

## المرونة النفسية وعلاقتها التنبؤية بالانفعالات الإيجابية والضغط المدركة لدى تلاميذ

### مرحلة التعليم الأساسي<sup>١</sup>

د/ طاهر سعد حسن عمار<sup>٢</sup>

دكتوراه الفلسفة في التربية

(تخصص صحة نفسية)

### ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مفهوم المرونة النفسية وأبعادها المحتملة، واستكشاف العلاقة التنبؤية بين المرونة النفسية والانفعالات الإيجابية والضغط المدركة. وتحددت الدراسة بالعينة المستخدمة والمكونة من (٣٠٠) تلميذ، منهم (١٥٦) من الذكور، (١٤٤) من الإناث. تراوحت أعمارهم بين (١١-١٤) عاماً. كما تحددت الدراسة بالمتغيرات والأدوات الآتية: مقياس المرونة النفسية الذي عرف المرونة النفسية بوصفها مفهوماً ينطوي على ثلاثة أبعاد هي: قوة الأنا، التأقلم مع الضغوط، التفاؤل والانفتاح. ومقياس الانفعالات الإيجابية الذي عرف الانفعالات الإيجابية بوصفها حالة من الطاقة العالية، والتركيز الكامل، والمشاركة الممتعة. ومقياس الضغوط المدركة الذي عرف الضغوط المدركة بالدرجة التي تقيم عندها أحداث الحياة على أنها ضاغطة ولا يمكن السيطرة عليها وغير محتملة. وأظهرت النتائج أن مرتفعي المرونة النفسية كانوا الأكثر شعوراً بمستوى مرتفع من الانفعالات الإيجابية وكانوا الأقل في الضغوط المدركة مقارنة بمنخفضي ومتوسطي المرونة النفسية. وأظهرت أيضاً أن الإناث الأعلى في قوة الأنا مقارنة بالذكور في حين كان الذكور الأعلى في التأقلم مع الضغوط مقارنة بالإناث. كما أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالانفعالات الإيجابية من خلال أبعاد المرونة النفسية، فالمرونة النفسية المرتفعة تؤدي إلى زيادة الشعور بمستوى أعلى من الانفعالات الإيجابية، كما يمكن التنبؤ بمستوى الضغوط المدركة من خلال بعدي المرونة النفسية (التأقلم مع الضغوط، التفاؤل والانفتاح)، بمعنى أن المرونة النفسية تساعد على الحد من الضغوط المدركة. فالفرد المرن يتمتع باستراتيجيات تكيف جيدة تنشئ انفعالات إيجابية وتخفف الضغوط المدركة.

<sup>١</sup> تم استلام البحث في ١/ ٧ / ٢٠٢١ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٥ / ٨ / ٢٠٢١

## المرونة النفسية وعلاقتها التنبؤية بالانفعالات الإيجابية والضغط المدركة

وتوصي الدراسة بأن المرونة النفسية جانب مهم من الأداء النفسي لتلاميذ المدارس ويجب الاهتمام بقياسها وتحسينها.

الكلمات المفتاحية : المرونة النفسية، الانفعالات الإيجابية، الضغط المدركة، تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

### مقدمة:

تختلف الضغوط المدركة من فرد لأخر وفقاً لعوامل بيئية ثقافية وعوامل شخصية، بحيث لا يعاني الفرد من الضغوط المدركة إلا إذا كان في موقف يُعد تهديداً. ومن ثم هناك عدة عوامل تؤثر على إدراك الفرد للضغوط، منها التجارب الحياتية والخصائص الشخصية وكيفية التعامل مع الضغوط. هذا يعني أن الضغوط المدركة تنشأ بسبب تجارب الحياة التي قد تؤدي إلى صدمة للأفراد، وبعض الخصائص الشخصية التي تميل إلى أن تكون أقل قدرة على التكيف في مواجهة الضغوط. ومن ثم تعرف المرونة النفسية على أنها قدرة الفرد على البقاء والتكيف مع المواقف الصعبة. بدأ مصطلح المرونة النفسية يظهر بشكل متكرر في العلوم النفسية في الثمانينيات وهو استعارة لقدرة الفرد على التعافي بعد التعرض للضغوط المزمنة والحادة (Unger, 2012b, p.13). حيث يعود الفرد إلى حالة التوازن (التعافي إلى مستوى سابق من الأداء الوظيفي) أو في حالات نادرة يحدث له تغيير ونمو (التشكل) بعد التعرض لبيئة هادمة.

المرونة النفسية هي ظاهرة معقدة تتوسط في التكيف الناجح مع الشدائد. ويحاول الباحثون فهم مساراتها المختلفة، ويتضح ذلك في الأدبيات المتزايدة المتعلقة بعلاقة المرونة النفسية بالقدرة على التكيف. ويدل تزايد البحوث في مجال المرونة النفسية على أهميتها في مجال الصحة النفسية. ومن المثير للاهتمام أن معظم الأبحاث في الثمانينيات عملت على دراسة التعافي من الأوضاع السلبية، وأطلقوا عليها المرونة النفسية (Khosla, 2017, p.233). وفي الحياة اليومية، نواجه العديد من المشاكل في حياتنا وتصبح هذه المشاكل أحياناً ضغوطاً. وتعد المراهقة مرحلة انتقالية مصحوبة بتطورات جسدية ونفسية، حيث يواجه المراهق العديد من هذه التحديات والضغوط. يمكن للمراهق التعامل مع الضغوط وفقاً لقدراته الفردية ووعيه ومعرفته ومعتقداته حول الحياة. وبالتالي، فإن المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط والعقبات (Shilpa & Srimathi, 2015, p.141).

وفقاً لمراجعة الأدبيات، وجد أن المرونة النفسية مرتبطة بالانفعالات الإيجابية وهذه الانفعالات الإيجابية أثناء التجربة الضاغطة لها فوائد تكيفية في التعامل مع الضغوط (Tugad

(et al, 2004, p.20). تساعدنا الانفعالات الإيجابية في أوقات الضغوط، حيث تعمل على تجديد الموارد وتوفير الإغاثة من التجارب الضاغطة. وقد تكون الانفعالات الإيجابية مفيدة بشكل خاص في الأوقات الصعبة عن طريق تثبيت رد الفعل الانفعالي السلبي وتسريع التعافي من الآثار السلبية للضغوط (Leger et al., 2020, p.20). وتوجد أدلة تجريبية على أن الفرد المرن لديه استراتيجيات تكيف جيدة تثير انفعالات إيجابية بشكل ملموس، مثل الفكاهة والتفاؤل والسلوك الموجه نحو الهدف (Ong et al 2006).

وتشير المرونة إلى فئة من الظواهر تتميز بنتائج جيدة على الرغم من التهديدات الهامة للتكيف (Masten, 2001). يمكن فهم المرونة النفسية من ثلاث وجهات نظر مختلفة: كنتيجة للتكيف الفعال مع الضغوط، وكعملية للتكيف الناجح على الرغم من الشدائد، وكقدرة نفسية على التعافي الناجح من التجارب الانفعالية السلبية (Cazan & Truța, 2015). وأظهر Seligman (2002) اهتماماً كبيراً بعلم النفس الإيجابي، بافتراض أنه يجب علينا النظر إلى الفرد أيضاً من منظور موارده لتحسين الحياة، وليس فقط تحليل الثغرات والبحث عن الاستراتيجيات المناسبة للتغلب على الشدائد. والمرونة هي بنية معقدة ولها تعاريف متعددة تحاول جميعها تضمين معنى أفضل للمفهوم، فيعرفها Masten (2001) بأنها القدرة على الوجود الممتلئ على الرغم من الشدائد، ويعرفها Ungar and Liebenberg (2011) بأنها قدرة الفرد على تحقيق الصحة النفسية في موقف يعتبره المجتمع كريهاً. ومن ثم هناك حاجة إلى فهم طبيعة المرونة وخصائصها ومختلف مصادرها الاجتماعية والنفسية والثقافية واستكشاف أبعادها ودراسة علاقتها ببعض المتغيرات مثل الانفعالات الإيجابية والضغوط المدركة، تمهيداً للأكاديميين وصانعي السياسات التعليمية لتقديم برامج تدريب على التكيف كجزء من المناهج الدراسية، بحيث يتمتع الأطفال والمراهقون بقدرات أفضل في إدارة الضغوط.

### مشكلة الدراسة:

تتلخص مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية:

١. هل توجد فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومتوسطي ومنخفضي المرونة النفسية في مستوى الانفعالات الإيجابية والضغوط المدركة للضغوط ؟
٢. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في المرونة النفسية ومستوى الانفعالات الإيجابية والضغوط المدركة؟

## المرونة النفسية وعلاقتها التنبؤية بالانفعالات الإيجابية والضغط المدركة

٣. هل يمكن التنبؤ بمستوى الانفعالات الإيجابية من خلال أبعاد المرونة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي؟

٤. هل يمكن التنبؤ بالضغط المدركة من خلال أبعاد المرونة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي؟

### أهداف الدراسة:

دراسة المرونة النفسية وأبعادها المحتملة وعلاقتها بالانفعالات الإيجابية والضغط المدركة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي، كما تهدف أيضاً إلى استكشاف دور المرونة النفسية في التنبؤ بالانفعالات الإيجابية والضغط المدركة.

### أهمية الدراسة:

#### ١- الأهمية النظرية:

تكمن أهمية الدراسة نظرياً في مراجعة عدد من الدراسات التي تناولت المرونة النفسية، وتحديد مؤشرات وتحليلها لاستكشاف الأبعاد التي قد تتوزع عليها هذه المؤشرات، واستكشاف العلاقة بين المرونة النفسية والانفعالات الإيجابية والضغط المدركة. واستكشاف العلاقة التنبؤية بين المرونة النفسية من ناحية وكل من الانفعالات الإيجابية والضغط المدركة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي.

#### ٢- الأهمية التطبيقية:

تكمن أهمية الدراسة تطبيقياً في الحاجة إلى وجود مقياس للمرونة النفسية يمكن الاعتماد عليه في تقييم نتائج برامج الإرشاد النفسي لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي. بالإضافة إلى أن استكشاف العلاقة بين المرونة النفسية والانفعالات الإيجابية والضغط المدركة ربما يفيد في تحديد الموارد اللازمة لتحسين حياة تلاميذ المدارس وربما يفيد أيضاً في بناء استراتيجيات التدخل المناسبة الموجهة لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي.

### مصطلحات الدراسة:

#### ١- المرونة النفسية Resilience:

يقصد بالمرونة النفسية في الدراسة الحالية قدرة الطفل على التكيف مع الضغوط والمواقف الصعبة، والتعامل بفعالية مع الأزمات والشدائد والتعافي بشكل فعال واستعادة الوضع

النفسى السابق بعد الأزمة، وقدرة الطفل على تحقيق الصحة النفسية في موقف يعتبره المجتمع كريباً. وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطفل في المقياس المستخدم في الدراسة، والذي يحدد المرونة النفسية بوصفها مفهوماً ينطوي على ثلاثة أبعاد أساسية هي: قوة الأنا، التأقلم مع الضغوط، التفاؤل والانفتاح.

## ٢- الانفعالات الإيجابية Positive Emotions:

تعتبر الانفعالات مجموعة فرعية من الظواهر الوجدانية، تتمثل المجموعات الفرعية الأخرى في: الأمزجة، الاتجاهات، والسمات الوجدانية (Garland et al., 2010, p.849). وتعكس الانفعالات الإيجابية إلى أي مدى يشعر الشخص بأنه متحمس ونشط، ومنتبه. وتمثل الانفعالات الإيجابية المرتفعة حالة من الطاقة العالية، والتركيز الكامل، والمشاركة الممتعة. وتعرف الانفعالات الإيجابية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطفل في المقياس المستخدم في الدراسة الذي تم تصميمه ليقاس مستوى الانفعالات الإيجابية التي يشعر بها مع مرور الوقت. ويتكون من ١٠ كلمات تصف مشاعر وانفعالات إيجابية مختلفة، ويقوم المفحوص بتحديد إلى أي مدى يشعر عموماً بهذه الطريقة.

## ٣- الضغوط المدركة Perceived Stress:

تعرف الضغوط المدركة على أنها المدى الذي يدرك فيه الطفل أنه يعاني من الضغوط، والدرجة التي تقيم عندها أحداث الحياة على أنها ضاغطة. والكيفية التي يرى فيها الطفل حياته غير قابلة للتنبؤ، ولا يمكن السيطرة عليها وغير محتملة، وتتميز بوجود مشاعر أو انفعالات لا يمكن التنبؤ بها، وعدم القدرة على التحكم في الأمور والشعور بالعبء. وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطفل في المقياس المستخدم في الدراسة، التي تحدد مستوى إدراكه للضغوط.

**حدود الدراسة:** تتحدد الدراسة من خلال النقاط التالية:

### ١- موضوع الدراسة:

علاقة المرونة النفسية بالانفعالات الإيجابية والضغوط المدركة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي.

### ٢- المنهج المتبع:

تم استخدام المنهج الوصفي الذي يقوم على جمع البيانات عن متغيرات الدراسة ثم تحليلها وكشف العلاقة بينها بهدف الوصول إلى استنتاجات عامة وفق إجراءات الدراسات الارتباطية

والتنبؤية.

### ٣- عينة الدراسة:

تتكون من (٣٠٠) تلميذ من مرحلة التعليم الأساسي بعدد من مدارس التعليم الأساسي بإدارة الباجور التعليمية بمحافظة المنوفية، تشمل الصفوف الخامس والسادس الإبتدئي والأول والثاني الإعدادي، منهم (١٥٦) من الذكور، (١٤٤) من الإناث. تتراوح أعمارهم بين (١١-١٤) عاماً، بمتوسط (١٢,٠٣) وانحراف معياري (٠,٩٨).

### ٤- الأدوات المستخدمة:

- مقياس المرونة النفسية Resilience scale (إعداد الباحث)
- مقياس الانفعالات الإيجابية Positive Emotions scale (ترجمة الباحث)
- مقياس الضغوط المدركة Perceived Stress Scale (ترجمة الباحث)

### ٥- الأسلوب الإحصائي:

- تحليل التباين أحادي الاتجاه One-way ANOVA.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين عينتين مستقلتين Independent Samples t-test
- تحليل الانحدار الخطي Linear Regression.

### الإطار النظري:

#### أولاً: المرونة النفسية Resilience:

ضمن نطاق الدراسة الحالية، هناك إطاران نظريان رئيسيان لفهم المرونة النفسية والمتغيرات المرتبطة بها داخل وخارج الفرد. الأول هو المنحى الاجتماعي البيئي-Socio Ecological approach للنمو والذي يمكن الاعتماد عليه في تفسير نمو المرونة النفسية. والثاني هو المنحى القائم على نقاط القوى Strengths-Based Approach، والذي يعكس التحول المتزايد في التركيز من المخاطر إلى المرونة النفسية، بالابتعاد عن فحص المواجهات اللاتكيفية والسلوكيات الخطرة والاضطرابات النفسية، إلى التركيز على الإيجابيات ونقاط القوة للفرد وكيف يمكن تعزيزها، بدلاً من كيفية إصلاح المشاكل (Rutter, 2012, p.33).

#### ١. النظرية الاجتماعية البيئية وتطبيقها على المرونة النفسية:

يرى Unger (2012a) أن المرونة النفسية للأفراد الذين نشأوا في سياقات صعبة أو

يواجهون محنة شخصية كبيرة تعتمد على جودة الإيكولوجيات الاجتماعية والمادية التي تحيط بهم بنفس قدر، وربما أكثر، اعتمادها على سمات الشخصية personality traits أو المعارف Cognitions أو قدرات الفرد. فالتنشئة تتفوق على الطبيعة الداخلية للفرد عندما يتعلق الأمر بتفسير أسباب أداء العديد من الأطفال بشكل جيد على الرغم من الصعاب التي تتكسد ضدهم. فبعد أكثر من عقدين من نشر (1987) Rutter ملخصه لعمليات الحماية المرتبطة بالمرونة النفسية، يواصل الباحثون الإشارة إلى الغموض التعريفي في كيفية تحديد وتفعيل التطور الإيجابي في ظل الشدائد. وكانت المشكلة جزئياً نتيجة للرؤية السائدة للمرونة النفسية كشيء يمتلكه الأفراد، وليس كعملية تسهلها الأسر والمدارس والمجتمعات. نظراً لأن المرونة النفسية تتعلق بوجود عوامل خطر اجتماعي، فهناك حاجة إلى تفسير إيكولوجي لهذا البناء يقر بأهمية تفاعلات الأطفال مع بيئاتهم. تطبق النظرية الاجتماعية البيئية للنمو، التي تم وصفها لأول مرة في كتاب (1979) Bronfenbrenner بعنوان "إيكولوجيا النمو الإنساني"، مقارنة علمية للعلاقات المتبادلة والتفاعلات بين المستويات المختلفة في حياة الأفراد. وفقاً لرؤيته لا يتأثر سلوك الطفل في حالة معينة فقط بالظروف المباشرة المحيطة به، ولكن التأثير يمتد إلى أبعد من ذلك، لأن البيئة التي تؤثر على سلوك الطفل هي مجموعة متداخلة من البيئات كل منها يحتوي على الآخر. تمثل التفاعلات بين هذه البيئات القوى التي تؤثر على سلوك الطفل في حالة معينة.

بناءً على ذلك، لفهم سلوك الطفل، يستلزم ذلك تحليل مجموعة من الأنظمة التي تشكل معاً البيئة المحيطة وهذه البيئة كما ذكر (1994, p.39-40) Bronfenbrenner تتألف من خمسة أنظمة رئيسية:

- النظام المصغر Microsystem: إنه نمط من الأنشطة والأدوار الاجتماعية والعلاقات البيئية الشخصية التي يمر بها الطفل في موقف ومكان معين له خصائص مادية واجتماعية ورمزية معينة تتيح أو تكبح المشاركة في أنشطة تتفاعل بشكل معقد في البيئة المباشرة. تشمل الأمثلة على ذلك أنظمة مثل الأسرة والمدرسة ومجموعة الأقران.
- النظام الوسيط Mesosystem: يتضمن الروابط والعمليات التي تتم بين بيئتين أو أكثر من البيئات التي تشمل الطفل (مثلاً، العلاقات بين الأسرة والمدرسة). أي أن النظام الوسيط هو نظام يتضمن العلاقات بين الأنظمة المصغرة.
- النظام الخارجي Exosystem: يتضمن الروابط والعمليات التي تتم بين بيئتين أو أكثر، بحيث لا تحتوي واحدة على الأقل على الطفل، ولكن في هذه الحالة يحدث تأثير غير مباشر

## المرونة النفسية وعلاقتها التنبؤية بالافعالات الإيجابية والضغط المدركة

على العمليات داخل البيئة المباشرة التي يوجد فيها الطفل (مثلاً، تؤثر بيئة عمل الوالدين، والتي لا تشمل الطفل، على البيئة الأسرية التي تشمل الطفل).

• النظام الأكبر Macrosystem: يتكون من نمط شامل للأنظمة المصغرة والوسيلة والأنظمة الخارجية مع إشارة خاصة إلى أنظمة الاعتقاد والعادات وأنماط الحياة وجميع المعارف والموارد المادية. وهذا يعني أن النظام الأكبر هو نظام شامل يتضمن أنماط الحياة والثقافة والمعتقدات والمعارف.

• النظام الزمني Chronosystem: يتضمن التغييرات عبر الزمن - التي يمر بها المجتمع في سياقاته الأربعة السابقة- في خصائص الفرد وبيئته.

وبناءً على ذلك، يتمتع كل طفل بتجارب بيئية فريدة تشمل الأدوار والعلاقات الاجتماعية داخل الأسرة والمدرسة. تؤثر هذه التجارب على معارف الطفل وانفعالاته وسلوكه. قد تساعد جودة هذه التجارب في تحقيق المرونة النفسية، أو في المقابل، قد يؤدي عدم التوازن في هذه التجارب البيئية إلى إضعاف مرونة الطفل.

### ٢. المنحى القائم على نقاط القوة A Strengths-Based Approach:

يوجه هذا المنحى الباحثين والممارسين إلى العوامل الإيجابية في حياة الأطفال التي تصبح محور استراتيجيات التغيير المصممة لتعزيز نقاط القوة. ويوفر إطاراً مفاهيمياً لنظرية المرونة النفسية قائمة على نقاط القوة لفهم نمو الأطفال للوصول إلى تصميم للتدخلات المناسبة (Fergus & Zimmerman, 2005; Zimmerman & Brenner, 2010). وتوفر نظرية المرونة النفسية القائمة على هذا المنحى المفاهيم الأساسية لدراسة وفهم أسباب نمو بعض الأطفال ليصبحوا راشدين أصحاء على الرغم من التعرض للمخاطر (Garmezy, 1991; Masten, et al., 2007; Rutter, 1987; Werner & Smith, 1982). والانتباه إلى المتغيرات السياقية والاجتماعية والفردية الإيجابية التي تتدخل أو تتسبب في حدوث مسارات نمو وتعافي بالرغم من وجود عوامل الخطر والضغط. وتسمى هذه المتغيرات بالعوامل التحسينية Promotive Factors (Fergus & Zimmerman, 2005, p.399). وتعمل العوامل التحسينية على عكس عوامل الخطر Risk Factors، وتساعد الأطفال على التغلب على الآثار السلبية للتعرض للخطر.

حدد Fergus and Zimmerman (2005, p.399-400) نوعين من العوامل التحسينية التي يمكن أن تساعد الأطفال على تجنب الآثار السلبية للمخاطر هي: الأصول والموارد، تشير الأصول إلى العوامل الإيجابية التي تكمن داخل الطفل، مثل الكفاءات



competences ومهارات التأقلم coping skills. وتشير الموارد أيضاً إلى العوامل الإيجابية التي تساعد الطفل على التغلب على المخاطر، لكنها خارجية بالنسبة له وتشمل دعم الوالدين، توجيه الكبار، والمنظمات المجتمعية التي تعزز النمو الإيجابي للأطفال. ويؤكد مصطلح الموارد على التأثيرات البيئية الاجتماعية على صحة الأطفال ونموهم، ويساعد على وضع نظرية المرونة في سياق إيكولوجي، ويبتعد عن تصورات المرونة كسمة ثابتة وفردية. كما يشدد على أن الموارد الخارجية يمكن أن تكون محور التغيير لمساعدة الأطفال على مواجهة المخاطر ومنع النتائج السلبية.

ويشير Zimmerman and Arunkumar (1994, p.5-6) بأنه يمكن تحديد ثلاثة نماذج من المرونة النفسية- النموذج التعويضي ونموذج الحماية ونموذج التحدي- تفسر كيف تعمل العوامل التحسينية لتغيير المسار الذي يبدأ من التعرض للمخاطر وينتهي بالنتائج السلبية.

يتم تعريف النموذج التعويضي Compensatory Model عندما يعارض العامل التحسيني أو يعمل في اتجاه معاكس لعامل الخطر. لذا يتضمن النموذج التعويضي تأثير مباشر لعامل داعم على نتيجة إيجابية معينة، ويعمل هذا التأثير بشكل مستقل عن تأثير عامل الخطر. العامل التعويضي هو متغير يحدد التعرض للمخاطر ولا يتفاعل مع عامل الخطر بل له تأثير مباشر ومستقل يؤدي إلى نتائج مرجوة. وتساهم كل من عوامل الخطر وعوامل التعويض بشكل إضافي في التنبؤ بالنتيجة. في هذا النموذج، على سبيل المثال، يرى أن الضغوط (عامل خطر) وتقدير الذات (عامل تعويضي) يتحدان بشكل إضافي في التنبؤ بالكفاءة (النتيجة). وهكذا، عندما يكون أحد المتغيرات المستقلة-الضغوط أو تقدير الذات- ثابتاً، تتغير الكفاءة مع المستويات المتغيرة للمتغير المستقل الآخر. مستويات أعلى من تقدير الذات تعوض عن مستويات أعلى من التعرض للضغوط. وبالتالي يحافظ الأطفال ذوو تقدير الذات العالي على مستوى من الكفاءة يمكن مقارنته بالأطفال الآخرين الذين لديهم تقدير أقل للذات ولكن أيضاً أقل تعرضاً للضغوط. إن التأثير المباشر للمتغير التعويضي سوف يتنبأ بقدر أقل من المرض النفسي أو تعاطي المخدرات أو السلوك الانحرافي. يتضمن تحليل هذا النموذج فحص التأثيرات الخطية المباشرة لعوامل التعويض وعوامل الخطر من خلال الانحدار الخطي. كمثال على التعويض، يمكن دراسة إهتمام الوالدين (عامل تعويضي) والصراع الأبوي (عامل الخطر) كمتنبئين بالكفاءة الأكاديمية (النتيجة). قد يظهر الأطفال الكفاءة الأكاديمية بمستويات عالية من الضغوط (أي الصراع العائلي) لأن مساعدة الوالدين في تعليم أطفالهم يعوض آثار الصراع بينهما، قد

يتلقى هؤلاء الأطفال مساعدة أبوية حيوية لتسهيل النجاح على الرغم من الصراع بين الآباء.

نموذج عامل الحماية Protective Factor Model هو عملية تتفاعل مع عامل خطر في الحد من احتمالية النتيجة السلبية. وهو يعمل عن طريق تخفيف تأثير التعرض للمخاطر، ويعمل كمحفز عن طريق تعديل الاستجابة لعامل الخطر. قد يكون لعامل الحماية تأثير مباشر على النتيجة، ولكن تأثيره أقوى في وجود ضغوط. يصف (Rutter 1987, p.601) آلية الحماية بأنها عملية تفاعلية تساعد على تحديد "التفاعلات المضاعفة أو التأثيرات التآزرية التي يعزز فيها متغير واحد تأثير الآخر. ويشير (Garnezy et al. 1984) إلى نموذج العامل الوقائي كنموذج الحصانة مقابل الضعف. ويبدو أن هذا النموذج هو الأكثر دراسة على نطاق واسع لنماذج المرونة. ويقترح Brook, Brook, Gordon and Whiteman (1990) آليتين لكيفية عمل آثار الحماية: في الآلية الأولى يعمل عامل الحماية على التدخل للتخفيف من الآثار السلبية لعامل الخطر. وفي الآلية الثانية يعمل عامل الحماية على التدخل لتعزيز تأثيرات عوامل حماية موجودة لتقليل احتمالية النتائج السلبية. ويرى Werner and Smith (1992) أن تفاعل عوامل الخطر والحماية ينشئ توازناً بين قوة الفرد وقوة بيئته المادية والاجتماعية. ووجد (Brook, Nomura and Cohen 1989) أن التوكيدية وتقدير الذات العالي يحمي الفتيات المراهقات من التأثير السلبي للصراع بين الوالدين (عامل الخطر) على اكتئابهن. ويمكن تقييم دور عوامل الحماية من خلال استكشاف العلاقات الوسيطة بينها وبين النتائج الإيجابية المحتملة.

نموذج التحدي Challenge Model للمرونة هو النموذج الذي يتم فيه التعامل مع الضغوط (عامل الخطر) كمحسن محتمل للتكيف الناجح، شريطة ألا يكون مفراطاً. في هذا النموذج، فإن المستويات المنخفضة من الضغوط لا تمثل تحدياً كافياً، والمستويات العالية جداً تجعل الفرد عاجزاً، مما قد يؤدي إلى سلوكيات غير تكيفية. ومع ذلك، فإن المستويات المعتدلة من الضغوط توفر للفرد تحدياً، فعندما يتم التغلب عليها تقوى كفاءته. إذا تم تحقيق التحدي بنجاح، فهذا يساعد على إعداد الفرد للصعوبة التالية. أطلق (Rutter 1987) على هذه العملية اسم "التحصين". إذا لم يتم الوفاء بالجهود المبذولة لمواجهة التحدي بنجاح، فقد يصبح الفرد عرضة بشكل متزايد للمخاطر. وبالتالي، فإن المستوى الأمثل من الضغوط هو الذي يتم فيه تعزيز التكيف حيث يواجه الشخص تحدياً معيناً. يتطلب هذا النموذج بيانات طولية ويمكن تقييمه إحصائياً بشكل تحليلي باستخدام نمذجة المسار أو المعادلات البنائية.

## ثانياً: الانفعالات الإيجابية Positive Emotions:

تعتبر الانفعالات مجموعة فرعية من الظواهر الوجدانية، تتمثل المجموعات الفرعية الأخرى في: الأمزجة، الاتجاهات، والسمات الوجدانية (Garland et al., 2010, p.849). ويرى البعض ارتباط الانفعالات بميول للتصرف بطريقة محددة Specific action tendencies، فيرتبط الغضب بالرغبة في الهجوم، والخوف بالرغبة في الفرار، والشعور بالذنب بالرغبة في التكفير. هذه الميول نحو سلوك معين ليست مجرد أفكار حاضرة في العقل بل هي تغيرات فسيولوجية منظمة تتماشى معها جنباً إلى جنب، فمثلاً عند الرغبة في الفرار لحظة الشعور بالخوف يتفاعل الجسم مع هذه الرغبة عن طريق حشد الدعم المناسب لتفعيل هذه الرغبة عن طريق زيادة تدفق الدم إلى العضلات. فالوظيفة الرئيسية للانفعالات هي خلق الوسط الفسيولوجي الأمثل لدعم سلوك معين (Levenson, 1992, p.25).

تقدم النماذج التي تستند إلى مفهوم "الميول للتصرف بطريقة محددة" تصورات سليمة لوظيفة العديد من الانفعالات السلبية - باستثناء انفعال الحزن، والذي قد يرتبط عادةً برغبة عامة في الانسحاب وعدم اتخاذ إجراء - لكن في المقابل نجد أن الانفعالات الإيجابية قد لا تتطابق مع مثل هذه النماذج لأن الانفعالات الإيجابية لا تنشأ عادة في ظل ظروف تهدد الفرد، بالإضافة إلى أن الانفعالات الإيجابية قد لا تخلق ميولاً للتصرف بطريقة معينة، ومن ثم قد تحتاج إلى نموذج نظري يناسبها (Fredrickson, 1998, p.302). وعلى الرغم من أن كل الانفعالات تؤدي وظائف للتكيف، إلا أنه يمكن للانفعالات السلبية أن تصبح مصدراً للاضطراب، وفي المقابل، فإن الانفعالات الإيجابية مثل الفرح، التسلية، الأمل والإثارة يمكن أن تكون حصن ضد ضغوط الحياة. وتشير نتائج الدراسات على المرونة العصبية إلى أن الحالات الانفعالية الإيجابية تؤدي إلى تغيرات دائمة في بنية ووظيفية المخ وهو ما يدعم مزيداً من الأفكار والسلوكيات التكيفية (Garland et al., 2010, p.850).

قامت (Fredrickson (1998, 2001 بتقديم نموذج للانفعالات الإيجابية يسلط الضوء على الآثار الفريدة للانفعالات الإيجابية، أطلقت عليه "نظرية التوسيع والبناء"، وذلك لأنها تقترض أن الانفعالات الإيجابية تقوم بتوسيع ذخيرة الفرد اللحظية من التفكير والفعل وتقوم ببناء موارده الشخصية الدائمة. حيث تقوم بتوسيع الانتباه والمعارف والسلوكيات، وتوسع نطاق التفكير والفعل لدى الفرد بحيث تمكنه أن يصل لأعلى مستويات الاتصال وأوسع مدى من المدركات والأفكار، والقدرة على الفعل واتخاذ الإجراءات، ويؤدي هذا التوسيع

## المرونة النفسية وعلاقتها التنبؤية بالانفعالات الإيجابية والضغط المدركة

المعرفي بدوره إلى خلق مرونة سلوكية والذي يبنى مع مرور الوقت موارد شخصية مثل التعقل Mindfulness والمرونة والتقارب الاجتماعي (Cohen et al., 2009, Fredrickson et al., 2008, Waugh & Fredrickson, 2006). ويرى (Garland et al. (2010. P.856 أن الانفعالات الإيجابية قد يكون لها آثار تحسينية بواسطة التراجع عن التضييق المعرفي الناجم عن الانفعالات السلبية، وهو ما تشير إليه نتائج بعض الدراسات أن الانفعالات الإيجابية تخفف من تحيز الانتباه نحو المعلومات السلبية (Smith, David & Kirby, 2006) وتساعد في تسهيل عملية إعادة التقييم المعرفي، مما يمكن الأفراد من إيجاد معنى إيجابي في ظروفهم السلبية (Tugade & Fredrickson, 2004).

### ثالثاً: الضغوط المدركة Perceived Stress:

ينطوي النموذج المعرفي في تفسير السلوك على التفاعل بين العمليات المعرفية والسلوكية والانفعالية والسيولوجية (Beck & Emery, 1985). ووفقاً لهذا النموذج يتشكل السلوك المضطرب كتعبير عن التفكير السلبي المتحيز وغير العقلاني، فانفعالات وسلوكيات الفرد تتحدد بالطريقة التي يفكر بها في العالم. وأشار (Beck (1967 إلى ثلاث مستويات من المعرفة التي تلعب دوراً في تفسير الاضطراب هي: الأفكار التلقائية، والمخططات أو الافتراضات التحتية، والتشوهات المعرفية. ومن ثم يقوم العلاج المعرفي السلوكي على ثلاثة افتراضات هي: تؤثر أفكار الفرد على انفعالاته وسلوكياته تجاه الأحداث، تتشكل إدراكات الفرد وتفسيراته للأحداث من خلال معتقداته وافتراضاته، تنتشر الأخطاء المنطقية أو التشوهات المعرفية لدى الأشخاص الذين يعانون من مشكلات نفسية (Beck, 1976).

وتعرف الضغوط المدركة على أنها المدى الذي يدرك فيه الفرد أنه يعاني من الضغوط، والدرجة التي تقيم عندها أحداث الحياة على أنها ضاغطة. والكيفية التي يرى فيها الفرد حياته غير قابلة للتنبؤ، ولا يمكن السيطرة عليها وغير محتملة، وتتميز بوجود مشاعر أو انفعالات لا يمكن التنبؤ بها، وعدم القدرة على التحكم في الأمور والشعور بالعبء.

ويرى (Lazarus (1966 أن ما يقرر ما إذا كان الحدث ضاغطاً أم لا هو التقييم المعرفي cognitive appraisal للحدث وتفسير الفرد له. ويصف التقييم المعرفي تفسيرات الأفراد واستجاباتهم للضغوط في خطوتين: التقييم الأولي والثانوي (Devonport & Lane, 2006). التقييم الأولي هو تقييم الفرد لمدى صلة الموقف أو عدم ملاءمته للوجود الممتلئ well-being، والتقييم الثانوي هو تقييم الفرد لقدرته على التعامل مع الموقف والضغط

المرتبطة به (Lazarus, 1966). ويرتبط التقييم المعرفي بكل من العوامل الفردية والبيئية مثل المطالب والقيود والفرص (Devonport & Lane, 2006). وتعتبر عملية تفسير الأفراد للضغوط والتعامل معها عملية غير خطية حيث أن النتائج المختلفة لعمليات التقييم والتعامل قد تعيد بدء العمليات السابقة (Carver et al., 1989). ولا يحتاج عامل الضغط الذي يتم تفسيره على أنه غير مهم أو غير خطير على الوجود الممتلئ إلى مزيد من التقييم، ومع ذلك، فإن عامل الضغط الذي يُعتقد أنه يتحدى الوجود الممتلئ سيتطلب آليات للتكيف (Lazarus, 1966).

### دراسات سابقة:

دراسة (Tugade and Fredrickson 2004) بعنوان "يستخدم الأفراد المرنون الانفعالات الإيجابية للارتداد من التجارب الانفعالية السلبية". تشير النظرية إلى أن الأفراد المرنين يتعافون من التجارب الضاغطة بسرعة وفعالية. ومع ذلك، قدمت بعض الدراسات أدلة تجريبية لهذه النظرية. تُستخدم نظرية التوسع والبناء للانفعالات الإيجابية (Fredrickson, 2001, 1998) كإطار لفهم المرونة النفسية. استخدم الباحثان نهجاً متعدد الأساليب في ثلاث دراسات من خلال فحص المرونة النفسية من الزوايا الذاتية والفيولوجية والمعرفية، للنتبؤ بأن الأشخاص المرنين يستخدمون الانفعالات الإيجابية للارتداد من المواجهات الضاغطة والعتور على معنى إيجابي لها، (الدراسة الأولى، ن=57، 74٪ إناث، أعمارهم بين 17-40، بمتوسط =19,26)، (الدراسة الثانية، ن=57، 49٪ إناث، أعمارهم بين 18-22، بمتوسط =18,96)، (الدراسة الثالثة، ن=192، 65٪ إناث، أعمارهم بين 18-23، بمتوسط =18,89). كشفت التحليلات الوسطية أن تجربة الانفعالات الإيجابية ساهمت جزئياً في قدرات المشاركين على تحقيق تنظيم انفعالي فعال، وفي التعافي القلبي الوعائي المتسارع من الإثارة الانفعالية السلبية (الدراستين 1 و 2) ومن خلال إيجاد معنى إيجابي في الظروف السلبية (دراسة 3).

دراسة (Ong et al. 2006) بعنوان "المرونة النفسية والانفعالات الإيجابية والتكيف الناجح مع الضغوط في الحياة اللاحقة". في ثلاث دراسات، تم بحث الدور الوظيفي للمرونة النفسية والانفعالات الإيجابية في مواجهة الضغوط. استكشفت الدراستين الأولتين (الدراسة الأولى، ن=226، متوسط العمر=72,09) (الدراسة الثانية، ن=50، متوسط العمر=75,5) الضغوط اليومية التي تحدث بشكل طبيعي. فحصت الدراسة الثالثة (ن=34،

## المرونة النفسية وعلاقتها التنبؤية بالانفعالات الإيجابية والضغط المدركة

متوسط العمر=75,94) بيانات من عينة من الأرامل التكلى حديثاً وذلك بشكل يومي على مدار 98 يوماً. أظهرت تحليلات النمذجة بالمعامل العشوائي متعدد المستويات أن وجود الانفعالات الإيجابية اليومية يعمل على تخفيف أثر الضغوط والتوسط للتعافي منها. أشارت النتائج أيضاً إلى أن الاختلافات في المرونة النفسية قد أوجدت اختلافاً ذا مغزى في الاستجابات الانفعالية اليومية للضغوط. وأخيراً، أشارت النتائج إلى أنه بمرور الوقت، تعمل تجربة الانفعالات الإيجابية على مساعدة الأفراد ذوي المرونة العالية في قدرتهم على التعافي بشكل فعال من الضغوط اليومية.

### دراسة (2010) Abolghasemi and Varaniyab بعنوان "المرونة والضغط

المدركة كمتنبئات بالرضا عن الحياة بين الطلاب الناجحين والراسبين". هدفت هذه الدراسة إلى تحديد علاقة المرونة والضغط المدركة مع الرضا عن الحياة بين الطلاب الناجحين والراسبين. تكونت عينة البحث من 110 تم اختيارهم عشوائياً (55 طالب ناجح، 55 طالب راسب). تراوحت أعمارهم بين 14 إلى 17 سنة بمتوسط=15,3 وانحراف معياري=1,2. لجمع البيانات، تم استخدام مقياس المرونة، مقياس الضغوط المدركة ومقياس الرضا عن الحياة. أظهرت نتائج الانحدار المتعدد أن المرونة النفسية والضغط المدركة تفسر 31 و 49 في المائة من التباين في الرضا عن الحياة لدى طلاب الناجحين والراسبين، على التوالي. تشير النتائج أن زيادة المرونة وتقليل الضغوط المدركة تؤدي إلى زيادة الشعور بالرضا لدى الطلاب لأنهم يشعرون بتحسن وتنمية الموارد للعيش بشكل جيد.

### دراسة (2015) Shilpa and Srimathi بعنوان " دور المرونة في الضغوط

المدركة بين طلاب ما قبل الجامعة وطلاب الجامعة". هدفت الدراسة هذه إلى تحديد الفروق في الضغوط المدركة بين طلاب ما قبل الجامعة وطلاب الجامعة، وكذلك دراسة العلاقة بين الضغوط المدركة والمرونة بين طلاب ما قبل الجامعة وطلاب الجامعة. أجريت الدراسة على عينة من 50 من طلاب ما قبل الجامعة و 50 من طلاب الجامعة. طبق عليهم مقياس المرونة ومقياس الضغوط المدركة. أشارت النتائج باستخدام اختبار (ت) أن طلاب ما قبل الجامعة لديهم مستوى عالٍ من الضغوط المدركة ومستوى منخفض من المرونة مقارنة بطلاب الجامعة. وتوجد علاقة سلبية بين الضغوط المدركة والمرونة.

### دراسة (2015) Shi et al. بعنوان "دور الوساطة للمرونة النفسية في العلاقة بين

الضغوط والرضا عن الحياة بين طلاب الطب الصينيين: دراسة مستعرضة". هدفت هذه

الدراسة بحث العلاقة بين الضغوط والرضا عن الحياة واستكشاف الدور الوسيط للمرونة النفسية في هذه العلاقة. أجريت الدراسة على ٢٩٢٥ طالباً (٦٤,٩٪ من الإناث) في أربع جامعات بالصين تراوحت أعمارهم بين ١٥ و ٢٨ سنة بمتوسط = ٢١,٧ وانحراف معياري = ١,٩٥. طبق على العينة مقياس الضغوط المدركة، مقياس المرونة النفسية، مقياس الرضا عن الحياة. أظهرت النتائج أن الإناث الأعلى بشكل دال من الذكور في الرضا عن الحياة . ارتبطت الضغوط المدركة سلبياً بالرضا عن الحياة. شكلت الضغوط المدركة ١٢ ٪ من التباين في الرضا عن الحياة بينما أوضحت المرونة ١٨ ٪ إضافية من التباين. عملت المرونة كوسيط جزئي في العلاقة بين الضغوط المدركة والرضا عن الحياة بين طلاب الطب الصينيين. لعب كل من الضغوط المدركة والمرونة النفسية دوراً كبيراً في الرضا عن الحياة بين طلاب الطب الصينيين. إلى جانب أن المرونة النفسية تساعد على الحد من الضغوط المدركة، يجب اعتماد استراتيجيات التدخل القائمة على الأدلة لتعزيز المرونة النفسية من أجل تعزيز الرضا عن الحياة بين الطلاب.

#### دراسة (Cazan and Dumitrescu 2016) بعنوان "استكشاف العلاقة بين

مرونة المراهقين وإدراكهم الذاتي ووجهة الضبط". هدفت هذه الدراسة استكشاف العلاقات بين المرونة، والإدراك الذاتي، ووجهة الضبط، بافتراض أن المرونة العالية مرتبطة بالاحترام الذاتي العالي والمراهقين المرنين يميلون إلى إظهار مستويات أعلى من الداخلية (internality) (الاعتقاد أن الفرد يتحكم بمجرى حياته). أجريت الدراسة على عينة (ن=١٥٦) من المراهقين من عدة مدارس ثانوية في براشوف برومانيا (٦٨ طالبة و ٨٨ طالب) تتراوح أعمارهم بين ١٣ و ١٩ عاماً، ويبلغ متوسط أعمارهم ١٥ عاماً. أظهرت النتائج باستخدام تحليل المسار أن المراهقين الأكثر مرونة يتمتعون بمستوى أعلى من تقدير الذات self-esteem وأكثر ميلاً لأن تكون وجهة الضبط لديهم داخلية، بدلاً من أن تكون موجهة خارجياً. ولم تكن هناك فروق بين الجنسين فيما يتعلق بالمرونة وأبعادها. أكدت النتائج الفرضية الرئيسية

#### دراسة إسماعيل (٢٠١٧) بعنوان " المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى

طلاب كلية التربية". هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٢٣) طالبا وطالبة بالفرقة الثالثة بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما أن اليقظة العقلية أسهمت

في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

دراسة (Astriani and Nurani 2018) بعنوان "أثر المرونة النفسية على الضغوط المدركة في وجود الشخصية الانبساطية كمتغير وسيط لدى المراهقين الذين يعيشون في دور الأيتام". يتم تعريف الضغوط المدركة على أنها المدى الذي يدرك فيه الشخص أنه يعاني من الضغوط الذي يتميز بوجود مشاعر أو انفعالات لا يمكن التنبؤ بها، عدم القدرة على التحكم في كل الأشياء والشعور بالعبء. هدفت هذه الدراسة إلى فحص تأثير المرونة على الضغوط المدركة في وجود الشخصية الانبساطية كمتغير وسيط. أجريت الدراسة على عينة من المراهقين الذين عاشوا في دور الأيتام يبلغ عددهم ١٠٥، تتراوح أعمارهم بين ١٢-١٨ سنة. طبق عليهم مقياس المرونة النفسية، مقياس الضغوط المدركة ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. تم تحليل بيانات البحث باستخدام تحليل الانحدار الوسيط Moderated Regression Analysis. أظهرت النتائج أن المرونة النفسية لها تأثير إيجابي دال في خفض الضغوط المدركة. وأن الشخصية الانبساطية كمتغير وسيط يصقل هذا التأثير على الرغم من أنه تأثيراً محتملاً صغيراً.

دراسة الخميس ووطنوس (٢٠١٩) بعنوان "مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من طالبات سنة أولى تحضيرية في جامعة الجوف بمحافظة القريات". هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة والضغوط النفسية لدى عينة من طالبات سنة أولى تحضيرية في جامعة الجوف بمحافظة القريات، واستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن من خلال مقياس المرونة النفسية، ومقياس الضغوط النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٠) طالبة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين مستوى المرونة النفسية والضغوط النفسية لدى الطالبات.

دراسة البشارت والمقابلة (٢٠٢٠) بعنوان "المرونة النفسية وعلاقتها بالالتزام الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك". هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالالتزام الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك، والكشف عن وجود فروق ذات دلالة في المرونة النفسية والالتزام الأكاديمي تُعزى إلى الجنس والتخصص والمستوى الدراسي، أجريت الدراسة على عينة من طلبة جامعة اليرموك مكونة من (١٠٠٤) طالب وطالبة (٦٦١ إناث، و٣٤٣ ذكور)، كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والالتزام الأكاديمي، كما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة في



المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تُعزى للجنس والمستوى الدراسي، ووجود فروق ذات دلالة للمرونة النفسية والالتزام الأكاديمي تُعزى للتخصص لصالح طلبة التخصصات الإنسانية. ووجود فروق ذات دلالة للالتزام الأكاديمي تُعزى للجنس لصالح الطالبات، وفروق تُعزى للتخصص لصالح طلبة التخصصات الإنسانية، وفروق تُعزى للمستوى الدراسي لصالح طلبة المستوى الأول.

دراسة **Leger et al. (2020)** بعنوان "ترتبط الانفعالات الإيجابية التي تم اختبارها في أيام الضغوط بانفعال سلبي أقل في اليوم نفسه وفي اليوم التالي". تم جمع بيانات من ١٥٨٨ مشاركاً، تتراوح أعمارهم بين ٣٣-٨٤ عاماً، بمتوسط  $M=56,2$ ، طبق عليهم مقاييس حول الضغوط اليومية والانفعالات عبر ٨ أيام متتالية. أظهرت النتائج أنه في الأيام التي عانى فيها الأشخاص من الضغوط وكان لديهم مستوى أعلى من المتوسط للانفعالات الإيجابية لديهم، فقد عانوا من زيادة أقل نسبياً في نفس اليوم في الانفعالات السلبية. بالإضافة إلى ذلك، فقد عانوا من انفعالات سلبية أقل نسبياً في اليوم التالي وكانوا أقل عرضة للضغوط في اليوم التالي. تشير هذه النتائج إلى أن الانفعالات الإيجابية اليومية التي نمر بها أيام الضغوط تساعد على تنظيم الانفعالات السلبية في أوقات الضغوط.

### تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق لعدد من الدراسات السابقة، كشفت النتائج أن الانفعالات الإيجابية تساهم في قدرة الفرد على تحقيق تنظيم انفعالي فعال، وفي التعافي من الإثارة الانفعالية السلبية من خلال إيجاد معنى إيجابي في الظروف السلبية (Tugade & Fredrickson, 2004, Leger et al., 2020) فوجود الانفعالات الإيجابية اليومية يعمل على تخفيف أثر الضغوط والتوسط للتعافي منها (Ong et al., 2006). وللمرونة النفسية والانفعالات الإيجابية دور في التكيف الناجح مع الضغوط، حيث تعمل تجربة الانفعالات الإيجابية على مساعدة الأفراد ذوي المرونة العالية في قدرتهم على التعافي بشكل فعال من الضغوط اليومية (Ong et al., 2006). وأظهرت النتائج أن المرونة النفسية لها تأثير إيجابي دال في خفض الضغوط المدركة (Astriani & Nurani, 2018) وتشير نتائج دراسات أن زيادة المرونة وتقليل الضغوط المدركة تؤدي إلى زيادة الشعور بالرضا لدى الطلاب (Abolghasemi & Varaniyab, 2010). كما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية واليقظة العقلية (إسماعيل، ٢٠١٧)، وبين المرونة النفسية والالتزام

الأكاديمي (البشارات والمقابلة، ٢٠٢٠).

وتشير النتائج أن طلاب ما قبل الجامعة لديهم مستوى عالٍ من الضغوط المدركة ومستوى منخفض من المرونة مقارنة بطلاب الجامعة. وتوجد علاقة عكسية بين الضغوط المدركة والمرونة (الخميس وطنوس، ٢٠١٩، Shilpa & Srimathi, 2015). وتلعب كل من الضغوط المدركة والمرونة النفسية دوراً كبيراً في الرضا عن الحياة بين طلاب الجامعة (Shi et al., 2015). وأظهرت النتائج أن المراهقين الأكثر مرونة يتمتعون بمستوى أعلى من تقدير الذات وأكثر ميلاً لأن تكون وجهة الضبط لديهم داخلية، بدلاً من أن تكون موجهة خارجياً (Cazan & Dumitrescu, 2016).

### فروض الدراسة:

١. توجد فروق بين مرتفعي ومتوسطي ومنخفضي المرونة النفسية في مستوى الانفعالات الإيجابية والضغط المدركة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث في المرونة النفسية ومستوى الانفعالات الإيجابية والضغط المدركة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي.
٣. يمكن التنبؤ بمستوى الانفعالات الإيجابية من خلال أبعاد المرونة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي.
٤. يمكن التنبؤ بالضغط المدركة من خلال أبعاد المرونة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي.

### الطريقة والإجراءات:

#### ١ عينة الدراسة:

تتكون من (٣٠٠) تلميذ من مرحلة التعليم الأساسي بعدد من مدارس التعليم الأساسي بإدارة الباجور التعليمية بمحافظة المنوفية، تشمل الصفوف الخامس والسادس الابتدائي والأول والثاني الإعدادي، منهم (١٥٦) من الذكور، (١٤٤) من الإناث. تتراوح أعمارهم بين (١١-١٤) عاماً، بمتوسط (١٢,٠٣) وانحراف معياري (٠,٩٨).

#### ٢ أدوات الدراسة:

(أ) مقياس المرونة النفسية إعداد/ الباحث

١- الهدف من المقياس:

هو أداة تهدف لقياس مستوى المرونة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي، والذي يحدد

المرونة النفسية بوصفها تتضمن ثلاثة أبعاد أساسية هي: قوة الأنا، التأقلم مع الضغوط، التفاؤل والافتتاح. ويتضمن (٢٦) عبارات تتم الإجابة عنها من خلال تدرج من (١) إلى (٥). تعطى درجة للإجابة (قليلاً جداً)، درجتين للإجابة (قليلاً)، ثلاث درجات للإجابة (أحياناً)، أربع درجات للإجابة (كثيراً)، خمس درجات للإجابة (كثيراً جداً). ومن ثم تكون أقل درجة للمقياس (٢٦) وأكبر درجة (١٣٠).

## ٢- خطوات إعداد المقياس:

(١) الاطلاع على دراسات وبحوث سابقة تناولت المرونة النفسية.

(٢) الاطلاع على بعض مقاييس المرونة النفسية مثل مقياس المرونة النفسية من إعداد Connor and Davidson (2003) يتألف المقياس من (٢٥) عبارة موزعة على أربعة أبعاد أساسية هي: الجراءة أو الشجاعة، وسعة الحيلة أو الدهاء، والتفاؤل، والغرض أو الهدف. ومقياس المرونة النفسية من إعداد Liebenberg et al. (2012) ; Ungar and Liebenberg (2011)

(٣) اعتماداً على هذا التراث العلمي قام الباحث بتحديد ٣٨ عبارة تصف المظاهر المختلفة للمرونة النفسية لدى الأطفال. تم طبع المقياس في صورته الأولية. قام الباحث بتجربة استطلاعية على عينة عددها ٢٤٠ تلميذاً من مرحلة التعليم الأساسي، وتحديد مدى صلاحية المقياس للتطبيق التجريبي.

(٤) بغية الوصول إلى المكونات الأساسية للمرونة النفسية، تم إخضاع المقياس في صورته الأولية للتحليل العاملي باستخدام طريقة المكونات الأساسية وطريقة Varimax لتدوير العوامل التي لا يقل تشبعها عن ٠,٣ وفقاً لمحك Kaiser، وأسفر التحليل العاملي عن ثلاثة عوامل مستخلصة، وتم استبعاد العبارات (١٢ عبارة) التي لم تتشبع بأحد هذه العوامل.

## ١- العامل الأول " قوة الأنا Ego strength ":

تعكس عبارات هذا العامل وجود هدف للشخص في الحياة، والعمل على تحقيقه، والثقة في قدرته على تحقيق أهدافه، فهو لا يستسلم بسهولة عندما تبدو الأشياء مستحيلة، وعندما يبدأ عملاً لا يتركه حتى يتم إنجازه، ويسعى دائماً لتطوير مهاراته، وعادة ما يتوقع أشياء جيدة في المستقبل، ويعطيه نجاحه السابق الثقة في التغلب على التحديات الجديدة، ويستمد قوته من إيمانه بالله، ويعتقد أنه من الواجب عليه مساعدة الآخرين. ومما سبق يقترح

الباحث تسمية هذا العامل باسم "قوة الأنا".

٢- العامل الثاني " التأقلم مع الضغوط Coping with stress ":

تعكس عبارات هذا العامل قدرة الشخص على التأقلم مع التغيير، فليديه القدرة على التفكير بوضوح وتركيز حتى في حالة وجود ضغوط، ويستطيع أن يعود لطبيعته بعد المواقف الصعبة، فعندما يكون لديه شعور سيئ يستطيع السيطرة عليه، ويستطيع الاعتماد على نفسه في حل المشكلات، وتمنحه المواقف الصعبة المزيد من القوة. ومما سبق يقترح الباحث تسمية هذا العامل باسم " التأقلم مع الضغوط".

٣- العامل الثالث " التفاؤل والانفتاح Optimism and Extraversion ":

تعكس عبارات هذا العامل امتلاك الفرد شخصية مرحة، متفائل يرى الجانب الإيجابي، لديه إصرار على تحقيق النجاح بعد الفشل، يشعر بالقوة، ويتميز بالانفتاح على الآخرين فليديه علاقات جيدة، يشعر بدعم أصدقائه، عندما يتعرض لمشكلة يستطيع أن يجد من يساعده، يستطيع التصرف بشكل راشد. ومما سبق يقترح الباحث تسمية هذا العامل باسم " التفاؤل والانفتاح". وقد تم جمع مفردات الأبعاد الثلاثة في مقياس واحد تضمن (٢٦) عبارة لقياس المرونة النفسية.

جدول (١) مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً لمقياس المرونة النفسية وتشبعاتها بعد تدوير

المحاور

رقم العبارة في المقياس	العبارة	العامل		
		١	٢	٣
١	أعمل على تحقيق أهدافي	٠,٦٣٨		
٤	أعتقد أنه من الواجب على مساعدة الآخرين	٠,٥٦٤		
٧	لدى هدف في الحياة	٠,٥٦٢		
١٠	يعطيني نجاحي السابق الثقة لتحدي جديد	٠,٥٤٩		
١٣	أسعى لتطوير مهاراتي	٠,٥٣٩		
١٦	أستمد قوتي من إيماني بالله	٠,٤٧٢		
١٩	يمكنني تحقيق أهدافي	٠,٤٧٠		
٢١	أتوقع أشياء جيدة في المستقبل	٠,٤٤١		
٢٣	عندما تبدو الأشياء مستحيلة لا أستسلم بسهولة	٠,٤٣٩		
٢٥	عندما أبدأ عمل لا أتركه حتى يتم إنجازه	٠,٤٢٦		
٢	أفكر بوضوح وتركيز حتى في حالة وجود ضغوط	٠,٦٦٧		
٥	أستطيع التأقلم مع التغيير	٠,٥٩٧		
٨	عندما يكون لدي شعور سيئ أستطيع السيطرة عليه	٠,٥٦٤		
١١	أستطيع الاعتماد على نفسي في حل المشكلات	٠,٥٣٨		
١٤	تمنحني المواقف الصعبة المزيد من القوة	٠,٥٢٤		
١٧	أستطيع أن أعود لطبيعتي بعد المواقف الصعبة	٠,٤٥٤		
٣	يعتقد الناس أنني شخص مرح	٠,٦٠٤		
٦	أشعر بدعم أصدقائي	٠,٥٦٤		
٩	لدى علاقات جيدة	٠,٥٢٥		
١٢	أرى الجانب المضحك من الأشياء	٠,٥١٢		
١٥	أستطيع أن أظهر للآخرين أنني أصبحت راشدًا	٠,٤٥٧		
١٨	خلال أوقات الشدة أعرف من أين أحصل على المساعدة	٠,٤٤٣		
٢٠	أصدقائي يفقون بجانبتي في الأوقات الصعبة	٠,٤١٤		
٢٢	عندما أتعرض لمشكلة أستطيع أن أجد من يساعدني	٠,٣٩٣		
٢٤	لدى إصرار على تحقيق النجاح بعد الفشل	٠,٣٩١		
٢٦	أشعر أنني شخص قوي	٠,٣٧٩		

تم حساب صدق وثبات المقياس في صورته النهائية (٢٦ عبارة)، وذلك عن طريق تطبيقه على عينة استطلاعية قوامها (٢٤٠) تلميذًا من مرحلة التعليم الأساسي وذلك كما يلي:-  
أولاً: الثبات Reliability:

## المرونة النفسية وعلاقتها التنبؤية بالافعال الإيجابية والضغط المدركة

كان معامل ألفا لكرونباك = ٠,٨٢٥، وتم حساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق Test-retest كما هو موضح بجدول (٢)

### جدول (٢)

حساب ثبات أبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية بطريقة إعادة التطبيق

البيد	قوة الأنا	التأقلم مع الضغوط	التفاؤل والانفتاح	الدرجة الكلية
المعامل	٠,٧٦٤	٠,٧٤٢	٠,٧١٢	٠,٧٣٩

ثانياً: الصدق Validity:

(أ) التجانس الداخلي لمفردات المقياس: يتضح من الجدول (٣) أن كل معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الخاص بها في المقياس، دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١.

(ب) التجانس الداخلي لأبعاد المقياس: من الجدول (٤) نجد أن كل معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١.

جدول (٣) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة في مقياس المرونة النفسية ودرجة

### البعد

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	**٠,٦١٠	١٠	**٠,٤٤٧	١٩	**٠,٦١٧
٢	**٠,٥١٩	١١	**٠,٦٨٥	٢٠	**٠,٥٠٨
٣	**٠,٥٥٧	١٢	**٠,٥٦٧	٢١	**٠,٥٠٣
٤	**٠,٦٢٥	١٣	**٠,٦٣٩	٢٢	**٠,٥٣٠
٥	**٠,٥٥٩	١٤	**٠,٦١٩	٢٣	**٠,٤٦٤
٦	**٠,٤٨١	١٥	**٠,٥٧٥	٢٤	**٠,٥١٢
٧	**٠,٥٩٨	١٦	**٠,٥٥٣	٢٥	**٠,٥٤٦
٨	**٠,٥٤٥	١٧	**٠,٤٩٠	٢٦	**٠,٥١٠
٩	**٠,٥٥١	١٨	**٠,٤٨٥		

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية

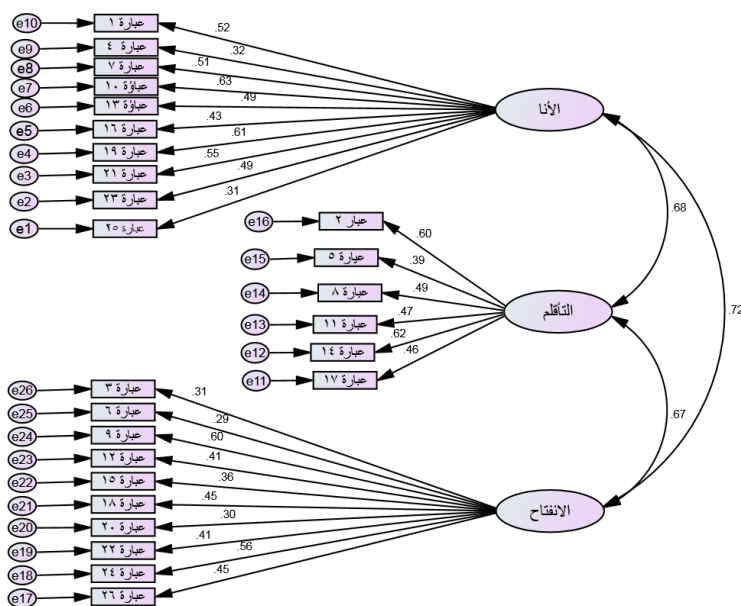
البيد	قوة الأنا	التأقلم مع الضغوط	التفاؤل والانفتاح
المعامل	**٠,٧٩١	**٠,٧٤٧	**٠,٨٢٥

(ج) الصدق العاملي:

تم التحقق من الصدق العاملي للمقياس عن طريق دراسة العلاقات بين المؤشرات والعوامل الكامنة وبين العوامل الكامنة فيما بينها وذلك عن طريق التحليل العاملي

= (١٧٢)؛ الدجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٣ - المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١

التوكيدي باستخدام برنامج AMOS.



شكل (١) النموذج العاملي لأبعاد مقياس المرونة النفسية

جدول (٥)

مؤشرات حسن المطابقة الاحصائية لنموذج الأبعاد الثلاثي لمقياس المرونة النفسية

المؤشر	القيمة الناتجة	أفضل مطابقة
كاي المعيارية CMIN /DF	١,٨٤	أقل من ٥
مؤشر جودة المطابقة GFI	٠,٩٠	فأكثر ٠,٩٠
مؤشر المطابقة المعيارية NFI	٠,٧٢	فأكثر ٠,٩٠
مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٨٤	فأكثر ٠,٩٠
مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	٠,٩٠	فأكثر ٠,٩٠
مؤشر توكر- لويس TLI	٠,٨٢	فأكثر ٠,٩٠
مؤشر المطابقة المتزايد IFI	٠,٠٨٥	فأكثر ٠,٩٠
جذر متوسط مربعات الخطأ التقريبي RMSEA	٠,٠٥	أقل أو ٠,٠٥

يتضح من جدول (٥) لمؤشرات حسن المطابقة (Goodness of Fit) لنموذج العلاقات بين الأبعاد الثلاثة لمقياس المرونة النفسية أنه يحوز على أفضل القيم على مؤشرات كاي المعيارية، وجودة المطابقة، وحسن المطابقة المصحح، ومؤشر رامسي RMSEA، وقيم مطابقة جيدة على باقي المؤشرات.

#### (ب) مقياس الانفعالات الإيجابية (ترجمة الباحث)

١- الهدف من المقياس: وهو المقياس الفرعي في قائمة الوجدان الإيجابي والسبلي قام بإعداده Watson, Clark and Tellegen (1988)، ويقيس مستوى الانفعالات الإيجابية التي يشعر بها الفرد مع مرور الوقت.

٢- خطوات إعداد المقياس: قام الباحث الحالي بترجمة المقياس وإعداده ليتناسب مع البيئة المصرية. تم طبع المقياس بحيث تضمن ١٠ مفردات. قام الباحث بتجربة استطلاعية على عينة عددها ٢٤٠ تلميذاً من مرحلة التعليم الأساسي وتحديد مدى صلاحية المقياس للتطبيق التجريبي.

٣- محتوى المقياس: يتكون المقياس من ١٠ كلمات تصف مشاعر وانفعالات إيجابية مختلفة، ويقوم المفحوص بتحديد إلى أي مدى يشعر عموماً بهذه الطريقة. وتعكس الانفعالات الإيجابية إلى أي مدى يشعر الشخص بأنه متحمس ونشيط، ومنتبه. وتمثل الانفعالات الإيجابية المرتفعة حالة من الطاقة العالية، والتركيز الكامل، والمشاركة الممتعة.

٤- طريقة التصحيح: يقوم المفحوص بالإجابة على كل مفردة باستخدام تدرج خماسي يبدأ من: قليلاً جداً=١، قليلاً=٢، باعتدال=٣، كثيراً=٤، كثيراً جداً=٥ للإشارة إلى مدى شعوره بهذه الطريقة في إطار زمني محدد. ويمكن استخدام المقياس لقياس الانفعالات الإيجابية في هذه اللحظة، اليوم، في الأيام القليلة الماضية، الأسبوع الماضي، خلال الأسابيع القليلة الماضية، السنة الماضية أو بصفة عامة (في المتوسط).

#### ٥- الكفاءة السيكومترية للمقياس

##### أولاً: صدق المقياس:

• المقارنة الطرفية: قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها ٢٤٠ تلميذاً من مرحلة التعليم الأساسي، وترتيب الدرجات تنازلياً، ثم حساب قيمة ت بين التلثين الأعلى والأدنى للدرجات، فكانت (ت=٢٠٣، ٢٨، درجات الحرية=١٥٨)، وهي دالة عند مستوى ٠,٠١، وتؤكد على صدق المقياس.



• الاتساق الداخلي: بعد تطبيق المقياس على عينة التقنين قام الباحث بتحديد الاتساق الداخلي لمفردات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجات الكلية. ومن الجدول (٦) نجد أن كل معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١.

### جدول (٦)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الانفعالات الإيجابية

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	**٠,٤٨٢	٦	**٠,٥٤٣
٢	**٠,٥٧٦	٧	**٠,٥٢٨
٣	**٠,٥٥٣	٨	**٠,٤٦٩
٤	**٠,٤٨٩	٩	**٠,٥٧٣
٥	**٠,٥٩٠	١٠	**٠,٤٦٢

ثانياً: ثبات المقياس:

تم حساب الثبات بطريقتين هما:

(١) إعادة التطبيق: فكان معامل الارتباط بين التطبيقين بفواصل زمني أسبوعين مساوياً ٠,٧٢.

(٢) معامل ألفا لكرونباك Cronbach's alpha يساوي ٠,٧٠٨ .

### (ج) مقياس الضغوط المدركة (ترجمة الباحث)

هو مقياس تم تصميمه بواسطة Cohen et al. (1983). وهو الأداة النفسية الأكثر استخداماً لقياس إدراك الضغوط. وهو أداة لقياس الدرجة التي تقيم عندها أحداث الحياة على أنها ضاغطة. يتضمن المقياس عدداً من الاستفسارات المباشرة حول المستويات الحالية من الضغوط. عباراته سهلة الفهم. علاوة على ذلك، فإن الأسئلة ذات طبيعة عامة، تسأل عن المشاعر والأفكار خلال الشهر الماضي، فهي تقيس حالة وليس سمة شخصية. وتم تصميم عبارات المقياس بهدف تحديد الكيفية التي يرى فيها الأفراد حياتهم غير قابلة للتنبؤ، ولا يمكن السيطرة عليها وغير محتملة. ويتضمن (١٠) عبارات تتم الإجابة عنها من خلال تدرج من (١) إلى (٥). تعطى درجة للإجابة (قليلاً جداً)، درجتين للإجابة (قليلاً)، ثلاث درجات للإجابة (أحياناً)، أربع درجات للإجابة (كثيراً)، خمس درجات للإجابة (كثيراً جداً). وذلك لجميع عبارات المقياس ما عدا العبارات التي تحمل الأرقام ٤، ٥، ٧، ٨ فيتم تصحيحها بشكل عكسي. ومن ثم تكون أقل درجة للمقياس (١٠) وأكبر درجة (٥٠).

### الكفاءة السيكومترية للمقياس

أولاً: صدق المقياس:

- صدق المقارنة الطرفية: قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (٢٤٠) تلميذاً من مرحلة التعليم الأساسي وترتيب الدرجات تنازلياً، ثم حساب قيمة ت بين الثلثين الأعلى والأدنى للدرجات فكانت (ت=٢٣,٦٣٥، درجات الحرية=١٥٨) وهي دالة عند مستوى ٠,٠٠١. وتؤكد صدق المقياس.
- الاتساق الداخلي: تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس. ونجد من جدول (٧) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٠١.

### جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية المدركة

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠,٥٢٦	٦	**٠,٦٤٦	١
**٠,٥١٨	٧	**٠,٦٧٠	٢
**٠,٤٣٣	٨	**٠,٥٩٣	٣
**٠,٥٥٩	٩	**٠,٥٥٣	٤
**٠,٥٧٨	١٠	**٠,٥٦٢	٥

ثانياً: ثبات المقياس: معامل ألفا كرونباك = ٠,٧٠٣. وهو يشير إلى درجة جيدة لثبات المقياس. وتم حساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق Test-retest على نفس العينة بفواصل زمني أسبوعين وكان مساوياً (٠,٧٤)

### ٣) خطوات التطبيق:

قام الباحث بإعداد مقاييس الدراسة (مقياس الضغوط المدركة، ومقياس الانفعالات الإيجابية، ومقياس المرونة النفسية). وبعد التأكد من الكفاءة السيكومترية للمقاييس باستخدام عينة استطلاعية، تم تطبيق المقاييس على عينة تتكون من (٣٠٠) تلميذاً من مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة المنوفية، منهم (١٥٦) من الذكور، (١٤٤) من الإناث. تتراوح أعمارهم بين (١١-١٤) عاماً، بمتوسط (١٢,٠٣) وانحراف معياري (٠,٩٨)، وتفرغ بيانات التطبيق، وإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة في ضوء فروض الدراسة. ويوضح جدول (٨) الوصف الإحصائي لبيانات العينة على المقاييس المستخدمة. ويوضح جدول (٩) معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة.

**جدول (٨) بيانات الوصف الإحصائي لعينة الدراسة**

المقياس	المتوسط			الانحراف المعياري		
	ذكور	إناث	الكلي	ذكور	إناث	الكلي
قوة الأنا	٤٣,٤٠	٤٤,٧٤	٤٤,٠٤	٥,٣٩	٤,٥٧	٥,٠٥
التأقلم مع الضغوط	٢٣,٢٢	٢١,٨٣	٢٢,٥٥	٤,٣٥	٤,٨٥	٤,٦٤
التفاؤل والانفتاح	٣٨,٥٤	٣٩,٧٠	٣٩,١٠	٦,٤٦	٥,٨٤	٦,١٨
الدرجة الكلية للمرونة النفسية	١٠٥,١٦	١٠٦,٢٧	١٠٥,٦٩	١٢,٨٤	١٢,٤٢	١٢,٦٣
الانفعالات الإيجابية	٣٧,٩٢	٣٧,٠٦	٣٧,٥١	٧,١١	٥,٧٤	٦,٤٩
الضغوط المدركة	٣٠,١١	٢٩,٧٢	٢٩,٩٢	٥,٣١	٦,٥٢	٥,٩٢
العمر	١١,٩٢	١٢,١٣	١٢,٠٣	٠,٩٤	١,٠٢	٠,٩٨

**جدول (٩) مصفوفة معاملات الارتباط لعينة الدراسة**

قوة الأنا	التأقلم مع الضغوط	التفاؤل والانفتاح	الدرجة الكلية للمرونة النفسية	الانفعالات الإيجابية	الضغوط المدركة
-	**٠,٤٥١	**٠,٤٦٤	**٠,٧٩٣	**٠,٤١٣	*٠,١٤٧-
**٠,٤٥١	-	**٠,٤٢١	**٠,٧٥٤	**٠,٣٣٨	**٠,٣١٠-
**٠,٤٦٤	**٠,٤٢١	-	**٠,٨٣٠	**٠,٣٣٦	**٠,٢٢٨-
**٠,٧٩٣	**٠,٧٥٤	**٠,٨٣٠	-	**٠,٤٥٤	**٠,٢٨٤-
**٠,٤١٣	**٠,٣٣٨	**٠,٣٣٦	**٠,٤٥٤	-	**٠,١٩٤-
*٠,١٤٧-	**٠,٣١٠-	**٠,٢٢٨-	**٠,٢٨٤-	**٠,١٩٤-	-

\*\* = مستوى دلالة ٠,٠١ ، \* = مستوى دلالة ٠,٠٥

### نتائج الدراسة وتفسيرها :

يتناول الباحث في هذا الجزء عرض النتائج وتفسيرها في ضوء فروض الدراسة، والتعقيب عليها وكتابة التوصيات.

### نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على: " توجد فروق بين مرتفعي ومتوسطي ومنخفضي المرونة النفسية في مستوى الانفعالات الإيجابية والضغوط المدركة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي". قام الباحث باستخراج درجات عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية، وتحديد مرتفعي المرونة النفسية الذين تزيد درجاتهم عن المتوسط بانحراف معياري واحد، ومنخفضي المرونة النفسية الذين تقل درجاتهم عن المتوسط بانحراف معياري واحد، ومتوسطي المرونة النفسية

## المرونة النفسية وعلاقتها التنبؤية بالانفعالات الإيجابية والضغط المدركة

الذين تنحصر درجاتهم بين المجموعتين.

جدول (١٠) المتوسط والانحراف المعياري لمرتفعي ومتوسطي ومنخفضي المرونة النفسية

على الانفعالات الإيجابية والضغط المدركة

الضغط المدركة		الانفعالات الإيجابية		المجموعة
ع	م	ع	م	
٥,٢٣	٢٦,٩٤	٥,٤٤	٤١,٥٨	مرتفعو المرونة النفسية (ن=٥٠)
٥,٦٨	٢٩,٩١	٥,٨٨	٣٧,٧٧	متوسطو المرونة النفسية (٢٠٥)
٦,١٢	٣٣,٠٢	٦,٦٣	٣٢,٢٣	منخفضو المرونة النفسية (ن=٤٧)

جدول (١١) نتائج اختبار تحليل التباين بين مرتفعي ومتوسطي ومنخفضي المرونة النفسية

في الانفعالات الإيجابية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	٢١١٨,١١٧	٢	١٠٥٩,٠٥٨	٣٠,٠٤٥	أقل من ٠,٠٠١
داخل المجموعات	١٠٤٦٨,٨٥٣	٢٩٧	٣٥,٢٤٩		
الإجمالي	١٢٥٨٦,٩٧٠	٢٩٩			

جدول (١٢) المقارنات بين مرتفعي ومتوسطي ومنخفضي المرونة النفسية في الانفعالات

الإيجابية

المقارنة الثنائية	متوسط الفروق	P. value	الدلالة الإحصائية
مرتفعو ومتوسطو المرونة النفسية	٣,٨١٧٤٨	٠,٠٠١	الفروق دالة لصالح مرتفعي المرونة النفسية
مرتفعو ومنخفضو المرونة النفسية	٩,٣٤٩٢٩	٠,٠٠١	الفروق دالة لصالح مرتفعي المرونة النفسية
متوسطو ومنخفضو المرونة النفسية	٥,٥٣١٨١	٠,٠٠١	الفروق دالة لصالح متوسطي المرونة النفسية

وباستخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه، يتضح من جدول (١١) وجود تباين دال إحصائياً بين المجموعات في متوسطات درجات الانفعالات الإيجابية، ولتحديد مصدر هذا التباين تم استخدام أسلوب المقارنات المتعددة باستخدام اختبار شيفيه Scheffe. ويتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومتوسطي ومنخفضي المرونة النفسية في متوسطات درجات الانفعالات الإيجابية، مما يعني أن مرتفعي المرونة النفسية كانوا الأكثر شعوراً بمستوى مرتفع من الانفعالات الإيجابية بشكل دال إحصائياً مقارنة بمنخفضي ومتوسطي المرونة النفسية.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة (Tugade and Fredrickson 2004)

التي أظهرت أن الأشخاص المرنين يستخدمون الانفعالات الإيجابية للارتداد من المواجهات

الضاغطة والعتور على معنى إيجابي في الظروف السلبية، ودراسة (Ong et al. (2006) التي أظهرت دور الانفعالات الإيجابية في مساعدة الأفراد ذوي المرونة العالية في قدرتهم على التعافي بشكل فعال من الضغوط اليومية.

**جدول (١٣) نتائج اختبار تحليل التباين بين مرتفعي ومتوسطي ومنخفضي المرونة النفسية في الضغوط المدركة**

الدالة الإحصائية	(ف) المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
أقل من ٠,٠٠١	١٣,٦٠٥	٤٣٩,٥٢٥	٢	٨٧٩,٠٥٩	بين المجموعات
		٣٢,٣٠٦	٢٩٧	٩٥٩٥,٠٣٠	داخل المجموعات
			٢٢٩	١٠٤٧٤,٠٨٠	الإجمالي

**جدول (١٤) المقارنات بين مرتفعي ومتوسطي ومنخفضي المرونة النفسية في متوسطات درجات الضغوط المدركة**

الدالة الإحصائية	P. value	متوسط الفروق	المقارنة الثنائية
فروق دالة لصالح مرتفعي المرونة في الاتجاه الأفضل	٠,٠٠٤	٢,٩٦٩٨٢-	مرتفعو ومتوسطو المرونة
فروق دالة لصالح مرتفعي المرونة في الاتجاه الأفضل	٠,٠٠١	٦,٠٨٣٧٨-	مرتفعو ومنخفضو المرونة
فروق دالة لصالح متوسطي المرونة في الاتجاه الأفضل	٠,٠٠٢	٣,١١٣٩٦-	متوسطو ومنخفضو المرونة

ويتضح أيضاً من جدول (١٣) وجود تباين دال إحصائياً بين المجموعات في متوسطات درجات الضغوط المدركة. ولتحديد مصدر هذا التباين تم استخدام أسلوب المقارنات المتعددة باستخدام اختبار شيفيه Scheffe. ويتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومتوسطي ومنخفضي المرونة النفسية في متوسطات درجات الضغوط المدركة. مما يعني أن مرتفعي المرونة النفسية كانوا الأقل في الضغوط المدركة بشكل دال إحصائياً مقارنة بمنخفضي ومتوسطي المرونة النفسية. وفي ضوء ما سبق، يتم قبول الفرض الأول الذي ينص على أنه " توجد فروق بين مرتفعي ومتوسطي ومنخفضي المرونة النفسية في مستوى الانفعالات الإيجابية والضغوط المدركة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي".

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسات (Ong et al. (2006); Shilpa and Srimathi (2015); Tugade and Fredrickson (2004) التي تشير إلى وجود علاقة عكسية بين الضغوط المدركة والمرونة، حيث تساعد المرونة النفسية في التعافي من التجارب الضاغطة بسرعة وفعالية، وتؤدي الاختلافات في المرونة النفسية إلى اختلافاً ذا مغزى في الاستجابات الانفعالية اليومية للضغوط. ودراسة (Abolghasemi and Varaniyab (2010

## المرونة النفسية وعلاقتها التنبؤية بالانفعالات الإيجابية والضغط المدركة

التي تشير إلى أن زيادة المرونة تؤدي إلى تقليل الضغوط المدركة وزيادة الشعور بالرضا. ودراسات (Astriani and Nurani (2018); Cazan and Dumitrescu (2016); Shi et al. (2015) التي تشير إلى أن المرونة النفسية لها تأثير إيجابي دال في خفض الضغوط المدركة، فالأفراد الأكثر مرونة يتمتعون بمستوى أعلى من تقدير الذات وأكثر ميلاً لأن تكون وجهة الضبط لديهم داخلية، بدلاً من أن تكون موجهة خارجياً.

### نتائج الفرض الثاني :

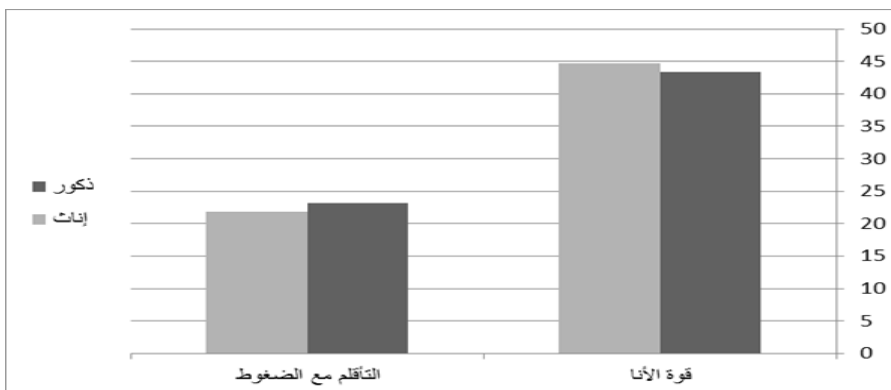
ينص الفرض الثاني على الآتي: " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في المرونة النفسية ومستوى الانفعالات الإيجابية والضغط المدركة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي". وباستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات لعينتين مستقلتين Independent-Samples T Test، يتضح من خلال الجدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعدي المرونة النفسية (قوة الأنا، التأقلم مع الضغوط) حيث كانت الإناث الأعلى في قوة الأنا مقارنة بالذكور في حين كان الذكور الأعلى في التأقلم مع الضغوط مقارنة بالإناث. في حين لم تكن الفروق دالة في بعد التفاؤل والانفتاح والدرجة الكلية للمرونة النفسية. ولم تكن الفروق دالة إحصائية أيضاً فيما يخص الانفعالات الإيجابية والضغط المدركة.

### جدول (١٥)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في المرونة النفسية والانفعالات الإيجابية

#### والضغوط المدركة

الدلالة الإحصائية	P. value	متوسط العينة		درجات الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	البعد
		إناث	ذكور			
الفروق دالة	٠,٠٢١	٤٤,٧٤	٤٣,٤٠	٢٩٨	٢,٣٢٤-	قوة الأنا
الفروق دالة	٠,٠٠٩	٢١,٨٣	٢٣,٢٢	٢٩٨	٢,٦٣٢	التأقلم مع الضغوط
الفروق غير دالة	٠,١٠٤	٣٩,٧٠	٣٨,٥٤	٢٩٨	١,٦٣٢-	التفاؤل والانفتاح
الفروق غير دالة	٠,٤٤٨	١٠٦,٢٧	١٠٥,١٦	٢٩٨	٠,٧٦٠-	الدرجة الكلية للمرونة النفسية
الفروق غير دالة	٠,٢٥٢	٣٧,٠٦	٣٧,٩٢	٢٩٨	١,١٤٨	الانفعالات الإيجابية
الفروق غير دالة	٠,٥٦٦	٢٩,٧٢	٣٠,١١	٢٩٨	٠,٥٧٥	الضغوط المدركة



شكل (٢) يوضح المقارنة بين متوسطات درجات الذكور والإناث في المرونة النفسية

وربما يمكن تفسير ذلك أن لدى الإناث استعداداً جينياً نحو مستويات أعلى من التعقل والمثابرة والعمل الدؤوب ووضع الأهداف والعمل على تحقيقها وهي المؤشرات التي تعبر عن قوة الأنا في الدراسة الحالية، لذلك كانت الإناث الأعلى في قوة الأنا مقارنة بالذكور، في حين كان الذكور الأعلى في التأقلم مع الضغوط مقارنة بالإناث، والذي يمكن تفسيره بأن ثقافة المجتمع المحلي لعينة الدراسة تمنح الذكور هامش أكبر من الاستقلالية والانخراط في تجارب تساعد في بناء قدرتهم على التأقلم مع الضغوط.

### نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على: "يمكن التنبؤ بالانفعالات الإيجابية من خلال المرونة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي". وباستخدام أسلوب تحليل الانحدار الخطي المتعدد Multiple Linear Regression كان معامل التحديد المعدل Adjusted R Square يساوي ٠,٢٠٦ وهذا معناه أن المتغيرات المستقلة وهي أبعاد المرونة النفسية تفسر ٢٠,٦٪ من التغيرات في المتغير التابع وهي الانفعالات الإيجابية.

جدول (١٦) تحليل التباين لنموذج الانحدار المتعدد بين أبعاد المرونة النفسية والانفعالات

#### الإيجابية

المصدر	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الانحدار	٣	٢٦٩٧,٥٩٨	٨٩٩,١٩٩	٢٦,٩١٤	مستوى دلالة أقل من ٠,٠٠١
الخطأ	٢٩٦	٩٨٨٩,٣٧٢	٣٣,٤١٠		
الكلية	٢٩٩	١٢٥٨٦,٩٧٠			

جدول (١٧)

نتائج اختبار الدلالة الإحصائية لمعاملات الانحدار بين أبعاد المرونة النفسية والانفعالات الإيجابية

المتغيرات المستقلة	معاملات الانحدار	إحصائي الاختبار (ت)	الدلالة الإحصائية
ثابت الانحدار	١١,١٠٤	٣,٦٢٧	أقل من ٠,٠٠١
قوة الأنا	٠,٣٥٨	٤,٥٣٦	أقل من ٠,٠٠١
التأقلم مع الضغوط	٠,٢١٣	٢,٥٤٢	أقل من ٠,٠٥
التفائل والانفتاح	٠,١٥٠	٢,٣٦٢	أقل من ٠,٠٥

ويتضح من جدول (١٦) دلالة نموذج الانحدار المتعدد عن مستوى دلالة أقل من ٠,٠٠١. وهو بمثابة اختبار عام للدلالة الإحصائية للنموذج. ويتضح من جدول (١٧) أنه يمكن التنبؤ بمستوى الانفعالات الإيجابية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من خلال أبعاد المرونة النفسية، وهذه النتيجة تعني تحقق الفرض الثالث. ومن الجدول السابق يمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:

$$\text{الانفعالات الإيجابية} = ١١,١٠٤ + ٠,٣٥٨ \times \text{قوة الأنا} + ٠,٢١٣ \times \text{التأقلم مع الضغوط} + ٠,١٥٠ \times \text{التفائل والانفتاح} .$$

تشير إحدى أقوى النتائج في الأدبيات حول الانفعالات وعوامل الشخصية إلى وجود علاقة قوية بين الميل إلى تكوين انفعالات إيجابية والانبساط أو الانفتاح على التجربة (Shiota et al., 2006). فالانبساط يهيئ الأفراد نحو تكوين انفعالات إيجابية (Costa & McCrae, 1980)، وتقيم درجة الانبساط بمقدار وشدة تفاعل الشخص مع الآخرين ودرجة النشاط الفردي، فالشخص الذي يكون على درجة عالية من الانبساط يكون على درجة عالية من التواصل الاجتماعي وتأكيد الذات، والنشاط العالي، بالإضافة إلى البهجة والحيوية والتفائل (Bruck & Allen, 2003). وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة Tugade and Fredrickson (2004) التي تشير بأن الأشخاص المرنين يستخدمون الانفعالات الإيجابية للارتداد من المواجهات الضاغطة والعتور على معنى إيجابي لها، فتجربة الانفعالات الإيجابية تساهم في قدرة الأفراد على تحقيق تنظيم انفعالي فعال، وتساعد في تسهيل عملية إعادة التقييم المعرفي، مما يمكن الأفراد من إيجاد معنى إيجابي في ظروفهم السلبية والتعافي من الضغوط. وتتفق نتائج هذا الفرض أيضاً مع نتائج دراسة Ong et al. (2006) التي تشير بأن الانفعالات الإيجابية تعمل على مساعدة الأفراد ذوي المرونة العالية في قدرتهم على التعافي بشكل فعال من الضغوط اليومية.



وربما يساعد ذلك في تفسير دور المرونة النفسية في التكيف الناجح من خلال ما يتميز به الفرد المرن من استراتيجيات تكيف جيدة تثير انفعالات إيجابية والتي تساعد بدورها في تحسين أداء الفرد. فالانفعالات الإيجابية مثل الفرح، التسلية، الأمل والإثارة يمكن أن تكون حصن ضد ضغوط الحياة، وربما تعمل على إبطال الآثار الضارة المترتبة على الضغوط المستقبلية. ومن ثم يمكن أن نستخدم نظرية التوسيع والبناء للانفعالات الإيجابية (Fredrickson, 1998, 2001) كإطار لفهم المرونة النفسية وتفسيرها، حيث تفترض أن الانفعالات الإيجابية تقوم بتوسيع الانتباه والمعارف والسلوكيات، وتوسيع نطاق التفكير والفعل لدى الفرد بحيث تمكنه أن يصل لأعلى مستويات الاتصال وأوسع مدى من المدركات والأفكار، والقدرة على الفعل واتخاذ الإجراءات، ويؤدي هذا التوسيع المعرفي بدوره إلى تحسين أداء الفرد ويبني مع مرور الوقت موارد شخصية مثل التعقل والتقارب الاجتماعي (Cohen et al., 2009, Fredrickson et al., 2008, Waugh and Fredrickson, 2006). وهو ما تشير إليه نتائج بعض الدراسات أن الانفعالات الإيجابية تخفف من تحيز الانتباه نحو المعلومات السلبية (Smith, David & Kirby, 2006). فالفرد المرن لديه استراتيجيات تكيف جيدة تثير انفعالات إيجابية بشكل ملموس، مثل الفكاهة والتفاؤل والسلوك الموجه نحو الهدف (Ong et al 2006)، ربما تساعد في التكيف الناجح، لذلك من المتوقع أن الأفراد الأكثر مرونة هم الأقل إدراكاً للضغوط وهو ما سيتم التحقق منه من خلال الفرض التالي.

#### نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على: "يمكن التنبؤ بالضغوط المدركة من خلال أبعاد المرونة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي". وباستخدام أسلوب تحليل الانحدار الخطي المتعدد Multiple Linear Regression كان معامل التحديد المعدل Adjusted R Square يساوي ٠,١٠٠ وهذا معناه أن المتغيرات المستقلة وهي أبعاد المرونة النفسية تفسر ١٠٪ من التغيرات في المتغير التابع وهي الضغوط المدركة .

#### جدول (١٨)

تحليل التباين لنموذج الانحدار المتعدد بين أبعاد المرونة النفسية والضغوط المدركة

المصدر	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الانحدار	٣	١١٣٧,٨٧٥	٣٧٩,٢٩٢	١٢,٠٢٥	مستوى دلالة أقل من ٠,٠٠١
الخطأ	٢٩٦	٩٣٣٦,٢٠٥	٣١,٥٤١		
الكلية	٢٩٩	١٠٤٧٤,٠٨٠			

## المرونة النفسية وعلاقتها التنبؤية بالافعالات الإيجابية والضغط المدركة

جدول (١٩) نتائج اختبار الدلالة الإحصائية لمعاملات الانحدار بين أبعاد المرونة النفسية

### والضغوط المدركة

الدلالة الإحصائية	إحصائي الاختبار (ت)	معاملات الانحدار	نموذج الانحدار
أقل من ٠,٠٠١	١٣,٦٩٧	٤٠,٧٣٩	ثابت الانحدار
غير دال	٠,٥٥٩	٠,٠٤٣	قوة الأنا
أقل من ٠,٠٠١	٤,٢٤٩-	٠,٣٤٦-	التأقلم مع الضغوط
أقل من ٠,٠٥	٢,٠٤٠-	٠,١٢٦-	التفاؤل والانفتاح

ويتضح من جدول (١٨) دلالة نموذج الانحدار المتعدد عن مستوى دلالة أقل من ٠,٠٠١. وهو بمثابة اختبار عام للدلالة الإحصائية للنموذج. ويتضح من جدول (١٩) أنه يمكن التنبؤ بمستوى الضغوط المدركة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من خلال بعدي المرونة النفسية (التأقلم مع الضغوط، التفاؤل والانفتاح). وهذه النتيجة تعني تحقق الفرض الرابع. ومن الجدول السابق يمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:

الضغوط المدركة =  $٤٠,٧٣٩ - ٠,٣٤٦ \times$  التأقلم مع الضغوط -  $٠,١٢٦ \times$  التفاؤل والانفتاح .

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة (Tugade and Fredrickson 2004) التي تشير إلى أن الأفراد المرنين يتعافون من التجارب الضاغطة بسرعة وفاعلية. ودراسة (Ong et al. 2006) التي تشير إلى أن الاختلافات في المرونة النفسية قد أوجدت اختلافًا ذا مغزى في الاستجابات الانفعالية اليومية للضغوط. ودراسة (Abolghasemi and Varaniyab 2010) التي تشير إلى أن زيادة المرونة تؤدي إلى تقليل الضغوط المدركة وزيادة الشعور بالرضا. ودراسة (Shilpa and Srimathi 2015) التي أشارت إلى وجود علاقة عكسية بين الضغوط المدركة والمرونة. ودراسة (Shi et al. 2015) التي أشارت إلى دور الوساطة للمرونة النفسية في العلاقة بين الضغوط والرضا، وأن المرونة النفسية تساعد على الحد من الضغوط المدركة. ودراسة (Astriani and Nurani 2018) التي أظهرت نتائجها أن المرونة النفسية لها تأثير إيجابي دال في خفض الضغوط المدركة. وتشير نتائج دراسة (Cazan and Dumitrescu 2016) أن الأفراد الأكثر مرونة يتمتعون بمستوى أعلى من تقدير الذات وأكثر ميلًا لأن تكون وجهة الضبط لديهم داخلية، بدلاً من أن تكون موجهة خارجياً.

ويمكن تفسير ذلك بأن المرونة النفسية تتضمن قدرة الشخص على التأقلم مع التغيير، فلهذه القدرة على التفكير بوضوح وتركيز حتى في حالة وجود ضغوط، ويستطيع أن يعود

لطبيعته بعد المواقف الصعبة، فعندما يكون لديه شعور سيئ يستطيع السيطرة عليه، ويستطيع الاعتماد على نفسه في حل المشكلات، وتمنحه المواقف الصعبة المزيد من القوة. ويمكن تفسير ذلك أيضاً بأن المرونة النفسية تتضمن امتلاك الفرد شخصية مرحة، متفائل يرى الجانب الإيجابي، لديه إصرار على تحقيق النجاح بعد الفشل، يشعر بالقوة، ويتميز بالانفتاح على الآخرين فله علاقات جيدة، يشعر بدعم أصدقائه، عندما يتعرض لمشكلة يستطيع أن يجد من يساعده، يستطيع التصرف بشكل راشد.

### الخلاصة:

#### أسفرت نتائج الدراسة عن الآتي:

- توجد فروق بين مرتفعي ومتوسطي ومنخفضي المرونة النفسية في مستوى الانفعالات الإيجابية والضغط المدركة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي. حيث وجد أن مرتفعي المرونة النفسية كانوا الأكثر شعوراً بمستوى مرتفع من الانفعالات الإيجابية بشكل دال إحصائياً مقارنة بمنخفضي ومتوسطي المرونة النفسية، وكانوا الأقل في الضغط المدركة بشكل دال إحصائياً مقارنة بمنخفضي ومتوسطي المرونة النفسية.
  - توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في بعدي المرونة النفسية (قوة الأنا، التأقلم مع الضغط) حيث كانت الإناث الأعلى في قوة الأنا مقارنة بالذكور في حين كان الذكور الأعلى في التأقلم مع الضغط مقارنة بالإناث. في حين لم تكن الفروق دالة في بعد التفاؤل والانفتاح والدرجة الكلية للمرونة النفسية. ولم تكن الفروق دالة إحصائياً فيما يخص الانفعالات الإيجابية والضغط المدركة.
  - يمكن التنبؤ بمستوى الانفعالات الإيجابية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من خلال أبعاد المرونة النفسية. فالمرونة النفسية المرتفعة تؤدي إلى زيادة الشعور بمستوى أعلى من الانفعالات الإيجابية.
  - يمكن التنبؤ بمستوى الضغط المدركة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من خلال بعدي المرونة النفسية (التأقلم مع الضغط، التفاؤل والانفتاح). بمعنى أن المرونة النفسية تساعد على الحد من الضغط المدركة.
- وعموماً، كان الهدف من الدراسة الحالية هو دراسة العلاقة التنبؤية بين أبعاد المرونة النفسية، والانفعالات الإيجابية، والضغط المدركة. وأكدت التحليلات الإحصائية أن المرونة النفسية تتنبأ بوجود مستوى مرتفع من الانفعالات الإيجابية ومستوى منخفض من الضغط المدركة، حيث

## المرونة النفسية وعلاقتها التنبؤية بالانفعالات الإيجابية والضغط المدركة

تساعد المرونة النفسية في زيادة الانفعالات الإيجابية وفي تحسين التقييم المعرفي للأحداث الضاغطة وتفسير الفرد لها، ومن ثم خفض مستوى شعوره بالضغط المدركة. فالفرد المرن يتمتع باستراتيجيات تكيف جيدة تنشئ انفعالات إيجابية وتخفف الضغط المدركة.

### توصيات الدراسة:

- دراسة العوامل التي تساهم في نمو المرونة النفسية لدى الأطفال (عوامل الحماية) سواء كانت ذاتية مثل: عوامل الحماية الشخصية (الاستقلالية، ومهارات المساعدة الذاتية، والفعالية الذاتية self-efficacy)، والأسرية مثل: (هيكل الأسرة، دعم الأسرة، أسلوب الارتباط الأبوي) وعوامل الحماية الأخرى مثل: العلاقات الإيجابية مع الأقران (Boyden & Mann, 2005).
- للمرونة النفسية دور محتمل للوقاية والعلاج من الاضطرابات لدى الأطفال، ويجب اختبار فاعلية هذا الدور من خلال دراسات تجريبية.
- المرونة النفسية جانب مهم من الأداء النفسي للأطفال، ويجب العمل على قياسه وتحسينه. ويمكن تحفيز التعافي من الأزمات بإشراك الأطفال في برامج إرشادية تعزز أبعاد المرونة النفسية.
- الانفعالات الإيجابية مثل الفرح، التسلية، الأمل والإثارة يمكن أن تكون حصن ضد ضغوط الحياة، وإذا تم تدعيمها قسدياً بطرق مناسبة ومتسعة السياق، فإنه يمكن للانفعالات الإيجابية أن تعمل على إبطال الآثار الضارة المترتبة على الضغوط المستقبلية.

### المراجع

#### أولاً: المراجع العربية:

1. البشارات، دينا أحمد؛ المقابلة، نصر يوسف (٢٠٢٠). المرونة النفسية وعلاقتها بالالتزام الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٨(٥)، ٧٦٤-٧٨٣.
2. الخميس، عواطف عبدالله؛ طنوس، عادل جورج (٢٠١٩). مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى عينة من طالبات سنة أولى تحضير في جامعة الجوف بمحافظة القريات. الجمعية الأردنية للعلوم التربوية، المجلة التربوية الأردنية، ٤(٣)، ٨٥-١٠٩.
3. إسماعيل، هالة خير سنارى (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

1. **Abolghasemi, A. & Varaniyab, S. T. (2010).** Resilience and perceived stress: Predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5(2), 748–752. DOI:10.1016/j.sbspro.2010.07.178
2. **Astriani, D., & Nurani, P. (2018).** The Effect of Resilience on Perceived Stress Moderated by Extraversion Personality in Adolescents Living in Orphanages. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 304, 251-253. DOI: 10.2991/acph-18.2019.62
3. **Beck, A. T. (1967).** *Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects.* New York, NY: Harper & Row.
4. **Beck, A. T. (1976).** *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders.* New York, NY: International Universities Press.
5. **Beck, A. T., & Emery, G. (1985).** *Anxiety Disorders and Phobias: A cognitive perspective.* New York, NY: Basic Books.
6. **Boyden, J., & Mann, G. (2005).** Children's Risk, Resilience, and Coping in Extreme Situations. In M. Ungar (Ed.), *Handbook for Working with Children and Youth: Pathways to Resilience across Cultures and Contexts.* (pp. 3-27). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
7. **Bronfenbrenner, U. (1979).** *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design.* Cambridge, MA: Harvard University Press.
8. **Bronfenbrenner, U. (1994).** Ecological Models of Human Development. *International Encyclopedia of Education.* Vol 3, 2nd Ed, Oxford: Elsevier. Reprinted in: Gauvain, M. & Cole, M. (Eds.), *Readings on the development of children*, 2<sup>nd</sup> Ed.(1993,pp. 37-43) NY: Freeman.
9. **Brook, J. S., Nomura, C., & Cohen, P. (1989).** A network of influences on adolescent drug involvement: Neighborhood, school, peer, and family. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 113, 125-143.
10. **Brook, J. S., Brook, D. W., Gordon, A. S., & Whiteman, M. (1990).** The psychosocial etiology of adolescent drug use: A family interactional approach. *Genetic, Social, and General*

*Psychology Monographs*, 116(2), 111-267.

11. **Bruck, C. S. & Allen, T. D. (2003).** The relationship between big five personality traits, negative affectivity, type A behavior, and work-family conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 457-472. DOI:10.1016/S0001-8791(02)00040-4
12. **Carver, C.S., Scheier, M.F. & Weintraub, J.K. (1989).** Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267. DOI:10.1037//0022-3514.56.2.267
13. **Cazan, A. M. & Truta, C. (2015).** Stress, Resilience and Life Satisfaction in College Students. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, 48, 95-108.
14. **Cazan, A. M. & Dumitrescu, A. S.(2016).** Exploring the relationship between adolescent resilience, self-perception and locus of control. *The Romanian Journal of Applied Psychology*, 7(1), 283-286. DOI: 10.15303/rjeap.2016.si1.a61
15. **Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009).** Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368. DOI: 10.1037/a0015952.
16. **Cohen, S., Kamarck, T., and Mermelstein, R. (1983).** A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 386-396. DOI:10.2307/2136404
17. **Connor, K.M.; Davidson, J.R. (2003).** Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depress. Anxiety*, 18(2), 76-82. DOI: 10.1002/da.10113.
18. **Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980).** Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678. DOI:10.1037/0022-3514.38.4.668
19. **Devonport, T. & Lane, A. (2006).** Cognitive Appraisal of Dissertation Stress Among Undergraduate Students. *The Psychological Record*, 56(2), 259-266. DOI:10.1007/BF03395549
20. **Fergus, S., Zimmerman, M. A. (2005).** Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26(1), 399-419. DOI: 10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357
21. **Fredrickson, B. L. (1998).** What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319. DOI: 10.1037/1089-

22. **Fredrickson, B. L. (2001).** The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226. DOI: 10.1037//0003-066x.56.3.218.
23. **Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008).** Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045–1062. DOI: 10.1037/a0013262.
24. **Garland, E. L., Fredrickson, B. L., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010).** Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 849-864. DOI:10.1016/j.cpr.2010.03.002.
25. **Garnezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, A. (1984).** The study of stress and competence in children: A building block of developmental psychopathology. *Child Development*, 55(1), 97-111. DOI: 10.1111/j.1467-8624.1984.tb00276.x
26. **Garnezy, N. (1991).** Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*, 20(9), 459–466. DOI: 10.3928/0090-4481-19910901-05
27. **Khosla, M. (2017).** Resilience and Health: Implications for Interventions and Policy Making. *Psychological Studies*, 62(3):233–240. DOI: 10.1007/s12646-017-0415-9
28. **Lazarus, R.S. (1966).** *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill.
29. **Leger, K. A, Charles, S.T., Almeida, D.M. (2020).** Positive Emotions Experienced on Days of Stress are Associated with Less Same-Day and Next-Day Negative Emotion. *Affective Science*, 1, 20–27. DOI: 10.1007/s42761-019-00001-w
30. **Levenson, R. W. (1992).** Autonomic nervous system differences among emotions. *Psychological Science*, 3, 23-27. DOI: 10.1111/j.1467-9280.1992.tb00251.x
31. **Liebenberg, L., Ungar, M., & Van de Vijver, F. (2012).** Validation of the child and youth resilience measure-28 (CYRM-28) among Canadian youth. *Research on Social Work Practice*, 22, 219–226. DOI:10.1177/ 1049731511428619
32. **Masten A.S. (2001).** Ordinary magic: Resilience Processes in

- Development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. DOI:10.1037/0003-066X.56.3.227
33. **Masten, A. S. (2007)**. Resilience in developing systems: progress and promise as the fourth waverises. *Development and Psychopathology*, 19(3), 921-930. DOI: 10.1017/S0954579407000442.
34. **Ong, A. D., Bergeman, C., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006)**. Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4),730-749. DOI: 10.1037/0022-3514.91.4.730
35. **Rutter, M. (2012). Resilience: casual pathways and social ecology.** In Ungar, M. (ed.) *The Social Ecology of Resilience: a Handbook of Theory and Practice*, 33-42. New York, Dordrecht, Heidelberg London: Springer.
36. **Rutter, M. (1987)**. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. DOI: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x
37. **Seligman, M. (2002)**. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
38. **Shi, M., Wang, X., Bian, Y., & Wang, L. (2015)**. The mediating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among Chinese medical students: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 15(1),16. DOI 10.1186/s12909-015-0297-2
39. **Shilpa, S, Srimathi, N. L. (2015)**. Role of Resilience on Perceived Stress among Pre University and Under Graduate Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(2), 141-149. DOI: 10.25215/0202.018
40. **Shiota, M. N., Keltner, D., & John, O. P. (2006)**. Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style. *Journal of Positive Psychology*, 1, 61-71.
41. **Smith, C. A., David, B., & Kirby, L. D. (2006)**. Emotion-Eliciting Appraisals of Social Situations. In J. P. Forgas (Ed.), *Affect In Social Thinking and Behavior* (pp. 85-101). New York: Psychology Press.
42. **Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. (2004)**. Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333. DOI:10.1037/0022-3514.86.2.320.



43. **Ungar, M., & Liebenberg, L. (2011).** Assessing resilience across cultures using mixed methods: Construction of the Child and Youth Resilience Measure. *Journal of Mixed Methods Research*, 5(2), 126–149. DOI:10.1177/1558689811400607
44. **Ungar, M. (2012a).** Introduction to the Volume, In Ungar, M. (ed.). *The Social Ecology of Resilience: a Handbook of Theory and Practice*, 1-9. New York, Dordrecht, Heidelberg London: Springer.
45. **Ungar, M. (2012b).** Social Ecologies and Their Contribution to Resilience. In M. Ungar (Ed.), *The Social Ecology of Resilience: A handbook of Theory and Practice* (pp. 13– 32). New York, NY: Springer.
46. **Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988).** Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070. DOI: 10.1037//0022-3514.54.6.1063.
47. **Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. (2006).** Nice to know you: Positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 93–106. DOI: 10.1080/17439760500510569.
48. **Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992).** *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, New York: Cornell University Press.
49. **Zimmerman, M. A., Arunkumar, R. (1994).** Resiliency research: implications for schools and policy. *Social Policy Report*, 8(4), 1–19. DOI: 10.1002/j.2379-3988.1994.tb00032.x
50. **Zimmerman, M. A., & Brenner, A. B. (2010).** Resilience In Adolescence: Overcoming Neighborhood Disadvantage. In J. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of Adult Resilience* (pp. 283–308). Guilford Press.

## **Resilience and its Predictive Relationship with Positive Emotions and Perceived Stress among Basic Education Students**

**Dr. Taher Saad Hassan Ammar**  
**Ph.D. in Education**  
**(Specialization: Mental Health)**

### **Abstract**

The study aimed to investigate the concept of resilience and to explore the predictive relationship between resilience, positive emotions and perceived stress. The study is determined by the sample which consists of (300) students, (156 males, 144 females), their ages ranged between (11-14) years. The study is determined by the following tools: The Resilience Scale defines resilience as a concept that includes three dimensions: ego strength, coping with stress, optimism and extraversion. The Positive Emotion Scale defines positive emotion as a state of high energy, complete focus, and enjoyable engagement. The Perceived Stress Scale defines perceived stress as the degree to which life events are assessed as stressful, uncontrollable and intolerable. The results showed that those with high resilience were the most likely to feel a high level of positive emotions and were the least in perceived stress compared to those with low and average resilience. It also showed that females are higher in ego strength compared to males, while males are higher in coping with stress compared to females. The results showed also that positive emotions can be predicted through resilience, as high resilience leads to an increase in positive emotions, and perceived stress can be predicted through resilience (coping with stress, optimism and extraversion), meaning that resilience helps reduce perceived stress. Resilient individual has good coping strategies that create positive emotions and reduce perceived stress. The study recommends that resilience is an important aspect of the psychological performance of schoolchildren and should be measured and improved.

**Key words: Resilience, Positive Emotions, Perceived Stress, Basic Education Students**