المرونة النفسية وعلاقتها بالذكاء العاطفي لدى تلامذة الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي في مدينة حمص

طالبة الماجستير : هبة الوعري _ اختصاص : إرشاد نفسي _ كلية التربية _جامعة البعث

المشرف : د . سوسن الشيخ محمود + مشرف مشارك :د. داليا سويد

الملخص:

هدفت الدراسة إلى :

1- تعرف العلاقة بين درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية و درجاتهم على مقياس الذكاء الانفعالي.

2- تعرف الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية وفق متغيري النوع ومستوى تعليم الأم .

3- تعرف الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الذكاء الانفعالي وفق متغيري النوع ومستوى تعليم الأم . تكونت العينة من 300 تلميذاً وتلميذة من تلامذة الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي في مدينة حمص ممن هم في المدارس الحكومية .

أدوات الدراسة مقياس المرونة النفسية من إعداد الباحثة ومقياس بار – أون وبيركر للذكاء الانفعالي . نتائج الدراسة : توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 بين درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الذكاء الانفعالي . كما أنه لا يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس المرونة . إلا أنه يوجد فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير مستوى تعليم الأم على مقياس المرونة النفسية وهي لصالح أبناء ذوي الأمهات ممن هن ينتمين لفئة التعليم ما فوق الثانوي كما أنه يوجد فروق دالة إحصائياً تعزى

لمتغيري النوع ومستوى تعليم الأم على مقياس الذكاء الانفعالي لصالح الذكور ولصالح أبناء الأمهات اللواتي ينتمين لفئة التعليم ما فوق الثانوي .

*الكلمات المفتاحية : المرونة النفسية ، الذكاء العاطفي .

A psychological resilience and its relationship to emotional intelligence among key stage two students in basic education in homs city

Summary:

The present study aimed to identify **:**

The relationship between the scores of the sample on the scale of psychological resilience and their grades on the scale of emotional intelligence .

Difference between the average scores of the sample on the scale of psychological resilience according to variables (gender , mothers level of education)

Difference between the average scores of the sample on the scale of emotional intelligence according to variables (gender , mothers level of education).

The sample consisted of (300) students of the public school in Homs

The study tools : scale of psychological resilience and scale of emotional intelligence.

The result of the study : there is a statistically significant correlational relationship on the level of significance of 0,05 between the degrees of parameters on the scale of the psychological resilience and their degrees on the scale of emotional intelligence .

There are no statistically significant difference due to the variable gender on the psychological resilience scale .

There are statistically significant difference due to variable mother's level education on the scale psychological resilience .

There are statistically significant difference due to variable gender On the scale emotional intelligence for the male students .

There are statistically significant difference due to variable mother's level education on the scaleemotional intelligence for the students whose mothers have a higher education level secondary .

*Key words : psychological resilience , emotional intelligence.

المقدمة :

تتعدد مصادر الضغط والتوتر في حياة المراهقين ، والتي تدفع من يفتقر منهم للمرونة النفسية للبحث عن مصادر خارجية لتوفير الاستقرار والتوازن، فالمراهقين الذين يكونون في أوقات الإثارة الشديدة غير قادرين على المواجهة الإيجابية هم الأكثر انخراطاً في السلوكيات التدميرية كتعاطي المخدرات أو الانخراط في السلوك الجنسي غير الآمن ، ولكي ينجح المراهق في التعامل مع هذه الضغوط في حياته الاجتماعية أو الشخصية لا بد أن يمتلك القدرة على المواجهة الإيجابية والتكيف السوي و إبداء الاستجابة الملائمة للحدث الخارجي الضاغط ، فالكثير من المراهقين يلجأون للضرب والسب والشتم عندما ينفعلون وهذا أمر يتطلب أفراداً يتمتعون بمرونة نفسية تمكنهم من مواجهة الأحداث الضاغطة بطريقة تساعدهم على التكيف مع الظروف بحيث لا تؤثر على نتائج عملهم ولا تفقدهم علاقاتهم بالآخرين وتشير المرونة النفسية إلى عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والنكبات والضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل المشكلات الأسرية ومشكلات العلاقات مع الآخرين والمشكلات الصحية الخطيرة وضغوط العمل والمشكلات المالية (APA , 2002) وهذه القدرة تمثل عاملاً مهماً في الصحة النفسية وهو حجر الأساس في الصحة العقلية التكيف بينما يكون افتقار المراهق للمرونة النفسية عامل مهم في العديد من الاضطرابات النفسية فقد أوضحت الأبحاث ومنها دراسة ويرنر وسميث الطولية (Werner & smith , 1992) التي امتدت بين العامين (1955 –1988) التي كان أهم ما توصلت إليه أن الأطفال غير المرنين كانوا يطورون في سنوات مراهقتهم اللاحقة سلوكيات سلبية مثل البطالة وسوء المعاملة (Richardson , 2002 ,313)

وتكتسب المرونة النفسية أهميتها بالنسبة للبشر المعرضين للخطر، مثل من يعيشون في سياق الفقر أو مناطق الكوارث والحروب أو من يعانون من ظروف مرضية مزمنة لكونها معيناً لهم على المواجهة الفعالة والتعايش الإيجابي مع هذه الظروف (أبو حلاوة، ٢٠١٨، ١٥). وهي بمثابة سمة تمكن البشر من التعافي من التأثيرات السلبية للمتاعب

أو الأحداث الضاغطة ذات الطابع التراكمي أو الممتد أو المخاطر الفعلية أو الضغوط النفسية التي يتعرضون لها في الوقت الحالي لذلك تزايد الاهتمام بدراسة المرونة النفسية في السنوات الأخيرة وهذا يتفق مع ما جاء في تقرير منظمة اليونيسيف(٢٠١٣) الذي أكد على ضرورة تعزيز الجهود الرامية لتطوير المرونة النفسية كأحد الموارد النفسية الهامة المضادة للمحن والإجهاد (إسماعيل، ٢٠١٧، ٢٨٩).

وتتكون المرونة النفسية من ثلاثة أبعاد وهي البعد الاجتماعي والبعد الانفعالي والبعد المعرفي العقلي (قطامي ،2003، 25) ولما كان الذكاء العاطفي أحد المتغيرات الانفعالية التي تمتلك قدرة على التنبؤ بالسلوك الإنساني وتنظيم جوانب الشخصية ، فأنه من الممكن أن يكون لهذا متغير علاقة بالمرونة النفسية بحيث يتم الاعتماد على وجود هذه العلاقة في بحوث لاحقة تهدف إلى تنمية وتطوير المرونة النفسية عند الأفراد.

وانطلاقاً مما سبق ولأن المرونة النفسية أحد أهم استراتيجيات التكيف مع الأحداث الضاغطة التي باتت سمة عامة لعصرنا الحالي والتي تؤثر على المجتمع بشكل عام وعلى المراهقين بشكل خاص جاءت هذه الدراسة للبحث في المرونة النفسية وعلاقتها بالذكاء العاطفي الذي يعتبر حاجة ملحة ليبني المراهق شخصيته بالشكل الأمثل ويحقق ما يرغب به من نجاح على المستوى الشخصي والاجتماعي والنفسي .

مشكلة البحث:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حرجة تكثر فيها اضطرابات النمو حتى في حالات السلم فيعاني المراهقين فيها الكثير من المشاكل الاجتماعية والنفسية والسلوكية (مقصود ، 1991 ، 36) فكيف يكون الحال بمن عايشوا أحداث العنف والتهجير والتفجيرات وكان بعضهم عرضةً مباشرة لهذه الأحداث ومن الصعب عليهم تجاوز هذه الخبرات إلا من خلال امتلاكهم القدرة على المواجهة الإيجابية والتكيف السليم مع هذه الضغوط ، ففي حين يتأقلم بعض المراهقين بشكل جيد مع الظروف الضاغطة نجد البعض الآخر يطورون سلوكيات وردود فعل سلبية ، ولما كانت المرونة النفسية عادةً ما ترتبط بعوامل مثل القدرة على العمل المنتج والقدرة على المحافظة على الكفاية التواصلية البينشخصية

والقدرة على بناء العلاقات الواقعية مع الآخرين وتبلور الذات فأن بعض الأفراد على الرغم من امتلاكهم لهذه السمات إلا أنهم يظهرون ردود فعل غير تكيفيه ويستسلمون أمام الضغوط فالأفراد الذين يواجهون ظروفاً ضاغطة يظهرون تبايناً في طريقة تجاوبهم مع هذه الضغوط ولا يظهرون المرونة النفسية بنفس القدر. وقد انبثقت فكرة هذا البحث من شكاوى المراهقين المستمرة من طلبة المدارس للمرشدين النفسيين ومن خلال عملي كمرشدة نفسية من عدم قدرتهم على التأقلم مع الظروف الضاغطة ومن عدم قدرتهم على مواجهة الضغوط أو تجاوز الأزمات والتعافي منها ومن إحساسهم بأنهم غير مقبولين من قبل ذويهم وبأن أحداً لا يستطيع أن يتفهمهم مما يدفعهم للجوء إلى مصادر أخرى للشعور بالراحة مثل الأقران والأصدقاء الذين قد لا يكونون خياراً جيداً في الكثير من الحالات و المراهقين قابلين أكثر من الراشد على التأثر والتأذي من الأحداث الضاغطة بل قد يصيبهم الشعور بالذنب حيال أي مشكلة يتعرضون لها . وقد يتأقلم المراهقين بشكل جيد مع الضغوط إلا أن ذلك لا ينفي أبداً افتقارهم للنضج العاطفي الذي يمكنهم من التغلب على التجارب والمحن ولا ننسى أن هؤلاء المراهقين الذين كانوا عرضة للضغوط سوف ينال تحصيلهم الأكاديمي و أداؤهم الدراسي نصيباً من هذه الضغوط فالأزمة التي تمر بها بلادنا كلها تؤدي إلى مواجهة ضغوط ومشاكل في التعلم نتيجة اختلال نظام حياتهم وتقطع العملية التربوية .

ولما كانت المرونة تتأتى من عوامل شخصية ومعرفية واجتماعية وكون الذكاء العاطفي متغير شخصي قادر على التنبؤ بالسلوك الإنساني اتجهت الباحثة لتقصي العلاقة بين المرونة النفسية والذكاء العاطفي لدى عينة البحث ومن هنا كان من الممكن صياغة مشكلة البحث على الشكل التالي ما العلاقة بين المرونة النفسية والذكاء العاطفي لدى عينة من تلاميذ الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي في مدارس مدينة حمص الحكومية

أهمية البحث:

تتبع أهمية هذه الدراسة من النقاط التالية:

1- تتأتى أهمية هذه الدراسة من أهمية الفئة المستهدفة والتي تمثل المراهقة المبكرة والتي تمثل الفئة العمرية التي تتشكل فيها أسس الشخصية.

2- قلة الدراسات التي تناولت العلاقة بين المرونة النفسية والذكاء الانفعالي في حدود علم الباحثة. وكون هذا البحث قد يشكل بداية لبحوث وبرامج لاحقة تهدف لتنمية وتطوير المرونة النفسية بالاعتماد على الذكاء الانفعالي –في حال وجد علاقة بين هذين المتغيرين – .

3- توفر الدراسة الحالية أداة علمية موضوعية حديثة ذات خصائص سيكومترية موثوقة لقياس المرونة النفسية قد تكون ذات فائدة علمية في بحوث لاحقة.

4- قد تساعد المعلومات والنتائج التي سوف تخلص إليها هذه الدراسة العاملين في مجال الدعم النفسي والمرشدين المدرسيين في المدارس في تصميم برامج لتنمية المرونة النفسية عند المراهقين.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

1-تعرف مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث

2- تعرف مستوى الذكاء العاطفي لدى أفراد عينة البحث

3- تعرف العلاقة بين المرونة النفسية و الذكاء العاطفي لدى أفراد عينة البحث.

4- تعرف الفروق في درجة المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث تبعا لمتغير النوع (ذكور – إناث)

5- تعرف الفروق في درجة المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث تبعا لمتغير المستوى التعليمي للأم (ثانوي وما دون – ما فوق الثانوي)

6- تعرف الفروق في الذكاء العاطفي لدى عينة البحث تبعا لمتغير النوع

7- تعرف الفروق في الذكاء العاطفي لدى عينة البحث تبعا لمتغير المستوى التعليمي للأم (ثانوي ومادون – ما فوق الثانوي)

أسئلة البحث:

- ما مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث ؟

- ما مستوى الذكاء العاطفي لدى أفراد عينة البحث ؟

فرضيات البحث :

1- لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الذكاء العاطفي لدى أفراد عينة البحث
2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير النوع .
3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للأم (ثانوي وما دون – ما فوق الثانوي) .
4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الذكاء العاطفي تبعاً لمتغير النوع .

5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للأم (ثانوي وما دون –ما فوق الثانوي).

حدود البحث:

- الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات الدراسة خلال العام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠) في الفترة الممتدة بين 15 أيلول – 2020 – وحتى 8 تشرين أول – 2020 .
- الحدود البشرية: تلاميذ الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي في المدارس الحكومية من مدينة حمص والتي تتضمن تلاميذ الصفوف (السابع –الثامن – التاسع).
- الحدود المكانية: مدارس التعليم الأساسي الحكومية الحلقة الثانية في مدينة حمص.
- الحدود الموضوعية: تتحدد بمتغيرات الدراسة وهي المرونة النفسية وعلاقتها بالذكاء العاطفي .

تعريف المصطلحات:

- المرونة النفسية: هي عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والنكبات والضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل المشكلات الأسرية و مشكلات العلاقات مع الآخرين (APA, 2002)
- إجرائيا: هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس المرونة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية والذي يتكون من سبعة أبعاد وهي الاستبصار ، الاستقلال ، الإبداع ، روح الدعابة ، المبادأة ، تكوين العلاقات ، القيم الموجهة .

- الذكاء العاطفي : منظومة من المهارات والكفايات الانفعالية والشخصية والاجتماعية التي تمنح الفرد القدرة على التكيف مع الصعوبات المحيطة الضاغطة (Bar-on ,1997:p.2).

- إجرائياً : هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الذكاء العاطفي (لبار –أون وبيركر Bar-on & Parker) والذي يتضمن ستة مقاييس فرعية وهي مقاييس الكفاءة الشخصية – الكفاءة الاجتماعية – إدارة الضغوط النفسية – التكيفية – المزاج الإيجابي – الانطباع الإيجابي .

- تلاميذ الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي : هم مجموع التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم بين (١٣-١٤-١٥) عام وهذه المرحلة تقابل المرحلة النفسية التي يطلق عليها اسم المراهقة المبكرة .(يونيسف ، وضع الأطفال في العالم ، 2011)

الإطار النظري :

المحور الأول :

المرونة النفسية :

تعريف المرونة النفسية : هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الفرد من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواءً كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول .

وورد في إصدارات الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA,2002) نشرة بعنوان الطريق إلى المرونة النفسية ، حيث عرفت المرونة بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والنكبات والضغوط النفسية التي يواجهها البشر مثل المشكلات

الأسرية ومشكلات العلاقات مع الآخرين والمشكلات الصحية الخطيرة والمشكلات المالية .

استراتيجيات بناء المرونة النفسية :

يتمثل مفهوم المرونة النفسية بالقدرة على التصدي للضغوط والأحداث الصادمة والظروف العصيبة والقدرة على ترويض هذه الضغوط والأحداث والتجاوب السوي معها بوصفها ثلاثة أنماط من الظواهر :

- نواتج نمائية جيدة على الرغم من تعايش المرء مع أوضاع سيئة أو تزداد فيها عوامل الخطورة (انخفاض المستوى الاقتصادي ، انخفاض المستوى التعليمي للوالدين ، الفقر)
- رباطة الجأش والحفاظ على الاتزان والكفاءة في ظل ظروف التهديد أو المنغصات المختلفة مثل الطلاق .
- سرعة التجاوز السوي للتأثيرات السلبية الناتجة عن التعرض لصدمات أو أزمات مثل التعرض لسوء المعاملة (أبو حلاوة ،٢٠١٠ ، ٤٥٢).

هناك استراتيجيات لبناء المرونة النفسية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة حيث تذكر رابطة علم النفس الأمريكية (٢٠٠٠) ست طرائق لبناء المرونة :

- إقامة علاقات طيبة مع أعضاء الأسرة والأصدقاء الآخرين وهو أمر هام في بناء المرونة الإيجابية
- تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا يمكن التغلب عليها .

- التوجه صوب الأهداف ووضع أهداف واقعية يمكن تحقيقها في ضوء القدرات والإمكانات

- تبنّي نظرة إيجابية للذات وتنمية الثقة في القدرة على حل المشكلات.

- وضع الأمور في نصابها الصحيح عندما مواجهة أحداث مؤلمة أو ضاغطة والنظر إليها في حجمها الطبيعي بدلاً من التضخيم .

- العناية بالنفس وبالحاجات والمشاعر والاندماج في الأنشطة التي تجعل الفرد سعيداً وتساعد في التعامل الجيد في المواقف (المالكي ،٢٠١٢ : ١٤٥)

عوامل المرونة النفسية :

أوضح خطيب (٢٠٠٧ ، ١٠٤١) أن المرونة النفسية تكتسب من خلال امتلاك الفرد للقدرات التالية :

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

- قدرة الإنسان على العمل المنتج والسعي الحثيث للسيطرة على بنيته النفسية والاجتماعية والعقلية والأكاديمية والخلقية وقدرته على المحافظة على أمنه النفسي وتقبل ذاته وإدراكه الحقيقي لها وللآخرين المحيطين به .

- القدرة على المحافظة على الكفاية التواصلية البينشخصية .

- قدرته على بناء علاقات واقعية مع الآخرين في بيئته

- القدرة على الاحتفاظ بكينونته الشخصية وثقافته وروحانيته .

- وتذكر (حسان ، ٢٠٠٨ ، ٧٤) أن من أهم مقومات المرونة النفسية ما يلي :

* تنمية الكفاية : وهي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية بحيث تصل الى 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 لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك ويفسح لها المجال بالتعبير عنها حيثما يتطلب الأمر ذلك

* تبلور الذات : وهي قدرة الفرد على فهم نفسه وإمكانياته والعمل على تنميتها ويضع ذاته ضمن إطار بحيث يتلاءم مع الواقع ويشعر بشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به .

*** المحور الثاني :**

الذكاء العاطفي :

تعريف الذكاء العاطفي : منظومة من المهارات والكفايات الانفعالية والشخصية والاجتماعية التي تمنح الفرد القدرة على التكيف مع الصعوبات المحيطة الضاغطة (Bar-on ,1997:p.2

مكونات الذكاء العاطفي كما يصنفها سالوفيSalovy في تحديده الذكاء الانفعالي :

١- أن يعرف كل إنسان انفعالاته : فالوعي بالنفس والتعرف على شعورٍ ما وقت حدوثه هو حجر الأساس في الذكاء الانفعالي فالقدرة على رصد المشاعر من لحظة لأخرى

عامل حاسم في النظرة السيكولوجية الثاقبة وفهم النفس كما إن عدم القدرة على ملاحظة مشاعرنا الحقيقية تجعلنا نقع تحت رحمتها ، فالأشخاص الذين يثقون بأنفسهم نعتبرهم أفضل من يعيشون حياتهم لأنهم يشعرون بالثقة في كل ما يتخذونه من قرارات مثل اختيار زوجاتهم وعملهم.

٢- إدارة العواطف : إن التعامل مع المشاعر لتكون مشاعرنا ملائمة قدرة تبنى على الوعي بالذات وهي القدرة على تهدئة النفس والتخلص من القلق الجامح والتهجم وسرعة الاستثارة ، إن من يفتقدون هذه المقدرة يظلون في حالة عراك مستمر مع الشعور بالكآبة أما من يتمتعون بها فهم ينهضون من كبوات الحياة وتقلباتها بسرعة اكبر

٣- تحفيز النفس : أي توجيه الانفعال في خدمة هدف ما ، أمر مهم يعمل على تحفيز النفس وانتباهها و على التفوق و الإبداع أيضاً ، ذلك لان التحكم بالانفعالات بمعنى تأجيل الإشباع ووقف الدوافع المكبوتة التي لا تقاوم أساس مهم لكل إنجاز ، كذلك القدرة على الانغماس في تدفق العواطف حين يستلزم ذلك التوصل إلى أعلى أداء ، إن إنتاج هؤلاء الأشخاص الذين يتمتعون لمهارة عالية يكونون على أعلى مستوى من الأداء كما أنهم يتمتعون بالفاعلية في كل ما يعهد إليهم .

٤- التعرف على عواطف الآخرين : هي مقدرة أخرى تتأسس على الوعي بالانفعالات ، إنها مهارة إنسانية جوهرية فالأشخاص الذين يتمتعون بملكة التقمص الانفعالي يكونون أكثر قدرة على التقاط الإشارات الاجتماعية التي تدل على أنه هناك من يحتاج إليهم وهذا يجعلهم أكثر استعدادًا لان يتولى مهمة تتطلب منهم تقديم الرعاية مثل التعليم وغيرها .

٥- توجيه العلاقات الإنسانية : إن فن العلاقات بين البشر هو في الأغلب مهارة في تطويع عواطف الآخرين ، هذه القدرات تكمن وراء التمتع بالشعبية والقيادة والفعالية في

عقد الصلات مع الآخرين ولا شك أن المتفوقين في هذه المهارة يجيدون التأثير في كل شيء يعتمد التفاعل مع الناس(في جولمان ، ١٩٩٥/٢٠٠٠ ، ٦٨-٦٩)

أساليب الذكاء الانفعالي: وجد ماير أن الناس يميلون لإتباع أساليب للعناية بعواطفهم وهي :

١-الوعي بالنفس : أولئك الأشخاص الذين يدركون حالتهم النفسية في أثناء معايشتها ، عندهم بعض الحنكة فيما يخص حياتهم الانفعالية ، هم شخصيات استقلالية واثقة من إمكاناتها ويتمتعون بصحة نفسية جيدة يميلون للنظر إلى الحياة بايجابية وعندما يتكدر مزاجهم لا يجعلون أفكارهم تستبد بهم .

٢- الغارقون في انفعالاتهم : هم غارقون في انفعالاتهم وعاجزون عن الخروج منها هم أيضا متقلبو المزاج غير مدركين لمشاعرهم لدرجة أنهم يضيعون بينها ويتوهون عن أهدافهم ومن ثم فأنهم قليلاً ما يحاولون الهرب من حالتهم النفسية .

٣- المتقبلين لمشاعرهم : المجموعة الأولى هم في حالة مزاجية جيدة ومن ثم لا رغبة لديهم بتغييرها ، المجموعة الثانية تشمل من لهم رؤية واضحة لحالتهم النفسية وعندما يتعرضون لحالة سيئة لا يفعلون أي شيء لتغييرها على الرغم من اكتئابهم وهذا النمط من المتقبلين يدخل في إطار المكتئبين الذين استكانوا لليأس.(في جولمان ، ١٩٩٥/٢٠٠٠: ٧٦) .

الدراسات السابقة:

الدراسات العربية :

دراسات متعلقة بالمرونة النفسية:

١- دراسة محمود (٢٠٠٩) بعنوان : المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي وهدفت هذه الدراسة إلى تعرف العلاقة الإرتباطية بين المرونة الإيجابية ووجهة الضبط وهل تتأثر هذه العلاقة بمتغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي . وبلغت عينة الدراسة (٤٠٩) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة ، واستخدم في هذه الدراسة مقياس المرونة الإيجابية من إعداد الباحثة ومقياس وجهة الضبط من إعداد عيد (١٩٩٧) . وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه عكسية سالبة بين مقياس المرونة النفسية بأبعاده الثلاث و مقياس وجهة الضبط لدى أفراد العينة ، ووجود فروق على مقياس المرونة الإيجابية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور ، ووجود فروق على مقياس المرونة الإيجابية تبعاً لمتغير التخصصات العلمية لصالح طلاب التخصصات الأدبية .

٢- دراسة جعفر (٢٠١٥) بعنوان أثر النزوح في المرونة الإيجابية لدى المراهقين النازحين وأقرانهم غير النازحين ، وهدفت هذه الدراسة إلى تعرف المرونة الإيجابية لدى المراهقين النازحين وغير النازحين تبعاً لمتغير العمر والنوع ، وبلغت عينة الدراسة (١٦٠) مراهقاً ومراهقة من المدارس الإعدادية والثانوية في محافظة بغداد . واستخدم في هذه الدراسة مقياس إبراهيم (٢٠٠٩) وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المراهقين النازحين وغير النازحين (ذكور وإناث) لديهم مرونة إيجابية ولكل الأعمار المشمولة بالبحث ، كما توصلت إلى عدم وجود أثر لمتغير العمر والجنس للمراهقين النازحين ، وعدم وجود أثر لمتغير العمر للمراهقين غير النازحين ، وأن الإناث أكثر مرونة من الذكور .

3- دراسة الزعبي (2016) بعنوان المرونة النفسية كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاعطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق وهدفت هذه الدراسة إلى

معرفة العلاقة بين المرونة النفسية وكل من أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق وبيان ما إذا كانت هناك فروق دالة جوهرياً في متوسطات درجات المرونة النفسية و أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية بين الذكور والإناث وكذلك بين طلبة الدراسات العلمية والأدبية ، وقد تكونت عينة الدراسة من (342) طالباً وطالبة منهم (134) ذكور و (208) إناث واستخدم الباحث مقاييس المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية و أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة وجود علاقة سلبية دالة عند مستوى (0,01) بين المرونة النفسية أحداث الحياة الضاغطة وعلاقة إيجابية بين المرونة النفسية والصحة النفسية ، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في الصحة النفسية لصالح الإناث ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من المرونة النفسية و أحداث الحياة الضاغطة استناداً إلى متغير الجنس كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية بين متوسطات درجات طلبة الدراسات العلمية وطلبة الدراسات الأدبية لصالح طلبة الدراسات الأدبية ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الصحة النفسية و أحداث الحياة الضاغطة استناداً إلى متغير التخصص .

دراسات متعلقة بالذكاء العاطفي :

1- دراسة المللي (٢٠١٠) بعنوان الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من المتفوقين والعاديين وهدفت هذه الدراسة إلى تعرف العلاقة الارتباطية بين الأداء على مقياس بار – أون للذكاء الانفعالي والتحصيل الدراسي لدى أفراد عينة الطلبة الموهوبين في مدارس المتفوقين والطلبة العاديون في مدارس العاديين حسب متغير الجنس . تكونت العينة من (٢٤٦) طالباً منهم ٨٥ طالباً وطالبة من المتفوقين (٥٩ ذكور و ٢٦ إناث) اختيروا من الصف الأول الثانوي و (١٦١) طالبا وطالبة منهم

(١٠١ ذكور ، ٦٠ إناث) من الطلبة العاديين واستخدم مقياس Bar-on المطور للشباب ومن اهم نتائج الدراسة عدم وجود علاقة بين الذكاء الانفعالي والتحصيل الدراسي عند الطلبة العاديين من الذكور والإناث و كذلك عدم وجود علاقة بين الذكاء الانفعالي والتحصيل الدراسي عند المتفوقين الإناث ، ووجود علاقة بين بعد التكيف و التحصيل الدراسي عند الطلبة المتفوقين من الذكور.

2- دراسة آل الشيخ (2018) بعنوان :الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن مسعود الإسلامية حيث هدفت هذه الدراسة إلى تعرف العلاقة بين الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن مسعود الإسلامية وكذلك التعرف على الفروق في الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة باختلاف متغيري التخصص الدراسي والمستوى الدراسي والكشف عن مدى مساهمة الذكاء الانفعالي للتنبؤ بالمرونة النفسية لدى أفراد العينة ، وبلغت عينة الدراسة 400 طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية طبقية وكشفت الدراسة عن وجود علاقة إيجابية طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين المرونة النفسية الذكاء الانفعالي ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي وأبعاده الفرعية باختلاف متغير التخصص الدراسي كما أنه لا توجد فروق في الدرجة الكلية للمرونة النفسية بأبعادها الفرعية باختلاف متغير التخصص الدراسي ، ولا توجد فروق في الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي والمرونة التفسية باختلاف متغير المستوى الدراسي (مستوى أول – مستوى سابع).

الدراسات الأجنبية :

دراسات المرونة النفسية :

1- دراسة جراس (Grace , 2010) : في جزر الكاريبي التي هدفت إلى كشف العلاقة بين سمات الشخصية والمرونة النفسية وقد تكونت عينة الدراسة من (397) طالباً وطالبة منهم (192) ذكور و(205) إناث من طلبة المدارس الثانوية ، استخدم الباحث مقياس عوامل الشخصية الخمسة الكبرى إعداد (Goldberg, et al 2006) ومقياس المرونة النفسية من إعداده وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين أربعة عوامل من عوامل الشخصية الكبرى وبين المرونة النفسية ، في حين وجدت علاقة سلبية بين عامل العصابية وعامل المرونة النفسية ، من جانب آخر كشفت الدراسة أن خصائص الشخصية قد ساهمت بنسبة 32% من التباين في المرونة النفسية .

2- دراسة بولتاسي و كاراتس (karatas&Baltaci , 2015) بعنوان: الدعم الاجتماعي المدرك والاكتئاب ورضا الحياة كمؤشر لمرونة طلاب المدارس الثانوية: هدفت الدراسة إلى معرفة الدعم الاجتماعي والاكتئاب والرضا عن الحياة كمؤشر للمرونة. بلغت عينة الدراسة (386) طالبا وطالبة. استخدم في هذه الدراسة مقياس الدعم الاجتماعي للأطفال والمراهقين ، ومقياس الاكتئاب للأطفال، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس المرونة من إعداد الباحثين. توصلت نتائج الدراسة إلى أن الدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة ينبئان بالمرونة، في حين أن الاكتئاب ليس مؤشر للمرونة، وعدم وجود فروق في متغيرات الدراسة تبعا لمتغير الجنس، كما أن مستوى المرونة لدى الطلاب الذين يعيشون مع والديهم أعلى بالمقارنة بمن لا يعيشون مع والديهم .

دراسات الذكاء الانفعالي :

1- دراسة مارثا و جورج (Martha & George, 2001) ، الكشف عن أثر الجنس والتحصيل والعرق في الذكاء الانفعالي لدى (319) طالباً وطالبة من مدرسة إعدادية في مدينة المكسيك وتم استخدام قائمة جرد تدعى قائمة جرد الذكاء الانفعالي المعدلة لقياس

أربعة أبعاد في الذكاء الانفعالي (التعاطف –إدارة المشاعر تدبير العلاقات – ضبط النفس) وخلصت الدراسة إلى وجود أثر طفيف لمتغيري الجنس والتحصيل الدراسي في أبعاد الذكاء الانفعالي و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من تدبير العلاقات والانخراط بها والتحصيل الدراسي وذلك لصالح الذكور و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من ضبط النفس والتحصيل الدراسي لصالح الإناث .

2- دراسة ستوتليمر (Stottlemyer , 2002) بعنوان فحص الذكاء الانفعالي في علاقته بالانجاز الأكاديمي وتطبيقاته التربوية ، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والانجاز الأكاديمي وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب من المرحلة الثانوية من مدارس مدينة تكساس ، وأدوات الدراسة قائمة الذكاء الانفعالي وتقييم تكساس للمهارات الأكاديمية وأشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين مهارات الذكاء والانجاز الأكاديمي .

تعقيب على الدراسات السابقة :

من خلال ما تم سرده في الدراسات السابقة عن المرونة النفسية والذكاء الانفعالي نجد ان معظم الدراسات السابقة تناولت مفهوم المرونة النفسية عند الشباب وندر ما تم تناولها عند المرحلة العمرية المستهدفة بالبحث ، أما الدراسات التي تناولت مفهوم الذكاء الانفعالي فقد تناولته عند فئات عمرية قريبة من الفئة المستهدفة بالبحث ولكن درست هذا المفهوم في ضوء علاقته بمتغيرات أخرى كالتحصيل الدراسي ، وحتى هذه الدراسات اختلفت فيما بينها في النتائج التي توصلت لها ، ففي حين وجدت بعض الدراسات علاقة بين الذكاء الانفعالي والتحصيل الدراسي ، خلصت دراسات أخرى إلى عدم وجود علاقة بين المتغيرين . وانطلاقاً من ندرة الدراسات التي تناولت المرونة النفسية عند الفئة

العمرية المستهدفة في البحث الحالي من جهة ، ومن التناقض الحاصل بين نتائج الدراسات التي تناولت مفهوم الذكاء الانفعالي من جهة اتجهت الباحثة لدراسة المرونة النفسية في ضوء علاقتها مع الذكاء الانفعالي حيث تمت الإفادة من الدراسات السابقة من خلال الاطلاع على إطار نظري أوسع وكذلك الإفادة من هذه الدراسة في تفسير نتائج البحث الحالي .

منهج البحث وإجراءاته :

منهج البحث : استدعت طبيعة البحث الحالي استخدام المنهج الوصفي الذي يهدف إلى وصف الظواهر أو وصف الواقع كما هو ، ودراسته وتحليله للوصول إلى استنتاجات تسهم في فهم هذا الواقع وتطويره (عبد المؤمن ، ٢٠٠٨ ، ٢٨٧)

مجتمع الدراسة : يتحدد مجتمع الدراسة بجميع تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في المدارس الحكومية في مدينة حمص من الصف (السابع ، الثامن ، التاسع) من العام ٢٠١٩ – ٢٠٢٠ .

عينة الدراسة : لغرض تحقيق الهدف المرجو من هذا البحث قامت الباحثة باستخدام المعاينة العشوائية العنقودية باعتبارها أنسب الطرق عندما تكون المجتمعات كبيرة ومنتشرة على مساحات جغرافية ممتدة . وتم استخدام المعاينة العشوائية العنقودية على مراحل تتضمن اختيار عناقيد ضمن عناقيد أخرى ، مثال : اختيار مجموعة من المدارس كعناقيد وثم اختيار مجموعة من الصفوف الدراسية داخل كل مدرسة (أبو علام ، ٢٠٠٤ ، ١٦٦–١٦٧ وتكونت عينة الدراسة النهائية من (300) تلميذ وتلميذة من تلامذة الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي وتم الوصول إلى هذه العينة بالخطوات التالية :

بعد الرجوع إلى مديرية التربية في مدينة حمص تبين وجود 49 مدرسة من مدارس التعليم الأساسي الحلقة الثانية موزعة على ٢٥ منطقة تعليمية وعلى خمس مناطق جغرافية تغطي مدينة حمص . تم سحب مدرستين من مدارس الحلقة الثانية من كل منطقة جغرافية بالطريقة العشوائية . واختارت الباحثة مدرسة ذكور و من ثم مدرسة إناث على التوالي لتحقيق مستوى تمثيل أفضل للمجتمع ومن داخل كل مدرسة تم اختيار ثلاثة صفوف بطريقة عشوائية (سابع – ثامن – تاسع) ومن كل صف تم اختيار 10 طلاب بطريقة عشوائية . فبلغ عدد التلاميذ المشاركين في هذا الاختبار(300) تلميذ وتلميذة والجدول التالي يبين توزيع أفراد العينة .

المنطقة الجغرافية	اسم المدرسة	التلاميذ الذكور	التلاميذ الإناث	المجموع
الأولى	سعد العاص زينب الأسدية	30	30	60
الثانية	شكري هلال– سناء محيدلي	30	30	60
الثالثة	محمد جمال الدرة عبدالمهيمن عباس	30	30	60
الرابعة	عيسى سلهب عبدالله بن	30	30	60

	سمعود			
الخامسة	**محمد غرة** **أحمد الزريبي**	**30**	**30**	**60**
المجموع	**10**	**150**	**150**	**300**

أدوات الدراسة :لتحقيق أهداف الدراسة الحالية تم اعتماد أداتين بعد التأكد من صدقهما وثباتهما .

أولاً : مقياس المرونة النفسية :

وصف المقياس وطريقة تصحيحه : قامت الباحثة بإعداد مقياس المرونة النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي وعلى ضوء الأدبيات النظرية والدراسات السابقة قامت الباحثة باعتماد نموذج ويلن (wolin) ١٩٩٣ الذي قسم المرونة النفسية إلى سبعة أبعاد وهذه الأبعاد هي :

البعد الأول :الاستبصار :هي قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف، وهو النظر الى الوضع بوصفه كلاً وتبين العلاقات في هذا الكل وإدراك الروابط بين الوسائل والهدف والاستفادة من تلك الوسائل في الوصول للهدف والفهم المباشر للوضع دون استخدام سلوك المحاولة والخطأ. البنود (1 ، 2 ، 15 ، 16 ، 29 ، 30)

البعد الثاني : الاستقلال :ويتمثل بعمل توازنٍ بين الشخص والأفراد المحيطين به كما يشمل كيفية تكيفه مع نفسه بحيث يعرف ماله وما عليه ، والشخص المستقل هو الذي يقول لا بوضوح عندما يكون هذا مناسباً أكثر مما يكون عليه من كونه متساهلاً وبسيطاً في حالة مواجهة الحدث ، والشخص المستقل يكون الاتجاه الإيجابي حاضراً دائماً لديه . البنود (3 ، 4 ، 17 ، 18 ،31 ،32 ،43 ، 44 ،55 ، 56 ،64)

البعد الثالث : الإبداع :ويشمل الإبداع إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة ، بل وأكثر من ذلك الاندماج في كل الأشكال السلوكية ، كما أن الأفراد ذوي المرونة العالية يمكنهم أن يتخيلوا تتالي الأحداث حيث يمكنهم صناعة واتخاذ القرارات في مواجهتها. البنود (5 ،6، 19 ، 20 ، 33 ،34 ، 45 ،46 ، 57 ،58)

البعد الرابع :روح الدعابة :تعد روح الدعابة الجانب المضيء من الحياة لدى الشخص المرن ، حيث يتمثل في القدرة على إدخال السرور على النفس وإيجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به ، وهذا ما يعتبر خاصية أو سمة مميزة للأفراد المرنين الذين يجيدون مواجهة المواقف المختلفة .البنود (7 ، 8 ، 21 ، 22 ، 35 ، 36 ،47 ، 48، 59 ،60)

البعد الخامس : المبادأة : تتمثل بقدرة الشخص على البدء في تحدي ومواجهة الأحداث وذلك بعد دراسة سريعة تمثل امتلاك الفرد للحدس ، أي الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية السريعة والصحيحة (9 ، 10 ، 23 ، 24 ، 37 ، 38 ، 49 ، 50، 61، 62)

البعد السادس : تكوين العلاقات : قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات ايجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التواصل النفسي والاجتماعي والعقلي والبينشخصي مع من يحيطون به .

البنود (11 ، 12 ، 25 ، 26 ، 39 ، 40 ، 51، 52)

البعد السابع : القيم الموجهة :وتشمل البناء الخلقي والروحاني الصحيح للشخص المرن ، والتي تتمثل بقدرته على تكوين المفاهيم الروحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع

أفراد مجتمعه ليكون شخصا متمتعا بإدراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة . البنود(13 ، 14 ، 27 ، 28 ، 41 ، 42 ، 53، 54، 63)

بناءً على ذلك تم صياغة المقياس المكون من ٦٨ بنداً موزعة على الأبعاد السابقة وتم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المختصين في علم النفس والإرشاد النفسي ممن يعملون في كلية التربية في جامعة البعث ويوضح الملحق رقم (1) المقياس في صورته الأولية . و أصبح المقياس بصورته النهائية بعد استخراج خصائصه السيكومترية مكوناً من 64 بنداً حيث تم حذف أربع بنود من بعد الاستبصار أجمع 80 % من السادة المحكمين على حذفها وهي1- أعرف حدود إمكانياتي وأسعى لتطويرها ، 2- أحلل المواقف التي أواجهها وأفكر فيها مراراً ، 3- أحاول معرفة سبب حدوث الأشياء 4- تراودني أفكار حول نشأة الكون ومابعد الموت . حيث أعطي لكل بند وزن مدرج وفق سلم ثلاثي (دائماً ، أحياناً ، أبداً) وتعطى الدرجات بالترتيب كالتالي (٣ ، ٢ ، ١) وذلك بالنسبة للبنود الإيجابية ، أما البنود السلبية (١، ٢ ، ٣) ويتم حساب درجة المفحوص من خلال جمع الدرجات بكل المقياس وتتراوح الدرجة الكلية ما بين (64 ، 192) ويوضح الملحق رقم (2) الصورة النهائية للمقياس .

صدق المقياس

تم التأكد من صدق المقياس بالطرق التالية وهي (صدق المحكمين ، صدق الاتساق الداخلي ، الصدق التمييزي)

صدق المحكمين : تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين أعضاء الهيئة التعليمية من المختصين في علم النفس والإرشاد النفسي والبالغ عددهم (٩) وقاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مدى ملائمة بنود المقياس للموضوع المراد قياسه وكذلك مدى ملائمته للفئة العمرية المستهدفة وكذلك حول انتماء كل بند إلى البعد الذي يمثله وحول وضوح وصحة الصياغة اللغوية وتم الإبقاء على البنود التي حصلت على اتفاق ٨٠ ٪ من المحكمين وتعديل البنود الأخرى .

صدق الاتساق الداخلي :قامت الباحثة بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي بتطبيق المقياس على عينة التقنين التي تكونت من ١٠٠ تلميذ وتلميذة من تلامذة الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي من الصفوف السابع (15 ذكور و 15 إناث) والصف الثامن (11 ذكور و 19 إناث) والصف التاسع (22 ذكور و 18 إناث) . وتم بموجب هذه الطريقة حساب معامل الارتباط بين الدرجات على كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس ومعامل ارتباط درجة كل بند مع درجة البعد الذي ينتمي له ومعامل ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس وذلك باستخدام البرنامج الإحصائيspss ويوضح الجدول رقم (١) معاملات الاتساق الداخلي للبنود والدرجة الكلية للمقياس ومعاملات الارتباط للبنود والبعد الذي تنتمي إليه ومعاملات ارتباط درجة كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس .

جدول رقم (1) معاملات الاتساق الداخلي لبنود مقياس المرونة النفسية :

أبعاد مقياس المرونة النفسية	ارتباط البنود مع الدرجة الكلية للبعد	ارتباط البنود مع الدرجة الكلية للمقياس ككل	ارتباط درجة كل بعد مع درجة المقياس ككل
الاستبصار	**0.611**-0.771****	**0.581**-0.700****	**0.901****
الاستقلال	**0.608**-0.807****	**0.539**-0.770****	**0.882****
الإبداع	**0.611**-0.828****	**0.510**-0.789****	**0.909****
روح الدعابة	**0.608**-0.805****	**0.534**-0.762****	****0.911**
المبادأة	**0.617**-0.843****	**0.555**-0.788****	**0.930****
تكوين العلاقات	**0.607**-0.804****	**0.412**-0.610****	**0.765****
القيم الموجهة	**0.600**-0.844****	**0.480**-0.744****	****0.888**

الاستبصار	الاستقلال	الإبداع

معامل ارتباط البند مع الدرجة الكلية			معامل ارتباط البند مع الدرجة الكلية			معامل ارتباط البند مع الدرجة الكلية		
البند	للبعد	للمقياس	البند	للبعد	للمقياس	البند	للبعد	للمقياس
1	*0.771	*0.622	3	*0.727	*0.694	5	*0.799	*0.776
2	*0.645	*0.615	4	*0.618	*0.598	6	*0.645	*0.576
15	*0.672	*0.641	17	*0.722	*0.617	19	*0.618	*0.534
16	*0.611	*0.581	18	*0.653	*0.539	20	*0.611	*0.510
29	*0.717	*0.700	31	*0.756	*0.614	33	*0.772	*0.633
30	*0.736	*0.586	32	*0.701	*0.613	34	*0.675	*0.542
معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس		**0.901	43	*0.644	*0.556	45	*0.700	*0.694
			44	*0.608	*0.571	46	*0.661	*0.608
			55	*0.771	*0.639	57	*0.775	*0.755
			56	*0.807	*0.770	58	*0.828	*0.789
			64	*0.713	*0.615	معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس		**0.909
			معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس		**0.882			

روح الدعابة			المبادأة			تكوين العلاقات			القيم الموجهة		
معامل ارتباط البند مع الدرجة الكلية			معامل ارتباط البند مع الدرجة الكلية			معامل ارتباط البند مع الدرجة الكلية			معامل ارتباط البند مع الدرجة الكلية		
البند	للبعد	للمقياس	البند	للبعد	للمقياس	البند	للبعد	للمقياس	البند	للبعد	للمقياس
7	0.763**	0.748**	9	0.631**	0.611**	11	0.704**	0.604**	13	0.666**	0.609**
8	0.608*	0.558**	10	0.746**	0.750**	12	0.607**	0.610**	14	0.746**	0.736**
21	0.647*	0.543**	23	0.780*	0.691**	25	0.714**	0.507*	27	0.622**	0.608**
22	0.719*	0.671**	24	0.725*	0.705**	26	0.626**	0.431*	28	0.600**	0.485**
35	0.697*	0.637**	37	0.677*	0.617**	39	0.617**	0.412*	41	0.764**	0.649**
3	0.6	0.53	38	0.7	0.64	4	0.77	0.4	4	0.82	0.763

6	*16**		**4	*16**	0	**4	*87**	2	**2	**
47	0.6*37**	49	0.55**1	0.6*17**	51	0.55**5	0.80**4	53	0.66**4	0.480**
48	0.6*77**	50	0.56**9	0.8*43**	52	0.78**8	0.63**4	54	0.70**9	0.623**
59	0.8*05**	61	0.76**2	0.7*48**		0.66**2		63	0.84**4	0.744**
60	0.7*43**	62	0.71**3	0.6*54**		0.62**0	0.7**65			
معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس	**0.91**1**	**معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس**			معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس	**0.93**0**		**معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس**		**0.88**8**

من خلال الجدول السابق يتبين أن جميع معاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية للبعد ومعامل ارتباط البعد مع الدرجة الكلية ومعاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية للمقياس كانت جميعها دالة عند مستوى دلالة (0.05) وحتى عند مستوى دلالة (0.01)

الصدق التمييزي :وفقاً لهذه الطريقة قامت الباحثة بترتيب درجات المفحوصين على مقياس المرونة النفسية من الأعلى للأدنى ، ثم أخذ المفحوصين الذين حصلوا على أعلى ٢٥٪ من الدرجات أي الربيع الأعلى ، والتلاميذ الذين حصلوا على أدنى ٢٥٪ من الدرجات أي الربيع الأدنى للتأكد فيما إذا كان المقياس قادراً على التمييز بين ذوي المستويات المرتفعة وذوي المستويات المنخفضة والجدول رقم (2) يبين نتائج اختبار ت(test) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين بالنسبة لدرجاتهم على المقياس ككل وأبعاده الفرعية .

الجدول رقم (2)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى بالنسبة إلى مقياس المرونة النفسية ككل وأبعاده السبعة باستخدام اختبار ت (T test) (ن = 100)

أبعاد المقياس	الربيع الأدنى ن= 25		الربيع الأعلى ن= 25		ت المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية sig	القرار
	م	ع	م	ع				
الاستبصار	**10.32**	**1.887**	**16.72**	**0.678**	**15.960**	**48**	**0.00**	**دال**
الاستقلال	**16.08**	**1.913**	**30.00**	**1.000**	**32.242**	**48**	**0.00**	**دال**
الإبداع	**16.12**	**3.100**	**27.84**	**0.943**	**18.084**	**48**	**0.00**	**دال**
روح الدعابة	**15.80**	**2.784**	**27.68**	**0.852**	**20.402**	**48**	**0.00**	**دال**
المبادأة	**14.80**	**2.062**	**27.64**	**1.381**	**25.874**	**48**	**0.00**	**دال**
تكـــــوين	**14.12**	**3.032**	**22.96**	**0.97**	**13.87**	**48**	**0.00**	**دال**

العلاقات				8	4			
القـــــيم الموجهة	14.76	3.086	25.40	1.041	16.335	48	0.00	دال
المقيـــاس ككل	105.64	18.799	172.44	5.261	17.110	48	0.00	دال

من خلال الجدول السابق يتبين أن الفروق بين متوسطي المجموعتين دالة بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية وأبعاده السبعة وهذا يعني أن مقياس المرونة النفسية يتمتع بالصدق التمييزي حيث أنه قادر على التمييز بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا في المقياس ككل وكذلك بالنسبة لأبعاده السبعة .

ثبات المقياس : تم التأكد من ثبات المقياس والأبعاد السبعة بتطبيقه على عينة تقنين مكونة من ١٠٠ تلميذ وتلميذة باستخدام الطرق التالية :

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ : تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وهي تساوي متوسط قيم المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار إلى أجزاء بطرق مختلفة وبالتالي فهو يمثل معاملات الارتباط بين أي جزأين من أجزاء الاختبار (ميخائيل ، ٢٠٠٦ : ٢٢٣) .

الثبات بطريقة التجزئة النصفية : تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات نصفي المقياس ، النصف الأول ويمثل البنود الفردية والنصف الثاني ويمثل البنود الزوجية .

الجدول رقم (3)

معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية ككل وأبعاده السبعة بطريقة ألفاكرونباخ والتجزئة النصفية

أبعاد المقياس	قيمة معاملات الثبات	
	ألفاكرونباخ	التجزئة النصفية
الاستبصار	0.783	0.746
الاستقلال	0.897	0.735
الإبداع	0.891	0.819
روح الدعابة	0.877	0.734
المبادأة	0.889	0.781
تكوين العلاقات	0.836	0.725
القيم الموجهة	0.879	0.752
المقياس ككل	0.975	0.937

من خلال الجدول السابق يتبين أن مقياس المرونة النفسية ككل وأبعاده الفرعية يتصف بالثبات بناءً على الطرق المستخدمة ، بناءً على ما سبق نجد أن مقياس المرونة النفسية يتصف بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات مما يجعله صالحاً للاستخدام بصورته النهائية . الملحق رقم (1) يوضح الصورة النهائية للمقياس .

ثانياً : مقياس الذكاء العاطفي : تم استخدام مقياس الذكاء العاطفي الذي أعده (بار– أون وبيركر ، ٢٠٠٠) والذي عربته وقننته على البيئة السورية رزق(2006) في رسالة معدة لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس في جامعة دمشق على عينة من طلاب الصف السادس الابتدائي. وقد تضمن المقياس بصورته النهائية (60) بنداً والملحق رقم (3) يوضح الصورة النهائية للمقياس ، وأعطي لكل بند وزن مدرج وفق سلم (رباعي) حيث تكون الخيارات (دائماً، غالباً ، أحياناً، نادراً) وتعطى الدرجات وفق الآتي بالنسبة للبنود الايجابية (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) ووفق الآتي بالنسبة للبنود السلبية (١ ،٢ ، ٣ ، ٤) ويتم حساب الدرجات من خلال جمع درجات البنود .

ولقد تم التأكد من صلاحية الأداة ومن خصائصها السيكومترية من قبل حنا (2016) في رسالة معدة لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي في جامعة البعث على عينة من طلاب الصف (السابع ، الثامن ، التاسع) في مدينة حمص

مكونات المقياس :

١- الكفاءة الشخصية : أي مهارة الفرد في إدراك وفهم مشاعره الذاتية والتعبير عنها بطريقة سليمة وتغطيها البنود (٧-١٧-٢٨-٣١-٤٣-٥٣)

٢- الكفاءة الاجتماعية : مهارة الفرد في فهم مشاعر الآخرين وتقديرها والتعاطف معها وإقامة علاقة سليمة متبادلة مع الآخرين والحفاظ عليها (٢-٥-١٠-١٤-٢٠-٢٤-٣٦-٤١-٤٥-٥١-٥٥-٥٩)

٣- إدارة الضغوط النفسية : أي مهارة الفرد في تحمل الأحداث السلبية والمواقف الصعبة والتعامل معها بطريقة إيجابية وسليمة (٣-٦-١١-١٥-٢١-٢٦-٣٥-٣٩-٤٦-٤٩-٥٤-٥٨)

٤- القدرة على التوافق (التكيفية) : أي مهارة الفرد في التمييز بين مشاعره والواقع وتعديل انفعالاته بما يقتضيه الموقف وإيجاد حلول فعالة للمشكلات الطارئة التي تصادفه (١٢-١٦-٢٢-٢٥-٣٠-٣٤-٣٨-٤٤-٤٨-٥٧)

٥- المزاج الإيجابي العام : مهارة الفرد في تكوين نظرة إيجابية إلى جوانب حياته المتنوعة والمحافظة على اتجاه ايجابي حتى في مواجهة مشاعره السلبية (١-٤-٩-١٣-١٩-٢٣-٢٩-٣٢-٣٧-٤٠-٤٧-٥٠-٥٦-٦٠)

٦- الانطباع الايجابي : أي درجة انطباع المفحوص عن ذاته ، التمتع بالتفكير الايجابي بشكل عام وأثناء تقديم استجاباته بشكل خاص (٨-١٨-٢٧-٣٣-٤٢-٥٢)

الدرجة الكلية للذكاء العاطفي : تعبر عن مستوى الفرد في كافة المهارات المكونة للذكاء العاطفي .

الخصائص السيكومترية لأداة القياس : تم التأكد من صلاحية أداة القياس من قبل حنا (2016)في دراسة معدة لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي حيث تم التأكد من الصلاحية عن طريق التطبيق على عينة التقنين التي بلغ عددها (١٢٠) تلميذ وتلميذة من تلامذة الصفوف السابع و الثامن والتاسع في مدينة حمص .وتم حساب الصدق بالطرق التالية صدق المحتوى والصدق التمييزي حيث بلغت الدرجة الكلية ل (ت المحسوبة) (080 ،55) والقيمة الاحتمالية sig (0,000) وهي أصغر من (0,01) والاتساق الداخلي حيث تراوحت معاملات ارتباط درجات أبعاد الذكاء الانفعالي بالدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي بين (**0,355) و (**0,787) وهي معاملات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) . وتم التأكد من الثبات من خلال الثبات بالإعادة حيث بلغ معامل الثبات (٧٦١، ٠) والثبات بالتجزئة النصفية حيث بلغ معامل الارتباط للمقياس ككل (٨٨٤ ، ٠)

وبما أن المقياس تم تقنينه على عينة من تلامذة الصفوف (السابع ، الثامن ، التاسع) في مدينة حمص ومنذ فترة زمنية قصيرة تم استخدامه كما هو من دون إجراء أي تعديل .

لنتائج وتفسيرها :

درجة المرونة النفسية لدى أفراد العينة :

للتعرف على مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة (ن= 300)على مقياس المرونة النفسية وكانت النتيجة كما هي موضحة في الجدول التالي الذي يظهر بأن المتوسط الحسابي لأفراد العينة بلغ (77 , 67) أي أن أفراد العينة لديهم مستوى متوسط من المرونة النفسية ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الاهتمام المتزايد للأهل بالرعاية النفسية ودعم أبنائهم نفسياً وتزايد قدرتهم على الاهتمام بالصحة النفسية لأبنائهم حيث أن العائلات في عصرنا الحالي أصغر من حيث عدد الأفراد من الأسر القديمة وبالتالي فعندما يكون عدد الأولاد أقل يحصلون على حصتهم من العناية النفسية والمادية والصحية ، كما إن قدرة الأهل على رعاية أبنائهم تنامت بسبب تتطور وتعدد وسائل الحصول على المعلومة وبالتالي أصبحت كل أم وكل أب قادر على الاطلاع على المعلومات المتعلقة بكيفية رعاية أبنائهم ، كم أن تطور مستوى الآباء و الأمهات العلمي مكنهم من امتلاك الأساليب والأدوات الصحيحة لتربية أبنائهم التي تقوم على احترام خصوصيتهم واحترام تفردهم وفروقهم الفردية وكل هذا يصب في تنمية صحتهم النفسية ومرونتهم النفسية التي هي أحد ركائز الصحة النفسية .

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المرونة النفسية	**67 , 77**	**10,56**

درجة الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة :

للتعرف على درجة الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة (ن= 300)على مقياس الذكاء الانفعالي

وكانت النتيجة كما هي موضحة في الجدول التالي الذي يظهر بأن المتوسط الحسابي لأفراد العينة بلغ (2, 65) أي أن أفراد العينة لديهم أعلى من المتوسط من الذكاء العاطفي وهذا أمر طبيعي حيث أن الذكاء من السمات البشرية التي تتوزع عادة حول المتوسط توزعاً اعتدالياً حول المتوسط والذكاء الانفعالي هو أحد أنواع الذكاء العام بالإضافة إلى عوامل الانفتاح التي يتمتع بها معظم أفراد الفئة العمرية التي تنتمي لها العينة من وسائل التواصل الاجتماعي مرورا بتوفر شبكة الانترنت عند الأغلبية العظمى منهم مما يسهل الوصول للمعلومة ويسهل الاطلاع على أي مجال بالإضافة إلى تنامي اهتمام الأهالي بتنمية قدرات أبنائهم في أي مجال قد يبرعون فيه وهذا كله بدوره يرفع من سوية الذكاء العام وبالتالي أنواع الذكاء المختلفة .

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الذكاء العاطفي	65,2	22,26

اختبار الفرضية الأولى

1. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية و درجاتهم على مقياس الذكاء العاطفي لدى أفراد عينة البحث.

الذكاء العاطفي		
المرونة النفسية	**معامل ارتباط بيرسون**	**0,45**
	مستوى الدلالة	**0,03**
	العدد	**300**

يتبين من الجدول السابق أن العلاقة بين المرونة النفسية والذكاء الانفعالي قد بلغت مستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة 0,05 وقد كانت هذه العلاقة دالة إيجابياً

بمعنى أنه كلما ارتفعت الدرجة على مقياس المرونة النفسية ارتفعت بالمقابل على مقياس الذكاء الانفعالي لذا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة أي هناك ارتباط دال بين درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الذكاء الانفعالي وقد بلغ هذا الارتباط (0,45) ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون وعي الفرد بانفعالاته الذاتية يسهم بدرجة كبيرة بقدرته على تنظيمها وتوجيهها والسيطرة عليها مما يعكس درجة أكبر من الكفاءة في تناول أمور حياتهم وتنظيم جوانبها ، سيما أن المرونة كسمة تنطوي على القدرة على ضبط الانفعالات والتحكم الإيجابي بها بحسب الجمعية الأميركية لعلم النفس ، حيث أن قدرة الفرد على فهم مشاعره وانفعالاته وسببها وآلية حدوثها يزيد من القدرة على التكيف مع الظروف الضاغطة ومحاولة الإفادة الإيجابية منها وهذا هو جوهر المرونة النفسية .

اختبار الفرضية الثانية

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير النوع (ذكور –إناث) .

مقياس	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى دلالة sig	القرار
المرونة النفسية	ذكور	150	68,83	8,97	-1,263	198	0,06	غير دال
	إناث	150	69,05	9,38				

يتبين من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الذكور ومتوسطات الإناث على مقياس المرونة النفسية وهذا يتفق مع نتائج دراسة بولتاسي و كاراتس ودراسة الزعبي (2016) ، في حين أنها تتنافى مع ما توصل اليه كل من (محمود ،2009) و (جعفر ، 2015). و يمكن أن نعزو هذه النتيجة إلى كون المرونة النفسية تتأتى من عوامل اجتماعية ومعرفية وانفعالية ، وهذه العوامل تقلصت وانحسرت

فيها الفروق بين الذكور والإناث فنحن نعايش عصراً باتت فيه المواقف والفرص والمسؤوليات الاجتماعية متقاربة إلى حد كبير حيث تتشابه ظروف المعيشة وحياة الأسر بالنسبة للذكور والإناث وكذلك ظروف التنشئة الاجتماعية وأساليب المعاملة الوالدية .

اختبار الفرضية الثالثة:

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للأم (ثانوي وما دون – ما فوق الثانوي) .

المقياس	مستوى تعليم الأم	العدد	المتوسط	انحراف معياري	ت محسوبة	درجة الحرية	مستوى دلالة sig	القرار
المرونة النفسية	ثانوي ومادون	100	65,75	11,2	2,75-	198	0,03	دال
	ما فوق الثانوي	200	67,45	12,7				

يتبين من الجدول السابق بأنه يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الدرجات المحصلة على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير مستوى تعليم الأم كانت الفروق لصالح أبناء الامهات الحاصلات على تعليم ما فوق الثانوي ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون الأم هي المرشد والموجه والمعلم الأول للطفل وكلما زادت إمكانياتها العلمية ساهم هذا في امتلاكها أدوات أكثر وأفضل للتواصل الإيجابي مع أبنائها ولما كانت المرونة النفسية تتأثر إلى حد كبير بالتنشئة الاجتماعية فهذا يعني بأن وعي الأم بتوجيه أبنائها على امتلاك أدوات وتنمية آليات التكيف الناجح مع ظروف الحياة الضاغطة يلعب دورً كبيراً في مدى اكتسابهم أو عدم اكتسابهم للمرونة .

اختبار الفرضية الرابعة : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الذكاء العاطفي تبعاً لمتغير النوع (ذكور–إناث) .

المقياس	الجنس	العدد	المتوسط	انحراف معياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة sig	القرار
الذكاء العاطفي	ذكور	150	77,54	25,28	2,36	198	0,03	دال
	إناث	150	60,55	20,68				

يتبين من الجدول السابق أنه يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس الذكاء العاطفي لصالح الذكور وهي بهذا تكون معاكسة للنتائج التي توصلت لها دراسة كينج (1999) حيث أظهرت دراسته تفوق الإناث على الذكور بالذكاء العاطفي وهذا يعود لبعض مكونات الذكاء العاطفي التي تنطوي على الانفتاح والقدرة على التعبير عن المشاعر ومشاركتها مع الآخرين ومن المعروف أن الإناث لا يملن إلى التعبير عن مشاعرهن ومشاركتها إلا مع قلة من الأشخاص الموثوقين والمقربين ويضاف إلى ذلك أن الطبيعة الانفعالية للأنثى تجعلها أكثر حساسية وأقل ثباتاً انفعالياً ، وهذا ينعكس على قدرة الأنثى على فهم انفعالاتها بشكل عام مما يؤدي إلى خفض درجتها على مقياس الذكاء الانفعالي .

3. اختبار الفرضية الخامسة :لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الذكاء العاطفي تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للأم (ثانوي وما دون –ما فوق الثانوي) .

المقياس	مستوى تعليم الأم	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى دلالة sig
الذكاء	ثانوي وما	100	60,6	20,46	2,81	198	0,03

العاطفي	**دون**						
	ما فوق الثانوي	**200**	**64,3**	**22,62**			

يتبين من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد العينة تبعاً لمتغير مستوى تعليم الأم لصالح أبناء الأمهات اللواتي حصلن على تعليم ما فوق الثانوي على مقياس الذكاء الانفعالي ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن ارتفاع مستوى التعليم عند الأم يطور لديها أساليب التواصل مع أبنائها و يمكنها من مساعدتهم على بناء شخصيات متوازنة أكثر وأكثر صحة نفسية كما أن الأم مرتفعة التعليم تدرك أكثر أهمية الرعاية النفسية في كل مراحل نمو أبنائها وبالتالي فهي تعنى وتهتم باستيعابهم ودعمهم المعنوي والنفسي ومساعدتهم على احترام ذواتهم وتقدير تفردهم وتنمية شخصيتهم والاعتماد على ذواتهم وبالتالي امتلاك صحة نفسية أفضل ، كما أن الأم التي تحصلت على تعليم جامعي ستكون أكثر قدرة ومهارة على التواصل الايجابي مع أبنائها و ستمتلك أساليب إيجابية في تربية أبنائها مما يمكنهم من فهم أنفسهم وفهم انفعالاتهم وانفعالات الآخرين والتعامل الإيجابي معها .

مقترحات البحث :

1- توفير دليل للعمل الإرشادي المدرسي يوجه المرشدين إلى تطبيق أنشطة منظمة ومدروسة تمكنهم من تنمية المرونة النفسية لدى الأطفال في سنوات الدراسة .

2- إجراء دراسات لاستخلاص متغيرات أخرى مرتبطة بالمرونة النفسية لم تتناولها الدراسة الحالية .

3 – إعداد برامج إرشادية لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي وخاصة في ضوء الدور الذي يقوم به في التعامل مع المواقف الضاغطة .

4- إجراء دراسات تتضمن إعداد برامج إرشادية لتنمية المرونة النفسية عند فئات عمرية متنوعة .

المراجع العربية :

1- أبو حلاوة ، محمد سعيد . (2018). المرونة النفسية ماهيتها ، ومحدداتها وقيمتها الوقائية . **مجلة الدليل** . (2) ص 11-17.

2- أبو علام، رجاء محمود .(2004) .**مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية**الطبعة الرابعة ، مصر :دار النشر للجامعات .

3- آل الشيخ ، غزل . (2018) الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية . رسالة ماجستير . كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الإمام محمد بن سعود ، المملكة العربية السعودية .

4- إسماعيل ، هالة خير سناري .(2017) المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية دراسة تنبؤية . **مجلة الإرشاد النفسي** . (50) ص288-325 .

5- ابراهيم ، هبة سامي .(2009) . المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي . رسالة ماجستير (غير منشورة) . كلية التربية ، جامعة عين شمس .

6- الحمداني ، ربيعة .(2013) .مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بالجنس والتخصص . مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية . مجلد(20) ، العدد (6)،ص 377 -404

7- الربخي ، خالد .(2016). الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بالمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات بمحافظة الظاهرة في سلطنة عمان . رسالة ماجستير ، كلية العلوم والآداب ، جامعة نزوى ، سلطنة عمان .

8- الزعبي ، أحمد . (2016) . المرونة النفسية كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق . **مجلة جامعة دمشق** . المجلد (32) . العدد (2) .

9- الشيخ ، كنان اسماعيل .(2017) . المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق .**مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية** . المجلد (39) ،العدد (2)

10- العاسمي ،رياض و علي ، بدرية .(2018) .التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء . **مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية** . المجلد(40) . العدد (3) .

11- المالكي ،حنان .(2013) فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى طالبات جامعة أم القرى . **دراسات عربية في التربية وعلم النفس** ، السعودية .المجلد (3)،العدد (31) ، ص 135 - 167.

12- المللي ،سهاد . (2010) .الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من المتفوقين والعاديين (دراسة ميدانية على عينة من طلبة الصف العاشرمن مدارس المتفوقين والعاديين في مدينة دمشق) . **مجلة جامعة دمشق** . المجلد (26) العدد (3) ص 155- 191 .

13- النوايسة ،فاطمة عبد الرحيم .(2013) .**الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة** .الطبعة الأولى . عمان : دار المناهج للنشر والتوزيع .

14- بركات ،مطاع .(2007) .**الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث** ، دمشق .

15- جعفر، غادة .(2015) . أثر النزوح في المرونة الإيجابية لدى المراهقين النازحين وأقرانهم غير النازحين . **مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية** . العدد (24) . جامعة بغداد . العراق .

16- جولمان ، دانيال (2000) . الذكاء العاطفي .(ترجمة : ليلى الجبالي)، الكويت : عالم المعرفة (العمل الأصلي 1995).

17- حسان ، ولاء اسحق . (2008). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة . رسالة ماجستير (غير منشورة). الجامعة الإسلامية ، غزة .

18- حنا ، طارق . (2016) . اضطراب الضغط ما بعد الصدمة وعلاقته بالذكاء الانفعالي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في ظل الأزمات دراسة ميدانية في مدينة حمص .رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة البعث .

19- خطيب ، محمد جواد .(2007) . تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة .**مجلة الجامعة الإسلامية** . (15) ،ص 1051-1088 .

20- رزق الله ، رندا . (2008) .العلاقة بين مهارات الذكاء العاطفي والتفاعل الاجتماعي ، **مجلة جامعة دمشق** ، المجلد (24) ، العدد (1) ، ص 283-320 .

21- شقورة ، يحيى . (2012) .المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة الفلسطينية بمحافظة غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، فلسطين .

22- صحبة ، زينة . (2016) . المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلاب كلية الآداب ، جامعة القادسية ، العراق .

23- عبد الرحمن ، علي اسماعيل .(2005) . **العنف الأسري الأسباب والعلاج** .مصر : مكتبة الأنجو .

24- عبد المؤمن ، علي (2008) . **مناهج البحث في العلوم الاجتماعية الأساسيات والتقنيات والأساليب** . جامعة 7 أكتوبر .مصر .

25- عثمان ، محمد سعد حامد .(2010). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب . رسالة دكتوراه (غير منشورة) قسم الصحة النفسية ، جامعة عين شمس ، القاهرة .

26- عيوش،دياب (2001). **واقع الطفل الفلسطيني في ظل انتفاضة الأقصى** .خان يونس :مطبعة حمزة.

27- فحجان ، سامي خليل . (2010) . التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتهما بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة . رسالة ماجستير (غير منشورة) ، الجامعة الإسلامية ، غزة .

28- قطامي ، نايفة وبرهوم ،محمد (1997) . **طرق دراسة الطفل** ، الأردن : دار الشروق .

29- قوتة ، سمير وآخرون . (2001) .المرونة النفسية عند الأطفال الذين تعرضوا للعنف السياسي دراسة ميدانية . **برنامج غزة للصحة النفسية** .غزة ،فلسطين .

30- كرمان.انتصار عبد السلام..(2005) . الأسلوب المعرفي (التصلب- المرونة) وعلاقته باتخاذ القرار . رسالة ماجستير(غير منشورة) جامعة صنعاء ، اليمن .

31- محمود ،هبة .(2009) المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، مصر .

32- منصور ، طلعت (1982) . **الإنسان يبحث عن المعنى** .الطبعة الأولى . الكويت : دار القلم للنشر والتوزيع .

33- مرهج ، ريتا .(2010) . **دعم الأطفال في ظل النزاعات والطوارئ** . دليل المعلمة والأهل ورشة الموارد العربية .

34- مقصود ، منى .(1991) . **أساليب مساعدة الأطفال والمراهقين المتأثرين بالحروب دليل الوالدين والمدرسين** .الكويت . وزارة الصحة .

35- ميخائيل ،مطانيوس (2006) . **القياس النفسي** .الجزء الأول . دمشق : منشورات جامعة دمشق .

المراجع الأجنبية :

American psychological association(APA).(2002).The road to resilience ,750,first street ,NE, Washington ,DC.

Dumont,K.A.(2007).predictors of resilience in abused and neglected children : The role of individual and neighborhood characteristics .child abuse and neglect (21) 55-274.

Grace,fayomb.(2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents .International journal of psychological studies .vol.2(2);105-116 .

Grothberg,H.(2002). A guide to promoting resilience in children . New York state.

Haynes , Adele Beardslay (2001). Children resilience : a developmental model to promote positive outcomes despite adversity . Ph.D Thesis faculty of the California school of professional psychology .

Martha,T & George ,M.(2001). Emotional intelligence The effect of gender (GPA), ethnicity . Paper presented at the Annual meeting of the mind . South Education research association . Mexico city, Pp 14-16 .

Sahin –Baltaci ,H & Karatas, Z.(2015). Perceived social support , depression and life satisfactions as the predictor of the resilience of secondary school students ; the case of Burdur . Eurasian journal of education Research , 60,111-130

Stottemyer , B . (2002) . A conceptual framework for emotional intelligence and Academic Achievement among African – American Urban Adolescent . Unpublished Doctoral Dissertation . Howard University .

Syrian center for policy research (SCPR).(2014).Alienation and violence impact for Syria crisis report .SCPR.UNRWA,UNDP. Damascuc.

UNESCO.(2015).gender gap among the poorest the primary level in the Arab state.

United Nation Population Fund(UNFPA) .(2016). Reporting on gender based violence in the Syria crisis .

الملاحق :

الملحق رقم (1) الصورة النهائية لمقياس المرونة النفسية :

الجنس : ذكر _ أنثى

المستوى التعليمي للأم : ثانوي وما دون _ ما فوق الثانوي

أرجو منك أن تقرأ كل جملة واختر أفضل وصفٍ لك

هناك ثلاث إجابات ممكنة : دائماً : (أي بدرجة عالية) ، أحياناً : (أي بدرجة متوسطة) ، نادراً : (أي بدرجة ضعيفة)

هذا ليس اختباراً ولا يوجد إجابة جيدة أو سيئة ، من فضلك أجب على كل العبارات .

		دائماً	أحياناً	أبداً
1	يمكنني تحديد نقاط ضعفي بشكلٍ جيد			
2	أنا ماهر في بعض المجالات أكثر من غيرها			
3	أتخذ قراراتي بنفسي			
4	أستمع لرأي المحيطين بي المخالف لرأيي			
5	أجرب الدراسة بطرق جديدة كل فترة			
6	أحاول حل المسائل الرياضية بطرق مختلفة عن التي تعلمناها			
7	يصر أصدقائي على تواجدي معهم في كل أنشطتهم			
8	أمتلك القدرة على إضحاك الآخرين			
9	أحب أن أكون أول من يجرب أي شيءٍ جديد			
10	أعرض المساعدة على من حولي حتى إن لم تطلب مني			
11	لدي صداقات كثيرة			

12	أدعو أصدقائي لمشاركتي اللعب والترفيه			
13	نحتاج للكذب من أجل تسيير أمورنا وهذا أمر عادي			
14	أعتقد أن كل شخص سينال جزاء أفعاله يوماً ما			
15	يمكنني فهم مشاعر أصدقائي واحتياجاتهم			
16	أستطيع معرفة سبب فشلي في أداء عملٍ ما			
17	لا أرغم نفسي على القيام بشيءٍ لا أريده			
18	أرفض القيام بالإعمال التي يكلفني بها والداي إذا كانت تتعارض مع مبادئي			
19	أقترح أنشطة جديدة على أصدقائي لتجربتها			
20	أستطيع قضاء وقتٍ ممتع عندما أكون وحيداً			
21	أستطيع تحويل الجو المحيط بي إلى جو سعيد			
22	التواصل بيني وبين الآخرين مسلي لي ولهم			
23	إذا اجتمعت مع شخصٍ غريب أبادر في فتح حديثٍ معه			
24	أبادر بالاعتذار ولا أخجل منه			
25	لا أتردد في طلب المساعدة عند حاجتي لها			
26	أقوم بمدح أصدقائي والثناء عليهم ومجاملتهم			
27	أعتقد أن جميع الناس جديرين بالاحترام			
28	أفضل إخافة الناس بدلاً من احترامهم فهذا مجدي أكثر في مجتمعنا			
29	أنا قادر على تحديد وترتيب أولوياتي في الحياة			
30	أتصرف بعض الأحيان بطريقة معينة ولا أعرف سبب تصرفاتي			
31	أجامل أصدقائي بالانضمام إلى نشاطاتهم حتى			

	ولو كانت لا تعجبني			
32	أقدم المساعدة لزملائي حتى ولو كانت على حساب راحتي			
33	أهتم بأمور لا تثير اهتمام أصدقائي			
34	أشارك في تقديم الحلول والاقتراحات في الخلافات العائلية			
35	تساعدني الفكاهة على مواجهة الضغوط			
36	أتخطى الكثير من المواقف المحرجة عن طريق الدعابة			
37	أشعر بالحرج من سؤال معلمي عن أمرٍ لم أفهمه			
38	أحب أن أجرب المهمات التي لا يجرؤ غيري على تجربتها			
39	أفضل الألعاب الجماعية على الفردية			
40	أعبر عن رأيي في النقاشات والحوارات			
41	أقوم بواجبي اتجاه الآخرين على أكمل وجه			
42	إذا استطعت التهرب من دفع تعرفة الحافلة فلن أدفعها ، فهو ليس بالمبلغ الكبير بالنسبة له ، ولكنه مفيد بالنسبة لي			
43	أطلب النصح من الآخرين وليس من الضرورة أن ألتزم بهذه النصيحة			
44	أنفذ التعليمات التي تعطى لي بدقةٍ متناهية ودون أي تحريف			
45	أستطيع إنجاز المهام الموكلة لي بطريقتي الخاصة			
46	عندما أبدأ بعملٍ ما أتخيل الخطوات التي سأتبعها			
47	لدي القدرة على تأليف القصص والحكايات المضحكة			

48	ليس لدي ميل نحو الأعمال الكوميدية			
49	لدي نوع محدد من الاهتمامات ولا أرغب في تغييرها			
50	أتصل بأساتذتي عند الحاجة لذلك			
51	أفضل أن أقضي وقتي بمفردي ، فهذا يشعرني بالراحة أكثر			
52	أستطيع تكوين الصداقات بسهولة			
53	إذا تعرضت للإساءة فسوف أنتقم من الشخص الآخر ولو بعد وقتٍ طويل			
54	إذا وجدت مالاً في مكان عام فهو من حقي لأنني أنا من وجدته			
55	سألتزم برغبة والدي في تحقيق مستقبلي المهني ولو كانت تتعارض مع ميولي			
56	أحب التواجد في جميع الأنشطة الطلابية حتى غير الممتع منها			
57	عندما أتواجد في وسط لا يعجبني أحاول خلق مساحةٍ خاصةٍ بي			
58	لا أحب القيام بالمهمات الصعبة			
59	أستخدم الفكاهة للسيطرة على من حولي			
60	يصفني الآخرين بأني شخص ذو دمٍ خفيف			
61	أتجنب القيام بأي شيءٍ ينطوي على المخاطرة			
62	أحب أن أتعلم كل شيءٍ أجهله			
63	مسامحة الآخر في حال أخطأ في حقنا دليل ضعف			
64	أكثر ما يهمني في غرفة الصف هو أن يكون معلمي راضٍ عني			

ملحق رقم (2)

مقياس الذكاء الانفعالي بصورته النهائية :

الجنس :ذكر– أنثى

المستوى التعليمي للأم : ثانوي وما دون – ما فوق الثانوي

هناك أربع إجابات ممكنة : دائماً (أي بدرجة عالية) – غالباً (بدرجة مرتفعة) – أحياناً (بدرجة متوسطة) – نادراً (بدرجة ضعيفة) .

هذا ليس اختباراً ولايوجد إجابة جيدة أو سيئة . من فضلك أجب على كل العبارات .

		دائما	غالبا	أحيانا	نادرا
1	أستمتع بالتسلية				
2	أجيد فهم مشاعر الآخرين				
3	لدي القدرة على تهدئة نفسي				
4	أشعر أنني إنسان سعيد				
5	أهتم بما يحدث للآخرين				
6	من الصعب علي السيطرة على غضبي				
7	من السهل علي إخبار الناس بمشاعري				
8	أتقبل كل من ألتقي به				
9	أشعر بالثقة بنفسي				
10	أتفهم عادة كيف يشعر الآخرين				
11	أعرف كيف أبقى هادئا عندما أواجه المشكلات				
12	أحاول أن أستخدم الحلول المختلفة لمعالجة المشكلات				
13	أعتقد أن معظم الأشياء التي أنجزها ستكون مرضية				
14	لدي القدرة على احترم الآخرين				

15	هناك أشياء كثيرة تزعجني				
16	يسهل علي فهم الأشياء الجديدة				
17	أستطيع التحدث بسهولة عن مشاعري				
18	لدي أفكار إيجابية عن الآخرين				
19	لدي الأمل بما هو أفضل				
20	الحصول على الأصدقاء أمر هام				
21	أتشاجر مع الناس في المواقف الصعبة				
22	باستطاعتي فهم المشكلات الصعبة				
23	أحب أن أبتسم				
24	أحاول أن لا أؤذي مشاعر الآخرين				
25	أحاول الاستمرار في معالجة المشكلات التي تواجهني إلى أن أجد حلا لها				
26	أنا شخص عصبي				
27	لا شيء يزعجني				
28	يصعب علي التحدث عن مشاعري الداخلية العميقة				
29	أعلم أن الأمور التي تواجهني ستصبح على ما يرام				
30	أستطيع تقديم إجابات جديدة عن المشكلات الصعبة				
31	أستطيع أن أصف مشاعري بسهولة				
32	أعرف كيف اقضي أوقاتا جيدة				
33	يجب علي أن أقول الحقيقة				
34	أستطيع الإجابة بطرائق عديدة على السؤال الصعب عندما أريد				
35	أغضب بسرعة				

36	أحب أن أقدم المساعدة للآخرين				
37	لا أشعر بسعادة كبيرة				
38	أستخدم بسهولة طرائق متعددة لحل المشكلات				
39	أحتاج الكثير من الوقت حتى أغضب				
40	أشعر بالرضا عن نفسي				
41	أستطيع تكوين الصداقات بسهولة				
42	أعتقد أنني الأفضل في كل شيء أقوم به				
43	يسهل علي أن أخبر الآخرين بما أشعر				
44	عند الإجابة عن الأسئلة الصعبة ، أحاول التفكير بحلول عديدة				
45	أشعر بالاستياء عندما تؤذى مشاعر الآخرين				
46	عندما أغضب من أحد يستمر غضبي فترة طويلة				
47	تعجبني شخصيتي كما هي				
48	أجيد حل المشكلات				
49	يصعب علي الانتظار في الدور				
50	أستمتع بالأشياء التي أفعلها				
51	أحب أصدقائي				
52	ليس لدي أيام سيئة				
53	لدي مشكلة في الحديث عن مشاعري للآخرين				
54	أنزعج بسهولة				
55	أعرف فيما إذا كان صديقي غير سعيد				
56	أحب شكلي (راضي عن جسدي)				
57	أتحدى الصعاب ولا أستسلم بسهولة				

58	عندما أغضب أتصرف بحماقة				
59	أشعر بانزعاج الآخرين حتى لو لم يخبروني				
60	أنا راض عن الشكل الذي أبدو عليه				