



جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ذي قار / كلية التربية الأساسية

قسم التربية الخاصة

## \* المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية \*

بحث مقدم الى مجلس كلية التربية الأساسية / جامعة ذي قار وهو جزء من  
متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في تخصص ( التربية الخاصة )

بحث تقدمت به الطالبتان :

١- مروه مراد كاظم      ٢- مروه فرحان دهري

إشراف : د. حسين زغير الطائي

# الآية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿إِنَّ رَبَّكَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ  
إِنََّّهُ كَانَ بِعِبَادِهِ خَبِيرًا بَصِيرًا﴾ (٣٠)

صدق الله العلي العظيم

سورة الاسراء الآية (٣٠)



# الاهداء

الى عزمي وفخري ومصدر قوتي

وسبب نجاحي..... (والدي الحبيب)

الى من كانت الجنة تحت اقدامها

وغمرتني بفيض حنانها ..... (والدي الحبيبة)

الى من كانوا عوناً لي ورسخوا الكثير من علمهم

في ووقتهم..... (أساتذتي الأعزاء)

الى من ضحوا من اجل الوطن

ونصر الضعيف ..... (شهداء ساحات الأعتصام)



كن عالماً..

ت

فإن لم تستطع فكن متعلما ، فإن لم تستطع فأحب العلماء

فإن لم تستطع فلا تبغضهم ..

( بعد رحلة بحث وجهد واجتهاد تكللت بإنجاز هذا البحث ، نحمد الله )

( على نعمه التي من بها علينا فهو العلي القدير )

كما لا يسعني إلا أن نخص بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى

## ( د . حسين زغير الطائي )

" لما قدمه لي من جهد ونصح ومعرفة طيلة انجاز هذا البحث .

كما اتقدم بالشكر الجزيل لكل من أسهم في تقديم يد العون لإنجاز هذا البحث ..

وكذلك يطيب لي ان اقدم شكري الى عمادة جامعة ذي قار -كلية التربية الاساسية - قسم  
التربية الخاصة , وسادة المدرسين كافة الذين كانوا عوناً لي في بحثي هذا ونورا يضيء الظلمة التي  
كانت تقف أحياناً في طريقي ..

إلى من زرعوا التفاؤل في دربي وقدموا لي المساعدات والتسهيلات , والمعلومات , فلهم مني كل  
الشكر والثناء والتقدير....

واعتذر لكل من قدم لي المساعدة ولم اذكره .... لكم مني الشكر

### مستخلص البحث

تتلخص مشكلة البحث الحالي بالإجابة عن السؤال الآتي :

هل طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من المرونة النفسية .

واستهدف البحث الحالي :

١- التعرف على المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية بصورة عامة .

٢- التعرف على المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية تبعا لمتغير الجنس (ذكور ، اناث).

٣- التعرف على المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية تبعا لمتغير التخصص ( تربية خاصة ، صفوف اولى ) .

وتحدد البحث الحالي بطلبة كلية التربية الاساسية لكلا القسمين ( تربية خاصة – صفوف اولى ) للدراسة الصياحية في الكليات الحكومية التابعة لوزارة التعليم العالي والبحث العلمي

وفيما يتعلق بالخلفية النظرية فقد استعرضت الباحثتان نظرية التحليل النفسي . وكذلك استعرض عدد من الدراسات السابقة ذات علاقة بالمرونة النفسية ،

وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) طالبا وطالبة موزعين على قسمين ( قسم التربية الخاصة / قسم الصفوف الاولى )

ومن اجل تحقيق اهداف البحث الحالي فقد تطلب استخدام مقياس المرونة النفسية لذا قامت الباحثتان بتبني مقياس المرونة النفسية

ل ( سنغ ونان يو ، ٢٠١٠ ) الذي تبنته ( الشبول ، ٢٠١٧ )

والمكون من ٢٥ فقرة ولغرض استخدامه قامت الباحثتان بعرضه على مجموعة من الخبراء والمحكمين اذ حصل على نسبة اتفاق ( ١٠٠ % ) وتم استخراج الثبات بطريقة اعادة الاختبار حيث قامت الباحثتان بتطبيق المقياس على مجموعه من الطلبة بلغ عددهم (٨٠) ، (٤٠) ذكور و (٤٠) اناث وبعد مرور اسبوعين اعيد تطبيق على نفس العينة وباستعمال معامل الارتباط بيرسون أظهرت النتائج ان معامل الثبات يساوي ( ٨٢% )

ولغرض استخراج النتائج قامت الباحثتان باستخدام الحقيبة الاحصائية spss وقد اظهرت النتائج

١- يتمتع طلبة كلية التربية الاساسية بمرونة نفسية جيدة .

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين ( الذكور و الاناث ) على مقياس المرونة النفسية ولصالح الاناث.

٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين ( التربية الخاصة ، صفوف اولى ) ولصالح ( الصفوف الاولى)

وقد اوصت الباحثتان :

١- الاهتمام بشريحة الطلبة الجامعيين .

٢- توفير فرص عمل لشباب الجامعة .

٣- عقد ندوات ارشادية والاهتمام بهذه الشريحة وعقد برامج ارشادية لطلبة الجامعة حتى تجنبهم الشعور بالفشل .

وقد اقترحت الباحثتان

١- اجراء دراسة مماثلة على طلبة الجامعة في محافظات اخرى .

٢- اجراء دراسة تربط المرونة النفسية مع متغيرات اخرى مثل المرونة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، والمرونة النفسية و علاقتها بالقلق من المستقبل لدى طلبة الكلية

## ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	الآية القرآنية
ت	الاهداء
ث	شكر وتقدير
ج - ح	مستخلص البحث

خ	ثبت المحتويات
د	ثبت الجدول
د	ثبت الملاحق
٥-١	الفصل الاول : التعريف بالبحث
٢	مشكلة البحث
٣	اهمية البحث
٤	اهداف البحث
٤	حدود البحث
٥-٤	تحديد المصطلحات
١٠-٦	الفصل الثاني : الاطار النظري والدراسات السابقة
٧	مفهوم المرونة النفسية
٧	طرق بناء المرونة النفسية
٨	محاور المرونة النفسية
٨	بعض النظريات المفسرة للمرونة النفسية
٩	الدراسات السابقة
١٠	مناقشة الدراسات السابقة
١٦-١٢	الفصل الثالث : اجراءات البحث
١٣	منهج البحث
١٣	مجتمع البحث
١٣	عينة البحث
١٤	اداة البحث
١٦	الوسائل الاحصائية
١٧	الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها
٢٠-١٨	الاستنتاجات
٢٠	التوصيات
٢٠	المقترحات
٢٣-٢١	المصادر
٢٥-٢٤	الملاحق

## ثبت الجداول

الصفحة	الجدول	ت
١٣	مجتمع البحث	١
١٤	عدد افراد البحث	٢
١٥	نسب اتفاق الخبراء والمحكمين	٣
١٨	يوضح الهدف الاول	٤

١٩	يوضح الهدف الثاني	٥
١٩	يوضح الهدف الثالث	٦

## ثبت الملاحق

الصفحة	الموضوع	ت
٢٤	اسماء السادة المحكمين	١
٢٥-٢٤	مقياس المرونة النفسية بصيغته النهائية	٢



# الفصل الأول

## التعريف بالبحث

- مشكلة البحث
- أهمية البحث
- أهداف البحث
- حدود البحث
- تحديد المصطلحات

## اولا : مشكلة البحث Problem of the search :

تحدد مشكلة البحث الحالي من خلال اطلاع الباحثان على مجموعة من الكتب والبحوث حول موضوع المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية يتعرض طلبة الجامعة كغيرهم من شباب المجتمع الاخرين الى ضغوطات عديدة تعود الى طبيعة المرحلة العمرية والدراسية والخبرات الشخصية والظروف القاسية التي يمر بها المجتمع العراقي والتي تنعكس آثارها سلبا على صحتهم الجسمية والنفسية وعلى حياتهم الاجتماعية بشكل عام وانعكاساتها على تحصيلهم الدراسي بشكل خاص ( الزهيري، ٢٠١٢ : ٣).

وتعد الجامعة احدي المؤسسات التعليمية الثقافية المؤثرة في اعداد الشباب، وفي تقدم المجتمعات لأنها تهدف إلى خلق كوادر معينة، فهي وسيلة لإكساب الشباب المعارف والمهارات والقيم والمعايير الاجتماعية وتعمل على زيادة انتمائهم لمجتمعاتهم، ويتوجب على الطالب أن يكون متزنا انفعاليا وأن يمتلك قدرا من المرونة النفسية تمكنه من ضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال (صبيح، اسماعيل، ٢٠١٧ : ٤).

اذا تختلف قدرة الفرد على تحمل المشاق والصعوبات التي تواجههم في الحياة، فكثير ما نجد من الناس من يصاب بالإحباط نتيجة أي تغيير غير متوقع في مجريات الأمور، أو لفشله في الحصول على ما يريد، وهناك مجموعة من الأفراد يتمتعون بمرونة نفسية تمكنهم من مواجهة المتاعب والتغلب على عوائق الأحداث اليومية بدرجة عالية من الكفاءة والتحمل، الأمر الذي يزيد من عزيمتهم في مواجهة المتاعب والمشاق المختلفة (ربابعة، ٢٠١٨ : ١٢).

اذ ان الطلبة الغير مرنين لا يمتلكون مستوى عالي من الطموح الذي يظهر في توقعاتهم المنخفضة وعدم وجود اهداف لديهم وليس لديهم دافع للحياة فضلا عن عدم وضوح قوة الشخصية ولا يمتلكون مهارات حل المشكلات وعدم قدرتهم على التوافق الفعال ( شمبي، ٢٠٢١ : ٦).

لذا اصحاب ذوى المرونة النفسية يتمتعون بسمات إيجابية مثل، الهدوء والاستقرار النفسي، القدرة علي التمييز والإدارة الفعالة لكل من الانفعالات الايجابية والسلبية، كذلك القدرة على ضبط السلوك مما يقلل من الإحساس بضغوط الحياة (عبد الرحمن، ٢٠٢٠ : ٢٩).

وتجسدت مشكلة البحث بالإجابة عن التساؤل الاتي :-

\*- هل طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من المرونة النفسية

## ثانيا: اهمية البحث : he Important of the Research

تعد المرونة النفسية من الجوانب المهمة في بناء الشخصية السوية، حيث أنها القدرة على تحسين الطبيعة الشخصية والاجتماعية، مما يعني أن نجاح الفرد في حياته يعتمد بشكل كبير على ما يمتلكه من مرونة نفسية تؤهله للتكيف مع مواقف ومشكلات الحياة المختلفة. وتتضمن المرونة النفسية العديد من الخصائص النفسية والحيوية فهي تشكل جوهر خصائص الفرد، وهي قابلة للتعديل وتمنح الحماية ضد الإجهاد، والضغط كما تسهم في تطوير النفس، وترفع من القدرة على العمل والإنتاج في أصعب الظروف، فضلا عن مساهمتها في المقدره على إقامة العلاقات الناجحة .(عبد الرحمن ، العزب ، ٢٠٢٠ : ٢٦١ )

اذ ان للمرونة النفسية اهمية في تأثيرها على حياة الإنسان في تحسين أدائه كفرد ايجابي يعمل على مواكبة التطور والتقدم في جميع مجالات حياته، وتكمن أهميتها في ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه عند التعرض لمواقف حرجة .

ولأن طلبة الجامعة هم ثمرة هذا المجتمع وأساس تطوره وتقدمه وازدهاره، لا بد من الاهتمام بجوانب حياتهم جميعها على صعيد (الجسم والعقل والنفس)، ومساعدتهم على كيفية مواجهة مختلف المشكلات والصراعات النفسية وابعاء الحياة، بكل ذكاء وضبط وادراك ومرونة وفهم للوصول إلى حالة من التوازن والاستقرار والأمن النفسي الذي يطمح الإنسان له. ( صالح ، ٢٠١٨ : ١ ) .

لما للمرونة النفسية من دورا هاما في تحديد قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الصادمة التي تواجهه في حياته: فالشخص السليم نفسيا ومتزن انفعاليا هو الذي يستطيع السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية والتعبير عنها حسب الموقف وتمكنه من المواجهة الواعية لظروف الحياة وصددماتها بدون اضطراب ولا انهيار ( زيدان ، ٢٠٢١ : ٣٥٧).

اذ ان للمرونة النفسية دورا في مدى قدرة الطالب الجامعي على التكيف مع الصعوبات والمشكلات والمواقف الضاغطة التي تواجههم في حياتهم المهنية وتعتبر المرحلة الجامعية في حياة الطلاب هي المرحلة التي تحدد شكل حياتهم المستقبلية ولكي يجتاز الطالب الجامعي هذه المرحلة بنجاح يتطلب قدرا من المرونة النفسية والسمات الشخصية الايجابية لدى الطلاب تمكنهم من بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء الدراسية

والمتطلبات الجامعية بالإضافة إلى مواجهة ضغوط الحياة اليومية الأخرى. ( يوسف ،  
٢٠١٤ : ٣ )

### ثالثا : أهداف البحث Aims of the Research :

يستهدف البحث الحالي التعرف على ما يأتي .:

- ١- التعرف على المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية بصورة عامة .
- ٢- التعرف على المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية تبعا لمتغير الجنس ( ذكور ،اناث ) .
- ٣- التعرف على المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية تبعا لمتغير التخصص ( تربية خاصة ، صفوف اولى ) .

### رابعا : حدود البحث Liit of the Research :

الحدود الموضوعية : المرونة النفسية

الحدود الزمانية : ٢٠٢١ / ٢٠٢٢

الحدود المكانية : كلية التربية الاساسية في سوق الشيوخ

الحدود البشرية : طلبة قسم معلم الصفوف الاولى وقسم التربية الخاصة

### خامسا : تحديد المصطلحات Limiting Terms

#### ١ - المرونة النفسية: Resilience Psychological

هي قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلائي ،واقامة علاقات طيبة مع الآخرين ،أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين . ( الشمري ،  
٢٠٢١ : ٣٦ )

٢- ويعرفها الأحمدى (٢٠٠٧ : ٤-٣) بأنها "هي الاستجابة الانفعالية والعقائية التي تمكن  
الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو  
القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول". ( شقوره ، ٢٠١٢ : ٩ )

٣- عرف الحويان وداود (٢٠١٥) المرونة النفسية على أنها عملية دينامية يظهر الفرد  
من خلالها السلوك الإيجابي التكيفي في الوقت الذي يجابه فيه مصاعب جمة أو صدمات،

وتظهر المرونة النفسية عندما يتكيف الفرد بشكل ناجح مع عوامل الخطر التي يتعرض لها، وهي لا تزيل الخطر والتوتر ولكنها تساعد الشخص في التعامل معها بشكل فعال . ( قريطع ، الغزو ، ٢٠١٨ : ١١٧ )

٤- و عرفها كوزي **cozzi** بأنها: متغير نفسي يساعد الفرد على تحمل الضغوط كالأحباطات ومواجهتها بنجاح حتى يتم تحقيق الأهداف . ( جنيدي ، ٢٠١٨ : ١٧٧ )

#### التعريف النظري :

تبنت الباحثتان تعريف (سنغ ونان يو ، ٢٠١٠ ) الذي تبنته (الشبول ، ٢٠١٧ ) الذي عرفها بأنها علاقة المرونة مع ابعاد الشخصية ورصا الحياة والتأثيرات الايجابية والسلبية فقد ارتبطت المرونة ارتباطا سلبيا بالعصبية والتأثيرات السلبية وارتباطا ايجابيا بجميع المتغيرات الاخرى للدراسة ( الشبول ، ٢٠١٧ : ٢١ )

وتعرفها الباحثتان اجرائيا : هو مجموع استجابات العينة على مقياس المرونة النفسية .

# الفصل الثاني

## اولا : الاطار النظري

- مفهوم المرونة النفسية
- طرق بناء المرونة النفسية
- محاور المرونة النفسية
- النظريات المفسرة للمرونة النفسية

## ثانيا : الدراسات السابقة

## أولاً : الإطار النظري

### مفهوم المرونة النفسية

نشأت كلمة المرونة من الكلمة اللاتينية (Resilere) ويقصد بها العودة أو الارتداد والرجوع مرة أخرى معنى العودة إلى الحالة الطبيعية والتعافي بسهولة من العوائق على مستوى الفرد أو الجماعة. وهو سلوك يتضمن (المرح والابتهاج والأمل امتلاك الإيمان، دعم العلاقات الاجتماعية (صالح، ٢٠١٨ : ٧).

وبرز مفهوم المرونة النفسية ( Flexibility Psychological ) إلى حيز الوجود عندما حاول مجموعة من العلماء والباحثين تفسير السلوك الايجابي الجيد للفرد في أثناء تعرضه لظروف صعبة، وفهم العمليات التي تفسر أدائه غير المتوقع. وظل الاهتمام منصبا على دراسة المرونة النفسية لدى الافراد الى أن بدأ يظهر علم النفس الإيجابي الذي اهتم بدراسة وتنمية القوى الشخصية والقدرات والسمات الايجابية (محمد ، ٢٠١٩ : ٣٠).

وتعد إيمي فيرنر (Werner Emmy) واحدة من أول العلماء الذين استخدموا مصطلح المرونة النفسية في العقد السابع من القرن العشرين؛ حيث درست مجموعات من الأطفال من أسر فقيرة مدمنة للكحول أو يعاني بعض آبائهم من مرض نفسي، وكان الكثير من آباء هؤلاء الأطفال يعانون من البطالة. فلاحظت أن ثلثي هؤلاء الأطفال يظهرون سلوكا عدوانيا وتخريبيا، كما تعرضوا للفشل لاحقا، وأن ربع هؤلاء الأطفال لم يظهروا سلوكا عدوانيا وتخريبيا، ونجحوا في حياتهم المهنية فيما بعد، وهؤلاء يطلق عليهم الأطفال ذوي المرونة النفسية، والأطفال ذوي المرونة النفسية وأسرهم يمتلكون سمات تجعلهم مخفون عن أقرانهم الذين لا يمتلكونها (أبو حلاوة، ٢٠١٣).

### طرق بناء المرونة النفسية:

قدمت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (٢٠١٠) APA عشرة طرق لبناء المرونة النفسية كما يلي :

١- العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين بصفة عامة و أعضاء الأسرة والأصدقاء بصفة خاصة.

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

٣- تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها. ( اسماعيل ، ٢٠١٧ : ٢٩٥ )

٤- وضع أهداف واقعية والاندفاع الإيجابي باتجاه تحقيقها.

٥- اتخاذ أفعال حاسمة في المواقف العصبية.

٦- التطلع لفرص استكشاف الذات بعد الصراع مع الخسارة. ( عامر ، ٢٠١٥ : ٢٩٣ )

٧- تبين نظرة إيجابية لذاتك ونم ثقّتك في قدرتك على حل المشكلات وثق دائما في قدراتك ورجبتك التي تساعدك في بناء المرونة الايجابية.

٨- ضع الأمور في نصابها الصحيح عندما تواجه أحداثا مؤلمة وضاعطة وانظر إليها في حجمها الطبيعي بدلا من التضخيم من المشكلة.

٩- كن مستشرقا للأمل في المستقبل.

١٠- اعتن بنفسك وبحاجاتك ومشاعرك، واندمج في الأنشطة التي تجعلك سعيدا وتساعدك في التعامل الجيد في المواقف. ( شقورة ، ٢٠١٢ : ١٨ )

### محاور المرونة النفسية:

هناك خمسة محاور للمرونة النفسية:

١- الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك: وتشير إلى حب الفرد للتحديات واعتبار نفسه شخص قوي متخذ الصدارة في حل المشكلات.

٢- مقاومة التأثيرات السلبية: وتشير إلى قدرة الفرد على بذل أفضل جهد مهما كانت الظروف.

٣- تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة: وتشير إلى قدرة الفرد على مساعدة الآخرين ومشاركتهم ودعمهم في المواقف المختلفة لظروف الحياة اليومية.

٤ السيطرة: تشير إلى امتلاك الفرد لقدر مناسب من القدرات تمكنه من حسن التصرف في المواقف المختلفة.

٥ الإيمان بالقدر: وتشير إلى إيمان الفرد بالقضاء والقدر. ( عبد اللطيف ، ٢٠٢٠ : ٢٥٩ )

### بعض النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

١- نظرية التحليل النفسي:

يرى «فرويد» أن التوافق في الشخصية ما هو إلا الحصيلة النهائية عن إمكانية تحقيق الذات وتجنب الألم عبر الواقع الاجتماعي الذي يرسم من خلاله الأصيلة الشخصية



فالسُّلوك التوافقى فى الإنسان هو السلوك الموجه للتغلب على عقبات البيئة أو صعوبات مواقفها، كما أن آليات توافقه التى يتعلمها هى الاستجابة المعتادة التى يسير عليها لإشباع حاجاته، وإرضاء دوافعه وتخفيف توتراته، فمدى القدرة على التكيف كما يرى «فرويد» يشكل الجانب المهم من المرونة النفسية للفرد .

إن هذه النقاط التى أشار إليها «فرويد» مثل التوافق والتكيف لها علاقة وطيدة بالمرونة النفسية، بل يمكن اعتبارها تعابير مرادفة لها. ( العمرى ، ٢٠١٧ : ٨ )

### ثانيا : الدراسات السابقة

يعد الاطلاع على الدراسات السابقة من أولويات البحث للكشف عن المشكلة والاهمية وسيتم استعراض مجموعة من الدراسات العربية والاجنبية ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية والتي تم التوصل إليها .

١- دراسة حسان (٢٠٠٨) :هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي لزيادة مرونة الأنسا. (العينة) ١١٦ طالبة من السنة الأولى ، كلية التربية واختارت ١٢ طالبة من الحاصلات على أدنى درجات في اختبار مرونة الأنسا. (الأدوات) استبانة مرونة الأنسا ، والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحثة. (النتائج) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات على الاختبار القبلي والبعدي ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة على استبانة مرونة الأنسا في الاختبار البعدي والاختبار التشعبي.( علام ، ٢٠٢١ : ٢٤٠ )

٢- دراسة سنغ ونان يو ( ٢٠١٠ ، singh & Nan you ) هدفت للكشف عن الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية ( كونور ديفيدسون ) في عينة من طلاب الهند وتكونت عينة لدراسة من (٢٥٦) طالبا وطالبة، (١٧) من الذكور و (٨٩) من الإناث يتابعون دراستهم الجامعية والدراسات العليا في المعهد الهندي للتكنولوجيا في دلهي، وتراوحت أعمارهم من (١٧-٣٧ عاما). أظهرت النتائج المتعلقة بعلاقة المرونة مع أبعاد الشخصية ورضا الحياة والتأثيرات الإيجابية والسلبية. فقد ارتبطت المرونة ارتباطا سلبيا بالعصبية والتأثيرات السلبية. و ارتباطا ايجابيا بجميع المتغيرات الأخرى للدراسة. وأكدت النتائج أن المرونة لها علاقة ايجابية مع الانبساط وتأثير إيجابي الذي يعكس فوائد النمط العاطفي الإيجابي والقدرة على التقارب بين الأشخاص ومستويات عالية من التفاعل الاجتماعي والنشط. ( الشبول ، ٢٠١٧ : ٢١ )

٣- دراسة سعدون (٢٠١٢) والتي هدفت الى بحث علاقة المرونة النفسية بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، وتضمنت عينة الدراسة (٤٧٦) طالباً، ولم تشير نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة تعزى إلى متغير الجنس أو السن أو التخصص أو الفرقة الدراسية. ( عبد الرحمن ، العزب ، ٢٠٢٠ : ٢٧٤ )

٤- دراسة علي (٢٠١٦) هدفت للكشف عن علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن لطلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية الرياضية، وتكونت عينة الدراسة من (٩٥) طالبا وطالبة (٧٥) ذكورا (٣٠) اناثا ، وتم اختيار عينة الدراسة بصورة عشوائية د من طلبة المعهد، واستخدم الباحث المنهج الوصفي في الدراسة، لبيان مدى انتشار متغيرات الدراسة وتم استخدام مقياس المرونة النفسية لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية موجبة للعلاقة ما بين المرونة النفسية والسن، وتوصلت الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس ذكور، إناث. ( صالح ، ٢٠١٨ : ٢٧ )

#### مناقشة الدراسات السابقة :

١- الاهداف : تباينت اهداف الدراسات السابقة من حيث استخدامها للأهداف حيث هدفة دراسة حسان ( ٢٠٠٨ ) الى الكشف عن فعالية البرنامج الارشادي لزيادة مرونة الانا وهدفة دراسة سنغ ونان يو ( ٢٠١٠ ) للكشف عن الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية (كونور ديفيدسون) في عينة من طلاب الهند و هدفة دراسة سعدون (٢٠١٢) الى بحث علاقة المرونة النفسية بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة و هدفة دراسة علي (٢٠١٦) للكشف عن علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن لطلبة معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية الرياضية ، أما الدراسة الحالية فقد هدفت الى:

١- التعرف على المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية بصورة عامة.  
٢- التعرف على المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية تبعا لمتغير النوع ( ذكور - اناث) .

٣- التعرف على المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية تبعا لمتغير التخصص (تربية خاصة - صفوف اولى) .

٢- العينة: تباينت العينات في الدراسات السابقة فقد بلغت العينات بين (٩٥-٤٧٦) اما الدراسة الحالية فقد بلغت عينتها ( ٨٠ ) .

- ٣- ادوات البحث : تباينت الدراسات السابقة في استخدامها فمنهم من قام ببناء مقياس ومنهم من قام بتبني مقياس أم الدراسة الحالية فقد قامت الباحثتان بتبني مقياس المرونة النفسية ل ( سنغ ونان يو ، ٢٠١٠ ) الذي تبنته ( الشبول ، ٢٠١٧ ) .
- ٤- الوسائل الاحصائية : تباينت الدراسات السابقة من حيث استخدامها للوسائل الاحصائية فمنهم من قام باستخدام برنامج الرزمة الاحصائية spss ومنهم من قام باستعمال الوسائل الاحصائية ( الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الاختبار التائي لعينة واحدة - الاختبار التائي لعينتين مستقلتين - معامل ارتباط بيرسون ) اما الدراسة الحالية فقد استعملت الباحثتان الوسائل الاحصائية ( الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الاختبار التائي لعينة واحدة - الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ) .
- ٥- النتائج : تباينت نتائج الدراسات السابقة حسب الاهداف التي وضعت لها اما الدراسة الحالية وسوف يتم مناقشة ما تحصل عليه الباحثتان من نتائج بعد تطبيق اداة بحثهما .

# الفصل الثالث

## منهجية البحث :

- ١- منهج البحث
- ٢- مجتمع البحث
- ٣- عينة البحث
- ٤- اداة البحث
- ٥- الوسائل الاحصائية

## منهجية البحث واجراءاته :

تناولت الباحثان في هذا الفصل وصفا للإجراءات التي تم القيام بها لتحقيق اهداف البحث وتتلخص بوصف مجتمع البحث وعينته و أدواته و الوسائل الاحصائية المستخدمة لتحقيق ذلك وكالاتي :

### ١- منهج البحث :

منهج البحث : أنه «فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة ، إما من أجل الكشف عن الحقيقة ، حين نكون بها جاهلين ؛ أو من أجل البرهنة عليها للأخرين ، حين نكون بها عارفين » . ( بروى ، ١٩٧٧ : ٤ )  
واعتمدت الباحثان المنهج الوصفي .

### ٢- مجتمع البحث :

يقصد بمجتمع البحث جميع المفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراسته . ( العمراني ، ٢٠١٣ : ٩٣ )

و يتحدد مجتمع البحث الحالي بجميع طلبة كلية التربية الاساسية في تخصصي التربية الخاصة و الصفوف الاولى للدراسة الصباحية للعام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢ الذي بلغ (١٠٨) طالب وطالبة كما مبينة في جدول (١) عدد طلبة كلية التربية الاساسية ( التربية الخاصة - الصفوف الاولى )

ت	العدد	التخصص
١	٣٩	تربية خاصة
٢	٦٩	صفوف اولى

وتم الحصول على أعداد الطلبة من خلال اقسام التربية الخاصة والصفوف الاولى .

### ٣- عينة البحث :

العينة مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة الاصلي يختارها الباحث بأساليب مختلفة ، بحيث تكون ممثلة لمجتمع الدراسة تمثيلا دقيقا . (العمراني ، ٢٠١٣ : ٩٣ )  
وقامت الباحثان باختيار عينة عشوائية والطريقة العشوائية البسيطة وبلغ عددها ٨٠ طالب وطالبة بواقع ٤٠ طالب وطالبة من قسم الصفوف الاولى و ٤٠ طالب وطالبة من قسم التربية الخاصة كم مبين في جدول (٢)

المجموع	الجنس		التخصص	اسم الكلية
	انثى	ذكر		
٤٠	٢٠	٢٠	تربية خاصة	تربية اساسية
٤٠	٢٠	٢٠	صفوف اولى	
٨٠	٤٠	٤٠		المجموع

جدول رقم (٢) يوضح عدد افراد البحث الحالي موزعين بحسب التخصص والجنس

#### ٤- اداة البحث :

بعد اطلاع الباحثان على المقاييس والادبيات والدراسات السابقة فقد تبني مقياس (سنغ ونان يو ، ٢٠١٠ ) الذي تبنته ( الشبول ، ٢٠١٧ ) في دراستها الموسومة ب ( المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك ) لصلاحيته ، وملائمته لعينة واهداف البحث الحالي اذ انه يقيس المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية ولغرض استخدام هذا المقياس ( المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية ) استلزم من الباحثان ايجاد الخصائص السيكومترية لزيادة الثقة بالمقياس من خلال اتباع المؤشرات الاتية :

١- الصدق : يقصد بالصدق ان يقيس المقياس الخاصية التي وضع من أجلها وصدق المقياس يمدنا بدليل مباشر على مدى صلاحيته للقيام بوظيفته ولتحقيق الاغراض التي وضع من اجلها . ( كراجه ، ١٩٩٧ : ١٤١ )

- الصدق الظاهري : عرضت الباحثان المقياس على مجموعة من الخبراء عددهم (٥) وكانت النسبة ١٠٠%

جدول (٣) يوضح نسب اتفاق الخبراء والمحكمين على مقياس المرونة النفسية

النسبة المنوية	عدد الموافقين بحاجة الى تعديل	عدد غير الموافقين	عدد الموافقين صالحة	عدد الخبراء	رقم الفقرات
١٠٠%	-	-	٥	٥	١، ٢، ٣، ٤، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥

٢- الثبات : ويقصد بالثبات اطراد الاستجابة على الاختبار اذا ما طبق اكثر من مرة بفواصل زمني مناسب . ( كراجه ، ١٩٩٧ : ١٤٢ )

وتم استخراج الثبات بطريقة اعادة الاختبار حيث قامت الباحثتان بتطبيق المقياس على مجموعه من الطلبة بلغ عددهم (٨٠) ، (٤٠) ذكور و (٤٠) اناث وبعد مرور اسبوعين اعيد تطبيق على نفس العينة وباستعمال معامل الارتباط بيرسون أظهرت النتائج ان معامل الثبات يساوي ( ٨٢%)

#### وصف المقياس :

يتكون المقياس بصيغته النهائية من ( ٢٥ ) فقرة موزعة على أربع مجالات كالآتي :

١- مجال الصلابة ويتضمن ( ٧ ) فقرات

٢- مجال التفاؤل ويتضمن ( ٧ ) فقرات

٣- مجال تعدد المصار و يتضمن ( ٦ ) فقرات

٤- مجال الغرض أو الهدف و يتضمن ( ٥ ) فقرات

ويجيب عليها المفحوص من خلال خمسة بدائل ( بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا ) وتعطى عند التصحيح ( ٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١ ) على التوالي لجميع الفقرات ويتم حساب الدرجة الكلية لكل مفحوص بجمع درجاته على فقرات المقياس جميعها لذلك كانت اعلى درجة لمقياس المرونة ( ١٢٥ ) واقل درجة كلية ( ٢٥ ) درجة وبمتوسط فرضي ٧٥ درجة ، والملحق ٢ يوضح المقياس بصيغته النهائية .

## الوسائل الاحصائية :

استعانت الباحثان بالحقيبة الاحصائية spss لاستخراج نتائج البحث اذ استعمل الوسائل الاحصائية الاتية :

١- الاختبار التائي لعينة واحدة : لاستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي للهدف الاول .

٢- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين: استخدمه لاستخراج الفرق بين النوع والتخصص

٣- النسبة المئوية : واستخدمه لاستخراج نسب اتفاق الخبراء .



# الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

- الاستنتاجات
- التوصيات
- المقترحات

## اولا : عرض النتائج وتفسيرها

### الهدف الاول : التعرف على المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية بصوره عامه

اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي لأفراد عينه الدراسة على مقياس المرونة النفسية بلغ ( ١١١.٩٤ ) درجه ، وبانحراف معياري بلغ ( ٩,٥٠٦ ) درجه ، وبمقارنه الوسط الحسابي للعينه مع الوسط الفرضي البالغ ( ٧٥ ) درجه ، تبين ان الوسط الحسابي للعينه اكبر من الوسط الفرضي ولاختبار دلالة الفروق استخدمت الباحثان الاختبار التائي للمقارنه بين الوسطين اذ بلغت القيمة التائيه المحسوبة ( ٣٤,٧٥٥ ) درجه عند مستوى دلالة ( ٠٥,٠ ) و عند مقارنتها مع القيمة التائيه الجدوليه البالغة ( ١,٧٩ ) درجه تبين ان القيمة التائيه المحسوبة اكبر من القيمة الجدوليه وجدول (٤) يوضح ذلك

افراد عينه الدراسة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائيه	مستوى الدلالة
٨٠	١١١,٩٤	٩,٥٠٦	٧٥	٧٩	المحسوبة	دالة
					٣٤,٧٥٥	١,٧٩

وتفسر الباحثان هذه النتيجة بأن طلبة كلية التربية الاساسية يوجد لديهم مرونة نفسية وترى الباحثان ان تمتع طلبة كلية التربية الاساسية بالمرونة النفسية نابغ من خلال التمتع بمستوى اجتماعي متوسط .

### الهدف الثاني : التعرف على المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية تبعا لمتغير الجنس ( ذكور ، اناث )

ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثان باستخراج الوسط الحسابي للذكور اذ بلغ ( ٥٥,١١١ ) درجه ، وبانحراف معياري بلغ ( ٦٧١,٨ ) درجه ، وكذلك تم ايجاد الوسط الحسابي للإناث اذ بلغ ( ٨٨,١١٢ ) درجه وبانحراف معياري مقداره ( ٢٩٩,١٠ ) درجه ، وبمعرفة دلالة الفرق بين الوسطين قامه الباحثان باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين اذ بلغت القيمة التائيه المحسوبة ( ٨٨١ ) درجه وعند مقارنتها مع القيمة التائيه الجدوليه تبين ان القيمة التائيه المحسوبة اكبر من الجدوليه عند مستوى ( ٠٥,٠ ) وجدول (٥) يوضح ذلك

ت	افراد عينة الدراسة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
١	ذكور ٤٠	٥٥,١١١	٦٧١,٨	٧٥	٨٨١	١,٧٨	٧٨	دالة
٢	اناث ٤٠	٨٨,١١٢	٢٩٩,١٠					

جدول رقم ٥ يوضح قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدلاله الفروق بين متغير النوع ( ذكور ، اناث ) على مقياس المرونة النفسية وتبين من الجدول اعلاه ان هناك فروق بين الذكور و الاناث ولصالح الاناث على مقياس المرونة النفسية وتفسر الباحثان هذه النتيجة بأن توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة ( سعدون ٢٠١٢ ).

### الهدف الثالث : التعرف على المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية تبعا لمتغير التخصص ( تربية خاصة ، صفوف اولى )

ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثان باستخراج الوسط الحسابي للتربية الخاصة اذ بلغ ( ١١٢,٩٣ ) درجه ، وبانحراف معياري بلغ ( ٩٠,١٤٩ ) درجه ، وكذلك تم ايجاد الوسط الحسابي للصفوف الاولى اذ بلغ ( ١١٠,٩٥ ) درجه وبانحراف معياري مقداره ( ٩٠,٨٦٦ ) درجه ، وبمعرفة دلالة الفرق بين الوسطين قامه الباحثان باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة ( ٩٢٨ ) درجه وعند مقارنتها مع القيمة التائية الجدولية تبين ان القيمة التائية المحسوبة اكبر من الجدولية عند مستوى ( ٠,٥٠ ) و جدول (٦) يوضح ذلك

ت	افراد عينة الدراسة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
١	التربية الخاصة ٤٠	٩٣,١١٢	٩٠,١٤٩	٧٥	٩٢٨	١,٧٨	٧٨	دالة
٢	الصفوف الاولى ٤٠	٩٥,١١٠	٩٠,٨٦٦					

جدول رقم ٦ يوضح قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدلاله الفروق بين متغير التخصص ( تربية خاصة ، صفوف اولى ) على مقياس المرونة النفسية وتبين من الجدول اعلاه ان هناك فروق بين التربية الخاصة و الصفوف الاولى ولصالح الصفوف الاولى على مقياس المرونة النفسية .

## ثانيا : النتائج

- ١-يتمتع طلبة كلية التربية الاساسية بمرونة نفسية جيدة .
- ٢-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين ( الذكور و الاناث ) على مقياس المرونة النفسية ولصالح الاناث.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين ( التربية الخاصة ، صفوف اولى ) ولصالح ( الصفوف الاولى) .

## ثالثا : التوصيات

- ١-الاهتمام بشريحة الطلبة الجامعيين .
- ٢-توفير فرص عمل لشباب الجامعة .
- ٣- عقد ندوات ارشادية والاهتمام بهذه الشريحة وعقد برامج ارشادية لطلبة الجامعة حتى تجنبهم الشعور بالفشل .
- ٤- عمل برامج التنمية البشرية تساعد الافراد على اعادة النظر فيما يعتقدون من افكار سلبية عن ذواتهم وقدراتهم والتي لا يكون لها اساس من الصحة .

## رابعا : المقترحات

- ١-اجراء دراسة مماثلة على طلبة الجامعة في محافظات اخرى .
- ٢-اجراء دراسة تربط المرونة النفسية مع متغيرات اخرى مثل المرونة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، والمرونة النفسية و علاقتها بالقلق من المستقبل لدى طلبة الكلية

## المصادر :

### •القران الكريم

- ١-ابو حلاوه ، محمد (٢٠١٣) : الطريق الى المرونة النفسية، الكتاب الالكتروني ، شبكة العلوم النفسية العربية ، العدد ٢٩ .
- ٢-الزهيري ،لمياء قيس سعدون (٢٠١٢): المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية لعلوم الإنسانية ، جامعة ديالى ،العراق .
- ٣-اسماعيل ، هالة خير سنارى ( ٢٠١٧ ) المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية ( دراسة تنبؤية )، مجلة الارشاد النفسي ، مجلد ١ ، العدد ٥٠ ، كلية التربية بقنا ، جامعة جنوب الوادي .
- ٤-الشبول ، لانا باسل محمد (٢٠١٧) : المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية ، جامعة اليرموك .٥
- ٥- الشمري ، مناور عماش (٢٠٢١) : المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة حائل ، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية ، مجلد ٥ ، العدد ٢٠ .
- ٦ - العمراني ، عبد الغني محمد اسماعيل ( ٢٠١٣ ) : اساسيات البحث التربوي ، الطبعة الاولى ، دار الكتاب الجامعي ، صنعاء ، اليمن .
- ٧- العمري ، نادية محمد (٢٠١٧) : المرونة وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن ، مجلة الارشاد النفسي ، مجلد ٦ ، العدد ٥٠ ، كلية التربية ، جامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن .
- ٨- بروى ، عبد الرحمن ( ١٩٧٧ ) : مناهج البحث العلمي ، الطبعة الثالثة ، وكالة المطبوعات ، الكويت .
- ٩- جنيدي ، احمد فوزي (٢٠٢٠) : جودة الحياة المدرسية لدى معلمي التلاميذ ذوي الاعاقة وعلاقتها بالمرونة النفسية والسلوك الايثاري لديهم ، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية ، مجلد ١٧ ، العدد ١ ، كلية التربية ، جامعة السويس ، السويس ، مصر .

١٠- ربابعة ، هشام عبد الحافظ (٢٠١٨) : المرونة النفسية و علاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الجامعة الاردنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة اليرموك .

١١ - زيدان ، حنان السيد عبد القادر ( ٢٠٢١ ) : المرونة النفسية لدى الاسر المصرية ( الوالدين ) وعلاقتها بأساليب مواجهة الصدمة النفسية في ظل جائحة كورونا كوفيد - ١٩ ، مجلة كلية التربية ، العدد ٤٥ ، جامعة عين شمس .

١٢ - شقورة ، يحيى عمر شعبان ( ٢٠١٢ ) : المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الازهر ، غزة

١٣- شمبي ، سوسن (٢٠٢١): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة الفلسطينية بمحافظة غزة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ،جامعة الازهر ،غزة.

١٤ - صالح ، عبد الله خلف (٢٠١٨) : المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي التربية الاجتماعية و الوطنية في المرحلة الاساسية العليا في الاردن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم التربوية ، جامعة ال البيت .

١٥- صبيه ،اسماعيل ،رزان معلا، فؤاد (٢٠١٧): المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الجامعية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين ،مجلة جامعة تشرين لبحوث الدراسات العلمية ،مجلد (٣٣) ،العدد (٤) ،كلية التربية ،جامعة تشرين ،سوريا .

١٦ - عامر ، نادية فتحي اسماعيل ( ٢٠١٥ ) : برنامج ارشادي لزيادة المرونة النفسية وخفض العنف الاسري لدى بعض الحالات المعنفة من النساء بالمملكة العربية السعودية ، مجلة الارشاد النفسي ، مجلد ٢ ، العدد ٤٢ ، كلية العلوم الادارية والمالية ، جامعة الطائف .

١٧- عبد الرحمن ،حنان (٢٠٢٠): اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة ،مجلة التربية ،العدد (٤٤) ،كلية الدراسات الإنسانية ،جامعة الازهر ،القاهرة .

١٨- عبد الرحمن ، رشا ، والعزب ، اشرف (٢٠٢٠) : التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات دراسة على عينة من طلبة جامعة جمان - الامارات العربية المتحدة ، المجلة التربوية ، مجلد ١ ، العدد ٨٤ ، كلية التربية ، جامعة سوهاج .

١٩- عبد اللطيف ، صابرين ضاحي السيد (٢٠٢٠) : الضغوط النفسية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من تلاميذ الصف الثالث الابتدائي ، اطروحة دكتوراه منشورة ، كلية التربية ، جامعة حلوان .

٢٠- علام ، غادة صلاح حامد ( ٢٠٢١ ) : التفاؤل والسعادة والمرونة النفسية في التنبؤ بشفقة الذات لدى المراهقين ، مجلة التربية في القران ٢١ للدراسات التربوية والنفسية ، العدد ١٧ ، ملية التربية ، جامعة مدينة السوات .

٢١- قريطع ، فراس ، الغزو ، احمد (٢٠١٨) : المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى الطالبات المتزوجات ، المجلة الدولية للبحوث التربوية وعلم النفس .

٢٢- كراجة ، عبد القادر (١٩٩٧) : القياس والتقويم ، الطبعة الاولى ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .

٢٣- محمد ، احمد جاسم ( ٢٠١٩ ) : مفاهيم الذات الاكاديمية والمرونة النفسية المتضمنة في كتب الدراسات الاجتماعية في الصف الرابع الاعدادي في العراق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم التربوية ، جامعة ال البيت .

٢٤- يوسف ، محمود رامز ( ٢٠١٤ ) : العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الطلاب المعلمين ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، مجلد ٢٤ ، العدد ٨٥ ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .

الملاحق :

ملحق رقم ١ : اسماء السادة المحكمين

القسم	الاسم
التربية الخاصة	د. علي محمد عاصي
التربية الخاصة	د. زهراء عامر
التربية الخاصة	م.م علي داخل الحسناوي
التربية الخاصة	د. علي جارالله
التربية الخاصة	د. رحيم محمد

ملحق رقم ٢ : مقياس المرونة النفسية بصورته النهائية

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة

بين يديك مجموعه من الفقرات تمثل افكار مختلفة فما عليك إلا أن تضع علامه (✓) في الفراغ قررة دون ذكر الاسم وللعلم انها للبحث العلمي الذي يقابل الف

شاكرا ومقدرا لكم تعاونكم

الباحثان

مروه مراد كاظم

مروه فرحان دهري

-الجنس : ذكر  أنثى



الرقم	الفقرة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
١	أستطيع التعامل مع المشاعر السلبية					
٢	أستطيع التعامل مع ما هو جديد					
٣	لا يحبطني الفشل					
٤	مواجهة الضغوط، يجعلني أكثر قوة					
٥	لدي القدرة على تحقيق أهدافي.					
٦	لدي القدرة على اتخاذ قرارات صعبة وغير شائعة					
٧	أتعامل مع ذاتي على أنني شخص قوي					
٨	لا أستسلم وان كانت الأمور ميؤوسا منها					
٩	أمتلك القدرة على التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط					
١٠	أتصرف بناء على الحدس دون معرفة السبب					
١١	استأنف أعمالي بكل حيوية وحماس بعد تعرضي للمرض أو شدة ومشقة					
١٢	انظر إلى الجانب المشرق (الإيجابي) للأشياء					
١٣	أبدل قصارى جهدي بصرف النظر عن طبيعة العمل					
١٤	أفضل لعب دور القائد عند حل مشكلة					
١٥	أؤمن بقدرة الله على مساعدتي					
١٦	أعتقد أن لكل حدث سبب					
١٧	لدي القدرة على اقامة علاقات عميقة و آمنة					
١٨	خبرات النجاح السابقة تمنح الفرد الثقة لمواجهة التحديات الجديدة					
١٩	لدي القدرة على التكيف مع التغيرات					
٢٠	أعرف أين أجد المساعدة في أوقات الضغط التي أواجهها أو أتعرض لها					
٢١	لدي إحساس قوي بهدفي في الحياة					
٢٢	أعمل من أجل تحقيق أهدافي					
٢٣	أسيطر على مجريات حياتي					
٢٤	أحب التحدي					
٢٥	أفتخر بإنجازاتي					