

## البحث الرابع :

” فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية  
لزيادة المرونة لدى طالبات جامعة أم القرى ”

### إعداد :

د/حنان عبدالرحيم المالكي

أستاذ مساعد علم نفس إرشاد نفسي

كلية التربية جامعة أم القرى مكة المكرمة

obeikandi.com

## ” فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى طالبات جامعة أم القرى ”

د/حنان عبدالرحيم المالكي

أستاذ مساعد علم نفس إرشاد نفسي

كلية التربية جامعة أم القرى مكة المكرمة

### • المستخلص :

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة لزيادة المرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى ، وبلغت عينة الدراسة (١٨٩) طالبة من طالبات المستوى الأول والثامن من كلية الآداب والعلوم الإدارية بجامعة أم القرى، وتم اختيار (٣٣) طالبة من الحاصلات على أدنى الدرجات على استبانة مرونة الأنا يطبق عليهن البرنامج كما تم استخدام أداتين من إعداد الباحثة وهما: استبانة مرونة الأنا الإيجابية ، والبرنامج الإرشادي لزيادة مرونة الأنا، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بمتوسط درجات الطالبات على مقياس المرونة الإيجابية بمجال واحد فقط هو مجال الاعتناء بالنفس لصالح تخصص العربي بالنسبة لتغير (التخصص الدراسي) كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في كل من المجالات التالية: مجال تقبل التغيير، اكتشاف الذات، اتخاذ القرارات الحاسمة لصالح المستوى الثامن بالنسبة لتغير (المستوى الأكاديمي) كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة مرونة الأنا في الاختبار القبلي والبعدي في صالح درجات الاختبار البعدي مما يعني قدرة البرنامج الإرشادي وفاعليته في زيادة مرونة الأنا لدى عينة الدراسة، وقد أوصت الباحثة بضرورة الاهتمام ببرامج الإرشاد النفسي لما لها من أثر كبير وفاعل على نفسيات الطالبات.

### *The effect of a counseling collective program based on psychological resilience for increasing resilience among female students at Om Alqura University*

#### Abstract

*This study aims to explore the effectiveness of a collective counseling suggested program based on resilience strategies to increase positive resilience in Umm Al- Qura University female students. A sample of 189 girls of first and eighth level of the faculty of arts and administrative sciences and a sample of 33 girls from those who got the lowest score in the Ego Resilience Questionnaire were selected in this study. A questionnaire of the positive ego resilience and the counseling program to increase ego resilience prepared by the researcher were used in this study. Results show that there were statistically significant differences in the mean score of the female students on the positive resilience scale in only one domain i.e. self-care for Arabic majors for the academic specialization variable. There were also statistically significant differences in the following domains: change acceptance, self exploration and making final decisions for eighth level students on the academic level variable. There were statistically significant differences in the sample score in the ego resilience questionnaire in pre-and post tests for post test score. This means that the counseling program is effective in increasing ego resilience in the sample. The researcher recommended giving due care in counseling programs owing to their great positive effect on students' psychology.*

**Keywords:** Resilience.

• مقدمة :

تعتبر مرحلة الشباب من أهم المراحل في حياة الانسان ف فيها تتحقق الذات وتوضع الخطط والأهداف وتكبر الطموحات، وفيها يسعى الفرد جاهدا لتحقيق التميز عبر تحقيق اهدافه وطموحاته لكنه ما يلبث ان يصطدم بالكثير من الضغوط والاحباطات التي تفرضها عليه مطالب الحياة النفسية والاجتماعية والدراسية والاقتصادية المتسارعة النمو لتلبية لمطالب الحضارة المتغيرة. ولكن في ظل زيادة أعباء الحياة على عاتق الشباب، نجد أن الكثير ينجح في استيعاب النمو المتسارع لمتطلبات الحضارة، لكنه يخسر قدرته الجسدية والنفسية وقدرته على المقاومة و التحمل، مما يؤدي إلى استنزاف طاقته وتدميره، وبالتالي تدمير الذات، وفي خضم هذه الظروف تتمايز الشخصيات بمدى قدرتها على التكيف ومدى امتلاكها للطرق والوسائل التي تؤهلها للتعامل مع ما تمر به من ظروف متغيرة وأحداث جديدة في حياتها، فبعض عوامل الحياة تشكل عبئا على أنماط معينة من الشخصيات في حين تستطيع أنماط أخرى تحملها ومن ثم تصريفها بالشكل الذي لا يترك أثرا لدى الفرد، وهؤلاء هم من نسميهم بالأشخاص ذوو المرونة الايجابية.

لقد عرف راوتر (Rutter, 1990, p.181) المرونة و التي من شأنها إحداث التوازن النفسي والاجتماعي لدى الفرد بأنها" القطب الموجب للظاهرة الفريدة للفروق الفردية في استجابات الناس للضغوط والمحن". كما عرفها جيرمزي (Germazy, 1991) بأنها"القدرة على إعادة بناء الشخصية والقدرة على التشافي من المحنة" ان الشخص المرن عندما يمر بالصدمات والاحداث المؤلمة يستخدم خبراته المكتسبة منها ويحولها لتكون حائطا فولاذيا من حوله يزداد به قوة وكأنها نوع من التطعيم النفسي فهو يشبه إلى حد كبير (التطعيم الذي يعطي للفرد القدرة على التعايش بشكل جيد مع الأمراض التي يتعرض إليها مستقبلا) والمرونة أكثر من مجرد قدرة الأفراد على التعامل بشكل جيد في إطار المحن وأفضل طريقة لفهم المرونة اعتبارها الفرصة المتاحة وقدرة الأفراد على الإبحار في طريقهم للحصول على الموارد النفسية والاجتماعية والثقافية والمادية التي ربما تحافظ على توافقهم وصحتهم النفسية.

وانطلاقاً من أن الإرشاد النفسي علم يترجم مفرداته وأطروحاته النظرية إلى تطبيقات وإجراءات عملية وفعالة يحتاجها المجتمع في سياق ظروف ومتغيرات متعددة تفترض وجود أفراد لديهم من المهارات والقدرات والسمات التي تؤهلهم للتعايش مع تلك المتغيرات (صديق، ٢٠٠٥) فقد تبلورت فكرة تصميم برنامج إرشادي للطالبات لتدريب ضعاف المرونة منهن على زيادتها من خلال أساليب و فنيات وإجراءات تتضمنها جلسات إرشاديه ضمن برنامج إرشادي قامت الباحثة بإعداده وتصميم جلساته لمساعدة الطالبات على ادارة ذواتهن واكتساب المهارات اللازمة في مواجهة ضغوط الحياة . ومن المؤمل ان تلتفت نتائج هذا البحث أنظار المختصين إلى أهمية مرونة الأنا في التكيف مع ظروف وأحداث الحياة المتغيرة، وفي تحقيق الأهداف التي نصبو إليها من تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية واشاعتها في المجتمع، كذلك فتصميم برنامج إرشادي قد يفيد العاملين في مجال الإرشاد حيث ندرة الدراسات

السابقة - على حد علم الباحثة - والتي تعنى بزيادة مرونة الأنا خاصة البرامج الإرشادية كما ان البحث سيهتم على تصميم استبانة للمرونة الايجابية .

#### • مشكلة الدراسة :

تعرض الطالبات في المرحلة الجامعية الى عدد من التغيرات والتحديات والكثير من الضغوط نظرا لطبيعة المرحلة ومتطلبات الحياة الاكاديمية والاجتماعية، ونظرا لذلك فانه من الضروري ان تتمتع الطالبات بقدر وافر من المرونة الايجابية التي تمكنهن من التصدي لهذه الضغوط والتكيف الصحي والبناء مع متغيرات الحياة. فالمرونة الايجابية قوة دافعة باتجاه الحياة تجعل الانسان واثقا وقادرا على تخطي الصعاب وتحقيق اهدافه كما انها تصقل الشخصية وتحوّلها الى شخصية قوية، وبذلك تتحدد مشكلة الدراسة بالتساؤل الرئيس التالي: ما فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى استراتيجيات بناء المرونة الايجابية في زيادة المرونة الايجابية لدى طالبات الجامعة ؟

وينبثق عن التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية التالية :

◀ ما مستوى المرونة الايجابية المتحققة على مقياس المرونة الايجابية لدى عينة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى في ضوء كل من متغيرات :

◀ مجال التخصص الأكاديمي ( علمي - أدبي ) .

◀ الحالة الاجتماعية ( غير متزوجة - متزوجة ) .

◀ المستوى الدراسي الأكاديمي ( الأول - الثامن ) .

◀ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مجموعة الدراسة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على استبانة مرونة الأنا لصالح التطبيق البعدي ؟

◀ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات استجابات مجموعة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى على مقياس المرونة الايجابية ( مجالات ودرجة كلية ) حسب مجال التخصص الأكاديمي ( علمي - أدبي ) ؟

◀ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات استجابات مجموعة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى على مقياس المرونة الايجابية ( مجالات ودرجة كلية ) حسب الحالة الاجتماعية ( غير متزوجة - متزوجة ) ؟

◀ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات استجابات مجموعة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى على مقياس المرونة الايجابية ( مجالات ودرجة كلية ) حسب المستوى الدراسي الأكاديمي ( الأول - الثامن ) ؟

#### • أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يلي :

◀ تعتبر هذه الدراسة الوحيدة - في حدود علم الباحثة - التي طبقت فيها استراتيجيات المرونة الايجابية من خلال برنامج إرشادي على طالبات المرحلة الجامعية من ذوي المرونة الايجابية المنخفضة في البيئة المحلية .

◀ الدراسة الحالية تتناول فئة بشرية وعمرية أكد العديد من العلماء والباحثين على أهميتها، حيث أن الدراسات التي تناولت مجال المرونة

- النفسية عند طلاب الجامعة قليلة وغير مباشرة مقارنةً بالدراسات التي تعرضت لنفس الموضوع لدى الأطفال والمراهقين، بحيث أغفلت تلك الدراسات المرحلة الجامعية محل اهتمام الدراسة الحالية .
- « إمكانية استخدام هذا البرنامج من قبل المرشدين والمعلمين في المدارس والعاملين بالحقل النفسي في المؤسسات والمراكز للتخفيف من حدة الضغوط النفسية، وتطويره للاستفادة منه في مشكلات أخرى مما يؤدي الى تعزيز وإثراء خبرة المرشدين والعاملين في الحقل النفسي بأساليب إرشادية متميزة غير تقليدية للتعاطي مع الضغوط النفسية.
- « هذه الدراسة قد تفتح المجال لإعداد برامج أكثر فعالية في حالة ثبوت عدم فعالية البرنامج المقترح حالياً.
- « مساعدة العاملين في الحقل النفسي على استخدام البرنامج كأحد الأساليب العلاجية والإرشادية الجماعية في المدارس والمراكز والعيادات وغير ذلك.
- « تزويد المكتبة النفسية بموضوع يتسم بالندرة في البيئة السعودية.

#### • أهداف الدراسة :

- « بناء وتصميم برنامج قائم على استراتيجيات المرونة الايجابية لزيادة المرونة الايجابية لدى الطالبات.
- « التعرف على مستوى المرونة الإيجابية المتحققة على مقياس المرونة الإيجابية لدى عينة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى في ضوء كل من متغيرات :
- « مجال التخصص الأكاديمي ( علمي - أدبي ) .
- « الحالة الاجتماعية ( غير متزوجة - متزوجة ) .
- « المستوى الدراسي الأكاديمي ( الأول - الثامن ) .
- « التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين متوسط درجات مجموعة الدراسة قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي على استبانة مرونة الانا لصالح التطبيق البعدي.
- « التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات درجات استجابات مجموعة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى على مقياس المرونة الإيجابية (مجالات ودرجة كلية ) حسب مجال التخصص الأكاديمي ( علمي - ادبي ) .
- « التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات درجات استجابات مجموعة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى على مقياس المرونة الإيجابية (مجالات ودرجة كلية ) حسب الحالة الاجتماعية ( غير متزوجة - متزوجة ) .
- « التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات درجات استجابات مجموعة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى على مقياس المرونة الإيجابية (مجالات ودرجة كلية ) حسب المستوى الدراسي الأكاديمي ( الأول - الثامن ) .

### • فروض الدراسة :

« توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مجموعة الدراسة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على استبانة مرونة الأنا لصالح التطبيق البعدي.

« لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات استجابات مجموعة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى على مقياس المرونة الإيجابية (مجالات ودرجة كلية) حسب مجال التخصص الأكاديمي (علمي - ادبي).

« لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات استجابات مجموعة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى على مقياس المرونة الإيجابية (مجالات ودرجة كلية) حسب الحالة الاجتماعية (غير متزوجة - متزوجة)

« لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات استجابات مجموعة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى على مقياس المرونة الإيجابية (مجالات ودرجة كلية) حسب المستوى الدراسي الأكاديمي (الأول - الثامن).

### • حدود الدراسة :

تحددت الدراسة الحالية بدراسة اثرب برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة لزيادة المرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى - كلية الآداب والعلوم الإدارية في ضوء بعض المتغيرات (المستوى الأكاديمي التخصص، الحالة الاجتماعية) كما تقتصر الدراسة الحالية على تناول عينه من طالبات كلية الآداب والعلوم الإدارية بجامعة أم القرى من المستوى الأول والثامن. وعلى ذلك ترتبط صلاحية هذه الدراسة وإمكانية تعميمها بمتغيراتها السابقة الذكر، واستخدامها لغير متغيراتها بحرص شديد.

### • مصطلحات الدراسة :

#### • برنامج إرشادي مقترح :

تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه " مجموعة من الأنشطة والخبرات والإجراءات والخدمات الإرشادية المباشرة وغير مباشرة المخطط لها، والتي تستخدمها الباحثة مع مجموعة من الطالبات بقصد زيادة المرونة النفسية لديهن في وجه الضغوط بقدر الإمكان في نهاية مدة البرنامج وكذلك من أجل مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والتوافق النفسي وتحقيق الصحة النفسية. وتعتمد هذه الأنشطة والخبرات على استراتيجيات بناء المهارات اللازمة للمرونة النفسية.

#### • المرونة النفسية :-

تعرف الرابطة النفسية الأمريكية (American Psychological Association) (2008:1) المرونة الإيجابية في نشرتها التي أطلقت عليها اسم "الطريق إلى المرونة الإيجابية بأنها" عملية التوافق الجيد في مواجهة الشدة والصدمة، المأساة، والتهديدات أو حتى مصادر الضغوط الأسرية أو المشكلات في العلاقات

مع الآخرين والمشكلات الصحية الخطيرة وضغوط العمل والضغوط الاقتصادية كما يعني النهوض أو التعافي من الضغوط الصعبة. وتعرفها الباحثة اجرائيا بأنها(الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس المرونة الإيجابية).

#### • الإطار النظري :

#### • مفهوم وتعريف المرونة :

تعد المرونة بمثابة العملية الديناميكية التي بموجبها يظهر الأفراد تكييفا سلوكيا إيجابيا عندما يواجهون محن شديدة، صدمة، مأساة، تهديد أو حتى مصادر توتر لا يستهان بها. وتختلف عن مواطن القوة أو الأصول التنموية التي تعتبر سمة من سمات شعب بأكملها، بغض النظر عن مستوى الشدة التي يواجهونها. وفي إطار المحنة، تكون وظائف الأصول مختلفة "مدرسة جيدة، أو مراقبة الوالدين، لها على سبيل المثال تأثير كبير في حياة الطفل الذي ينحدر من بيئة فقيرة الموارد عن غيره ممن ينشأ في منزل ثري مع خيارات أخرى للدعم والترفيه، والثقة بالنفس". (Anthony, E.J, 1987) كما تم تعريفها على أنها "قدرة الإنسان على البقاء على قيد الحياة والنماء في مواجهة الشدائد والقدرة على استعادة لياقته في وقت الشدائد ((Strand and Peacock,2003.4 والقدرة على استعادة لياقته النفسية والتعامل بشكل جيد في مواجهة المشاكل العميقة (Killian 2004)

وتعتبر المرونة بنية ثنائية الأبعاد أي انها تعني القدرة على مواجهة المحن من جانب والتكيف الإيجابي معها والاستفادة من هذه المحنة من جانب آخر (Luthar, S. S., Cicchetti, D,2000) وهناك وجهة نظر حول أنه يمكن تعريف المحن شأنها شأن المخاطر المرتبطة بالظروف الحياتية السلبية التي ترتبط إحصائيا بصعوبات التكيف مثل الفقر، والأطفال لأمهات مصابة بفسام الشخصية أو الخبرات الناتجة عن الكوارث. ومن ناحية أخرى، فإن التكيف الإيجابي يعتبر من مظاهر السلوك الذي يتجلى في الكفاءة الاجتماعية أو النجاح في التعامل مع بعض المهام المعينة في مرحلة حياتية معينة، مثل غياب الضغط النفسي بعد هجمات ١١ سبتمبر الإرهابية على الولايات المتحدة الأمريكية (Annunziata, D; Hogue, A; Faw, L; Liddle, HA, 2006). ويذكر اونجار (Ungar, M., 2004) أن هذا التعريف القياسي للمرونة من الممكن أن يكون إشكاليا نظرا لأنه لا يأخذ في الحسبان الاختلافات الثقافية والظرفية المتعلقة بمدى مرونة الأشخاص في نظم التعبير الأخرى. وأوضح اونجار وزملاؤه من خلال التعاون في مجال بحوث الأساليب المتباينة في ١١ دولة أن العوامل الثقافية والظرفية تمارس تأثيرا كبيرا على العوامل التي تؤثر على المرونة بين شريحة من الشباب المعرضين للخطر.

ان المرونة هي أكثر من مجرد قدرة الأفراد على التعامل بشكل جيد مع المحن والضغوط انها فرصة متاحة امامهم لإظهار قدرتهم على تحويل هذه المحنة والصعوبات الى منحة يحصلون من خلالها على موارد نفسية واجتماعية وثقافية ومادية ما كان لهم الحصول عليها لولا مرورهم بهذه المحنة . (Ungar, M.; Brown, M.; Liebenberg, L.; Othman, R.; Kwong, W.M.; Armstrong, M.; Gilgun, J,2007)

### • العوامل المتعلقة بالمرونة :

هناك عدة عوامل وجد أنها تعمل على تعديل التأثيرات السلبية لمواقف الحياة السلبية أو العكسية. وبينت العديد من الدراسات أن العامل الأساسي هو وجود علاقات تقدم الرعاية والدعم وتخلق الحب والثقة وتمنح الشجاعة، داخل الأسرة وخارجها. هذا وتكون العوامل الإضافية مرتبطة بالمرونة مثل القدرة على التخطيط الواقعي، والثقة بالذات، والنظرة الإيجابية للنفس، وتطوير مهارات التواصل، والقدرة على معالجة المشاعر القوية والنزوات (Terr, L. C, 1983).

وهناك عامل آخر وقائي يتعلق بالتأثيرات السلبية لمخاطر البيئة أو الموقف المنهك من أجل توجيه الأشخاص سريع التآثر إلى الطرق الإيجابية، مثل الدعم الاجتماعي الخارجي. ولزيد من التحديد، قام ويرر (Werner, E, 1995) بتمييز ثلاث سياقات للعوامل الواقية (١) الصفات الشخصية، بما في ذلك، مفاهيم الذات الخارجية واللامعة والإيجابية. (٢) الأسرة، مثل وجود روابط قوية مع أحد أفراد الأسرة أو آباء تكون حالتهم العاطفية ثابتة، (٣) المجتمع، مثل تلقي الدعم أو الاستشارة من الزملاء. كما قام ويرر باكتشاف اختلافات الأفراد من ناحية المرونة. ووجد ان كل من تقدير الذات، التحكم في الأنا، ومرونة الأنا (الذات) تتعلق جميعها بالتكيف السلوكي. على سبيل المثال، الأطفال المضطهدين من أصحاب الشعور الجيد تجاه ذاتهم قد يتصرفون في مواقف الخطر بشكل مختلف وذلك حسب نسبة الأسباب المختلفة للبيئة التي يعيشون فيها ومن ثم يتجنبون وجود تقدير ذاتي داخلي سلبي.

إن الأطفال المضطهدين، الذين مروا ببعض العوامل الخطيرة (مثل وجود عائل واحد، أو تعليم أموي محدود، أو بطالة رب الأسرة) يظهرون مرونة وخبرة قليلة في الأنا عن الأطفال الطبيعيين وعلاوة على ذلك، إن الأطفال المضطهدين سيظهرون سلوكا عدائيا، ويعانون من مشاكل سلوكية داخلية عن نظرائهم من الأطفال الطبيعيين وفي النهاية فإن مرونة الأنا وتقدير الذات الإيجابي هما طريقتا التنبؤ بالتكيف الكفاء في الأطفال المضطهدين (Cicchetti DRogosch, 1993) F. A.; Lynch, M.; Holt, K. D. كما يعد التحكم بالأنا احد الصفات العملية للفرد المرن (Block, J. H., &Block, J, 1980). ويلخص فان جالين (van Galen, et al, 2006:6) السمات التي يتصف بها الأفراد ذوي المرونة الايجابية من خلال تجميعه للعديد من الآراء والنظريات المتعددة والمفسرة للمرونة الايجابية على النحو التالي:

- « علاقات جيدة مع الآخرين.
- « مهارات تواصلية ومعرفية جيدة.
- « تقدير الفرد لمواهبه وانجازاته وتقديرها بالنسبة للآخرين.
- « معرفة الهدف من الحياة.
- « الروحية والشعور بالانتماء.
- « المساهمة في الحياة الاجتماعية
- « تعزيز الذات.
- « أساليب متوافقة ومناسبة مع المواقف
- « الإيمان بأن الضغوط تزيدنا قوة.
- « القدرة على التكيف مع التغيير أي المرونة.

- ◀ قبول المشاعر السلبية والنمو من خلالها.
- ◀ رؤية الضغوط على أنها تحديات.
- ◀ محاولة استخدام العمليات الوقائية.

في حين قدم مرازيك ومرازيك (Mrazek and Mrazek,1987:360) احد النماذج التفسيرية للمرونة الايجابية وهو نموذج على المهارات والقدرات والمهارات المعرفية والذي لا يأخذ وجهة النظر الكلاسيكية التي تحتوي على عناصر من قبل الانجاز ولكن هي مهارات حياة وعادات تعمل اكتساب الفرد القدرة على مواجهة مخاطر البيئة المحيطة والتصدي لها وهي كالتالي:

- ◀ الاستجابة السريعة للخطر: القدرة على إدراك وتنظيم والتوافق مع متطلبات الوضع الاجتماعي المفاجئ من اجل تجنب الضرر، وغالبا ما يرتبط سلوك البيضة الزائدة مع هذه المباراة.
- ◀ النضج المبكر : قدرة الطفل على القيام بمهام مسئوليات أكبر من العمر المتوقع منه.

- ◀ فصل الانفعال : وهي قدرة الفرد على إبعاد ذاته عن المشاعر الحادة.
- ◀ البحث عن المعلومات : الرغبة في التعلم من الأخطار في بيئة الفرد قدر المستطاع.

- ◀ تكوين علاقات تبقى طول العمر: القدرة على تكوين علاقات تؤدي الى مساعدات ومساندة في أوقات الأزمات.

- ◀ التوقع التصوري الاستنتاجي الايجابي: وهي قدرة الفرد على تأمل وتصور حالة في المستقبل بعد ما ينقضي أوقات الأزمة .

- ◀ القيام بمخاطرة حاسمة: القدرة على تحمل المسؤولية الشخصية لأخذ قرارات حاسمة واتخاذ قرارات حتى إذا كانت تلك القرارات والأفعال من الممكن أن تؤدي بها إلى خطر شخصي.

- ◀ القناعة بكون الشخص محبوبا: القدرة على الإيمان بأن الفرد يستحق أن يحبه الآخرون.

- ◀ تحديد قدرة العدوانية القدرة على تحديد الجوانب الايجابية للعدواني .

- ◀ إعادة البناء المعرفي للإحداث الأليمة: القدرة على معالجة الأحداث السالبة بالطريقة التي يجعل منها الفرد شيئا مقبولا بالنسبة له.

- ◀ الإيثار : قدرة الفرد على الحصول على السعادة من خلال مساعدة الآخرين.

- ◀ التفاؤل والأمل: القدرة على تكوين وجهة نظر ايجابية و مفعمة عن المستقبل.

#### • العوامل المؤثرة في ادراك ومواجهة الأحداث الضاغطة :

في هذا السياق يذكر (راغب، ٢٠٠٧، ٢٦) أن هناك ثلاث مجموعات من العوامل المرتبطة بكيفية استخدام أساليب مواجهة الضغوط وهي:

- ◀ العوامل المرتبطة بالأحداث الضاغطة : وتتضمن خصائص الموقف والأحداث الضاغطة مثل نمط وسياق الحدث، وطبيعته وشدته ومدته، وإمكانية التحكم والسيطرة عليه.

- ◀ العوامل الشخصية والديموجرافية : وتتضمن كلا من العمر والجنس والمستوى التعليمي والاجتماعي والاقتصادي والثقافي، والنضج المعرفي والانفعالي والثقة بالنفس، والعقائد الدينية، وخبرات الفرد السابقة في مواجهة الأحداث الضاغطة.

« العوامل البيئية الاجتماعية والفيزيقية : تتضمن طبيعة العلاقة بين الافراد وأسرههم والأصدقاء، والمساندة الاجتماعية، وتوقعات المجتمع، والمجهودات التعاونية المحلية والتمويل المالي، وطبيعة العمل.

• **استراتيجيات بناء المرونة الإيجابية في مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب:**  
تذكر الرابطة النفسية الأمريكية American Psychological Association (2000:4)،

- « الحفاظ على العلاقات الجيدة مع أفراد الأسرة والأصدقاء والآخرين.
- « تجنب رؤية الأزمات والأحداث المربكة مثل المشاكل غير المحتملة.
- « قبول الظروف التي لا يمكن تغييرها.
- « وضع أهداف واقعية والتحرك نحوها.
- « اتخاذ إجراءات حاسمة في المواقف العصبية بدلاً من البكاء.
- « البحث عن فرص اكتشاف الذات بعد الصراع مع الخسارة.
- « تنمية الثقة بالنفس.
- « الاحتفاظ بمنظور طويل المدى والنظر في الحدث المربك أو المقلق بمنظور واسع أي تبني نظرة ايجابية.
- « الاحتفاظ بمنظر مليء بالأمل، وتوقع الأشياء الجيدة ورؤية ما يتمناه.
- « رعاية عقل الفرد وجسده وانتظام الممارسة، والانتباه لاحتياجات الفرد ومشاعره والمشاركة في الأنشطة الاسترخائية التي يستمتع بها الفرد أي ان يعتني بنفسه. وكذلك يتم الاستشهاد أيضا بالتعلم من الماضي وحفظ المرونة والالتزان في الحياة بحيث يضع الامور في نصابها الصحيح بدلاً من تضخيمها.

ويذكر (عثمان، ٢٠٠٩) ان هناك العديد من الطرق الاخرى التي تساعد على تقوية المرونة الايجابية فعلى سبيل المثال يميل بعض الناس الى كتابة ما مروا به من خبرات ومشاعر مرتبطة بالصدمات والأحداث الضاغطة كما أن ممارسة الطقوس الدينية والمساندة من الآخرين تكون مفيدة للكثير من الناس وعموما تعتبر الانفعالات الايجابية مثل الامتنان والحب والطمانينة والتفاؤل) طريقة ذكية يستخدمها الافراد ذوي المرونة الايجابية.

#### • الدراسات السابقة :

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تحدثت عن موضوع المرونة الا انه تم اختيار اقربها الى موضوع البحث الحالي وتم عرضها من خلال ثلاث محاور وهي كالتالي:

• **المحور الاول : تساؤل الدراسات التي بحثت عن العوامل المساهمة في تكوين المرونة ودورها في التصدي لأحداث الحياة ومحاولة قياسها :**

دراسة (ابراهيم، 1994) والتي هدفت إلى استكشاف عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من متغيرات الشخصية، لمعرفة الخصائص النفسية المميزة للأفراد المقاومين للضغط، والكشف عما إذا كانت هناك خصائص معينة ترتبط بتفصيلات تحمل محددة أم لا، وقد تكونت عينة الدراسة من (190) معلما ومعلمة من معلمي المدارس الإعدادية والثانوية والمعاهد الأزهرية بمحافظة المنوفية، تم تصنيفهم إلى ثلاث فئات عمرية، وكانت الأدوات

المستخدمة كالتالي: (مقياس تحمل الضغوط، ومقياس الثقة بالنفس مقابل الدافعية من إعداد أنو رياض وعبد الرحيم، ومقياس تقدير الذات للكبار إعداد ليلي عبد الحافظ، وقائمة أيزنك للشخصية لقاس بعدي الانبساطية والعصابية) وأظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود أثر دال لعمليات التحمل الموجه نحو الموقف الضاغط، كذلك وجود علاقة دالة بين عدد من متغيرات الشخصية المتمثلة في (الثقة بالنفس، العصابية، تقدير الذات وعمليات تحمل الضغوط،) إلا أن العمليات قد لا تؤثر بفعالية متساوية مع اختلاف الأفراد وما يتمتعون به من خصائص نفسية.

ودراسة لبوني بعنوان " : تبني المرونة عند الشباب (Bonnie,1997) " وهدفت الى التأكد من أن الشباب الذين يتعرضون إلى مخاطر عديدة في حياتهم يمكن أن يطوروا الثقة في الكبار ويجعلهم قادرين على تحدي الصعاب وناقشت هذه الدراسات الدور الجاد للمدارس الذي يمكن أن تلعبه في عملية التطور هذه اعتبار أن المرونة ( مرونة الشخصية ) هو مصطلح استخدم لمجموعة من الصفات التي ترى عملية التكيف الناجح والتحول بالرغم من المخاطرة حيث أن القدرة الفطرية للمرونة تساعد الأطفال أن ينموا الكفاءة الاجتماعية ومهارات حل المشكلة واليقظة الجادة والاستقلالية والوعي بالهدف

وتوصلت الدراسة إلى أن صفات معينة للأسرة والمدرسة وبيئات المجتمع يمكن أن تغير أو حتى تعكس النتائج السلبية المتوقعة وتجعل الأطفال قادرين على إظهار المرونة بالرغم من الخطر الذي يواجهونه كما أظهرت الدراسة أن مصادر الحماية الاجتماعية يمكن تصنيفها إلى ثلاثة أقسام رئيسية (١- العلاقات الداعمة والمساعدة ٢- التوقعات الإيجابية والعالية ٣- فرص المشاركة ذات المعنى. )

« إن وجود شخص مهتم يساعد في تقديم الدعم والتطور الصحي والتعلم، وعلاقات محبة  
 « للمساعدة من قبل المعلم فذلك يعطي الشباب الدافعية في طلب النجاح.  
 « أشار البحث أن بعض المدارس كانت سبباً في إيجاد التوقعات العالية للشباب وأعطتهم  
 « الدعم الضروري لتحقيق التوقعات مما جعلتهم يحصلون على نسب عالية في النجاح  
 « الأكاديمي ونسب منخفضة في المشاكل السلوكية أكثر من المدارس الأخرى.  
 « إن تزويد الشباب عملياً بفرص المشاركة الهادفة وتحمل المسؤولية في المدارس يجعلهم  
 « يمتلكون صفات المرونة.

هذه الممارسات تشتمل على طرح الأسئلة التي تشجع التفكير الناقد، وجعل التعلم مثمراً بالإضافة إلى استخدام استراتيجيات التقييم المشاركة.

وفي دراسة للناسر وساندمان (Al-Naser & Sandman,2000) هدفت الدراسة إلى التعرف على السمات الشخصية للمرونة في المجتمع الكويتي

الحالي نتيجة لآثار الاجتياح العراقي لدولة الكويت عام ( 1990 ) ، وقد تكونت عينة الدراسة من ( 495 ) من الذكور والإناث، تبلغ أعمارهم ( 17 ) سنة فأكثر مقسمين إلى مجموعات تبعا للجنس والعمر ونوع التعليم ونمط الأسرة، والمكانة الاجتماعية، والمستوى التعليمي، والحالة الاجتماعية، وذلك لتقييم تلك المتغيرات تبعا لنقاط تحديد المرونة، وكانت الاداة المستخدمة هي مقياس المرونة الذاتية (ER89) وبعد التحليل الإحصائي أظهرت الدراسة النتائج التالية: أكثر من الثلث ( 37 % ) من أفراد العينة صنفوا بأنهم ذوو مرونة عالية، كما أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة بين الذكور والإناث لصالح الذكور، كما حصل الذكور على إمكانية أكبر للشفاء من الإناث، كما أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب من أسر ممتدة والطلاب من أسر نووية في مستوى المرونة لصالح طلاب الأسر الممتدة، كما أنه توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب الكليات العلمية طلاب كلية الآداب في مستوى المرونة لصالح طلاب الكليات العلمية.

وفي دراسة براندوين (Brandwein, D. 2011) تم بحث العلاقة بين المرونة وخصائص الأطفال دون سن السادسة. شملت العينة ٢٩ طفل ما قبل مرحلة رياض الأطفال وفي مرحلة رياض الأطفال وشملت كذلك والديهم ومعلميهم من مجتمعين حضريين بنيوجيرسي . أسفرت الدراسة عن عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين المرونة ومفهوم الذات ولكن وجدت الدراسة ارتباطا سالباً دال إحصائياً بين المرونة والعوامل المرتبطة بالسلوك.

كما بحثت دراسة ميشال (Michael T, 2011) العلاقات بين مقاييس المرونة الشخصية والمرونة بين الشخصية (داخل الشخص نفسه) والصحة العقلية من ناحية و التكامل الأكاديمي والاجتماعي كمحددات للمثابرة الأكاديمية من ناحية أخرى. ضمت الدراسة عينة من الطلاب من جامعتين بالغرب الأوسط (ن= ٦٠٥) اثناء العام الأكاديمي ٢٠٠٧- ٢٠٠٨. باستخدام تحليل الانحدار المتتابع توصلت الدراسة إلى أن عوامل المرونة من داخل الفرد ساهمت في توضيح التغير في المعدل الأكاديمي التراكمي بالإضافة إلى الاستعداد والتحصيل وعلاوة على ذلك وجدت علاقة ارتباطية بين عوامل المرونة الشخصية والتي من داخل الشخص والصحة العقلية. واختتمت الدراسة بتوصية البحث في مفهوم المرونة في علاقتها بالصحة داخل الجامعة والمرونة الأكاديمية.

#### • المحور الثاني : دراسات تناولت موضوع المرونة لدى فئة طلاب الجامعة:

كما هدفت دراسة كولسون (Coulson, 2006) الى استفتاء حول فرضية أن هناك شكل نوعين من الحديث الذاتي الايجابي او ما يسمى بالحديث الذاتي المرن Resilient self-talk والذي ربما يرتبط بالمرونة الايجابية لدى طلاب جامعة كالجاري بكندا من كليات وتخصصات وعرقيات متباينة مقسمين . وقد خلصت النتائج الى أن الحديث الذاتي المرن كان له فاعليه عظمى في قدرة الطلاب على مواجهة المحن والصعاب .

اما الكفاءة الذاتية وهي احد مكونات المرونة الايجابية كان لها اثر فعال في مواجهة الضغوط الأسرية والدراسية والمالية والصحية والانفعالية وضغوط

العمل والمستقبل المهني وضغوط الزواج والعلاقة بالجنس الآخر والاحداث الشخصية لدى الشباب الجامعي.

وفي دراسة لـ (الخطيب ، ٢٠٠٧) هدفت إلى التعرف على العوامل المكونة لمرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة التي يتعرضون لها نتيجة للاحتياجات والأغتيالات والاعتقالات الإسرائيلية ضد الشعب الفلسطيني بأسره، وقد تكونت عينة الدراسة من (317) طالبا وطالبة من الطلبة الفلسطينيين من أبناء قطاع غزة من طلبة وطالبات جامعة الأزهر والجامعة الإسلامية، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي مقياس مرونة الأنا، من إعداد الناصر وساندان سنة (2000) وقد أظهرت النتائج الأولية صدق وثبات المقياس عند تقنيه في قطاع غزة، وأظهرت الدراسة النتائج التالية وجود عوامل خاصة لمرونة الأنا هي: الاستبصار، والاستقلال، والإبداع وروح الدعابة، والمبادأة، والعلاقات الاجتماعية، والقيم الروحية الموجهة "الأخلاق"، كما أظهرت نتائج التطبيق أيضا تمتع الشباب الفلسطيني بدرجة عالية في مرونة الأنا.

#### • المحور الثالث: دراسات تناولت بعض البرامج الإرشادية التي استهدفت زيادة المرونة النفسية:

من الدراسات التي قدمت برامج ارشادية حول موضوع المرونة دراسة بعنوان: "مواجهة الأزمات العصبية وتعلم المرونة دراسة كاثلين وجيم (Kathleen & Jim, 1997) تهدف إلى التعرف على عوامل المرونة وكيفية تطويرها من خلال برامج تجريبية . وفقا لتعريف المرونة بأنها": القدرة على الوثب والرجوع بنجاح والتكيف في وجه المحنة، وتطوير كفاءة اجتماعية بالرغم من التعرض إلى ضغوط قاسية . أشارت نتائج البحث خصائص الناس المرنين، الوجه الدفاعي للمرونة، الدفاع مقابل استجابات التأقلم، نموذج تعليمي تجريبي للمرونة، وممارسات تعليمية ومنظمة تساعد الآخرين كيف طوروا المرونة وأن إعداد الأفراد ليكونوا مرنين يعتبر عملية تأخذ وقتا طويلا في تطوير صحة الإنسان النفسية والتي تعتمد على التنشئة وعلاقات المشاركين المبنية على الثقة والاحترام من أجل الوصول إلى أهداف قيمة تجمع في بينهم في الحياة في المجتمع المدني.

وفي دراسة جيس (Jesse, B, et al, 2012) تم البحث عن أثر برنامج تجريبي قائم على المغامرة على مستويات المرونة لدى طلاب الصف الخامس اللاتينيين. استخدم تصميم شبه تجريبي مختلط (أي دراسة كمية وكيفية) لمبادرة مكافحة البلطجة والتي أجريت في مركز سانتا في مونتينا. قدمت مبادرة مكافحة البلطجة ١٣ برنامجا من جلسة للمجموعة التجريبية شملت أنشطة بناء الفرق وحل المشكلات و لعب الأدوار وتوجيهات عن مشكلة البلطجة. ودرست المجموعة الضابطة مقرراتها العادية بالمدرسة. ضمت المجموعة التجريبية ٥١ (٢٦ ذكر و ٢٥ أنثى) طالبا وطالبة بالصف الخامس بسانتا في بينما ضمت المجموعة الضابطة طالبا (ن = ٥٤) من ثلاث مدارس ابتدائية منفصلة (٢٩ ذكر و ٢٥ أنثى) ، ولقد أشارت النتائج إلى أن البرنامج التعليمي القائم على المغامرة أثر إيجابيا على سمات مرونة معينة . كما حصلت الطالبات على درجات أعلى من الطلاب. وتضمنت الاقتراحات تحديد نواتج التعلم المستهدفة بوضوح و

تطوير أدوات واستراتيجيات يمكن للطلاب أن يستخدموها في عدة مواقف وربط خبرة المغامرة بالمدرسة أو المنزل. والدراسات المستقبلية يمكن أن تستخدم مقياس أحدث وأكثر ثباتاً وتبحث في مخرجات متنوعة في ضوء الجنس وتقييم ارتباط مستويات المرونة بنواتج تعليمية واجتماعية أكثر تحسناً.

كما استهدفت دراسة ستوبر وجتير (STOIBER, K; GETTINGER, M. 2011) إجراء تحليل تجريبي لاستخدام المعلمين التقييم الفعال والدعم السلوكي الإيجابي للتعامل مع سلوكيات تمثل تحدياً لدى الأطفال الصغار. شاركت مجموعة تجريبية من ٣٥ معلماً ومعلمة في برنامج تدريبي للتنمية المهنية صمم ليكون خطوة بخطوة لمساعد التطبيق للتقييم الفعال المرتبط بمعالجة الدعم السلوكي الإيجابي والذي أعد للأطفال الذين تم تحديدهم من خلال السلوك المتحدي أثناء فترة ما قبل الحضانه حتى الصف الأول. وشملت المجموعة الضابطة ٣٥ معلماً ومعلمة لم يتلقوا تدريباً أو استشارات لتطبيق التقييم الفعال أو الدعم السلوكي الإيجابي. وفي مرحلة ما بعد المعالجة أعرب معلموا المجموعة التجريبية عن زيادة في المرونة كما اتضحت في كفاءتهم وكفاءتهم الذاتية الأعلى بشكل دال وكذلك في استخدامهم الأفضل لممارسات التقييم الفعال والدعم السلوكي الإيجابي مقارنة بالمجموعة الضابطة. أوضح أطفال المجموعة التجريبية سلوكيات أكبر إيجابية وأقل تحدياً بالمقارنة بالأطفال في المجموعة الضابطة وذلك في التطبيق البعدي.

وفي ورقة بيانات بحثية قدمها تابلين (Taplin, M. 2011) عن مشاريع أبحاث الفعل في مقاطعتين بمينلاندا بالصين يتضح من خلالها كيف استطاع المعلمين زيادة المرونة الشخصية لتلاميذهم من خلال قضاء دقائق لعدة مرات في الأسبوع في الجلوس الصامت. شارك في الدراسة ٦٢ معلماً ومعلمة بالمدارس الابتدائية بالصين الذين كانوا يستخدمون الجلوس الصامت في فصولهم كجزء من برنامج SSEHV على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع لمدة عام. كشفت المقابلات الشخصية مع ٣٤٨ طفلاً بالصف الثاني الابتدائي حتى السادس عن علامات مشجعة توحي بأنهم يدركون أن الجلوس الصامت ساعدهم أن يكونوا أكثر مرونة خاصة في عملهم المدرسي.

ومن خلال النظر إلى الدراسات السابقة يتضح مدى التنوع في الأساليب الأدوات المستخدمة، الفئات العمرية للعينة، هدف الدراسة. ومدى الاتفاق على وجود صفات إيجابية ومميزة لدى الأشخاص المرين والذين استطاعوا مجابهة الضغط النفسي والأزمات العصبية، ويختلف هذا البحث عن الدراسات السابقة في أداة الدراسة وبيئتها حيث تتضح الندرة الواضحة في البرامج الإرشادية العربية وخصوصاً المحلية والمقدمة لفئة طلاب الجامعة والتي تستهدف تنمية المرونة النفسية لديهم. وبناء على ذلك قامت الباحثة بإجراء البحث الحالي.

#### • إجراءات الدراسة :

#### • منهج الدراسة :

تم اتباع المنهج شبه التجريبي في هذا البحث واعتماد التصميم شبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة.

• **تصميم البحث :**

يعد البحث الحالي شبه تجريبي يهدف إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على استخدام استراتيجيات بناء مهارات المرونة النفسية في زيادة المرونة لدى الطالبات، وقد تم استخدام التصميم التجريبي الآتي لهذا الغرض:

مجموعة الدراسة	قياس قبلي	استراتيجيات بناء مهارات المرونة الإيجابية	برنامج الإرشاد الجمعي	قياس بعدي
----------------	-----------	---	-----------------------	-----------

• **مجتمع الدراسة :**

يتكون مجتمع الدراسة الأصلي من جميع طالبات المستوى الأول والثامن في كلية الآداب والعلوم الإدارية والبالغ عددهم (١٥٢٧) طالبة - للعام الدراسي ١٤٣٢ - ١٤٣٣هـ.

• **عينة الدراسة :**

• وتتكون عينة الدراسة من قسمين :

• **العينة الاستطلاعية :**

قام الباحث باختيار عينة استطلاعية قوامها (١٨٩) طالبة من طالبات المستوى الأول والثامن في كلية الآداب والعلوم الإدارية، بغرض تقنين أداة الدراسة عليها للتحقق من صلاحيتها للاستخدام ، عن طريق حساب صدقها وثباتها بالطرق الإحصائية الملائمة.

• **العينة الفعلية الحقيقية :**

تكونت عينة الدراسة الفعلية والتي طبق عليها البرنامج (٣٣) طالبة. والجدول التالي يوضح وصف العينة الاستطلاعية للدراسة. جدول رقم (٠١) الموضح لتوزيع عينة الدراسة الكلية حسب مجال التخصص الأكاديمي والمستوي الدراسي (١٨٩ ن)

مجال التخصص الأكاديمي :		١ - علمي		٢ - أدبي		المجموع الكلي	
ت	%	ت	%	ت	%	ت	%
٣٦	١٩.٠	٤٦	٢٤.٣	٨٢	٤٣.٤		
٤٩	٢٥.٩	٥٨	٣٠.٧	١٠٧	٥٦.٦		
٨٥	٤٥.٠	١٠٤	٥٥.٠	١٨٩	١٠٠.٠		

جدول رقم (٠٢) الموضح لتوزيع عينة الدراسة الكلية حسب مجال التخصص الأكاديمي والكلية الدراسية (١٨٩ ن) :

مجال التخصص الأكاديمي :		الكلية الدراسية :	
ت	%	ت	%
٤١	٢١.٧		
١٤٨	٧٨.٣		
١٨٩	١٠٠.٠		

جدول رقم (٠٣) الموضح لتوزيع عينة الدراسة الكلية حسب مجال التخصص الأكاديمي والحالة الاجتماعية (١٨٩ ن) :

مجال التخصص الأكاديمي :		١ - علمي		٢ - أدبي		المجموع الكلي	
ت	%	ت	%	ت	%	ت	%
٦١	٣٢.٣	٦٢	٣٢.٨	١٢٣	٦٥.١		
٢٤	١٢.٧	٤٢	٢٢.٢	٦٦	٣٤.٩		
٨٥	٤٥.٠	١٠٤	٥٥.٠	١٨٩	١٠٠.٠		

جدول رقم (٤) : الموضع لتوزيع عينة الدراسة الكلية حسب مجال التخصص الأكاديمي والفئات العمرية ( ١٨٩ = ن ) :

مجال التخصص الأكاديمي :		١ - علمي		٢ - أدبي		المجموع الكلي	
ت	%	ت	%	ت	%	ت	%
٦٩	٣٦.٥	٦١	٣٢.٣	١٣٠	٦٨.٨		
١٦	٨.٥	٤٣	٢٢.٨	٥٩	٣١.٢		
٨٥	٤٥.٠	١٠٤	٥٥.٠	١٨٩	١٠٠.٠		

• أداة الدراسة :

• مقياس المرونة الإيجابية (اعداد الباحثة) :

تم اعداد مقياس المرونة بهدف قياس المرونة لدى طالبات مجموعة الدراسة وذلك بعد الاطلاع على عدد من مقاييس المرونة في الدراسات السابقة و الاطر النظرية التي تناولت موضوع البحث الحالي وقد تكون المقياس من ثمانية ابعاد وهي كالتالي (العلاقات الجيدة والفعالة، التعامل الجيد مع الضغوط وإعادة البناء المعرفي للأحداث الاليمية، تقبل التغيير، اتخاذ القرارات الحاسمة اكتشاف الذات وتقديرها، التفاؤل والأمل، التدبير، الاعتناء بالنفس) تتوزع في ٥٤ فقرة. وللتأكد من صدق المقياس وملائمته لأهداف البحث تم عرضه على مجموعة من المحكمين وتم اخذ الملاحظات في الحسبان، كما تم التأكد من الصدق بحساب معاملات الارتباط كما هو موضح بالجدول التالي.

جدول رقم (١/٥) الموضع لنتائج قيم الصدق الارتباطي لنبودمجالات مقياس المرونة الإيجابية لطالبات الجامعة (المجال ١ - ٤) لعينة الدراسة النهائية (١٨٩=ن)

مستسل	العبارة	المجال ١	المقياس ككل	المجال ٢	المقياس ككل	المجال ٣	المقياس ككل	المجال ٤	المقياس ككل
٠.١	**٠.٤٨٢	**٠.٣٠٤	**٠.٣٢٧	**٠.٢٥٢	**٠.٦٢٤	**٠.٢٢٢	**٠.٧٢٩	**٠.٤٧٣	
٠.٢	**٠.٦٦٢	**٠.٣٠٣	**٠.٤٩٤	**٠.٣٦٢	**٠.٦٨٤	**٠.٢١٧	**٠.٧٩٩	**٠.٦٨٧	
٠.٣	**٠.٤٣٩	**٠.٤٥٠	**٠.٥٦٩	**٠.٥٣٨	**٠.٥٣٢	**٠.٣٦٨	**٠.٧٤٥	**٠.٥٠٠	
٠.٤	**٠.٦٢٠	**٠.٣٧٠	**٠.٦٠٣	**٠.٥٧٧	**٠.٥١٠	**٠.٤١٧	**٠.٧٢١	**٠.٥٩٩	
٠.٥	**٠.٥٤٧	**٠.٤٣٦	**٠.٥٥٦	**٠.٤١٦	**٠.٥٥٤	**٠.٥٤٨	**٠.٧٨٠	**٠.٥٨٩	
٠.٦	**٠.٤٢١	**٠.٣٩٨	**٠.٦٥٤	**٠.٥٦٠	-	-	-	-	
٠.٧	**٠.٥٠٣	**٠.٤٢٣	**٠.٣٧٦	**٠.٢٥٠	-	-	-	-	
٠.٨	**٠.٦٧١	**٠.٤١٤	**٠.٥٤٩	**٠.٤٨٨	-	-	-	-	
٠.٩	**٠.٦١٣	**٠.٣٣٩	**٠.٤٨٨	**٠.٣٠١	-	-	-	-	
١.٠	-	-	**٠.٥٢٢	**٠.٣٥٥	-	-	-	-	

( \*\* ) القيم الارتباطية الواردة في الجدول ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( ٠.٠١ ) ، ( \* ) القيم الارتباطية الواردة في الجدول ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) .

جدول رقم (٥ / ب) الموضوع لنتائج قيم الصديق الارتباطي \* لبنود مجالات مقياس المرونة الإيجابية لطالبات الجامعة (المجال ٥ - ٨) لعينة الدراسة النهائية (١٨٩ = ارتباط درجات عبارات المجال بالدرجة الكلية لدرجة لـ :

مسلسل العبارة	المجال ٥	المقياس ككل	المجال ٦	المقياس ككل	المجال ٧	المقياس ككل	المجال ٨	المقياس ككل
٠.١	**٠.٥٢٦	**٠.٣١٤	**٠.٦٢٩	**٠.٤٦٢	**٠.٨١٧	**٠.٥٦٨	**٠.٦١٨	**٠.٥٠٢
٠.٢	**٠.٧٢٨	**٠.٥٥٩	**٠.٦٥٥	**٠.٤٤٤	**٠.٨٤٤	**٠.٤٩٣	**٠.٥٧٨	**٠.٣٠٧
٠.٣	**٠.٧١٠	**٠.٥٩١	**٠.٧٦٩	**٠.٥٤٦	**٠.٨١٩	**٠.٤٨٨	**٠.٦٠٢	**٠.٣٢٤
٠.٤	**٠.٥٩٠	**٠.٤٧٢	**٠.٧٠٩	**٠.٤٧٤	**٠.٧٩٧	**٠.٥٣٦	**٠.٧٥١	**٠.٥٥٨
٠.٥	**٠.٦٩٤	**٠.٥٩٨	**٠.٧١٠	**٠.٥٨٩	**٠.٦٩٤	**٠.٣٩٦	**٠.٧٢٥	**٠.٥٧٣
٠.٦	**٠.٥٨٩	**٠.٥٢١	**٠.٦٩٤	**٠.٦٤١	-	-	**٠.٦٦٥	**٠.٤٧٤
٠.٧	**٠.٥٧٤	**٠.٥٣٣	-	-	-	-	-	-
٠.٨	**٠.٦٩٠	**٠.٥١٦	-	-	-	-	-	-
٠.٩	**٠.٥١٧	**٠.٤٢٣	-	-	-	-	-	-

جدول رقم (٥ / ج) الموضوع لنتائج قيم الصديق الارتباطي \* البيئي لمجموع درجات مجالات مقياس المرونة الإيجابية لطالبات الجامعة مع بعضها البعض لعينة الدراسة النهائية (١٨٩ = ن) :

المجال	المجال ١	المجال ٢	المجال ٣	المجال ٤	المجال ٥	المجال ٦	المجال ٧	المجال ٨	المقياس ككل
المجال ١	-	**٠.٣٩٣	**٠.٢٦٥	**٠.٣٨٤	**٠.٤٦٤	**٠.٣٥٩	**٠.٢٤٩	**٠.٣٦٩	**٠.٦٤٦
المجال ٢	-	-	**٠.٤١٤	**٠.٥٣٥	**٠.٥٠٩	**٠.٦٥١	**٠.٤٣٢	**٠.٤٧٧	**٠.٧٩٤
المجال ٣	-	-	-	**٠.٣٦٨	**٠.٣١٤	**٠.٣٠٠	**٠.٣٣٧	**٠.٢٧٥	**٠.٥٣٢
المجال ٤	-	-	-	-	**٠.٦٠٧	**٠.٤٦٦	**٠.٣٩٦	**٠.٤٤١	**٠.٧٥٢
المجال ٥	-	-	-	-	-	**٠.٥٦٧	**٠.٤١٣	**٠.٥٠١	**٠.٨٠٥
المجال ٦	-	-	-	-	-	-	**٠.٤٨١	**٠.٤٥٣	**٠.٧٥٨
المجال ٧	-	-	-	-	-	-	-	**٠.٣٩٢	**٠.٦٢٢
المجال ٨	-	-	-	-	-	-	-	-	**٠.٦٩٢
المقياس ككل	-	-	-	-	-	-	-	-	-

وللتأكد من ثبات بنود المقياس تم حسابه بطريقة التناسق الداخلي (الفا كرونباخ) كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول رقم (٦) الموضوع لقيم ثبات بنود مجالات مقياس المرونة الإيجابية لطالبات الجامعة والمحسوبة بطريقة التناسق الداخلي (الفا كرونباخ) لعينة الدراسة النهائية (٢٢٩ = ن)

جوانب المقياس :	عدد البنود :	قيمة الفا كرونباخ
١ - العلاقات الجيدة والفعالة	٩	٠.٧١١٩
٢ - التعامل الجيد مع الضغوط وعادة البناء المعرفي للأحداث الأليمة	١٠	٠.٦٨٨٠
٣ - تقبل التغيير	٥	٠.٧١٤٨
٤ - اتخاذ القرارات الحاسمة	٥	٠.٨١٠٤
٥ - اكتشاف الذات وتقديرها	٩	٠.٨٠٤٣
٦ - التفاؤل والأمل	٦	٠.٧٨١٦
٧ - التدين	٥	٠.٨٥١٩
٨ - الاعتناء بالنفس	٦	٠.٧٣٣٩
٩ - الثبات الكلي لمقياس	٥٥	٠.٩٢٤٥

/ (\*\* ) القيم الارتباطية الواردة في الجدول ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( ٠.٠١ ) ، ( \* ) القيم الارتباطية الواردة في الجدول ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) .  
/ (\*\* ) القيم الارتباطية الواردة في الجدول ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( ٠.٠١ ) ، ( \* ) القيم الارتباطية الواردة في الجدول ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) .

## ٢- برنامج التدريب على مهارات المرونة :

لكي تحقق برامج الإرشاد الأهداف المرجوة منها فإنه يجب ان تبني وفق فلسفة عامة للبرنامج، وأن تحدد العينة التي سيطبق عليها البرنامج الارشادي، وهناك العديد من النماذج ولكن اعتمدت الباحثة في بناء البرنامج الارشادي على النظرية الانتقائية والتي اسسها فردريك ثورن عام ١٩٥٠ حيث يؤمن باستخدام اساليب متنوعة في العملية الارشادية، وذلك حسب الحاجة الشخصية للمنتفعين.

وقد اعتمدت الباحثة في استقاء مصادرها لوضع اطار عام للبرنامج من خلال اطلاعها على مجموعه من البرامج الإرشادية الاخرى والاطلاع على ما كتب عن موضوع المرونة الايجابية.

وللتأكد من صدق البرنامج فقد تم عرضه على عدد من المختصين في مجال الارشاد النفسي لمعرفة مدى مناسبة البرنامج من حيث الأهداف والأنشطة، والزمن الذي نحتاجه لتحقيق اهداف البرنامج، وأية تعديلات أخرى فقد تم الاخذ بكل الملاحظات الجوهرية التي وردت من المحكمين.

وقد صممت الباحثة البرنامج بالتركيز على أهم النقاط و الاستراتيجيات التي وصفتها الرابطة النفسية الأمريكية لبناء المرونة.

### • الهدف من البرنامج :

أن الهدف الأساسي من البرنامج هو تنمية المرونة الايجابية لدى الطالبات وتدريبهم على المهارات التي من شأنها جعلهم أفراد يتمتعون بالمرونة الايجابية.

### • محتوى البرنامج :

يحتوي البرنامج على مجموعة من الأنشطة المتنوعة ما بين (حركية - قصصية - فنية) وقد تكون البرنامج من (١٢) جلسة إرشادية بواقع ٢ جلسة كل اسبوع، وبمدة زمنية بلغت ستة اسابيع، واستغرقت كل جلسة إرشادية بين (٥٠- ٩٠) دقيقة. وفيما يلي وصف للجلسات الإرشادية من خلال الجدول التالي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف من الجلسة	الفنيات	زمن الجلسة
الجلسة الأولى	جلسة تعارف	ان تتعرف الطالبات على الهدف من البرنامج -أقامة علاقة من التفاهم والثقة بين الباحثة والطالبات كسر الجمود بين اعضاء المجموعة الارشادية واشاعة روح المرح -التوقعات -الاتفاق على مواعيد محدده للجلسات	-المحاضرة - الإفصاح عن الذات	٩٠ دقيقة
الجلسة الثانية	تعريف المرونة الايجابية	ان تتعرف الطالبات على معنى المرونة الايجابية ان تتعرف على اهم المهارات لبناء المرونة الايجابية - توضيح صفات الشخص الذي يتسم بالمرونة الايجابية	-المحاضرة -الحوار والمناقشة -النمذجة - المخيلة الايجابية -النشاط المنزلي	٦٠ دقيقة
الجلسة الثالثة	دراسة واستكشاف	ان تتحدث الطالبة عن اهم الاحداث الضاغطة في حياتها.	ممارسة بعض أنشطة التفرغ الانفعالي -الإفصاح عن الذات	٦٠ دقيقة

والرابعة	الذات	وعن كيفية مواجهتها لها ونجاحها من عدمه -التعرف على نقاط القوة والضعف لدى كل طالبه وان تتعرف على مواهبها وكيفية استثمارها	- تقييم الذات -الحوار والمناقشة -النشاط المنزلي (ان تكتب الطالبة كل ما يضايقها في مذكرات- او تحاول من خلال رسمه ان تشرح لنا همومها او عن طريق كتابة قصة تتحدث عن مشكلاتها)
الجلسة الخامسة	تحديد المشكلة	ان تتعلم الطالبة تحديد مشكلاتها والتركيز عليها وعدم الهروب منها واللجوء للمبررات -ان تتعلم كيف تجمع المعلومات عن الازمة او المحنة التي تمر بها -ان تتعود على وضع حلول وبدائل للحلول	المناقشة والحوار القصة و النمذجة العصف الذهني اكساب المشاركات خطوات حل المشكلة نشاط منزلي
الجلسة السادسة	اتخاذ القرارات الحاسمة	-التدريب على اتخاذ القرارات الحاسمة فيما يتعلق ببعض المشكلات التي تواجههن حاليا في الحياة	المناقشة والحوار النمذجة نشاط منزلي
الجلسة السابعة والثامنة	المساعدة الاجتماعية واهمية وجود العلاقات في حياتنا	-التعرف على اهمية وجود مساندة اجتماعية في حياتنا وقت الازمات -التعرف على اهمية بناء علاقات طويلة و ايجابية مع الناس التعرف على مصادر المساعدة في المجتمع سواء افراد او جمعيات او مؤسسات. -التدرب على طلب المساعدة وقت الحاجة -التدرب على تقديم المساعدة والمساندة الاجتماعية لمن يحتاجها -الحديث عن شعور الطالبات حول ذلك	المحاضرة المناقشة والحوار تحدد المشاركات دائرة العلاقات الاجتماعية الخاصة بهن. تشجيع المشاركات على استخدام الإشارات غير اللفظية في التعبير عن تقدير وحب الآخرين. الإفصاح عن الذات لعب الأدوار نشاط منزلي
الجلسة التاسعة	التفائل مع تقوية الجانب الديني	تبني نظرة متفائلة و ايجابية لحياتنا -الترويح عن النفس	المحاضرة الحوار والنقاش القصة ممارسة أنشطة الضحك
الجلسة العاشرة	التغيير	-ان تتعلم كيف تقبل التغيير في حياتها بكل مرونة وتكيف	المحاضرة الحوار والنقاش الإفصاح عن الذات النمذجة
الجلسة الحادية عشرة	الاعتناء بالنفس	زرع الثقة بالنفس وبأنها قادرة لوحدها على تجاوز أزماتها بما تعلمته من مهارات المرونة	المحاضرة الحوار والنقاش الإفصاح عن الذات
الجلسة الثانية عشرة	الختام	مناقشة أهم النقاط التي تم تناولها في الجلسات السابقة مناقشة اهم الايجابيات التي اكتسبتها من خلال مشاركتهن في هذا البرنامج تقييم البرنامج بشكل عام -التطبيق العملي لاستنباط المرونة الايجابية حفلة صغيرة ختامية	المناقشة والحوار الإفصاح عن الذات

### • الإجراءات :

بعد تحديد الطالبات اللاتي سيتم تطبيق البرنامج عليهن، تم تطبيق أداة الدراسة: مقياس المرونة على طالبات المجموعة وتم رصد درجات كل طالبه (قياس قبلي) . ثم قامت الباحثة بتطبيق برنامج الارشاد الجمعي المستند الى استراتيجيات بناء المرونة النفسية على الطالبات، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي تم تطبيق أداة الدراسة على مجموعة الدراسة ورصدت الدرجة (قياس بعدي) ومن ثم تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجات القبليّة و البعديّة على مقياس المرونة الايجابية للمجموعة. وقد تم تنفيذ البرنامج والبحث في الفصل الدراسي الثاني من عام ١٤٣٢هـ - ١٤٣٣هـ.

### • النتائج :

للإجابة على سؤال البحث والذي نصه (ما مستوى المرونة الإيجابية المتحققة على مقياس المرونة الإيجابية لدى عينة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى في ضوء كل من متغيرات: مجال التخصص الأكاديمي ( علمي - أدبي ) الحالة الاجتماعية ( غير متزوجة - متزوجة ) - المستوى الدراسي الأكاديمي ( الأول - الثامن ) . تم استخراج القيم الاحصائية الوصفية للدرجات المتحققة لمختلف مجالات مقياس المرونة الايجابية ، والجداول (٧) ، (٨) ، (٩) توضح النتائج .

ومن خلال هذه الجداول يتضح لنا أن مجال التدين حصل على المرتبة الاولى من حيث المرونة الايجابية لدى الطالبات وفي كل المتغيرات (المستوى الدراسي- الحالة الاجتماعية- التخصص) كمان ان مجال اتخاذ القرارات الحاسمة والاعتناء بالنفس حصل على المراتب الأخيرة في الترتيب من بين مجالات المرونة الايجابية لدى الطالبات وتسير النتائج في الاطار المنطقي حيث ان الطالبات من مجتمع متدين ومؤمن مما كان له بالغ الاثر في اثناء جانب المرونة الايجابية لديهن في مواجهة الضغوط.

وللتحقق من الفرض الأول والذي ينص على انه( توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات مجموعة الدراسة قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي على استبانة مرونة الانا لصالح التطبيق البعدي) تم اولا توزيع عينة الدراسة الكلية حسب مستوى المرونة المبني على ارباعيات الدرجة الكلية لمقياس المرونة الإيجابية لطالبات الجامعة وتم اختيار المجموعة التي كانت درجاتها ضمن درجات الارباعي الادنى وهن من طبق عليهن البرنامج الارشادي ثم تم اجراء اختبار " ت " للمزاوجة " للعينات المترابطة ( Paired - Samples T Test ) لإظهار الفروق في استجابات أفراد مجموعة الطالبات المشاركات بالبرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات المرونة من عينة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى حسب التطبيق في متوسطات الدرجات الكلية على مقياس المرونة الإيجابية (مجالات ودرجة كلية) .

جدول رقم (٧) يوضح قيم الإحصاءات الوصفية للدرجات المتحققة لمختلف مجالات مقياس المرونة الإيجابية لعينة الدراسة الكلية حسب مجال التخصص الأكاديمي (١٨٩ = ن):

ترتيب المجال للمجموعة حسب المتوسط	أعلى درجة	أقل درجة	المدى	التباين	الانحراف المعياري	نسبة المتوسط*	المتوسط الحسابي	مجموعات التخصص ن	الدرجة الافتراضية الكلية	مجالات مقياس المرونة الإيجابية :
٦	٤٥	٢٢	٢٣	٢٠.٦٤٨	٤.٥٤٣٩٧	٨٠.٨٨٨٩	٣٦.٤٠٠٠	٨٥	علمي	١-العلاقات الجيدة والفعالة
٥	٤٥	٢٦	١٩	٢٠.٢٤٠	٤.٤٩٨٩٣	٧٩.٨٩٣٢	٣٥.٩٥١٩	١٠٤	الديني	
٦	٤٥	٢٢	٢٣	٢٠.٣٦٥	٤.٥١٢٧٢	٨٠.٣٤١٠	٣٦.١٥٣٤	١٨٩	العينة الكلية	
٤	٥٠	٣٠	٢٠	٢١.٥٠٨	٤.٦٣٧٧٢	٨١.٨٨٢٨	٤٠.٩٤١٢	٨٥	علمي	٢-التعامل الجيد مع الضغوط وعادة البناء المعرفي للأحداث الأليمة
٧	٤٩	٢٨	٢١	٢١.٥٠٥	٤.٦٣٧٣٢	٧٩.٥١٩٢	٣٩.٧٥٩٦	١٠٤	الديني	
٤	٥٠	٢٨	٢٢	٢١.٧٣٩	٤.٦٦٢٥٥	٨٠.٥٨٢٠	٤٠.٢٩١٠	١٨٩	العينة الكلية	
٧	٢٥	١٥	١٠	٧.١١٥	٢.٦٦٧٤٧	٨٠.٦٥٨٨	٢٠.١٦٤٧	٨٥	علمي	٣- تقبل التغيير
٤	٢٥	١٥	١٠	٥.٦٩٩	٢.٣٨٧٢٤	٨٠.٠٣٨٥	٢٠.٠٠٩٦	١٠٤	الديني	
٧	٢٥	١٥	١٠	٦.٣٠٧	٢.٥١١٤٧	٨٠.٣١٧٥	٢٠.٠٧٩٤	١٨٩	العينة الكلية	
٩	٢٥	٨	١٧	١١.١٠٤	٣.٣٣٢٣٠	٧٧.٦٩٤١	١٩.٤٢٣٥	٨٥	علمي	٤-اتخاذ القرارات الحاسمة
٩	٢٥	٧	١٨	٢٠.٧٨١	٤.٥٥٨٦٤	٧٤.٩٢٣١	١٨.٧٣٠٨	١٠٤	الديني	
٩	٢٥	٧	١٨	١٦.٤٦٦	٤.٠٥٧٨٧	٧٦.١٦٩٣	١٩.٠٤٢٣	١٨٩	العينة الكلية	
٥	٤٥	٢٥	٢٠	٢٠.٠١٣	٤.٤٧٣٦١	٨١.٤٦٤١	٣٦.٦٥٨٨	٨٥	علمي	٥-اكتشاف الذات وتقديرها
٦	٤٥	٢٢	٢٣	٢٧.٦١٩	٥.٢٥٥٣٨	٧٩.٥٥١٣	٣٥.٧٩٨١	١٠٤	الديني	
٥	٤٥	٢٢	٢٣	٢٤.٢٥٨	٤.٩٢٥٢٥	٨٠.٤١١٥	٣٦.١٨٥٢	١٨٩	العينة الكلية	
٢	٣٠	١٣	١٧	١٢.٤٩٨	٣.٥٣٥٢٢	٨٤.١٥٦٩	٢٥.٢٤٧١	٨٥	علمي	٦-التفاؤل والأمل
٢	٣٠	١٦	١٤	١٢.٩٤٩	٣.٥٩٨٤٩	٨٢.٣٣٩٧	٢٤.٧٠١٩	١٠٤	الديني	
٢	٣٠	١٣	١٧	١٢.٧٥٣	٣.٥٧١٠٦	٨٣.١٥٧٠	٢٤.٩٤٧١	١٨٩	العينة الكلية	
١	٢٥	١٤	١١	٥.٤٤٤	٢.٣٣٢٣٣	٩٢.٩٤١٢	٢٣.٢٣٥٣	٨٥	علمي	٧-التدين
١	٢٥	٧	١٨	٨.٣٣٦	٢.٨٨٧٢٣	٩٢.٤٦١٥	٢٣.١١٥٤	١٠٤	الديني	
١	٢٥	٧	١٨	٧.٠٠٣	٢.٦٤٦٣٤	٩٢.٦٧٧٢	٢٣.١٦٩٣	١٨٩	العينة الكلية	
٨	٣٠	١٤	١٦	١٥.٢٣٤	٣.٩٠٣١٣	٧٩.٤٥١٠	٢٣.٨٣٥٣	٨٥	علمي	٨-الاعتناء بالنفس
٨	٣٠	١٤	١٦	١٥.٠١٠	٣.٨٧٤٢٤	٧٥.٠٠٠٠	٢٢.٥٠٠٠	١٠٤	الديني	
٨	٣٠	١٤	١٦	١٥.٤٧٤	٣.٩٣٣٦٩	٧٧.٠٠١٨	٢٣.١٠٠٥	١٨٩	العينة الكلية	
٣	٢٦٦	١٧٧	٨٩	٣٩٩.٢٧٧	١٩.٩٨١٩١	٨٢.١٤٧٦	٢٢٥.٩٠٥٩	٨٥	علمي	٩- المرونة الإيجابية الكلية
٣	٢٦٧	١٦٥	١٠٢	٥٤٨.٣٦٤	٢٣.٤١٧١٨	٨٠.٢٠٦٣	٢٢٠.٥٦٧٣	١٠٤	الديني	
٣	٢٦٧	١٦٥	١٠٢	٤٨٥.٩٢٥	٢٢.٠٤٣٧٠	٨١.٠٧٩٤	٢٢٢.٩٦٨٣	١٨٩	العينة الكلية	

\* نسبة المتوسط الحسابي المتحقق للمجال = المتوسط الحسابي المتحقق للمجال / الدرجة الافتراضية الكلية للمجال × ١٠٠ .

جدول رقم (٨) يوضح قيم الإحصاءات الوصفية للدرجات المتحققة لمختلف مجالات مقياس المرونة الإيجابية لعينة الدراسة الكلية حسب الحالة الاجتماعية (١٨٩ = ن) :

ترتيب المجال للمجموعة حسب المتوسط	أعلى درجة	أقل درجة	المدى	التباين	الانحراف المعياري	نسبة المتوسط	المتوسط الحسابي	الحالة الاجتماعية ن	الدرجة الافتراضية الكلية	مجالات مقياس المرونة الإيجابية :
٧	٤٥	٢٢	٢٣	٢٠.٥٣٦	٤.٥٣١٦٩	٨٠.٣٧٩٤	٣٦.١٧٠٧	١٢٣	غير متزوجة	١- العلاقات الجيدة والفعالة
٤	٤٥	٢٦	١٩	٢٠.٣٥٤	٤.٥١١٥٨	٨٠.٢٦٩٤	٣٦.١٢١٢	٦٦	متزوجة	
٦	٤٥	٢٢	٢٣	٢٠.٣٦٥	٤.٥١٢٧٢	٨٠.٣٤١٠	٣٦.١٥٣٤	١٨٩	العينة الكلية	
٤	٤٩	٢٨	٢١	٢٣.٣٤٧	٤.٨٣١٨٤	٨٠.٨٧٨٠	٤٠.٤٣٩٠	١٢٣	غير متزوجة	٢- التعامل الجيد مع الضغوط وعادة البناء المعرفي للأحداث الأليمة
٥	٥٠	٣٢	١٨	١٨.٩٣٨	٤.٣٥١٨١	٨٠.٠٣٠٣	٤٠.١٥٢	٦٦	متزوجة	
٤	٥٠	٢٨	٢٢	٢١.٧٣٩	٤.٦٦٢٥٥	٨٠.٥٨٢٠	٤٠.٢٩١٠	١٨٩	العينة الكلية	
٦	٢٥	١٥	١٠	٦.٦٨٩	٢.٥٨٦٣٢	٨٠.٦١٧٩	٢٠.١٥٤٥	١٢٣	غير متزوجة	٣- تقبل التغيير
٧	٢٥	١٥	١٠	٥.٦٥٨	٢.٣٧٨٦١	٧٩.٧٥٧٦	١٩.٩٣٩٤	٦٦	متزوجة	
٧	٢٥	١٥	١٠	٦.٣٠٧	٢.٥١١٤٧	٨٠.٣١٧٥	٢٠.٠٧٩٤	١٨٩	العينة الكلية	
٩	٢٥	٧	١٨	١٧.٥٤٧	٤.١٨٨٨٨	٧٥.٢٥٢٠	١٨.٨١٣٠	١٢٣	غير متزوجة	٤- اتخاذ القرارات الحاسمة
٩	٢٥	٧	١٨	١٤.٤٠٧	٣.٧٩٥٦٢	٧٧.٨٧٨٨	١٩.٤٦٩٧	٦٦	متزوجة	
٩	٢٥	٧	١٨	١٦.٤٦٦	٤.٠٥٧٨٧	٧٦.١٦٩٣	١٩.٠٤٢٣	١٨٩	العينة الكلية	
٥	٤٥	٢٤	٢١	٢٣.١١٢	٤.٨٠٧٤٩	٨٠.٧٥٨٨	٣٦.٣٤١٥	١٢٣	غير متزوجة	٥- اكتشاف الذات وتقديرها
٦	٤٥	٢٢	٢٣	٢٦.٦٥٠	٥.١٦٢٣٨	٧٩.٧٦٤٣	٣٥.٨٩٣٩	٦٦	متزوجة	
٥	٤٥	٢٢	٢٣	٢٤.٢٥٨	٤.٩٢٥٢٥	٨٠.٤١١٥	٣٦.١٨٥٢	١٨٩	العينة الكلية	
٢	٣٠	١٦	١٤	١٢.٧٤٩	٣.٥٧٠٥٦	٨٢.٨٤٥٥	٢٤.٨٥٣٧	١٢٣	غير متزوجة	٦- التفاؤل والأمل
٢	٣٠	١٣	١٧	١٢.٩٠٨	٣.٥٩٢٧٩	٨٣.٧٣٧٤	٢٥.١٢١٢	٦٦	متزوجة	
٢	٣٠	١٣	١٧	١٢.٧٥٣	٣.٥٧١٠٦	٨٣.١٥٧٠	٢٤.٩٤٧١	١٨٩	العينة الكلية	
١	٢٥	٧	١٨	٧.٤٨٢	٢.٧٣٥٣٦	٩٢.٣٩٠٢	٢٣.٠٩٧٦	١٢٣	غير متزوجة	٧- التدين
١	٢٥	١٤	١١	٦.١٨٤	٢.٤٨٦٧٠	٩٣.٢١٢١	٢٣.٣٠٣٠	٦٦	متزوجة	
١	٢٥	٧	١٨	٧.٠٠٣	٢.٦٤٦٣٤	٩٢.٦٧٧٢	٢٣.١٦٩٣	١٨٩	العينة الكلية	
٨	٣٠	١٤	١٦	١٤.٥١٨	٣.٨١٠٢٢	٧٦.٢٦٠٢	٢٢.٨٧٨٠	١٢٣	غير متزوجة	٨- الاعتناء بالنفس
٨	٣٠	١٤	١٦	١٧.٢٣٨	٤.١٥١٨٩	٧٨.٣٨٣٨	٢٣.٥١٥٢	٦٦	متزوجة	
٨	٣٠	١٤	١٦	١٥.٤٧٤	٣.٩٣٣٦٩	٧٧.٠٠١٨	٢٣.١٠٠٥	١٨٩	العينة الكلية	
٣	٢٦٦	١٦٥	١٠١	٤٧٤.٦١٦	٢١.٧٨٥٦٩	٨٠.٩٩٩٣	٢٢٢.٧٤٨٠	١٢٣	غير متزوجة	٩- المرونة الإيجابية الكلية
٣	٢٦٧	١٧٤	٩٣	٥١٤.٣٦٢	٢٢.٦٧٩٥٥	٨١.٢٢٨٧	٢٢٣.٣٧٨٨	٦٦	متزوجة	
٣	٢٦٧	١٦٥	١٠٢	٤٨٥.٩٢٥	٢٢.٠٤٣٧٠	٨١.٠٧٩٤	٢٢٢.٩٦٨٣	١٨٩	العينة الكلية	

\* نسبة المتوسط الحسابي المتحقق للمجال = المتوسط الحسابي المتحقق للمجال / الدرجة الافتراضية الكلية للمجال × ١٠٠ .

جدول رقم (٩) يوضح قيم الإحصاءات الوصفية للدرجات المتحققة لمختلف مجالات مقياس المرونة الإيجابية لعينة الدراسة الكلية حسب المستوى الدراسي (ن = ١٨٩) :

ترتيب المجال للمجموعة حسب المتوسط	أعلى درجة	أقل درجة	المدى	التباين	الانحراف المعياري	نسبة المتوسط*	المتوسط الحسابي	ن	المستوى الدراسي :	الدرجة الافتراضية الكلية	مجالات مقياس المرونة الإيجابية :
٣	٤٥	٢٦	١٩	٢٠.٨٨٣	٤.٥٦٩٨٤	٨٠.١٦٢٦	٣٦.٠٧٣٢	٨٢	الأول	٤٥	١-العلاقات الجيدة والفعالة
٧	٤٥	٢٢	٢٣	٢٠.١٥١	٤.٤٨٩٠٤	٨٠.٤٧٧٧	٣٦.٢١٥٠	١٠٧	الثامن		
٦	٤٥	٢٢	٢٣	٢٠.٣٦٥	٤.٥١٢٧٢	٨٠.٣٤١٠	٣٦.١٥٣٤	١٨٩	العينة الكلية		
٤	٤٩	٣٠	١٩	٢٤.٠٣٣	٤.٩٠٢٣٧	٨٠.١٢٢٠	٤٠.٠٦١٠	٨٢	الأول	٥٠	٢-التعامل الجيد مع الضغوط وعادة البناء المعرفي للأحداث الأليمة
٦	٥٠	٢٨	٢٢	٢٠.١١٩	٤.٤٨٥٤٤	٨٠.٩٣٤٦	٤٠.٤٦٧٣	١٠٧	الثامن		
٤	٥٠	٢٨	٢٢	٢١.٧٣٩	٤.٦٦٢٥٥	٨٠.٥٨٢٠	٤٠.٢٩١٠	١٨٩	العينة الكلية		
٦	٢٥	١٥	١٠	٥.٧٤٧	٢.٣٩٧٣٠	٧٨.٤٣٩٠	١٩.٦٠٩٨	٨٢	الأول	٢٥	٣- تقبل التغيير
٥	٢٥	١٥	١٠	٦.٤٩٤	٢.٥٤٨٣٢	٨١.٧٥٧٠	٢٠.٤٣٩٣	١٠٧	الثامن		
٧	٢٥	١٥	١٠	٦.٣٠٧	٢.٥١١٤٧	٨٠.٣١٧٥	٢٠.٠٧٩٤	١٨٩	العينة الكلية		
٩	٢٥	٧	١٨	١٩.١٠٦	٤.٣٧١٠١	٧٢.٢٩٢٧	١٨.٠٧٣٢	٨٢	الأول	٢٥	٤-اتخاذ القرارات الحاسمة
٨	٢٥	٧	١٨	١٣.٣٢١	٣.٦٤٩٨٣	٧٩.١٤٠٢	١٩.٧٨٥٠	١٠٧	الثامن		
٩	٢٥	٧	١٨	١٦.٤٦٦	٤.٠٥٨٧٧	٧٦.١٦٩٣	١٩.٠٤٢٣	١٨٩	العينة الكلية		
٧	٤٤	٢٢	٢٢	٢٣.٢١٧	٤.٨١٨٤٣	٧٨.٢٩٢٧	٣٥.٢٣١٧	٨٢	الأول	٤٥	٥-اكتشاف الذات وتقديرها
٣	٤٥	٢٤	٢١	٢٤.٠٤٠	٤.٩٠٣٠٦	٨٢.٠٣٥٣	٣٦.٩١٥٩	١٠٧	الثامن		
٥	٤٥	٢٢	٢٣	٢٤.٢٥٨	٤.٩٢٥٢٥	٨٠.٤١١٥	٣٦.١٨٥٢	١٨٩	العينة الكلية		
٢	٣٠	١٦	١٤	١١.٥٧٤	٣.٤٠٢٠٩	٨٢.٠٣٢٥	٢٤.٦٠٩٨	٨٢	الأول	٣٠	٦-التفاؤل والأمل
٢	٣٠	١٣	١٧	١٣.٦١٨	٣.٦٩٠٢٢	٨٤.٠١٨٧	٢٥.٢٠٥٦	١٠٧	الثامن		
٢	٣٠	١٣	١٧	١٢.٧٥٣	٣.٥٧١٠٦	٨٣.١٥٧٠	٢٤.٩٤٧١	١٨٩	العينة الكلية		
١	٢٥	١٥	١٠	٥.٦٩٨	٢.٣٨٧٠١	٩٢.٥٣٦٦	٢٣.١٣٤١	٨٢	الأول	٢٥	٧- التدين
١	٢٥	٧	١٨	٨.٠٦٥	٢.٨٣٩٨٨	٩٢.٧٨٥٠	٢٣.١٩٦٣	١٠٧	الثامن		
١	٢٥	٧	١٨	٧.٠٠٣	٢.٦٤٩٣٤	٩٢.٦٧٧٢	٢٣.١٦٩٣	١٨٩	العينة الكلية		
٨	٣٠	١٤	١٦	١٨.٣٨٩	٤.٢٨٨٢٦	٧٦.٢١٩٥	٢٢.٨٦٥٩	٨٢	الأول	٣٠	٨-الاعتناء بالنفس
٩	٣٠	١٤	١٦	١٣.٣١٧	٣.٦٤٩٢٣	٧٧.٦٠١٢	٢٣.٢٨٠٤	١٠٧	الثامن		
٨	٣٠	١٤	١٦	١٥.٤٧٤	٣.٩٣٣٦٩	٧٧.٠٠١٨	٢٣.١٠٠٥	١٨٩	العينة الكلية		
٥	٢٦٥	١٦٥	١٠٠	٤٩٠.٨٤٥	٢٢.١٥٥٠٢	٧٩.٨٧٥٨	٢١٩.٦٥٨٥	٨٢	الأول	٢٧٥	٩-المرونة الإيجابية الكلية
٤	٢٦٧	١٧٢	٩٥	٤٧١.٧٨١	٢١.٧٢٠٥١	٨٢.٠٠١٧	٢٢٥.٥٠٤٧	١٠٧	الثامن		
٣	٢٦٧	١٦٥	١٠٢	٤٨٥.٩٢٥	٢٢.٠٤٣٧٠	٨١.٠٧٩٤	٢٢٢.٩٦٨٣	١٨٩	العينة الكلية		

\* نسبة المتوسط الحسابي المتحقق للمجال = المتوسط الحسابي المتحقق للمجال / الدرجة الافتراضية الكلية للمجال × ١٠٠ .

جدول رقم (١٠) الموضوع لتوزيع عينة الدراسة الكلية حسب مستوى المرونة المبني على ارباعيات الدرجة الكلية لقياس المرونة الإيجابية لطالبات الجامعة (١٨٩ ن) :

الارباعي	المجموعة :	متوسط الدرجة المرونة الكلية	متوسط الدرجة المرونة	ت	%	المشارك في البرنامج الإرشادي :	العدد الفعلي للطلبات
٧٥	الارباعي الأعلى	٤٠ درجة فأعلى	المرونة ايجابية مرتفعة	٤٩	٢٥.٩	تم استبعادها من البرنامج الإرشادي	المشاركاتي البرنامج :
٥٠	الارباعي الأوسط	٢٤٠ أقل من ٢٠٨ درجة	المرونة ايجابية معتدلة	٩٣	٤٩.٢	تم استبعادها من البرنامج الإرشادي	%
٢٥	الارباعي الأدنى	٢٠٧ درجة فأقل	المرونة ايجابية منخفضة	٤٧	٢٤.٩	المجموعة التي تمت عملية تطبيق البرنامج الإرشادي عليها	٣٣
	المجموع الكلي			١٨٩	١٠٠.٠		٧٠.٢١

جدول رقم (١١) نتائج اختبار " ت " للمزوجة " لعينات المترابطة

متوسطات مجالات مقياس المرونة الإيجابية	ن	احصائيات المزوجة Paired Samples Statistics			ارتباط المزوجة Paired Samples Correlations		نتائج اختبار المزوجة Paired Samples Test - نتائج اختلافات المزوجة - Paired Differences			
		المتوسط	نسبة المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة الارتباطية وتفسيرها	دلالتها الإحصائية	التباين المفسر	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ( ت ) **
١- العلاقات الحيدة والفعالة	٣٣	٣٨.٣٠٣٠	٨٥.١١٧	٤.٠٣٤٨٩	٠.٢١٣	٠.٠٥	٦.٤٥٤٥	٥.٦١٨٥٦	٦.٥٩٩	٠.٠٠١
	٣٣	٣١.٨٤٨٥	٧٠.٧٧٤	٣.١٤٣٦٦	منخفضة جدا	د. غ	١٤.٣٤٣			
٣- التعامل الجيد مع الضغوط	٣٣	٤٢.٥٤٥٥	٨٥.٠٩٠	٣.٢٠٢٤٥	٠.١١٧	٠.٠٠	٨.١٨١٨	٤.٤٠٤٩٣	١٠.٦٧٠	٠.٠٠١
	٣٣	٣٤.٣٦٣٦	٦٨.٧٢٧	٣.٠٨٠٣٦	منخفضة جدا	د. غ	١٦.٣٦٤			
٣- تقبل التغيير	٣٣	٢١.٥٧٥٨	٨٦.٣٠٣	٢.٢٠٨٣٧	٠.١٥	٠.٠٠	٣.٦٣٦٤	٢.٨٣٧٤٥	٧.٣٦٢	٠.٠٠١
	٣٣	١٧.٩٣٩٤	٧١.٧٥٧	١.٧٤٨٩٢	منخفضة جدا	د. غ	١٤.٥٤٦			
٤- اتخاذ القرارات الحاسمة	٣٣	٢٠.٩٣٩٤	٨٣.٧٥٧	٢.٥٢٤١٣	٠.٠٨٩	٠.٠١	٧.١٨١٨	٤.٩٠١٨٨	٨.٤١٦	٠.٠٠١
	٣٣	١٣.٧٥٧٦	٥٥.٠٣٠	٣.٩٨٤٥٨	منخفضة جدا	د. غ	٢٨.٧٢٧			
٥- اكتشاف الذات وتقديرها	٣٣	٣٨.٤٥٤٥	٨٥.٤٥٤	٣.٦١٤٩٩	٠.٢١٦	٠.٠٥	٧.٨١٨٢	٥.٩٢٩٠٣	٧.٥٧٥	٠.٠٠١
	٣٣	٣٠.٦٣٦٤	٦٨.٠٠٠	٣.٩٨٢٩٢	منخفضة جدا	د. غ	١٧.٣٧٤			
٦- التفاؤل والأمل	٣٣	٢٥.٦٩٧٠	٨٥.٦٥٦	٢.٣٣٨٣٣	٠.٦٨	٠.٠١	٤.٨٤٨٥	٣.٤١٩٨١	٨.١٤٤	٠.٠٠١
	٣٣	٢٠.٨٤٨٥	٦٩.٤٩٤	٢.٦٥٨٩٦	منخفضة جدا	د. غ	١٦.١٦٢			
٧- التكدين	٣٣	٢٢.٩٦٩٧	٩١.٨٧٨	٢.٢٢٨٨٦	٠.٢٥	٠.٠٠	٢.٨١٨٢	٤.٤٧٥٣١	٣.٦١٧	٠.٠٠١
	٣٣	٢٠.١٥١٥	٨٠.٦٠٦	٣.٩٣٧٧٧	منخفضة جدا	د. غ	١١.٢٧٣			
٨- الاعتناء بالنفس	٣٣	٢٥.١٥١٥	٨٣.٨٣٨	٣.٠٧٣٢٨	٠.٢٧٧	٠.٠٨	٦.٣٩٣٩	٤.٨٢٧٩١	٧.٦٠٨	٠.٠٠١
	٣٣	١٨.٧٥٧٦	٦٢.٥٢٥	٢.٩٦٨٩٠	منخفضة جدا	د. غ	٢١.٣١٣			
٩- المرونة ايجابية الكلية	٣٣	٢٣٥.٦٣٦٤	٨٥.٦٨٦	١٦.٤١٩٩٢	٠.٦٩٨	٠.٠٠١	٤٧.٣٣٣٣	٢٣.٥١٩٥٠	١١.٥٦١	٠.٠٠١
	٣٣	١٨٨.٣٠٣٠	٦٨.٤٧٣	٨.٩١٠٩٧	متوسطة		١٧.٢١٢			

\* نسبة المتوسط الحسابي المتوقع للمجال = المتوسط الحسابي المتوقع للمجال / الدرجة الافتراضية الكلية للمجال  $\times 100$  .  
 \*\* اعتمدت الباحثة تصنيف هنكل والخرون (١٩٧٩ م) لتصنيف القيم المحتملة لمعامل ارتباط بيرسون إلى فئات وترجمتها لفظياً إلى مستويات من القوة والضعف بحيث :  
 ١ - قيمة الارتباط (صفر - أقل من ٠.٣٠) تعتبر منخفضة جداً .  
 ٢ - قيمة الارتباط (٠.٣٠ - أقل من ٠.٥٠) منخفضة .  
 ٣ - قيمة الارتباط (٠.٥٠ - أقل من ٠.٧٠) متوسط .  
 ٤ - قيمة الارتباط (٠.٧٠ - أقل من ٠.٩٠) عال .  
 ٥ - قيمة الارتباط (٠.٩٠ - ١.٠٠) عال جداً ، ( عودة الخليلى - ١٩٨٨ م ، ص ١٤٦ ) .  
 \*\*/ جميع قيم اختبار ( ت ) الواردة في الجدول أعلاه بدرجة حرية ( ٣٢ ) .

من عينة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى حسب التطبيق في متوسطات الدرجات الكلية على مقياس المرونة الإيجابية ( مجالات ودرجة كلية) ( ٣٣ = ن ) :

ومن خلال الجدول السابق يتضح لنا تحقق الفرض الاول من فروض الدراسة حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي في استجابات مجموعة الدراسة على استبانة المرونة النفسية لدى طالبات الجامعة ( مجالات ودرجة كلية) عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ وذلك في اتجاه التطبيق البعدي مما يثبت لنا نجاح البرنامج الإرشادي في تحقيق أهدافه.

وللتحقق من الفرض الثاني والذي نصه ( لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات استجابات أفراد عينة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى على مقياس المرونة الإيجابية (مجالات ودرجة كلية) حسب مجال التخصص الأكاديمي (علمي - أدبي) تم إجراء اختبار "ت" للعينات المستقلة (Independent Samples Test) لتوضيح الفروق في استجابات أفراد عينة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى في متوسطات الدرجات الكلية على مقياس المرونة الإيجابية ( مجالات ودرجة كلية) حسب التخصص الأكاديمي.

جدول رقم (١٢) البين نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة (Independent Samples Test) للفروق في استجابات أفراد عينة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى في متوسطات الدرجات الكلية على مقياس المرونة الإيجابية ( مجالات ودرجة كلية) حسب التخصص الأكاديمي ( ١٨٩ = ن ) :

متوسط الاختلاف ونسبته	مستوى الدلالة	قيمة اختبار ( ت )	اختبار ليفين		الانحراف المعياري	نسبة المتوسط *	المتوسط	ن	التخصص الأكاديمي :	متوسطات مجالات مقياس المرونة الإيجابية :
			لتجانس التباين	قيمة دللته						
٠,٤٤٨١ % ١,٠٠	٠,٤٩٩ د. غ.	٠,٦٧٨	٠,٨٩٨ ***	٠,٠١٧	٤,٥٤٣٩٧	٨٠,٨٨٨٩	٣٦,٤٠٠٠	٨٥	علمي	١- العلاقات الجيدة والفعالة
١,١٨١٦ % ٢,٣٦	٠,٠٨٣ د. غ.	١,٧٤٢	٠,٥٣٣ د. غ.	٠,٣٩١	٤,٦٣٧٧٢	٨١,٨٨٢٨	٤٠,٩٤١٢	١١٨	علمي	٢- التعامل الجيد مع الضغوط
٠,١٥٥١ % ٠,٦٢	٠,٦٧٤ د. غ.	٠,٤٢١	٠,٣٧٥ د. غ.	٠,٧٩٢	٢,٦٦٧٤٧	٨٠,٦٥٨٨	٢٠,١٦٤٧	١١٨	علمي	٣- تقبل التغيير
٠,٦٩٢٨ % ٢,٩٩	٠,٢٣٠ د. غ.	١,٢٠٥	٠,٠٥	٦,٦٠٧	٣,٣٣٢٣٠	٧٧,٦٩٤١	١٩,٤٢٣٥	١١٨	علمي	٤- اتخاذ القرارات الحاسمة
٠,٨٦٠٧ % ١,٩١	٠,٢٣٣ د. غ.	١,١٩٧	٠,١٥٩ د. غ.	١,٩٩٦	٤,٤٧٣٦١	٨١,٤٦٤١	٣٦,٦٥٨٨	١١٨	علمي	٥- اكتشاف الذات وتقديرها
٠,٥٤٥١ % ١,٨٢	٠,٢٩٨ د. غ.	١,٠٤٤	٠,٦٣١ د. غ.	٠,٢٢٢	٣,٥٣٥٢٢	٨٤,١٥٦٩	٢٥,٢٤٧١	١١٨	علمي	٦- التفاؤل والأمل
٠,١١٩٩ % ٠,٤٨	٠,٧٥٨ د. غ.	٠,٣٠٩	٠,٢٤٠ د. غ.	١,٣٨٩	٢,٣٣٢٢٣	٩٢,٩٤١٢	٢٣,٢٣٥٣	١١٨	علمي	٧- التندين
١,٣٣٥٣ % ٤,٤٥	٠,٠٥	٢,٣٤٩	٠,٥٩٢ د. غ.	٠,٢٨٨	٣,٩٠٣١٣	٧٩,٤٥١٠	٢٣,٨٣٥٣	١١٨	علمي	٨- الاعتناء بالنفس
٥,٣٣٨٦ % ١,٩٤	٠,٠٩٨ د. غ.	١,٦٦٤	٠,١٢٥ د. غ.	٢,٢٥٦	١٩,٩٨١٩١	٨٢,١٤٧٦	٢٢٥,٩٠٥٩	١١٨	علمي	٩- المرونة الإيجابية الكلية

\* نسبة المتوسط الحسابي المتحقق للمجال = المتوسط الحسابي المتحقق للمجال / الدرجة الافتراضية الكلية للمجال × ١٠٠

\*\* / جميع قيم اختبار ( ت ) الواردة في الجدول اعلاه بدرجة حرية ( ١٨٧ ) .

\*\*\* / ( غ د / قيمة الاختبار الإحصائي غير دالة إحصائياً عند أي مستوى من المستويات الإحصائية المعروفة ) .

وقد اظهرت النتائج كما هو معروض في الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بمجال واحد فقط هو مجال الاعتناء بالنفس حيث كانت قيمة اختبار ( ت ) له ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ وبلغت قيمتها ٢,٣٤٩ بنسبة متوسط اختلاف بلغت ( ٤,٤٥ % ) لصالح طالبات التخصص العلمي .

فيما عدا ذلك جميع قيم اختبار ( ت ) لباقي المجالات ودرجة المقياس الكلية كانت غير دالة إحصائياً عند أي مستوى من المستويات الإحصائية المعروفة وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة حسب التخصص في متوسطات ونسب الدرجات المتحققة لتلك المجالات والدرجة الكلية للمرونة حيث تراوحت قيم نسب متوسطات الاختلاف بين التخصصين لها فيما بين ( ٢,٩٢ إلى - ٠,٤٨ % ) .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة للناصر وساندمان (2000) Al-Naser & Sandman حيث اظهرت ان طلاب الكلية العلمية حصلوا على درجة اعلى في مقياس المرونة النفسية.

وللتحقق من صحة الفرض الثالث والذي نصه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات استجابات أفراد عينة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى على مقياس المرونة الإيجابية (مجالات ودرجة كلية) حسب الحالة الاجتماعية (غير متزوجة متزوجة).

تم اجراء اختبار "ت" للعينات المستقلة (Independent Samples Test) لتوضيح الفروق في استجابات أفراد عينة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى في متوسطات الدرجات الكلية على مقياس المرونة الإيجابية (مجالات ودرجة كلية) حسب الحالة الاجتماعية والجدول رقم (١٣) يوضح النتائج:

ومن خلال الجدول (١٣) يتضح لنا ان جميع قيم اختبار ( ت ) غير دالة إحصائياً عند أي مستوى من المستويات الإحصائية المعروفة وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة حسب الحالة الاجتماعية في متوسطات ونسب الدرجات المتحققة لجميع مجالات المقياس ودرجته الكلية حيث تراوحت قيم نسب متوسطات الاختلاف بين المجموعتين فيما بين ( - ٢,٦٣ إلى - ٠,١١ % ) .

وللتحقق من صحة الفرض الرابع والذي نصه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات استجابات أفراد عينة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى على مقياس المرونة الإيجابية (مجالات ودرجة كلية) حسب المستوى الدراسي الأكاديمي (الأول - الثامن) تم اجراء اختبار "ت" للعينات المستقلة (Independent Samples Test) لتوضيح الفروق في استجابات أفراد عينة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى في متوسطات الدرجات الكلية على مقياس المرونة الإيجابية (مجالات ودرجة كلية) حسب المستوى الدراسي والجدول رقم (١٤) يوضح النتائج :

جدول رقم ( ١٣ ) المبين لنتائج اختبار " ت " للمعينات المستقلة ( Independent Samples Test ) للفروق في استجابات أفراد عينة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى في متوسطات الدرجات الكلية على مقياس المرونة الإيجابية ( مجالات ودرجة كلية ) حسب الحالة الاجتماعية ( ١٨٩ = ن ) :

متوسط الاختلاف ونسبته	مستوى الدلالة	قيمة اختبار ( ت ) **	اختبار ليفين لتجانس التباين		الانحراف المعياري	نسبة المتوسط *	المتوسط	ن	الحالة الاجتماعية :	متوسطات مجالات مقياس المرونة الإيجابية :
			قيمة دلالتة	غ د ***						
٠.٠٤٩٥ % ٠.١١	٠.٩٤٣ د. غ	٠.٠٧٢	٠.٦٧٦ غ	٠.١٧٥ د	٤.٥٣١٦٩	٨٠.٣٧٩٤	٣٦.١٧٠٧	١٢٣	غير متروجة	١ - العلاقات الجيدة والفعالة
٠.٤٢٣٩ % ٠.٨٥	٠.٥٥٣ د. غ	٠.٥٩٥	٠.٢٣٤ د. غ	١.٤٢٤ د	٤.٨٣١٨٤	٨٠.٨٧٨٠	٤٠.٤٣٩٠	١٢٣	غير متروجة	٢ - التعامل الجيد مع الضغوط
٠.٢١٥١ % ٠.٨٦	٠.٥٧٦ د. غ	٠.٥٦٠	٠.٣٩٣ د. غ	٠.٧٣٢ د	٢.٥٨٦٣٢	٨٠.٦١٧٩	٢٠.١٥٤٥	١٢٣	غير متروجة	٣ - تقبل التغيير
٠.٦٥٦٧ - ٢.٦٣ - %	٠.٢٩٠ د. غ	١.٠٦١	٠.٤٥٦ د. غ	٠.٥٥٧ د	٤.١٨٨٨٨	٧٥.٢٥٢٠	١٨.٨١٣٠	١٢٣	غير متروجة	٤ - اتخاذ القرارات الحاسمة
٠.٤٤٧٥ % ٠.٩٩	٠.٥٥٣ د. غ	٠.٥٩٤	٠.٦٩٢ د. غ	٠.١٥٨ د	٤.٨٠٧٤٩	٨٠.٧٥٨٨	٣٦.٣٤١٥	١٢٣	غير متروجة	٥ - اكتشاف الذات وتقديرها
٠.٢٦٧٦ - ٠.٨٩ - %	٠.٦٢٥ د. غ	٠.٤٩٠	٠.٧٤١ د. غ	٠.١١٠ د	٣.٥٧٠٥٦	٨٢.٨٤٥٥	٢٤.٨٥٣٧	١٢٣	غير متروجة	٦ - التفاؤل والأمل
٠.٢٠٥٥ - ٠.٨٢ - %	٠.٦١٢ د. غ	٠.٥٠٨	٠.٧٨١ د. غ	٠.٠٧٨ د	٢.٧٣٥٣٦	٩٢.٣٩٠٢	٢٣.٠٩٧٦	١٢٣	غير متروجة	٧ - التدين
٠.٦٣٧١ - ٢.١٢ - %	٠.٢٩٠ د. غ	١.٠٦٢	٠.٧٩٠ د. غ	٠.٠٧١ د	٣.٨١٠٢٢	٧٦.٢٦٠٢	٢٢.٨٧٨٠	١٢٣	غير متروجة	٨ - الاعتناء بالنفس
٠.٦٣٠٨ - ٠.٢٣ - %	٠.٨٥٢ د. غ	٠.١٨٧	٠.٩٦٩ د. غ	٠.٠٠٢ د	٢١.٧٨٥٦٩	٨٠.٩٩٩٣	٢٢٢.٧٤٨٠	١٢٣	غير متروجة	٩ - المرونة الإيجابية الكلية

\* نسبة المتوسط الحسابي المتوقع للمجال = المتوسط الحسابي المتوقع للمجال / الدرجة الافتراضية الكلية للمجال × ١٠٠  
 \*\* / جميع قيم اختبار ( ت ) الواردة في الجدول أعلاه بدرجة حرية ( ١٨٧ ) .  
 \*\*\* / ( غ د / قيمة الاختبار الإحصائي غير دالة إحصائياً عند أي مستوى من المستويات الإحصائية المعروفة ) .

جدول رقم (١٤) المبين لنتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة (Independent Samples Test) لفروق في استجابات أفراد عينة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى في متوسطات الدرجات الكلية على مقياس المرونة الإيجابية (مجالات ودرجة كلية) حسب المستوى الدراسي (ن = ١٨٩):

متوسط مقياس المرونة الإيجابية:	المستوى الدراسي:	ن	المتوسط	نسبة المتوسط*	الانحراف المعياري	اختبار ليفين		قيمة الاختبار (ت)**	قيمة الاختلاف ونسبته
						لتجانس التباين	دلالتة		
١ العلاقات الجيدة والفعالة	الأول	٨٢	٣٦.٠٧٣٢	٨٠.١٦٢٢٦	٤.٥٦٩٨٤	٠.٠٧٥	٠.٧٨٥	٠.٢١٤ - غ.د.	٠.٨٣١
	الثامن	١٠٧	٣٦.٢١٥٠	٨٠.٤٧٧٧	٤.٤٨٩٠٤	٠.٠٧٥	٠.٧٨٥	٠.٢١٤ - غ.د.	٠.٨٣١
٢ التعامل الجيد مع الضغوط	الأول	٨٢	٤٠.٠٦١٠	٨٠.١٢٢٠	٤.٩٠٢٣٧	١.٧٦٩	٠.١٨٥	٠.٥٩٣ - غ.د.	٠.٥٥٤
	الثامن	١٠٧	٤٠.٤٦٧٣	٨٠.٩٣٤٦	٤.٤٨٥٤٤	١.٧٦٩	٠.١٨٥	٠.٥٩٣ - غ.د.	٠.٥٥٤
٣ تقبل التغيير	الأول	٨٢	١٩.٦٠٩٨	٧٨.٤٣٩٠	٢.٣٩٧٣٠	٠.٦٨٤	٠.٤٠٩	٢.٢٧٥ - غ.د.	٠.٥
	الثامن	١٠٧	٢٠.٤٣٩٣	٨١.٧٥٧٠	٢.٥٤٨٣٢	٠.٦٨٤	٠.٤٠٩	٢.٢٧٥ - غ.د.	٠.٥
٤ اتخاذ القرارات الحاسمة	الأول	٨٢	١٨.٠٣٣٢	٧٢.٢٩٢٧	٤.٣٧١٠١	٤.٢٩٧	٠.٠٥	٢.٨٦٣ - غ.د.	٠.٠١
	الثامن	١٠٧	١٩.٧٨٥٠	٧٩.١٤٠٢	٣.٦٤٩٨٣	٤.٢٩٧	٠.٠٥	٢.٨٦٣ - غ.د.	٠.٠١
٥ اكتشاف الذات وتقديرها	الأول	٨٢	٣٥.٢٣١٧	٧٨.٢٩٢٧	٤.٨١٨٤٣	٠.٢٩١	٠.٥٩١	٢.٣٥٨ - غ.د.	٠.٥
	الثامن	١٠٧	٣٦.٩١٥٩	٨٢.٠٣٥٣	٤.٩٠٣٠٦	٠.٢٩١	٠.٥٩١	٢.٣٥٨ - غ.د.	٠.٥
٦ التفاؤل والأمل	الأول	٨٢	٢٤.٦٠٩٨	٨٢.٠٣٢٥	٣.٤٠٢٠٩	٠.٤٧٢	٠.٤٩٣	١.١٣٨ - غ.د.	٠.٢٥٧
	الثامن	١٠٧	٢٥.٢٠٥٦	٨٤.٠١٨٧	٣.٦٩٠٢٢	٠.٤٧٢	٠.٤٩٣	١.١٣٨ - غ.د.	٠.٢٥٧
٧ التدبير	الأول	٨٢	٢٣.١٣٤١	٩٢.٥٣٦٦	٢.٣٨٧٠١	٠.٢٧٤	٠.٦٠١	٠.١٦٠ - غ.د.	٠.٨٧٣
	الثامن	١٠٧	٢٣.١٩٦٣	٩٢.٧٨٥٠	٢.٨٣٩٨٨	٠.٢٧٤	٠.٦٠١	٠.١٦٠ - غ.د.	٠.٨٧٣
٨ الاعتناء بالذات	الأول	٨٢	٢٢.٨٦٥٩	٧٦.٢١٩٥	٤.٢٨٨٢٦	٢.٦٩٥	٠.١٠٢	٠.٧١٧ - غ.د.	٠.٤٧٤
	الثامن	١٠٧	٢٣.٢٨٠٤	٧٧.٦٠١٢	٣.٦٤٩٢٣	٢.٦٩٥	٠.١٠٢	٠.٧١٧ - غ.د.	٠.٤٧٤
٩ المرونة الإيجابية الكلية	الأول	٨٢	٢١٩.٦٥٨٥	٧٩.٨٧٥٨	٢٢.١٥٥٠٢	٠.١٢٣	٠.٧٢٧	١.٨١٨ - غ.د.	٠.٠٧١
	الثامن	١٠٧	٢٢٥.٥٠٤٧	٨٢.٠٠١٧	٢١.٧٢٠٥١	٠.١٢٣	٠.٧٢٧	١.٨١٨ - غ.د.	٠.٠٧١

ومن خلال الجدول السابق يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجال تقبل التغيير بنسبة متوسط اختلاف ( - ٣.٣٢ %) لصالح طالبات المستوى الثامن، كما تظهر النتائج وجود فروق في مجال اتخاذ القرارات الحاسمة بنسبة متوسط اختلاف ( - ٦.٨٥ %) كذلك لصالح طالبات المستوى الثامن، كما أن هناك فرقا بنسبة متوسط اختلاف ( - ٣.٧٤ %) في مجال اكتشاف الذات وتقديرها لصالح طالبات المستوى الثامن. فيما باقي قيم اختبار (ت) للمجالات الأخرى والدرجة الكلية للمقياس غير دالة إحصائياً عند أي مستوى من المستويات الإحصائية المعروفة وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة حسب المستوى الدراسي في متوسطات ونسب الدرجات المتحققة لتلك المجالات ودرجه المقياس الكلية حيث تراوحت قيم نسب متوسطات الاختلاف بين المستويين لها فيما بين ( - ٢.١٣ إلى - ٠.٢٥ %).

\* نسبة المتوسط الحسابي المتحقق للمجال = المتوسط الحسابي المتحقق للمجال / الدرجة الافتراضية الكلية للمجال × ١٠٠ .  
 \*\* / جميع قيم اختبار (ت) الواردة في الجدول أعلاه بدرجة حرية (١٨٧) .  
 \*\*\* / ( غ.د / قيمة الاختبار الإحصائي غير دالة إحصائياً عند أي مستوى من المستويات الإحصائية المعروفة ) .

### • مناقشة النتائج :

هدف البحث الى التعرف على الفروق في استجابات الطالبات على استبانة المرونة النفسية بحسب متغير الحالة الاجتماعية والتخصص والمستوى الاكاديمي . وقد جاءت النتائج في اتجاه طالبات العلمي في مجال واحد فقط وهو الاعتناء بالنفس كما جاءت النتائج في اتجاه طالبات المستوى الثامن في مجالي اتخاذ القرارات الحاسمة واكتشاف الذات وتقديرها وتبدو هذه النتائج منطقية حيث ان طالبات المستوى الثامن قد مررن بخبرات تعليمية - اكاديمية وحياتية اكبر واوسع من طالبات المستوى الاول مما يساهم في اكتساب قدر اكبر من المرونة الايجابية لديهن واكتساب الطرق الصحيحة والمرنة لمجابهة الضغوط والصعوبات، كما ان البحث استهدف التعرف على أثر برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجيات بناء المرونة الايجابية في زيادة مستواها لدى العينة.

وقد أظهرت النتائج أن البرنامج كان فعالاً في تنمية المرونة الايجابية لدى الطالبات ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن استراتيجيات المرونة الايجابية قد استخدمت من خلال برنامج إرشادي جماعي اتاح للمسترشدين اقامة علاقات طيبة حيث تعلموا فن الحوار والقدرة على عرض المشكلة في جو يسوده الأمن وتعلم مهارات الاتصال والمهارات الاجتماعية، كما أن الانشطة والواجبات المنزلية ساعدت في نجاح البرنامج الإرشادي، كما يمكن ان يعزو نجاح البرنامج الى مدى التعاطف، والتقبل، والعلاقات الحميمة، والتعزيز الذي نشأ بين المسترشدين هذا بالإضافة الى الاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج والقائمة على استراتيجيات بناء المرونة، كما ان روح الاقبال على البرنامج كانت كبيرة فالطالبات عشن تجربة جديدة ومارسن التنفيس الانفعالي واكتشفن مصادر القوة لديهن وقد ابدت الطالبات اعجابهن وفرحن بالبرنامج لندرة استخدام مثل هذه الطرق الارشادية معهن مما اكسب البرنامج نقاط قوة اضافية حيث ساعد حماسهن تجاه البرنامج في تمسكهن بعمل الواجبات والتفاعل اثناء فعاليات البرنامج.

### • التوصيات :

- ◀ تبني مثل هذه البرامج الارشادية و تفعيلها والتي تزيد من امتلاك الطالبة لمهارات المرونة الايجابية مما يرجع عليها وعلى المجتمع بالنفع.
- ◀ البحث والتوسع في المتغيرات الايجابية في تخصص علم النفس فهو مطلب حقيقي لإرشاد الافراد الى طريق التوافق والصحة النفسية.
- ◀ اعداد مواد علمية وترجمة التراث الأجنبي واثراء المناهج والمقررات الدراسية لطلبة المدارس والجامعات، بحيث تتناسب مع واقعهم المعاش نظراً لعدم او لندرة توافر مادة علمية حول مرونة الأنا باللغة العربية.
- ◀ ضرورة الاهتمام من قبل مؤسسات الخدمة النفسية بإقامة فعاليات موجهة لأفراد المجتمع حول كيفية التعامل مع اثار الضغوط النفسية.
- ◀ الاهتمام بالجوانب الايجابية في التنشئة لتنمية المرونة لدى الابناء من قبل اولياء الامور والمربين .

• المراجع العربية :

- ابو غزاله ، سمير علي (١٩٩٩) الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من الذكاء وتأكيد الذات وبعض السمات المرضية، مجلة التربية وعلم النفس . عين شمس، عدد(٢٣)، الجزء (٢).
- الخطيب، محمد جواد ( 2007 ) تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة " ، مجلة الجامعة الإسلامية .سلسلة الدراسات الإنسانية، المجلد 15 ، العدد2
- اغب، ماحده سام. (٢٠٠٧) استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى المدشد: في المدسة الفلسطينية بغزة وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. رسالة ماجستير ، كلية التربية- جامعة عين شمس.
- شقير، زينب محمود ( 2002 ) مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية، (مصرية سعودية)، كراسة التعليمات، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- صديق، محمد ( 2005 ) دليل المرشد النفسي " ، مطبعة كلية العلوم ببني سويف، مصر.
- عبد المعطي، حسن مصطفى ( 1994 ) ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها - دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والاندونيسي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد الثامن، مكتبة الأنجلو المصرية.ص.٤٨ - ٨٨.
- عثمان، محمد سعد (٢٠٠٩) المرونة الإيجابية ودورها في التصدي لأحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية وعلم النفس .جامعة عين شمس. العدد الثالث والثلاثون الجزء(٣).مكتبة زهراء الشرق.
- عربيات، احمد (١٩٩٤) الضغوط النفسية لدى المراهقين كما يدركها المراهقون والمعلمون والمرشدون، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا. الجامعة الاردنية.
- علي، عبدالسلام (٢٠٠٠) المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية . مجلة علم النفس، العدد (٥٣) تصدر عن الهيئة المصرية عن الكتاب.
- قوتة، سمير ( 2002 ) الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها" ، غزة، برنامج غزة للصحة النفسية.
- محمد، رجب ( 2003 ) التدريب التوكيدي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، عين شمس، العدد 17 ، ص 155 - 215.

• المراجع الاجنبية :

- Al-Naser. Fahad: Sandman. Mark.(2000) ). Evaluating resilience factor in the face of traumatic events in Kuwait. SQU Journal for Scientific Research, 2, 111-116.
- American Pschological Association. Task Force on Resilience and Strength in Black Children and Adolescents (2008).

Resilience in African American children and adolescents: A vision for optimal development. Washington, DC: Author. Retrieved

- Annunziata. D: Hogue. A: Faw. L: Liddle. HA (2006). Family Functioning and School Success in At-Risk Inner-City Adolescents . Journal of youth and adolescence 35 (1): 100–108.
- Anthonv. E.J. (1987). Risk, vulnerability, and resilience: An overview. In E.J. Anthonv & B.J. Cohler (Eds.), The invulnerable child (pp.3-48). New York: Guilford Press.
- Block. J. H. & Block. J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins (Ed.). *Development of cognition, affect, and social relations: Minnesota Symposia on Child Psychology* .Vol. 13, pp. 39–101. Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Bonnie , Bernard (1997), Turning it Around: From Risk to Resilience. Digest, No. 126
- Brandwein. D.(2011) Factors Related to Resilience in Preschool and Kindergarten Students. Kean University, P7.
- Cicchetti. D.: Rogosch. F. A.: Lvnch. M.: Holt. K. D. (1993). "Resilience in maltreated children: Processes leading to adaptive outcome". *Development and Psychopathology* 5 (04): pp 629–647.
- Coulson, R (2006). Resilience in and self-talk in university students . M.A.D. thesis. University of Calgary. Canada
- Garmezv. N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4),pp 416-430 .
- Jesse. Bl: Jenn. J: Susan. C: Skv. G: Michael. G. (2012) Adventure Education and Resilience Enhancement. *Journal of Experiential Education*, Volume 35, No. 2 pp. 307
- Kathleen , Konard , Jim, Bronson , (1997). Hand Difficult Times and Learning Resiliency, Annual AEE International Conference.
- Killian. B. 2004. Risk and resilience. In A generation at risk? HIV/AIDS, vulnerable children and security in Southern Africa.ed.R. Pharoah. 33–63. South African Institute for Security Studies. <http://www.iss.org.za/uploads/109CHAP3.PDF>.
- Luthar. S. S.: Cicchetti. D. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work Child Development 71 (3): 543–56 Mrazek, P., and Mrazek, D.(1987). Resilience in child maltreatment victims: A conceptual

- explorations. Journal of Child Abuse and Neglect. Vol.(11).no. (3), pp .357-365
- Michael T.(2011) Examining the Relationships Between Resilience, Mental Health, and Academic Persistence in Undergraduate College Students. JOURNAL OF AMERICAN COLLEGE HEALTH, VOL. 59, NO. 7
  - Rutter, M. (1990). Psychological resilience and protective mechanisms. In J, Rolf, Risk and protective factors in the development of psychopathology, Cambridge university press, pp. 181-214.
  - Stoiber,K; Gettinger ,M .( 2011) Functional Assessment and Positive Support Strategies for Promoting Resilience: Effects on Teachers and High-Risk Children. Psychology in the Schools, Vol. 48(7),
  - Strand, J., and Peacock, T. 2003-4. Nurturing resilience and school success in American Indian and Alaska Native Students. ERIC Digest. <http://www.ericdigests.org/2003-4/native-students.html>
  - Taplin, M.(2011) Silent sitting: a cross-curricular tool to promote resilience. International Journal of Children's Spirituality Vol. 16, No. 2 , 75-96
  - Terr. L. C. (1983). Chowchilla revisited: The effects of psychic trauma four years after a school-bus kidnapping. *American Journal of Psychiatry*, 140, 1543-1550, cited in Masten, et al., 1990
  - Ungar. M. (2004). A constructionist discourse on resilience: Multiple contexts. multiple realities among at-risk children and youth. *Youth and Society*, 35(3), pp 341-365.
  - Ungar. M.: Brown. M.: Liehenberg. I.: Othman. R.: Kwong. W.M.: Armstrong. M.: Gilgun. J. (2007). "Unique pathways to resilience across cultures". *Adolescence* 42(166):pp 287-310
  - van Galen, M. De puijter,M. and Smeets,C.(2006) .Citizens and resilience, Amsterdm:Dutch Knowledge& Advisise Centere.
  - Werner. F. E. (1995). "Resilience in development". *Current Directions in Psychological Science* 4 (3): pp 81-85.

