعض الأفكار والاتجاهات الخاطئة غير المعقولة التى قد يعتبرها المريض ضرورية وصحيحة مثلا " يجب أن يكون محبوبه من الجميع" (غالبا، 1973، ص43).



كان إيليس Ellis أول من سعى إلى تنمية علاج نفسي عقلي في أساسه، وظهر بعد ذلك عدد من العلماء أشهرهم (بيك وريمي) ممن قدموا نظرياتهم المتعلقة بالعلاج المعرفي وقد تشابهت آرائهم في العديد من الأمور، وقدموا المرشد أو المعالج بالضرورة كمعلم يحاول أن يجعل العميل يطبق المعلومات على أساس منطقي ويصحح الأخطاء وأن يتدخل في حالة التفكير غير المنطقي المفروض أن يكون أساس للاضطرابات الانفعالية (غالب، 1989، ص153).

ويعد مركز و جوهر العلاج العقلاني الانفعالي بحيث يرى إيليس أن نظام الفرد وتفسيره للأحداث و الخبرات التي يمر بها هي المسؤولة عن اضطرابه الانفعالي ليس الحوادث ذاتها أو الخبرات ذاتها ويقدم Ellis نظريته هذه على النحو التالي:

- (A) حدث محرك نشط. (A)Activating
- (B) نظام معتقدات لا عقلانية. (B) Irrational belief system
- (C) نتيجة انفعالية. (C) Emotional consequence .
- (D) تفنيد ومناقشة (الأفكار اللاعقلانية). (D) Dispute
- (E) الأثر (الصحة النفسية). (E) Effect (psychological health).

وطبقا لنموذج A. B.C لأيليس فإن الانفعالات والمشاعر لا تسببها الأحداث أو الأعمال حتى الأعمال السيئة ولكنها تحدث نتيجة للأفكار التي لدينا عن تلك الأعمال. فيرى أيليس أنه حين يحدث للفرد عواقب انفعالية مضطربة مثل (غضب، عدوان، قلق، اكتئاب).



فإن (A) يعد حدثاً نشطة أو خبرة محركة لها دلالة (C) فإن (A) قد يبدو أنها السبب في إحداث النتيجة الانفعالية ولكن ليس يرى أن العقابة الانفعالية المضطربة ليست ناتجة مباشرة عن الحدث المحرك ولكن يخلقها إلى حد كبير نظام معتقدات الفرد غير العقلانية (B) وحين يقوم المعالج العقلاني بمناقشة ودحض تلك المعتقدات غير العقلانية (D) فإن العواقب الانفعالية المضطربة سوف تختفي ويتمتع الفرد بالصحة النفسية (E) يمكن تلخيص معظم أفكارها غير العقلانية في ثلاث صيغ: (باترسون، 1994: 116)

- لا بد أن أكون ناجحاً دائماً ولا بد أن أكتسب قبول وموافقة الأشخاص ذوي الدلالة في حياتي.

- لا بد أن يعاملني الآخرون بعدالة وبصورة تراعي مشاعري.

- لا بد أن تكون حياتي سهلة وسارة وأن تسير الأمور كما أهوى ودور المعالج أن يسعى بسرعة وبجدارة ليبين للعملاء أن لديهم معتقداً أو اثنين أو ثلاثة من المعتقدات غير العقلانية وبوضوح لهم كيف يسألون أنفسهم لماذا كان من المرعب أن يفشل الإنسان؟ من يقول أنني يجب أن أنجح؟ أين الدليل على أنني شخص تافه لا قيمة لي إذا فشلت وإذا شعرت بأنني مرفوض ومنبوذ؟.

6 أهداف العلاج العقلاني الانفعالي:

لا تختلف أهداف العلاج العقلاني - الانفعالي عن أهداف العلاج النفسي عامة وهي تشمل:

- الإقلال من المعاناة الذاتية للفرد، والإقلال من الاضطرابات العصبية، وحل مشكلات الحياة.

- إن التغيير المعرفي هو هدف العلاج، وأن التغييرات الوجدانية والسلوكية سوف تتبع التغيير المعرفي.



- وتسعى العلاجات المعرفية إلى أن « يتعلم الأفراد تعديل حالاتهم المزاجية وسلوكهم غير المتوافق حتى بعد انتهاء العلاج.
 - ويعتبر « أليس » أن العلاج العقلاني - الانفعالي هو إعادة بناء الفرد لفلسفته في الحياة بصورة شاملة.
 - جعل المسترشد يعرف أن أسباب مشاكله كلها هي الأفكار غير العقلانية، والألفاظ الذاتية التي يتبناها، فهذه هي التي تؤدي إلى اضطرابه ويحاول العلاج العقلاني تقليص هذه الأفكار التي يتبناها الفرد حول نفسه، وجعله يكتسب نظره واقعية، وقدرة على التحمل والتحكم في انفعالاته عقلانية.
 - تحديد أسباب السلوك المضطرب من أفكار ومعتقدات غير منطقية.
 - تمكين المسترشد من الشك والاعتراض على أفكاره غير العقلانية.
 - زيادة اهتمام المسترشد بنفسه، وتقبله لذاته وتقبله للتفكير العلمي والمنطقي.
 - اعتراف المسترشد بحقوق الآخرين وتنمية التوجيه الذاتي والاستقلالية الذاتية أو المسؤولية.
 - يتحمل المسترشد سقطات البشر، وتقبل الأشياء غير المؤكدة، والمرونة والانفتاح على الآخرين والتفكير العلمي. (سري، 1990، ص 199)
- الأدلة الإكلينيكية التي تدعم العلاج العقلاني الانفعالي (البرت اليس):**
- أكدت عدد من الدراسات الميدانية والتجريبية صحة نظرية (أليس)، وذلك من خلال ماوجدته من علاقة بين التفكير غير العقلاني، أو المعتقدات غير العقلانية، وعدد من أشكال الاضطراب النفسي وسوء التكيف.



- فقد دلت نتائج دراسة. زويمر « ود دفينبكر » (1989) « Zwemer and Deffenbacher » على وجود ارتباط بين كل من الغضب والقلق من جهة والمعتقدات غير المنطقية من جهة ثانية، وخاصة تلك المعتقدات التي ترتبط بالكمال والاهتمام الزائد، وتعظيم الأمور وتجنب الصعوبات.

- ودلت دراسات كل من (نيلسون) « Nelson 1988 م و (نيلستر 1989م) على وجود علاقة بين الأفكار غير العقلانية وبين الاكتئاب.

- كما دلت نتائج دراسة (جولد فرايد) و (سوبر سينكي) « Cold Fried and Sobocinski 1980 م على وجود علاقة بين المعتقدات غير العقلانية وبين القلق.

- أما كازينوفا ورفاقه « Kassinova , et. Al 1977م فقد وجدوا علاقات ارتباط دالة إحصائية بين كل من درجات الأفراد على اختبار خاص بالتفكير غير العقلاني الكازينوفا ورفاقه، وهو اختبار قائمة المعتقدات « Idea Inventory » من جهة، وبين درجاتهم على كل من مقياس العصاب في اختبار أيزنك للشخصية (E. P.I) ودرجاتهم على اختبار (بيل للتكيف) (B.A.I) (Bill Adjusment Inventory)

- كذلك فقد وجدت جانا سميث 1982Jana Smith علاقات ارتباط ذات دلالة بين درجات عينة من طلبة الجامعة على كل من اختبار (هارتمان) للمعتقدات غير العقلانية (HTII)، واختبار (جونز) للمعتقدات غير العقلانية (IBT) من جهة، ودرجاتهم على كل من قائمة (مونسي) للمشكلات ومقياس (بيرجر) لقبول الذات (Berger self Acceptance Scale) من جهة ثانية، مؤيدة بذلك العلاقة بين التفكير.



الخلاصة:

نستخلص أن التفكير له أهمية كبيرة في حياة الفرد ليفسر الأحداث من حوله، فعندما يفكر بطريقة عقلانية يكون أكثر إنتاجية وفي قمة السعادة وراض عن نفسه وعندما يفكر بطريقة غير عقلانية، فإنه يشعر بالخوف والقلق ويكون أقل إنتاجية، وعليه تناولنا في هذا الفصل مفهوم كلا من الأفكار العقلانية واللاعقلانية متطرقين إلى نظرية (اليس) ومبادئها ومسلماتها وسمات الأشخاص العقلانيين واللاعقلانيين وسبب الفكر اللاعقلاني والعلاج العقلاني الإنفعالي وهدفه والأدلة التي تدعمه.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

■ تمهيد.

1- منهج الدراسة:

2- الدراسة الاستطلاعية:

3- الدراسة الأساسية:

4- أساليب المعالجة الإحصائية:

■ خلاصة.

**تمهيد:**

بعد ما تم التطرق له في الجزء النظري من إشكالية الدراسة وخطواتها، سيتم التطرق في هذا الفصل إلى الجانب الميداني، الذي يعتبر وسيلة لنقل مشكلة البحث إلى الميدان أي البحث عن طبيعة الظاهرة المدروسة كما هي في الواقع. من خلال الاستعانة ببعض الأساليب والإجراءات المنهجية الملائمة لطبيعة موضوع الدراسة، والتي تساعدنا في تحديد منهج ومجتمع الدراسة، الحدود الزمانية والمكانية والبشرية، الأدوات المستخدمة في جمع البيانات، والتأكد من صدقها وثباتها، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.



1- منهج الدراسة:

يعتبر منهج الدراسة من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في دراسته للوصول إلى نتائج دقيقة يمكن الاعتماد عليها. ويتحدد نوع المنهج وفقا لما تقتضيه طبيعة موضوع الدراسة، وبما أن هدفنا في الدراسة الحالية معرفة العلاقة بين المرونة النفسية والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى عينة من طلبة الجامعة، فإن المنهج الملائم لدراستنا هو المنهج الوصفي. الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما هي في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها أو التعبير الكمي الذي يعطي وصفا رقميا يوضح مقدار الظاهرة وحجمها (ملحم، 2007، ص.470).

2- الدراسة الاستطلاعية:

عرف " مروان عبد المجيد إبراهيم" الدراسة الاستطلاعية بأنها تلك الدراسة التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث بدراستها، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي (إبراهيم، 2000، ص.38). وبالتالي فإن الدراسة الاستطلاعية تعد كمرحلة استكشافية وهامة في البحث العلمي نظرا لارتباطها المباشر بالميدان، ذلك لأنها تساعد الباحث على التأكد من وجود الدراسة وملائمة الأدوات المستعملة، وكذا التأكد من الخصائص السيكومترية (الصدق، الثبات) لأدوات الدراسة التي تم استخدامها.

1-2- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- تمثلت أهداف الدراسة الاستطلاعية التي تم القيام بها فيما يلي:
- الحصول على معلومات أولية حول موضوع الدراسة.
 - تأكيد مشكلة البحث ميدانيا وضبط متغيراتها.
 - التأكد من سلامة اللغة المعتمدة، ووضوح المفردات والعبارات للأداة.



- حساب الخصائص السيكومترية (الصدق، الثبات) لأداة القياس قبل توزيعها على عينة الدراسة.

2-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

تمثل الدراسة الاستطلاعية الخطوة التي تسبق الدراسة الأساسية، حيث يتم القيام بها على عدد محدود من الأفراد.

2-3- حدود الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة من الطلبة بجامعة محمد بوضياف بولاية المسيلة.

2-4- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (52) طالب جامعي.

2-5- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف على ميدان الدراسة والظروف التي ستم فيها.

- جمع المعلومات حول مجتمع الدراسة.

- معرفة العراقيل التي يمكن مواجهتها أثناء تطبيق أدوات الدراسة، من أجل تفاديها.

- التعرف على مدى ملائمة أدوات الدراسة للعينة المستهدفة.

- تم التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس. والتي هي مذكورة بالتفصيل في

عنصر أدوات جمع البيانات.

3- الدراسة الأساسية:

بعد الدراسة الاستطلاعية تم الشروع في القيام بالدراسة الأساسية.

3-1- عينة الدراسة وخصائصها:

يقصد بالعينة بأنها عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة تم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي. (عبيدات وآخرون، 1999، ص.84).

تم اختيار العينة الأساسية من مجتمع الدراسة والتي قدرت ب (112) طالب وطالبة من جامعة محمد بوضياف من تخصصات مختلفة، بطريقة قصدية وهي الطريقة التي يختار بها الباحث العينة عن قصد لتقديره وتصوره أنها أقرب تمثيلاً للمجتمع الأصلي.

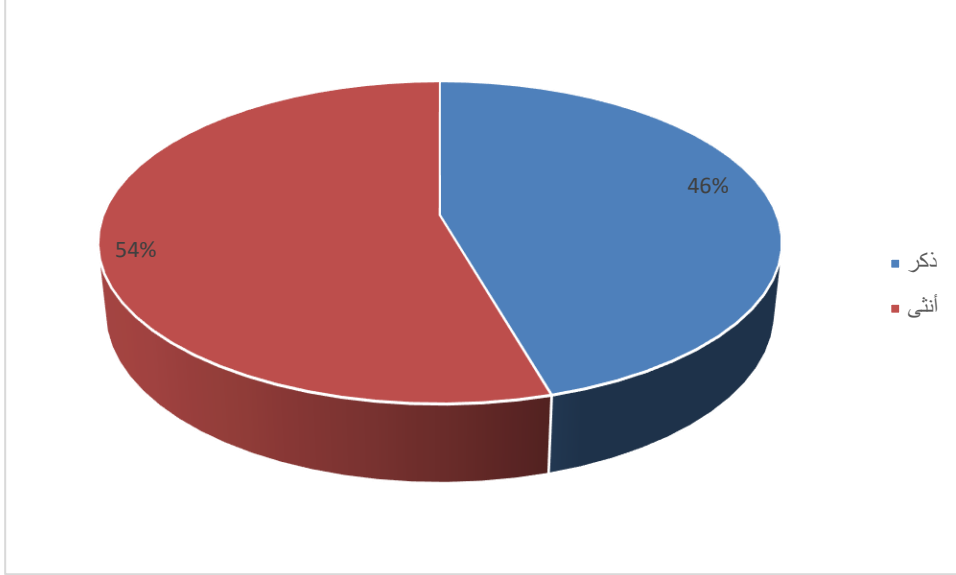
3-1-1- خصائص العينة الأساسية:

-الجنس:

الجدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية%
ذكر	51	46 %
أنثى	61	54 %
المجموع	112	100%

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (80) فرداً، نلاحظ أن حجم الذكور (35) بنسبة 43.8 %، أما الإناث فقد بلغ عددهن (45) أنثى بنسبة قدرت ب 56.3% كما هو موضح في الشكل التالي:

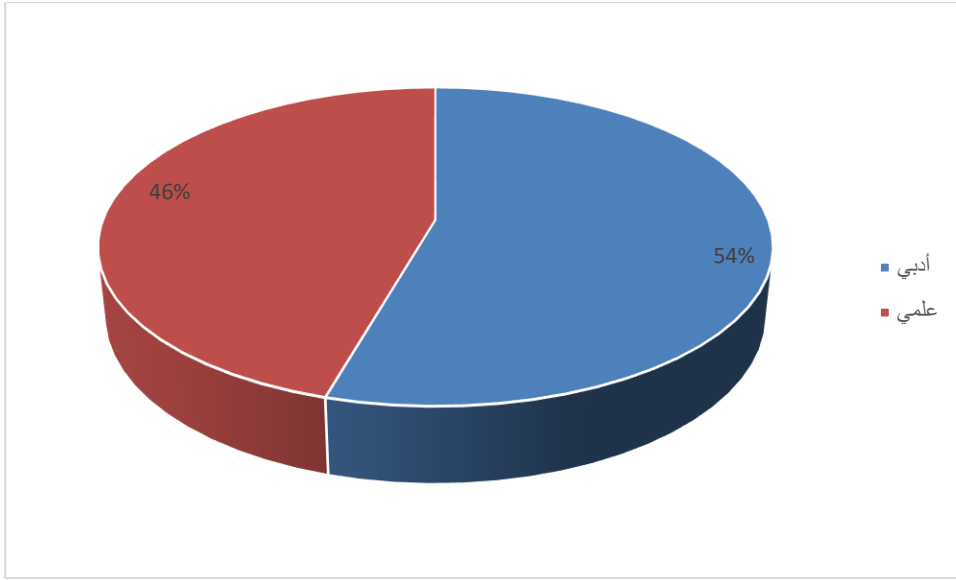


الشكل رقم (02) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس -التخصص:

الجدول رقم (02) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص

التخصص	التكرارات	النسبة المئوية %
أدبي	61	54 %
علمي	51	46 %
المجموع	112	100 %

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (112) فرداً، نلاحظ أن حجم الذين لديهم تخصص أدبي (61) بنسبة 54%، أما تخصص (علمي) فقد بلغ عددهم (51) بنسبة قدرت بـ 46%، كما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل رقم (03) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص
3-2- حدود الدراسة:

3-2-1- الحدود الزمنية: أجريت الدراسة على مرحلتين، الأولى خاصة بالدراسة الاستطلاعية والتي كانت خلال شهر أبريل 2022، أما المرحلة الثانية فقد كانت للدراسة الأساسية خلال شهر مارس 2022.

3-2-2- الحدود المكانية: تم إجراء التطبيق على عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف بولاية المسيلة.

3-2-3- الحدود البشرية: أجريت الدراسة على عينة قوامها (112) طالب وطالبة من جامعة محمد بوضياف ومن تخصصات مختلفة (أدبي-علمي).

3-3- أدوات جمع المعلومات:

لتحقيق أهداف الدراسة لأبد من تطبيق أداة تساعد على جمع البيانات وبالتالي الوصول إلى النتائج. وبذلك اعتمدنا على:



*مقياس اليقظة العقلية من إعداد روث بيير، غريغوري، الين كريستين (2004) تعريب رياض العاسمي.

*مقياس المرونة النفسية من إعداد يحي عمر شعبان شقورة (2012).

3-3-1- مقياس المرونة النفسية:

- وصف المقياس: تم إعداده من طرف يحي عمر شعبان شقورة في (2012). يتكون من 40 عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد (البعد الانفعالي، العقلي، الاجتماعي)، ويحتوي على خمسة بدائل وهي (تنطبق دائما، تنطبق كثيرا، تنطبق أحيانا، تنطبق قليلا، لا تنطبق أبدا). كما يحتوي على عبارات سلبية وعبارات إيجابية.

- تعليمات الإجراء وطريقة التصحيح: تتم الإجابة على عبارات المقياس بوضع علامة (x) في الخانة التي تراها مناسبة.

3-3-2- مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية:

وصف مقياس الأفكار العقلانية و اللاعقلانية:

يتكون هذا المقياس في صورته الأجنبية من إحدى عشر فكرة غير عقلانية وضعها ألبرت أليس Ellis Albert ، وقام " سليمان الريحاني " (1985) بترجمته وتقنيته على البيئة الأردنية، وأضاف إليه فكرتين غير عقلانيتين يرى أنهما منتشرتان في المجتمعات العربية وهما:

- ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.

- لا شك أن مكانة الرجل هي الأهم في ما يتعلق بعلاقته مع المرأة.

وبذلك يتكون المقياس من (13) فكرة تشمل كل واحدة منها أربع من العبارات، نصفها إيجابي يتفق مع الفكرة والنصف الآخر سلبي يختلف معها ويناقضها، ووزعت فقرات المقياس الـ (52) على الأفكار التي تعبر عنها بترتيب معين يضمن تباعد الفقرات التي تقيس البعد الواحد.

3-4-4- الخصائص السيكومترية للدراسة الحالية:

3-4-4-1- الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية:

الصدق: تم حساب صدق المقياس عن طريق حساب الاتساق الداخلي بطريقة:

1- حساب معامل ارتباط عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس:

جدول رقم (03) يوضح مصفوفة معاملات ارتباط فقرات مقياس المرونة النفسية مع الدرجة

الكلية للمقياس

الدرجة الكلية		الدرجة الكلية		الدرجة الكلية		الدرجة الكلية		الدرجة الكلية						
,732**	R	3	,777**	R	25	,819**	R	1	,623**	R	9	,753**	R	1
0,000	SIG	3	0,000	SIG		0,000	SIG	7	0,000	SIG		0,000	SIG	
30	N		30	N		30	N		30	N		30	N	
,812**	R	3	,684**	R	26	,875**	R	1	,860**	R	1	,764**	R	2
0,000	SIG	4	0,000	SIG		0,000	SIG	8	0,000	SIG	0	0,000	SIG	
30	N		30	N		30	N		30	N		30	N	
,833**	R	3	,722**	R	27	,815**	R	1	,878**	R	1	,828**	R	3
0,000	SIG	5	0,000	SIG		0,000	SIG	9	0,000	SIG	1	0,000	SIG	
30	N		30	N		30	N		30	N		30	N	
,801**	R	3	,776**	R	28	,819**	R	2	,774**	R	1	,812**	R	4
0,000	SIG	6	0,000	SIG		0,000	SIG	0	0,000	SIG	2	0,000	SIG	
30	N		30	N		30	N		30	N		30	N	
,872**	R	3	,771**	R	29	,784**	R	2	,759**	R	1	,671**	R	5
0,000	SIG	7	0,000	SIG	*	0,000	SIG	1	0,000	SIG	3	0,000	SIG	
30	N		30	N		30	N		30	N		30	N	
,738**	R	3	,806**	R	30	,800**	R	2	,850**	R	1	,813**	R	6
0,000	SIG	8	0,000	SIG		0,000	SIG	2	0,000	SIG	4	0,000	SIG	
30	N		30	N		30	N		30	N		30	N	
,781**	R	3	,830**	R	31	,641**	R	2	,803**	R	1	,753**	R	7
0,000	SIG	9	0,000	SIG		0,000	SIG	3	0,000	SIG	5	0,000	SIG	
30	N		30	N		30	N		30	N		30	N	
,716**	R	4	,680**	R	32	,817**	R	2	,625**	R	1	,833**	R	8
0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG	



30	N	0	30	N	30	N	4	30	N	6	30	N
**الارتباط دال عند 0.01						*الارتباط دال عند 0.05						

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات لمقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت " جميعها بين (0,87) في العبارة رقم (11) و (0,62)، في العبارة رقم (9) وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس المرونة النفسية.

- الثبات:

تم التأكد من ثبات المقياس بطريقة:

- معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (04): يوضح قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس المرونة النفسية

المقياس	عدد العبارات	ألفا كرونباخ
المرونة النفسية	40	0,983

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل بلغ (0,98) وهو معامل ثبات مرتفع، وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات الأداة، وهذا يعني أن الأداة تتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعلها صالحة للتطبيق في الدراسة الأساسية

3-4-2- الخصائص السيكومترية لمقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية:

أولاً/ ثبات:

تم التحقق الأولي من نتائج الثبات والصدق بالنسبة لهذا المقياس والذي أفرز النتائج التالية:



التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ):

تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير

معدل إرتباطات العبارات فيما بينها ككل كما هو موضح بالجدول التالي :

الجدول رقم (05) يوضح ثبات مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية عن طريق ألفا كرونباخ		
عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	المقياس ككل
52	0.604	

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة معامل ألفا كرونباخ والذي قدر للمقياس ككل (0.60)،

يمكن القول بأنها قيمة تدل على أن هذا المقياس يتمتع بالثبات مقبول، حيث نلاحظ أن القيمة جاءت موجبة

وأن هناك إنسجام وترابط بين عبارات هذا المقياس يتعدى (0.50).

ب/ الصدق: صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب صدق هذا المقياس كذلك باستخدام طريقة المقارنة الطرفية، كما هو موضح في الجدول

التالي:

الجدول رقم (06) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية										
القرار	مستوى الدلالة	T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مستوى الدلالة	إختبار التجانس ليفين F	الطرفين	
									الأعلى	الأدنى
دال عند 0,01	0.000	11.109	24	1.977	80.92	13	0.592	0.295	الأفكار	الأعلى
				2.882	70.15	13			العقلانية	الأدنى

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن هناك فرق واضح بين الطرفين حيث قدر المتوسط الحسابي

للطرف الأعلى (80.92) في حين بلغ المتوسط الحسابي للطرف الأدنى (70.15)، وهذا ما أكدته قيمة

إختبار الدلالة الاحصائية (T_{test}) التي بلغت (11.10) وهي قيمة موجبة أي أن الفرق لصالح الطرف



الأعلى ودالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)، وبالتالي يمكن القول بأن مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية صادق لأنه إستطاع أن يميز بين الطرفين.

4- أساليب المعالجة الإحصائية:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية للتحقق من صحة فرضيات الدراسة:

- إختبار χ^2 لجودة التوفيق أو ما يطلق عليه بحسن المطابقة
- معاملي كاندال تاو وجاما
- إختبار مان ويتني

**خلاصة:**

ترتكز دقة النتائج التي يتوصل إليها الباحث على صحة الإجراءات المنهجية التي يتبعها في دراسته والأدوات والأساليب التي يستخدمها أثناء إجراءه لبحثه. ولقد تمحور هذا الفصل حول منهجية الدراسة وإجراءاتها، وتم التطرق فيه إلى توضيح منهج الدراسة المتبع والعينة، بالإضافة إلى حدود الدراسة والأدوات المستخدمة في جمع البيانات والخصائص السيكمترية لها. كل هذا بهدف إجراء الدراسة بصورة علمية دقيقة واضحة يمكن تعميم نتائجها والاستفادة منها.

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها.

أولاً/ التحقق من شرط التوزيع الطبيعي للبيانات

ثانياً/ التحقق فرضيات الدراسة:

ثالثاً/ مناقشة نتائج الفرضيات:

استنتاج عام:

أولا/ التحقق من شرط التوزيع الطبيعي للبيانات

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

جدول رقم (07) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة

القرار	Shapiro–Wilk			Kolmogorov–Smirnov ^a			المتغيرات
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	
دال	0.005	112	0.966	0.030	112	0.089	المرونة النفسية
دال	0.000	112	0.947	0.008	112	0.100	الأفكار العقلانية واللاعقلانية

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم إختبار كولموغوروف سميرونوف وكذا إختبار شبيرو ويلك أن كل القيم بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة وهي المرونة النفسية والأفكار العقلانية واللاعقلانية جاءت دالة عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) مما يجزنا إلى القول بأن بيانات هاته المتغيرات تتوزع توزيعا غير طبيعيا وبالتالي فإن كل الاساليب الاحصائية التي ستستخدم في المعالجة هي أساليب لابارامترية.

ثانيا/ التحقق فرضيات الدراسة:

1- عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى لهذه الدراسة على: " مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة مرتفع " 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	0	%00	37.3	-37.3	71.482	2	0.000	دال عند 0.01
متوسط	39	%35	37.3	1.7				
مرتفع	73	%65	37.3	35.7				
الاجمالي	112	%100	//	//				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (112) فرداً تباينت مستوياتهم فيما بينها حيث نجد أن (73) فرداً كان مستواهم على المقياس (مرتفعاً) بنسبة مئوية قدرت بـ 65%، ويليها (39) فرداً كان مستواهم على المقياس (متوسطاً) بنسبة مئوية قدرت بـ 35%، في حين لا نجد أي فرد كان مستواه على المقياس (منخفضاً)، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 71.48 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المستويات الثلاث لصالح المستوى الثالث (مرتفع)، ومنه يمكن القول بأن مستوى المرونة النفسية مرتفعة

لدى أفراد عينة الدراسة، وعليه فإن هذه النتيجة تؤيد فرضية البحث الأولى والقائلة مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة مرتفعة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

2- عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية لهذه الدراسة على: " أكثر الافكار إنتشارا بين طلبة الجامعة هي الأفكار العقلانية" 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 انتشار الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى أفراد

عينة الدراسة

الافكار	التكرار المشاهد	النسبة	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرارات	Chi-Square	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
العقلانية	84	75%	56.0	28.0	28.000	1	0.000	دال عند 0.01
اللاعقلانية	28	25%	56.0	-28.0				
الاجمالي	112	100%	//	//				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (112) فرداً تباينت درجاتهم على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية حيث نجد أن (84) فرداً لديهم أفكار عقلانية بنسبة مئوية قدرت بـ 75%، في حين أن هناك (28) أفراد لديهم أفكار لاعقلانية بنسبة مئوية قدرت بـ 25%، 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 (1) قدرت بـ 28.00 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا

($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين لصالح المجموعة الأولى (الأفكار العقلانية)، ومنه يمكن القول بأن مستوى انتشار الأفكار العقلانية لدى أفراد عينة الدراسة أكثر من انتشار الأفكار اللاعقلانية لديهم، وعليه فإن هذه النتيجة تؤيد فرضية البحث الثانية والقائلة أكثر الأفكار إنتشاراً بين طلبة الجامعة هي الأفكار العقلانية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

3- عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة لهذه الدراسة على: " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الجامعة "، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى استخدام معاملي كاندال تاو وجاما وذلك بعد التحقق من عدم وجود خطية العلاقة أنظر إلى الملحق رقم (١)، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية :

الجدول رقم (10) يوضح العلاقة بين المرونة النفسية والأفكار العقلانية واللاعقلانية								
القرار	مستوى الدلالة	جاما	كاندال	الاجمالي	الأفكار		المتغيرات	
					اللاعقلانية	العقلانية	المرونة النفسية	متوسط
الارتباط غير دال	0.909	-0.026	-0.011	39	10	29	متوسط	المرونة النفسية
				73	18	55	مرتفع	
				112	28	84	الاجمالي	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط كاندال تاو ومعامل جاما بين مستويات أفراد عينة الدراسة في مقياس (المرونة النفسية) حسب توزيعها وفق (الأفكار العقلانية واللاعقلانية المنتشرة) بلغ (-0.01)

و-0.02) وهما قيمتان ضعيفتان جدا وسالبتان، ويعني هذا أن الارتباط بين (المرونة النفسية) و(الأفكار العقلانية واللاعقلانية) لدى أفراد عينة الدراسة هو ارتباط عكسي، غير أن نتيجة هذا الارتباط جاءت غير دالة إحصائياً، ومنه نستطيع القول بأنه تم قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي فإن هذه النتيجة أتت معارضة لفرضية البحث الثالثة القائلة بـ **توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الجامعة أي لا توجد علاقة بينهما، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.**

4- عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الرابعة للدراسة على: " **توجد فروق ذات دلالة في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس** " وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على إختبار مان ويتني، فكانت النتيجة كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (11) إختبار مان ويتني لدلالة الفروق في المرونة النفسية تبعا لمتغير الجنس

المرونة النفسية	حجم العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	مستوى الدلالة	القرار
الجنس	ذكور	49.65	2532.00	1206.000	2532.000	-2.475	0.013	دال عند 0.05
	إناث	62.23	3796.00					
	الاجمالي	112						

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (112) فرداً قد توزعوا بناء على مقياس المرونة النفسية حسب متغير الجنس إلى (51) ذكراً بواقع (49.65) كمتوسط رتب،

و(61) أنثى بواقع (62.23) كمتوسط رتب، وبالنظر إلى قيمة إختبار (Z) مان ويتني والتي بلغت (2.47- (نلاحظ أنها قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، ومنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود الفروق، وبالتالي يمكن القول بان هذه النتيجة أتت مؤيدة لفرضية البحث الرابعة والقائلة بـ **توجد فروق ذات دلالة في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس وهاته الفروق كانت لصالح الاناث، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع إحتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.**

5- عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الخامسة:

نصت الفرضية الخامسة للدراسة على : **" توجد فروق ذات دلالة في الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس " وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على إختبار مان ويتني، فكانت النتيجة كما هي موضحة في الجدول التالي:**

الجدول رقم (12) إختبار مان ويتني لدلالة الفروق في الأفكار العقلانية واللاعقلانية تبعا لمتغير الجنس

القرار	مستوى الدلالة	Z	Wilcoxon W	Mann-Whitney U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	حجم العينة	المرونة النفسية
غير دال	0.445	-0.763	2783.500	1457.500	2783.50	54.58	51	ذكور
					3544.50	58.11	61	إناث
							112	الاجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (112) فرداً قد توزعوا بناء على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية حسب متغير الجنس إلى (51) ذكراً بواقع (54.58) كمتوسط رتب، و(61) أنثى بواقع (58.11) كمتوسط رتب، وبالنظر إلى قيمة إختبار (Z) مان ويتني والتي بلغت

(-0.76) نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائياً، ومنه تم قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود الفروق، وبالتالي يمكن القول بان هذه النتيجة أتت معارضة لفرضية البحث الخامسة والقائلة بـ **توجد فروق ذات دلالة في الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس أي لا توجد فروق**، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

6- عرض وتفسير ومناقشة الفرضية السادسة:

نصت الفرضية السادسة للدراسة على : **" توجد فروق ذات دلالة في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير التخصص "** وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على إختبار مان ويتني، فكانت النتيجة كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (13) إختبار مان ويتني لدلالة الفروق في المرونة النفسية تبعا لمتغير التخصص

المرونة النفسية	حجم العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	مستوى الدلالة	القرار
التخصص	علمي	61	57.64	3516.00	2812.000	-0.492	0.623	غير دال
	أدبي	51	55.14	2812.00				
	الاجمالي	112						

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (112) فرداً قد توزعوا بناء على مقياس المرونة النفسية حسب متغير التخصص إلى (61) علمي بواقع (57.64) كمتوسط رتب، و(51) أدبي بواقع (55.14) كمتوسط رتب، وبالنظر إلى قيمة إختبار (Z) مان ويتني والتي بلغت (-0.49) نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائياً، ومنه تم قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود الفروق، وبالتالي

يمكن القول بان هذه النتيجة أتت معارضة لفرضية البحث السادسة والقائلة بـ توجد فروق ذات دلالة في المرونة النفسية لدى الطلبة تبعاً لمتغير التخصص أي لا توجد فروق، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

7- عرض وتفسير ومناقشة الفرضية السابعة:

نصت الفرضية السابعة للدراسة على : " توجد فروق ذات دلالة في الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص " وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على إختبار مان ويتني، فكانت النتيجة كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (14) إختبار مان ويتني لدلالة الفروق في الأفكار العقلانية واللاعقلانية تبعاً لمتغير

التخصص

القرار	مستوى الدلالة	Z	Wilcoxon W	Mann-Whitney U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	حجم العينة	المرونة النفسية	النتائج
غير دال	0.064	-1.854	3208.500	1317.500	3208.50	52.60	61	علمي	
					3119.50	61.17	51	أدبي	
							112	الاجمالي	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (112) فرداً قد توزعوا بناء على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية حسب متغير التخصص إلى (61) علمي بواقع (52.60) كمتوسط رتب، و(51) أدبي بواقع (61.17) كمتوسط رتب، وبالنظر إلى قيمة إختبار (Z) مان ويتني والتي بلغت (-1.85) نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائياً، ومنه تم قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود

الفروق، وبالتالي يمكن القول بان هذه النتيجة أتت معارضة لفرضية البحث السابعة والقائلة بـ توجد فروق ذات دلالة في الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير التخصص أي لا توجد فروق، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

ثالثا/ مناقشة نتائج الفرضيات:

بالنسبة لنتيجة الفرضية الأولى والتي نصت على " مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة مرتفع" حيث جاءت نتيجتها مؤيدة لها، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال جاء به باندورا في نظريته والتي أكد من خلالها بأن عملية التعلم أمر أساسي للمرونة، أي أن التعلم يحدث من خلال الخبرة المباشرة ويمكن للأفراد تعلم سلوكيات جديدة من خلال عملية مراقبة الآخرين وملاحظة العواقب المترتبة على لوهم،(الين بيم، 2010، ص. 507 - 523) وهو ما لمسناه في الواقع كوننا طلبة جامعيين وقد مررنا بتجارب عديدة ليس فقط في الجامعة ولكن منذ وصولنا إلى المرحلة النهائية من التعليم الثانوي إلى غاية دخولنا الجامعة ووصولنا إلى السنة الثانية ماستر، حيث اكتسبنا خبرات عديدة خاصة فيما يتعلق بالتحكم بالسلوك، وهو ما أكده أيضا روزنباوم Rosenbaum بأن عملية التنظيم الذاتي ستجعل الشخص قادراً على أن يستمر بنشاطات المساندة الذاتية والتوجه نحو الهدف حتى عند غياب التعزيز الخارجي، حيث لاحظ أن الناس تختلف في قدرتهم على التنظيم الذاتي أو الضبط الذاتي، لذا قدم مصطلح تعلم الحيلة لوصف الخزين المكتسب من السلوكيات والمهارات (معظمها معرفي) التي يمكن من خلالها أن ينظم الشخص استجاباته الداخلية مثل الانفعالات، الادراكات، أو الألم، والتي تتداخل مع تنفيذ السلوك المطلوب.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة الشبول لانا باسل محمد(2017) والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية ومستوى القدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك، حيث أكدت نتائجها على

وجود مستوى مرتفع للمرونة النفسية ككل لدى طلبة جامعة اليرموك ، وعلى جميع أبعاده باستثناء بعد التفاؤل ، فقد جاء متوسطا، كما اتفقت أيضا مع دراسة الزهيري لمياء قيس سعدون محمود(2012) والتي هدفت الى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، حيث أكدت هي الأخرى على عينة البحث (الطلبة) تتصف بمستوى مرتفع من المرونة النفسية، أيضا توصلت دراسة شقورة يحيى عمر شعبان(2012) إلى وجود مستوى فوق المتوسط للمرونة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة.

في حين اختلفت مع دراسة الخميس عواطف عبد الله (2018) والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى المرونة والضغط النفسية والعلاقة بينهما لدى عينة من طالبات سنة أولى تحضير في جامعة الجوف بمحافظة القريات، حيث أسفرت نتائجها عن وجود مستوى منخفض من المرونة النفسية لدى الطالبات. بينما توصلت كل من دراستي صبيبة فؤاد واسماعيل رزان معلا(2017) و دراسة النوي هاجر(2016) إلى وجود مستوى فوق المتوسط للمرونة النفسية لدى الطلبة.

أما بالنسبة للفرضية الثالثة والتي نصت على " توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة" ، حيث جاءت غير دالة أي لا توجد علاقة، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال تعريف الأفكار اللاعقلانية بأنها " مجموعة من الأفكار الخاطئة غير الموضوعية والتي تتميز بطلب الكمال، والاستحسان وتعظيم الأمور المرتبطة بالذات والآخرين والشعور بالعجز والاعتمادية.

حيث اختلفت هذه النتيجة مع نتائج أغلب الدراسات السابقة كدراسة صبيبة فؤاد واسماعيل رزان معلا(2017)، والتي هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة

دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطلبة، كما اختلفت أيضا مع دراسة النوي هاجر (2016) التي هدفت للكشف عن مستوى الرضا عن الحياة والمرونة النفسية والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة، فضلا عن الكشف العلاقة بين كل من الرضا عن الحياة والمرونة النفسية والضغط النفسية لديهم، حيث أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين كل من الرضا عن الحياة والمرونة النفسية والضغط النفسية، وهي نفس النتيجة أيضا التي توصلت إليها دراسة شقورة يحيى عمر شعبان (2012)، والتي هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، كما اختلفت أيضا مع دراسة مريم رجاء والشمسان (2017) والتي هدفت الدراسة إلى اختبار العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة مكونة من (288) طالبة من جامعة الملك سعود، حيث توصلت هذه الأخيرة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الشعور بالوحدة النفسية، والأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة.

بينما جاءت نتيجة الفرضية الرابعة والتي نصت على " توجد فروق ذات دلالة في المرونة النفسية لدى الطلبة تبعا لمتغير الجنس " أين أسفرت الدراسة عن وجود فروق لصالح الإناث، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ما جاء به أليس في نظريته للتفكير الإنساني حيث أكد أن الإنسان يولد ولديه الاستعداد للتصرف بالطريقتين العقلانية واللاعقلانية ويقول الأفراد مركبون بيولوجيا على أن يفكروا بطريقة ملتوية في مناسبات عديدة أو أن يهزموا أنفسهم وان يبالغوا في كل شيء وأن يشعروا بالإنارة الشديدة ويتصرفوا بغرابة شديدة لأنفه الأسباب، ويمكن إرجاع أسباب هذه النتيجة إلى الظروف التي تمر بها البلاد خاصة مؤخرا، كتقشي فيروس كورونا والذي أثر سلبا إلى حد ما على المجتمع بصفة عامة والطلبة بصفة خاصة.

ويمكن تفسيرها أيضا بما أكده ألبرت بأن الإنسان يملك ميولا غريزية طبيعية تجاه العادات والمتعة والحركة، المزاج والسلبية المقترنة بالتفكير الإيجابي، الإنسان يملك ميولا غريزية طبيعية تجاه العادات والمتعة والحركة، المزاج والسلبية المقترنة بالتفكير الايجابي ، وكما هو معروف فإن الإناث لديهن هذه الغريزة في الوصول إلى أن تكون الأفضل بين قريناتها وأن تكون قوية وكاملة الأوصاف في نظر من هم حولها.

وقد اختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الشبول (2017) والتي هدفت للكشف عن مستوى المرونة النفسية ومستوى القدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك، والتعرف على درجة اختلاف المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات باختلاف متغيرات الدراسة، حيث توصلت إلى عدم وجود فروق في المرونة النفسية تبعا للجنس، وهو نفس ما توصلت إليه معظم الدراسات السابقة، باستثناء دراسة صبيبة فؤاد واسماعيل رزان معلا(2017)، والتي توصلت إلى وجود فروق لكن لصالح الذكور وليس الإناث.

في حين جاءت نتيجة الفرضيتين الخامسة والسابعة والتي حاولت الكشف عن الاختلاف في مستوى الأفكار العقلانية والعقلانية تبعا لكل من الجنس والتخصص، والفرضية السادسة والتي نصت على " توجد فروق في مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة تبعا لمتغير التخصص"، حيث اتفقت هذه النتائج مع دراسة ركزة سميرة، ضيف حليلة(2017) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الأفكار العقلانية و اللاعقلانية وأساليب التفكير لدى طلاب القسم النهائي للطور الثانوي، حيث توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار العقلانية و اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس (الذكور إناث) لدى نفس الطلاب، كما اختلفت مع دراسة اللامي غلا عادل عبد الفتاح(2016) والتي هدفت إلى تقصي العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (النوع الاجتماعي، السنة الدراسية، الكليات) لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية، إذ توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية تبعا للجنس ولصالح

الذكور، واختلفت مع كل من دراسة مريم رجاء محمود والشمسان منيرة عبد الله (2017) ودراسة القحطاني محمد بن مترك آل شري (2015) ودراسة أمين محمد (2011)، منى كمال احمد صالح -2008، والتي توصلت كلها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية تبعا للجنس والتخصص، ويمكن إرجاع ذلك إلى اختلاف البيئة التي طبقت فيها الدراسات.

استنتاج عام:

سعت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الجامعة، وقد كانت نتائج الدراسة كالتالي:

- وجود مستوى مرتفع في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- مستوى انتشار الأفكار العقلانية لدى أفراد عينة الدراسة أكثر من انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة
- عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الجامعة
- وجود فروق ذات دلالة في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس وهاته الفروق كانت لصالح الاناث
- عدم وجود فروق ذات دلالة في الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس
- عدم وجود فروق ذات دلالة في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير التخصص
- عدم وجود فروق ذات دلالة في الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير التخصص

خاتمة



خاتمة:

حاولنا في هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والأفكار العقلانية واللاعقلانية كما حاولنا التعرف على المستوى المرونة النفسية و الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى عينة من طلبة الجامعة وكذا الكشف على الفروق في كل من المتغيرين الدراسة المرونة النفسية والأفكار العقلانية واللاعقلانية وفقا لمتغيري الجنس والتخصص. وبالتناول النظري للمتغيرين المرونة النفسية والأفكار العقلانية واللاعقلانية حيث تطرقنا في هذه الدراسة إلى المرونة النفسية تعريفها واهم المفاهيم المرتبطة وصفات الأفراد ذوي المرونة النفسية واهم النظريات المفسرة و متغير الأفكار العقلانية واللاعقلانية . مفهوم الأفكار العقلانية واللاعقلانية نظرية اليس للتفكير الإنساني .المبادئ والمسلمات .سمات الأفكار العقلانية واللاعقلانية لعلاج العقلائي الانفعالي واهداف العلاج العقلائي الانفعالي الأدلة الإكلينيكية التي تدعم العلاج العقلائي الانفعالي

بعد التطبيق الميداني لمقياس المرونة النفسية لعمر يحي شعبان شقورة ومقياس أفكار العقلانية واللاعقلانية لريحاني المقنن على البيئة العربية توصلنا إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة تحصلنا على مستوى مرتفع بالنسبة لمتغير المرونة النفسية ومستوى انتشار أفكار عقلانية بالنسبة للطلبة جامعة وبما ان المرونة النفسية هيا القدرة على التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتمس الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز عن مواجهتها هي خاصية نفسية تساعد الفرد على الانتقال الإيجابي في مراحل حياته وتحافظ على النمو الصحي لديه وان الأفكار العقلانية واللاعقلانية وان التفكير العقلائي يعرف التفكير العقلائي بأنه " التفكير الذي يسهم في تحقيق المحافظة على الحياة والشعور بالسعادة " والتفكير اللاعقلاني يعرف ابأنه " معتقدات فكرية خاطئة يبنياها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به، وتؤدي بالتالي إلى نشوء الاضطرابات الوجدانية والسلوكية للفرد ما جعلنا نؤكد على أهمية المرونة النفسية والأفكار العقلانية ودورها في تحقيق الصحة النفسية ومواجهة الضغوط والمشاكل بكل اريحية خاصة الطالب الجامعي والتمكن من إدارة محيطه والتحكم فيه واتخاذ القرارات المهمة في حياته اليومية.



الاقتراحات:

- في ضوء ما توصلت إليه الدراسات من نتائج يمكن التوصيات التالية:
- توفير أخصائيين نفسانيين بالجامعات لدعم الطلاب ومساعدتهم في التغلب على الضغوط والمشكلات والأزمات المختلفة التي يواجهونها.
 - إقامة برامج التنقيف المجتمعي للتفكير اللاعقلاني من خلال وسائل الاعلام المختلفة والتوعية بأهمية التفكير العقلاني المنطقي واستخدامه كأسلوب حياة
 - عقد ندوات وورشات عمل ولقاءات بصورة دورية وإقامة الجامعة لعدد من البرامج الارشادية الوقائية القائمة على تعزيز النظرة الإيجابية والمرونة النفسية في التعامل وتشجيع التفكير العقلاني من خلال الكشف عن الأفكار اللاعقلانية وتصحيحها لدى طلاب والحث بأهمية المرونة النفسية والتفكير العقلاني لتحقيق الصحة النفسية
 - دراسة العلاقة بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية ومتغيرات أخرى مثل. دراس مقارنة بين الكليات الأدبية والعلمية ودراستها بالصحة النفسية ودراسة الخوف الاجتماعي . الكفاءات الذاتية. المسؤولية الاجتماعية ودراسة الهوية الاجتماعية . وأساليب المعاملة الوالدية المستوى الثقافي والاجتماعي والاقتصادي للأسرة.
 - التدخل المبكر لمواجهة اثار الأفكار اللاعقلانية في سن مبكر .
 - الاهتمام بالمناهج التعليمية وطرق التدريس التي تهتم بالجانب التفكير وبمستويات العليا من التفكير كالاستنتاج والتحليل ووضع فرص للطلاب لإبراز امكانياته وإتاحة فرصة للتفكير الإبداعي والابتكاري.



- إجراء مزيد من الدراسات والبحوث التي تتناول مفهومي المرونة النفسية والافكار العقلانية واللاعقلانية لي فئات عمرية مختلفة (أطفال، شباب، كبار السن) وعلى عينات أخرى مختلفة وأيضاً ذوي الاحتياجات الخاصة.

المراجع



المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم، عبد الستار، الاكتئاب اضطراب العصر الحديث - فهمه واساليبه وعلاجه - عالم المعرفة (239) المجلس الوطني للفنون والثقافة والآداب - الكويت، 1998.
2. إبراهيم، عبد الستار، العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليبه وميادين تطبيقه، دار الفجر، القاهرة، 1994.
3. ابن فارس: أبو الحسين، أحمد بن فارس. (1978). معجم مقياس اللغة، تحقيق عبد السلام هارون، دار الفكر.
4. أبو أسعد أحمد وعربيات أحمد، نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، دار المسيرة، عمان، ط. 1، 2009.
5. أبو الحلاوة، محمد السعيد. (2013). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. الكتاب الالكتروني. شبكة العلوم العربية، العدد 29.
6. الأحمدى، أنس سليم. (2007). المرونة، حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات، ط1، مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية.
7. إيمان فوزي شاهين. (2017). مجلة الإرشاد النفسي، علمه، تخصصه، مجلة دورية، يصدرها مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد الخمسون، أبريل، العدد 50 جزء 1.
8. باترسون، س، ه، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، تر: حامد عبد العزيز الفقي، دار القلم، الكويت، 1981.
9. بريقة، محمد علي. (2017). علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن. رسالة لنيل شهادة الماستر في النشاط البدني الرياضي التربوي. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. ورقلة: جامعة قاصدي مرباح.



10. الجميل، بثينة منصور. (2008). قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة. أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية الآداب. جامعة بغداد.
11. حامد زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة، ط، 3
12. رملة جبار عبيد. رهام علي رضا. (د ت). المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية، جامعة القادسية لإكمال متطلبات الحصول على شهادة البكالوريوس في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.
13. الزبادي، أحمد: الخطيب، هشام 2001 مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي " دار الثقافة للنشر والتوزيع. عمان
14. زكريا الشربيني، الأفكار العقلانية وبعض مصادر اكتسابها دراسة على عينة من طلبة الجامعات، مجلة دراسات نفسية، المجلد 15، العدد 4، 2005.
15. الزهراني، حسن بن علي بن محمد، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى عينة من طلاب جامعة حائل - دراسة دكتوراه - جامعة أم القرى، 2010
16. الزيات، فتحي مصطفى. (1996). سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي. ط1. مصر. دار النشر للجامعات
17. سامية الأنصاري وجيلية مرسي، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسلوك العدواني في ضوء بعض أساليب المعاملة الوالدية في مرحلة الطفولة المتأخرة، مجلة دراسات الطفولة، 2007
18. سرى أجال محمد، علم النفس العلاجي، الناشر عالم الكتب، القاهرة، 1990.
19. شعبان، كاملة الفرخ - تيم، عبد الجابر، مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، دار صفاء للنشر والتوزيع - عمان - الطبعة الأولى 1999.
20. شلبي ثروت محمد، الطلاق والتغير الاجتماعي في المجتمع السعودي، كلية الآداب، جامعة الزقازيق، دار المجمع العلمي، جدة، 1990.



21. الشلوي، علي محمد. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها باليقظة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوايمي بجامعة شقراء. مجلة البحث العلمي في التربية. العدد 9.
22. الشمسان، منيرة ، التفكير اللاعقلاني وعلاقته بالأعراض المرضية لدى طالبات الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، الرياض(1417هـ).
23. الشناوي، محمد محروس ، العملية الإرشادية، دار غريب، القاهرة، الطبعة الأولى 1416هـ
24. الصقهان ، ناصر بن عبد العزيز بن عمر ، تقييم فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض درجة القلق و الأفكار اللاعقلانية لدي مدمني المخدرات، رسالة ماجستير، جامعة نايف للعلوم الأمنية، قسم الدراسات الاجتماعية، 2005.
25. الصوفي، حمدان عبد الله. (1996). مفهوم الأصالة وتطبيقاته في التربية الإسلامية رسالة دكتوراه، غير منشورة كلية التربية، قيم التربية الإسلامية والمقارنة، مكة المكرمة.
26. الطحان، محمد خالد. (1992). مبادئ الصحة النفسية. ط3. دبي، الإمارات العربية: دار القلم للنشر والتوزيع.
27. الطيرري ، عبد الرحمن، العقل العربي واعدة التشكيل ، دار كتاب الأمة، قطر.
28. عبد الله هشام إبراهيم، أثر العلاج العقلاني في خفض مستوى الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد. 7، 1997
29. عبد الفتاح عبد القادر أبو شعر ، الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة، 2007
30. علاء الدين كفاي، الإرشاد والعلاج النفسي الأسري، دار الفكر، القاهرة، ط1، 1999



31. العمري، عبد الرحمن عبد الله فرحان ، الأفكار اللاعقلانية لدى عينه من مرضى القلق مقارنة بالعاديين ، دراسة ماجستير، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية(2002م).
32. العنزي، خالد بن الحميدي هدمول، إدراك القبول - الرفض الوالدي والأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينه من طلاب جامعة الحدود الشمالية، دراسة لنيل درجة الدكتوراه ، جامعة أم القرى، كلية الآداب(2010م).
33. غالب مصطفى، الحياة الزوجية وعلم النفس، مكتبة الهلال، بيروت، 1973.
34. غالب مصطفى، الحياة الزوجية، دار الهلال، بيروت، 1989.
35. غرم الله بن عبد الرزاق بن صالح الغامدي، التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية الانجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا والعادين بمدينة مكة المكرمة وجدة، رسالة دكتوراه غير منشورة، 2009
36. كوروين، بيرني وآخرون، العلاج المعرفي السلوكي المختصر، ترجمة محمود عيد مصطفى، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة ، الطبعة الأولى 2008.
37. لعزة ، سعيد حسني: عبد الهادي، جودت عزت 1999م. " نظريات الإرشاد والعلاج النفسي " مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع. عمان
38. محمد محروس الشناوي، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، القاهرة، دار غريب،. 1999
39. نادر فهمي الزيود، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، عمان، دار الفكر، 1998، ط1، 1998
40. الندوة العالمية للشباب الإسلامي، في أصول الحوار، وحدة الدراسات والبحوث، الرياض، ط1، 1995.
41. نشوة كرم عمار أبو بكر دردير، فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، القاهرة،. 2010



42. الين، بيم. (2010). نظريات الشخصية_الارتقاء_النمو_التنوع. ط1. ترجمة علاء الكلفاني

وماسة احمد محمد. الاردن. دار الفكر.

الملاحق



الملحق رقم (01)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

تخصص علم النفس العيادي

استمارة بحث بعنوان :

المرونة النفسية و علاقتها بالأفكار العقلانية واللاعقلانية

تعليمية :

في اطار الاعداد لمذكرة ماستر تخصص علم النفس العيادي نلتمس منكم التعاون لإتمام هذه الدراسة ميدانيا وهذا من خلال حرصكم على ملأ هذه الاستمارة بكل موضوعية مع العلم أنها لا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط .

المطلوب منك وضع علامة (X) في المكان المناسب

ملاحظة :

- لا تضع أكثر اشارة لكل عبارة واحدة .

أولاً / المرونة النفسية

الرقم	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
01	أأخذ قراراتي بنفسني			
02	أأقبل الانتقاد بصدور رجب			
03	أأشارك الآخريين في مناسباتهم السعيدة والحزينة			
04	لدي الجرأة لمواجهه الواقع مهما كان مؤلماً			
05	أأتمسك برأني بالرغم من صواب الرأي الأخر			
06	أأسعى لمساعدة الآخريين في منحهم			
07	عندما أحل مشكله أجد متعه في التحرك لحل مشكله أخرى			
08	أأعتبر رأني هو رأي مبدئي إلى أن أستمع للآخريين ثم أقرر الرأي النهائي			
09	أأسعى لبناء علاقات اجتماعية مع الآخريين			
10	أأخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة			
11	أأعترف بالخطأ إذا اقتنعت بوجهه النظر المخالفة			
12	أأغتنم أي فرصة للتواصل مع الآخريين			
13	أأشعر بالخوف من مواجهه المشكلات			
14	أأصغي للرأي المخالف لي لأستوعب حقائقه التي قد تكون غائبة عني			
15	لدي القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة			
16	مهما كانت العقبات فإنني أسعى لتحقيق أهدافني			
17	أؤمن بان الخلاف في الرأي ضرورة لإثراء الموضوع المطروح للنقاش			
18	أأشارك في الأنشطة المجتمعية والأعمال التطوعية			
19	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه			
20	عادة ما أفكر جيداً قبل أن أقدم على فعل أي شيء			
21	علاقاتي مع الآخريين مبنية على الاحترام والتقدير			



22	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي علي مشكلات أستطيع أن أواجهها
23	أشارك أسرتي في مواجهة وحل المشاكل التي تواجهنا في الأسرة
24	أشارك في النقاشات حول المواضيع الأسرية مع أفراد أسرتي
25	أرغب أن أصف نفسي بأنني ذو شخصية لطيفة وقوية
26	أرفض القيام بالأعمال التي يكلفني بها والدي إذا تعارضت مع مبادئ
27	أقدم المساعدة لزملائي في حل المسائل الدراسية التي لا يقدرون على حله
28	أخجل من الإجابة على الأسئلة التي يوجهها الاستاذ بالرغم من معرفتي للإجابة الصحيحة
29	أحترم أراء والدي بالرغم من تعارضها مع رأبي الشخصي
30	أرتبك عندما يوجه لي المحاضر سؤال أمام الآخرين
31	أشارك في الأعمال البيتية بالرغم من انشغالي بالأعباء الدراسية
32	أشعر بحرج من الاتصال بأساتذتي
33	أقدم المساعدة لأخوتي في حل واجباتهم المدرسية بالرغم من انشغالي بدراستي
34	أتردد في الاستفسار من أساتذتي عن مواضيع لا أفهمها
35	أنفذ تعليمات والدي بدقة
36	أشعر بالملل والضيق أثناء الدروس
37	أنفذ رغبات والدي بدون تدمير
38	أشعر بقلق شديد عند الدخول لقاعة الامتحانات
39	أشارك في الأنشطة والفعاليات التلاميذ داخل المؤسسة
40	أغلب على غضبي من الآخرين بسرعة معقولة



ثانيا/ الأفكار العقلانية والملاعقلانية

لا	نعم	الفقرة
		1. لا أتردد بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين
		2. أوؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما لتحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال
		3. أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلا من معاقبتهم أو لومهم
		4. لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع
		5. أوؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه
		6. يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر
		7. أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها
		8. من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا لآخرين ومعتمدا عليهم
		9. أوؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل
		10. يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة
		11. أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لابد من الوصول إليه
		12. إن الشخص الذي لا يكون جديا ورسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم
		13. أعتقد أن من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة
		14. يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين
		15. أوؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وإن لم تتصف بالكمال
		16. أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب
		17. أتخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد
		18. أوؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة
		19. أوؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه
		20. أعتقد أن السعادة في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات
		21. أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها
		22. لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك
		23. من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون الشقاء
		24. أشعر باضطراب شديد حين أفضل في إيجاد الحل الذي أعتبره حلا مثاليا لما أواجهه من مشكلات
		25. يفقد الفرد هيئته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح



		26. إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر في العلاقة التي يجب أن تقوم بينهما
		27. أو من بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك
		28. أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف
		29. بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والندالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم
		30. يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره
		31. أو من بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم
		32. يجب أن يكون الشخص حذرا ويقضا من إمكانية حدوث المخاطر
		33. أو من بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها
		34. لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني
		35. أرفض أن أخضع لتأثير الماضي
		36. غالبا ما تورقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة
		37. من العبث أن يصير الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات
		38. لا أعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له
		39. أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة
		40. أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سبب في رفض الآخرين لي
		41. أو من أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته
		42. لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسيء إليهم
		43. أو من بأن ما كل ما يتمناه الفرد يدركه
		44. أو من بأن الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته
		45. ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث
		46. يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي
		47. أشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي
		48. أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير
		49. من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب
		50. من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وأن يقبل بما هو عملي وممكن بدلا من الإصرار على البحث عما يعتبره حلا مثاليا



		51. أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية.
		52. من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة



ملحق الثبات والصدق

أولاً/ الثبات:

Reliability

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.604	52

ثانياً/ الصدق:

T-Test

Group Statistics								
الطرفين		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean			
الدرجات	الأعلى	13	80.9231	1.97744	0.54844			
	الأدنى	13	70.1538	2.88231	0.79941			
Independent Samples Test								
		Levene's Test		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Significance	Mean Difference	Std. Error Difference
الدرجات	variances assumed	0.295	0.592	11.109	24	0.000	10.76923	0.96945
	variances not assumed			11.109	21.248	0.000	10.76923	0.96945



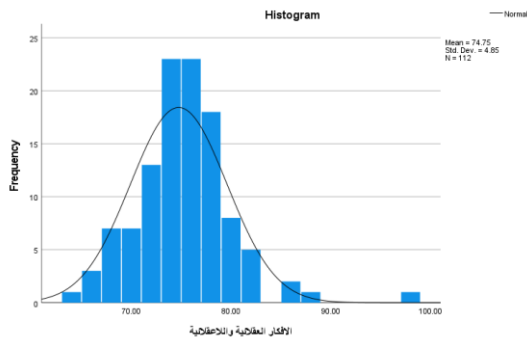
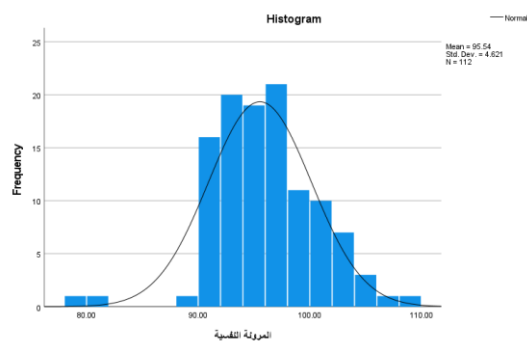
ملحق نتائج الدراسة

أولاً/ التحقق من طبيعة التوزيع:

Explore

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
المرونة النفسية	0.089	112	0.030	0.966	112	0.005
الأفكار العقلانية واللاعقلانية	0.100	112	0.008	0.947	112	0.000

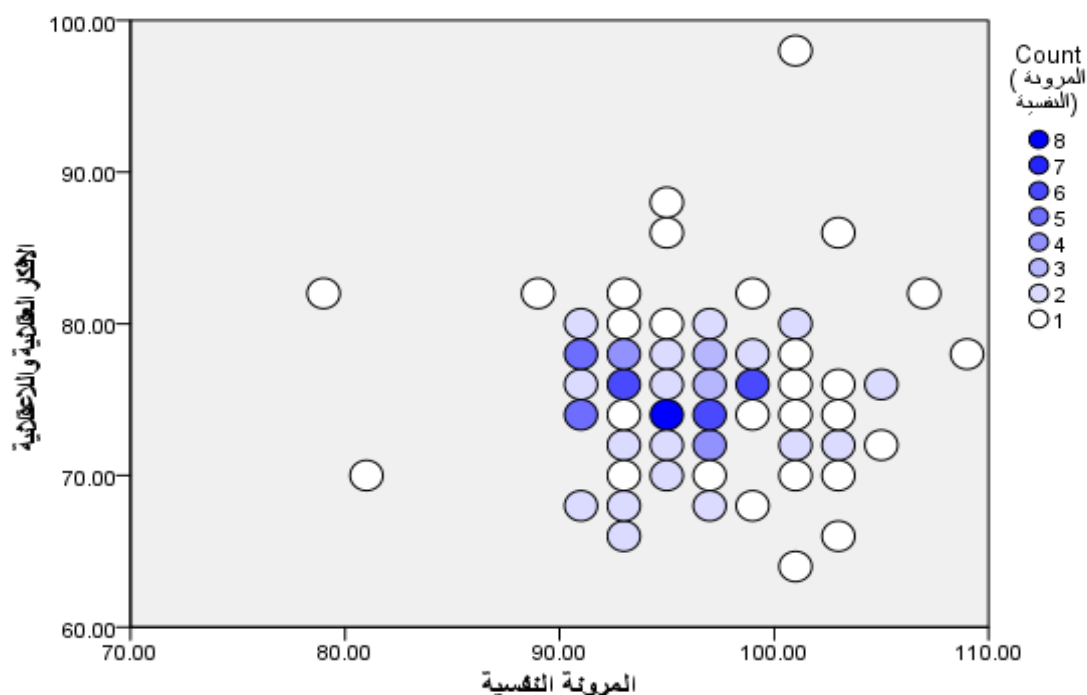
a. Lilliefors Significance Correction





ثانيا/ التحقق من خطية العلاقة:

GGraph



ثالثا/ التحقق من فرضيات الدراسة:

الفرضية الاولى:

Chi-Square Test

Frequencies							
	مستوى المرونة				Test Statistics		
	Category	Observed N	Expected N	Residual	Chi-Square	df	Asymp. Sig.
1	منخفض	0	37.3	-37.3	71.482 ^a	2	0.000
2	متوسط	39	37.3	1.7			
3	مرتفع	73	37.3	35.7			
Total		112					

الفرضية الثانية:

Chi-Square Test

Frequencies							
	الأفكار العقلانية واللاعقلانية				Test Statistics		
	Category	Observed N	Expected N	Residual	Chi-Square	df	Asymp. Sig.
1	أفكار عقلانية	84	56.0	28.0	28.000 ^a	1	0.000
2	أفكار لاعقلانية	28	56.0	-28.0			
Total		112					



الفرضية الثالثة:

NPar Tests

		مستوى المرونة * مستوى الافكار العقلانية واللاعقلانية Crosstabulation			Ordinal by Ordinal		
		مستوى الافكار العقلانية واللاعقلانية		Total	Kendall's tau-b	Gamma	Significance
		أفكار عقلانية	أفكار لاعقلانية				
مستوى المرونة	متوسط	29	10	39	-0.011	-0.026	0.909
	مرتفع	55	18	73			
Total		84	28	112			

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)
مستوى المرونة	ذكور	51	49.65	2532.00	1206.000	2532.000	-2.475	0.013
	أنثى	61	62.23	3796.00				
	Total	112						

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)
مستوى الافكار العقلانية واللاعقلانية	ذكور	51	54.58	2783.50	1457.500	2783.500	-0.763	0.445
	أنثى	61	58.11	3544.50				
	Total	112						

الفرضية السادسة:

Mann-Whitney Test

Ranks				Test Statistics ^a				
التخصص		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
مستوى المرونة	أدبي	61	57.64	3516.00	1486.000	2812.000	-0.492	0.623
	علمي	51	55.14	2812.00				
	Total	112						

الفرضية السابعة:

Mann-Whitney Test

Ranks				Test Statistics ^a				
التخصص		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
مستوى الافكار العقلانية واللاعقلانية	أدبي	61	52.60	3208.50	1317.500	3208.500	-1.854	0.064
	علمي	51	61.17	3119.50				
	Total	112						



Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and
Student Issues

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: 2021/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

إذا الممضى ادناه:

السيدة(ة): حنان سباع

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): حالية

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 200338543

الصادرة بتاريخ: 24-04-2016 عن دائرة: المسيلة

المسجل بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس عياري تحت رقم التسجيل: 19173509820

والمكلف بإنجاز أعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر مذكرة ماجستير أطروحة دكتوراه).

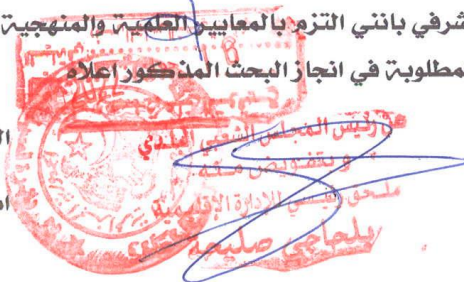
عنوانها:

المرونة النفسية وعلاقتها بالانفعال العفوانية والاعفوانية
المسيلة الجامعية

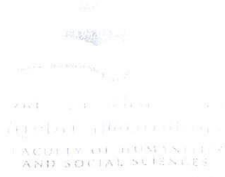
اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة
الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 16 جوان 2022

امضاء المعني(ة):



المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.



Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and
Student Issues

People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

University Mohamed Boudiaf of M'sila



جامعة محمد بوضياف - المسيلة

Université Mohamed Boudiaf - M'sila

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: 2022/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضى ادناه :

السيد(ة): حجاب أميمة

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دأثر): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 201.09.21.31

الصادرة بتاريخ: 19 / 02 / 2017 عن دائرة: المسيلة

المسجل بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس عمادي تحت رقم التسجيل: 27173508.00 49

والمكلف بإنجاز اعمال بحث(مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).

عنوانها: مذكرة ماجستير عمران المبرونة النفسية وعلاقتها بالأفكار العقلانية

والاتقلائية لدى طلبة الجامعة

اصرح بشرفي بلأني التزم بالمعايير العلمية والتمهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة

الاكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور اعلاه

20 جوان 2022

المسيلة في:

امضاء المعني(ة):



بشيري صابر

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.



كلية الآداب
والإنسانية والاجتماعية
FACULTY OF HUMANITIES
AND SOCIAL SCIENCES

Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and
Student Affairs

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطبقة

وثيقة ايداع مذكرة ماستر

الموضوع: المرونة النفسية وعلاقتها بالافتكار العقلانية
والاستقلالية لدى طلبة الجامعة

إعداد الطلبة:

1- اسم حنان رقم التسجيل: 1717 35079810
2- حسان بن سجاد رقم التسجيل: 1717 35 080049
القسم: علم النفس الشعبة: علم النفس التخصص: علم النفس عيادي
إشراف: الرتبة:

أقر بأنني تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي: 2021-
2022 وأسمح بإيداعه على مستوى إدارة القسم للمناقشة والتقييم.

رئيس فريق الاختصاص

موافقة وإمضاء الاستاذة (ة) المشرفة (ة):

الموافقة

رئيس القسم

بِحَمْدِ اللَّهِ