كلية الدراسات العليا

برنامج التوجيه والإرشاد النفسي

التنظيم الذاتي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية

إعداد

مروة عبد الإله مقبل

إشراف

الدكتور محمد عجوة

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التوجيه والإرشاد النفسي بكلية الدراسات العليا في جامعة الخليل

1440هـ\ 2019م

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

إجازة الرسالة

التنظيم الذاتي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية

إعداد

مروة عبد الإله مقبل

إشراف

د. محمد عجوة

نوقشت هذه الرسالة يوم الثلاثاء بتاريخ 2019/1/23

واجيزت من أعضاء لجنة المناقشة:

أعضاء لجنة المناقشة	التوقيع
د. محمد عجوة/ مشرفاً رئيسياً	.....
د. عمر الريماوي/ممتحناً خارجياً	.....
د. كامل كتلو / ممتحناً داخلياً	.....

الخليل- فلسطين

1440هـ -2019م

الإهداء

إلى زوجي الغالي (أنس أبو ريه) الذي رافقني طيلة فترة دراستي

إلى فلذة كبدي ابنتي الحبيبة (تولاي)

إلى أبي العزيز أطال الله في عمره

إلى القلب الحنون والدتي الحبيبة

إلى أمي الثانية والدة زوجي الغالي

إلى إخوتي وأخواتي وفقهم الله ورعاهم

إليهم جميعاً أهدي هذا العمل المتواضع

الباحثة

مروة مقبل

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إقرار

أُقر أنا مُعدة هذه الرسالة بأن هذه الرسالة أعدت في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في جامعة الخليل، وأنها نتيجة جهدي الخاص باستثناء ما تم الإشارة اليه في التوثيق حيثما ورد، وإن هذه الرسالة أو أي جزء منها لم يقدم لنيل أي درجة علمية في أي جامعة اخرى.

الباحثة : مروة عبد الاله مقبل

التوقيع :

التاريخ :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شكر وتقدير

أشكر الله ﷻ وأحمده على نعمته وفضله علي بإتمام هذه الرسالة. كما أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى أستاذي الدكتور محمد عجوة الذي تفضل بقبول الإشراف على رسالتي، ومنحني من وقته ونصحه وتوجيهه، فكان له دور كبير في إغناء هذه الرسالة، فجزاه الله كل خير وجعل الله جهده هذا في ميزان حسناته.

كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير للممتحنين الذين قاموا بمناقشة هذه الرسالة.

الدكتور عمر الريماوي (ممتحناً خارجياً)

الدكتور كامل كتلو (ممتحناً داخلياً)

الباحثة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فهرس المحتويات

إجازة الرسالة .....
الإهداء ..... أ
إقرار ..... ب
شكر وتقدير ..... ت
فهرس المحتويات ..... ث
فهرس الجداول ..... ح
ملخص الدراسة باللغة العربية ..... ذ
ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية ..... ز

الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأسئلتها ١

المقدمة ٢
مشكلة الدراسة ٦
أهداف الدراسة ٧
أهمية الدراسة ٨
مصطلحات الدراسة ٩
حدود الدراسة ١٠

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة ١٢

الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات..... ٣٧

منهج الدراسة ٣٨
مجتمع الدراسة ٣٨
عينة الدراسة ٣٨
أدوات الدراسة ٣٩
ثبات المقياس ٤٣
اجراءات الدراسة ٤٤
متغيرات الدراسة ٤٥
المعالجات الإحصائية ٤٥

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع: نتائج الدراسة..... ٤٧

الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات ٦٠

مناقشة النتائج..... ٦١
التوصيات ٧٣
المصادر والمراجع..... **خطأ! الإشارة المرجعية غير معرّفة.**
المراجع العربية ..... **خطأ! الإشارة المرجعية غير معرّفة.**
المراجع الأجنبية ٧٧
الملاحق ٨١

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فهرس الجداول

جدول (1): توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب متغيرات الجامعة، والجنس، والمستوى الدراسي. ٣٩

جدول(٢): يبين درجة الإرتباط بين التنظيم الذاتي والمرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية. ٤٨

جدول (٣) يوضح مستوى التنظيم الذاتي ومجالاته لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية بشكل عام. ٤٩

جدول (٤) يوضح مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية.....٥٠

جدول (٥): يوضح نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد الدراسة على الدرجة الكلية مستوى التنظيم الذاتي ومجالاته لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجنس. ٥١

جدول (٦): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد الدراسة لمستوى التنظيم الذاتي ومجالاته لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات تبعاً لمتغير الجامعة ٥٢

جدول (٧): يوضح نتائج اختبار تحليل التباين لاستجابة أفراد الدراسة لمستوى التنظيم الذاتي ومجالاته لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجامعة ٥٣

جدول (8): يوضح نتائج اختبار(LSD) لفحص اتجاهات الفروق حسب متغير الجامعة ولكافة المجالات ٥٣

جدول (٩): يوضح نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد الدراسة لمستوى التنظيم الذاتي لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.....٥٤

جدول (١٠): يوضح نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد الدراسة على الدرجة الكلية لمستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الارشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير الجنس ٥٥

جدول (١١): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد الدراسة لمستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجامعة. ٥٦

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (١٢): يوضح نتائج اختبار تحليل التباين لاستجابة أفراد الدراسة لمستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجامعة. ٥٧

جدول (١٣): يوضح نتائج اختبار (LSD) لفحص اتجاهات الفروق حسب متغير الجامعة ولكافة المجالات الدراسية ٥٧

جدول (١٤): يوضح نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد الدراسة لمستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.....٥٨

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فهرس الملاحق

ملحق (١-أ): مقياس التنظيم الذاتي بصورته الأولية..... ٨٣

ملحق (١-ب): مقياس المرونة النفسية بصورته الأولية..... ٨٥

ملحق (٢-أ): مقياس التنظيم الذاتي بصورته النهائية..... ٨٨

ملحق (٢، ب): مقياس المرونة النفسية بصورته النهائية..... ٩٠

ملحق (د): قائمة اسماء المحكمين..... ٩٢

ملحق (و): معاملات الإرتباط بين كل فقرة مع الدرجة الكلية لأداة المرونة النفسية ٩٥

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين مستوى التنظيم الذاتي والمرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية، وتكونت عينة الدراسة من(211) طالباً وطالبة من ثلاث جامعات فلسطينية ،وهي (جامعة النجاح الوطنية ، جامعة القدس ، جامعة الخليل) ،حيث تم مراعاة الجنس والمستوى الدراسي في هذه العينة القصدية، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في الدراسة لجمع البيانات من خلال استخدام مقياسي التنظيم الذاتي ومقياس المرونة النفسية التي تم تطويرهما لتحقق اهداف الدراسة بالإجابة على اسئلتها.

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي :

هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين التنظيم الذاتي والمرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في الارشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية، حيث بلغ معامل الارتباط (0.69) وهي علاقة ارتباطية دالة إحصائيا، وان هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مجالات مقياس التنظيم الذاتي، باستثناء مجال (مراقبة الذات وملاحظتها).

وكذلك ظهر من النتائج أن مستوى التنظيم الذاتي والمرونة النفسية لدى طلبة برنامج الماجستير كان بدرجة عالية وكان المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس التنظيم الذاتي (3.96) والانحراف المعياري (0.22) أما المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية (4.09) والانحراف المعياري (0.22).

أما النتائج المتعلقة بمتغيرات الدراسة فقد ظهر إنه لا توجد فروق في مستوى التنظيم الذاتي والمرونة النفسية لمتغير الجنس، وأن هناك فروق في مستوى التنظيم الذاتي والمرونة النفسية لمتغير الجامعة لصالح جامعة النجاح، أما متغير المستوى الدراسي فقد كان هناك فروق في التنظيم الذاتي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح السنة الثانية، وعدم وجود فروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.

وبناءً على النتائج السابقة كانت أهم التوصيات تتعلق بعمل برامج مشتركة بين الجامعات الفلسطينية في برنامج ماجستير الإرشاد النفسي والتربوي حتى تكون هناك تكاملية في الأهداف والخطط والبرامج الدراسية بين هذه الجامعات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الكلمات المفتاحية : التنظيم الذاتي، المرونة النفسية، برنامج الإرشاد النفسي والتربوي، الجامعات الفلسطينية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Abstract

The study aimed to know the correlation between the self-regulation and psychological flexibility، for Master students in the psychological and educational counseling program in Palestinian Universities. The sample consisted of (211) students from three Universities (Al-Najah University، Al-Quds University، and Hebron University). The gender and the study level of the sample was taken into consideration . The Analytical descriptive Approach was used in data collection through using self-regulation scale and the psychological flexibility scale. These scales were developed to answer the study questions.

The results of the study showed a positive correlation between self-regulation and psychological flexibility for Master students in the psychological and educational counseling program in Palestinian universities. (correlation coefficient 0.69) that means that there's an associative relation among the self-regulation fields that have statically function، except for self-monitoring.

The results showed that there is a high level of self-regulation and psychological flexibility among Master students with an average of (3.96) and a standard deviation of (0.22) for self-regulation. While the psychological flexibility showed an average of (4.09) and a standard deviation of (0.22).

The results related to the study variables showed that there are no differences between self-regulation and psychological flexibility according to gender. But there are some differences according to the university (good results for Al-Najah University). And according to study level the differences was only on self-regulation. (good results for second year students).

Based on the previous results، there was some recommendations، doing common programs among Palestinian universities in the psychological and educational counseling Master programs، in order to have interactivity in plans، programs and aims.

Key words: self-regulation - psychological flexibility -Psychological and educational counseling program - Palestinian Universities.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

الفصل الاول

مشكلة الدراسة وأسئلتها

- مقدمة
- مشكلة الدراسة وأسئلتها
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- تعريف مصطلحات الدراسة
- حدود الدراسة ومحدداتها

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الاول

مشكلة الدراسة وأسئلتها

المقدمة:

ينظر إلى المرحلة الجامعية من حياة الطلبة على أنها مرحلة مفصلية وهامة تساهم بدرجة كبيرة في تحديد مسار حياتهم وتحديد الأهداف والطموحات المستقبلية لهم، ولكي يجتاز الطلبة هذه المراحل الجامعية سواء في المرحلة الأولى أو على مستوى الدراسات العليا بنجاح يتوجب على هؤلاء الطلبة بذل المزيد من الجهد والمثابرة وتحمل المسؤولية والقيام بالمتطلبات الجامعية، ولا يتم ذلك إلا من خلال وجود بعض الكفايات والقدرات والمهارات لدى هؤلاء الطلبة وأهمها التنظيم الذاتي وإدارة الذات، والمرونة النفسية والفكرية.

وباختلاف مستوى المرحلة الجامعية من المرحلة الأولى على مستوى درجة البكالوريوس إلى المستوى الأعلى على مستوى الدراسات العليا، فأن لكل مرحلة مستوى من الكفايات والمهارات والقدرات والتي لابد من وجودها وتوظيفها من قبل الطلبة الجامعيين حتى يتمكنون من إتمام هذه المراحل الدراسية بنجاح، ويتعرض طلبة الدراسات العليا وفي جميع التخصصات إلى ضغوط نفسية وتحديات كثيرة أثناء فترة الدراسة وتختلف هذه الضغوط والتحديات تبعاً لمستوى خبرات الطالب السابقة ودافعيته للتعلم وظروف الحياة التي يعيشها، لذا لابد من تمتع هؤلاء الطلبة في برامج الدراسات العليا بمستوى من القدرات والامكانيات تمكنهم من النجاح والاستمرارية في الدراسة.

إن تمتع الطلبة في مرحلة الدراسات العليا ببعض القدرات والكفايات على الصعيد العقلي المعرفي والاجتماعي والشخصي أمر ضروري للنجاح ولكي يستطيعوا مواجهة كل التحديات والعقبات التي تواجههم في هذه المرحلة، ولعل من أهم هذه الكفايات والقدرات هو ما يطلق عليه مفهوم التنظيم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الذاتي (self-regulation) لدى طلبة الدراسات العليا ومفهوم المرونة النفسية Psychological-flexibility) كمتغير له علاقة ارتباطية عالية بالتنظيم الذاتي، ويشار أن لهذه المتغيرات دوراً في بناء معتقدات ومنظومة الطالب القيمية وتطوير نمط التفكير وسلوك الطالب الجامعي وبالتالي لها أثر في تشكيل هويته (Canrinus et al., 2011).

انبثق مفهوم التنظيم الذاتي من نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي (باندورا) والتي تؤكد على وجود علاقة تبادلية بين الفرد والبيئة والسلوك، فالفرد يحاول أن يضبط سلوكه من خلال ضبطه للمثيرات البيئية التي تقف خلف ذلك السلوك، وتلعب عملية التنشئة الاجتماعية دوراً في تطور عملية التنظيم الذاتي، وقد اشارت بعض الدراسات مثل دراسة كليري وزيمرمان (Klere & Zemrman, 2004) إلى وجود برامج لتطوير القدرة على تنظيم الذات، وتهدف هذه البرامج إلى زيادة دافعية الأفراد للعمل والتحصيل وتحقيق الأهداف، ويتطور مفهوم التنظيم الذاتي عند الأفراد مع التقدم في العمر وزيادة مستوى خبرات الفرد من خلال تفاعله مع البيئة المحيطة به، ويعتمد مستوى هذا التطور على مدى نجاح الفرد في التخطيط لتحقيق أهدافه وتحديد الإجراءات والاستراتيجيات المناسبة لتحقيق تلك الأهداف مع مراعاة المراقبة الذاتية (Self-Monitoring) والتقويم الذاتي (Self-Evaluation) وتعزيز الذات (Self-Reinforcement) (مريان، 2010).

ويعرف التنظيم الذاتي للفرد من وجهة نظر كاريلي (Karoly, 1993) بأنه عملية معرفية داخلية تساعد الفرد على قيادة وتوجيه أهدافه وأنشطته خلال فترة زمنية معينة بالرغم من الظروف المختلفة المحيطة بالفرد، إذ أنها عملية إدارة للذات تتضمن أبعاد مثل : الاعتقادات، والسلوك، والانتباه، واستخدام المهارات ما وراء المعرفية، كما أن عملية تنظيم الذات تتميز بنوع من الثبات الأمر الذي يقود السلوك في اتجاه معيين للوصول إلى الأهداف المرغوبة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أما شنك وزيمرمان (Schunk & Zimmerman, 2007) فقد عرفوا التنظيم الذاتي بأنه: مجموعة من الأفكار والمشاعر التي تتولد ذاتيا عند الفرد، من خلال إجراءات يتم التخطيط لها وتعديلها لتحقيق أهداف معينة، أي أن يضع الفرد أهدافا معينة يسعى للوصول إليها ثم يقوم بوضع الخطة والاستراتيجيات المناسبة لتحقيق تلك الأهداف، وبعد ذلك يقيم الفرد أدائه ذاتيا، وبالتالي يستفيد من هذه الخبرات والتقييم في المستقبل، ويرتبط مفهوم التنظيم الذاتي بمفاهيم أخرى ذات أهمية كبرى في كيفية إدارة الفرد لذاته وتخطيطه للأهداف المستقبلية ومن أكثر هذه المفاهيم الكفاءة الذاتية والطموح المستقبلي والمرونة الفعلية والمرونة النفسية.

ورأت كل من كاردليت ونيفين (Cardelet & Nevin, 2003) أن متغير التنظيم الذاتي للفرد يشتمل على عدة أسس أهمها اولاً : الأفكار المسبقة والتي تشتمل على العمليات اللازمة للتخطيط كتحديد الأهداف والاستراتيجيات اللازمة لتلك الأهداف، وثانياً: ضبط الأداء وتشتمل على القدرة على الملاحظة والمتابعة الذاتية للأداء او المهام التي يقوم بها الفرد، مما يساعد على توجيه انتباه الفرد إلى المهام والمسؤوليات الملقاة على عاتقه مع الأخذ بعين الاعتبار طبيعة الظروف المحيطة بالأداء والنتائج المتوقعة تحققها من ذلك الأداء، ثالثاً الحكم الذاتي او تقييم الذات أي اصدار الفرد احكام ذاتية على مستوى ادائه سعياً للوصول إلى تحقيق الاهداف المرصودة مسبقاً، أما الأساس الاخير فهو يتعلق بتعزيز الذات عندما يشعر بالكفاءة والقدرة على تحقيق النجاح في ظل ظروف متغيره، فمتغير تعزيز الذات هو نوع من التغذية الراجعة حول مستوى الأداء العالي المتقن من قبل الفرد (عجوة، 2012).

ويحتاج طلبة الجامعات وتحديداً طلبة الدراسات العليا إلى قدر أو مستوى عالٍ من المرونة النفسية للتكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة الناجمة عن الدراسة، فالطالب الذي يمتلك مستوى من الذكاء العاطفي الوجداني المتمثل في الاتزان النفسي والانفعالي وإدارة وضبط الانفعالات الذي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يمكنه السيطرة على انفعالاته وبدرجة عالية والتعبير عنها بما يتلاءم مع المواقف وهذا ما يساعد الطالب على المواجهة الواعية لأي تحدي على صعيد الحياة الاكاديمية أو الحياة العامة فلا يضطرب أو يتوتر ويكون بذلك عرضه للفشل ثم الإحباط عند اداء المهام التعليمية والحياتية، وتعد المرونة النفسية بمثابة الاستجابة العقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع المواقف الحياتية المختلفة، حيث تلعب المرونة النفسية دور هاماً في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والظروف الحياتية الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته اليومية، ويعد الفرد متزن انفعالياً في حال قدرته السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية، والتعبير عنها بما يتناسب مع المواقف المختلفة التي تواجهه (ريان، 2006).

وتعد المرونة النفسية نعمة من النعم الكثيرة التي من الله عز وجل بها علينا، حيث على الإنسان أن يقوم بتوظيف هذه النعمة في حياته وتطويرها، وذلك من خلال النظر إلى الأمور الحياتية بزوايا مختلفة، ويتقبل وجهات النظر المختلفة ويتقبل الاختلاف بينه وبين الأخرين، فيغير ويطور من ذاته ومن نظرته للأمور والمواقف الحياتية (فحجان، 2010).

إن الانخفاض في مستوى التحصيل الأكاديمي يزيد من مستوى الاضطراب النفسي عند الطالب، ويعود ذلك إلى ضعف المستوى في المرونة النفسية و التركيز وانخفاض ملحوظ في تحمل المسؤولية وعدم الشعور بالسعادة في أداء الأنشطة والمهام الأكاديمية، وبالتالي عدم القدرة على العمل الدؤوب الذي تتطلبه الواجبات الجامعية من أجل تحصيل دراسي يقود إلى النجاح، فالدراسة الجامعية والدراسات العليا بصفة خاصة تتطلب توافر درجة من الصحة النفسية لدى الطالب وهذا يعتمد على نظرة الفرد الإيجابية لذاته وشعوره وإحساسه بقدر عالي من التنظيم الذاتي والمرونة النفسية، حتى يهيئ

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نفسه بأنه قادر وجدير بالنجاح، والتي هي شرط من شروط التفوق في التحصيل المرتفع في الجامعة (معربس، 2010).

مشكلة الدراسة:

ينظر إلى مفهومي التنظيم الذاتي والمرونة النفسية على أنهما من أهم القدرات التي تساهم في التفوق الأكاديمي لطلبة الدراسات العليا، لما لهما من دور كبير في تنظيم وإدارة الذات للطالب، وضبط سلوكه وتنظيم أهدافه التي يسعى إلى تحقيقها، وجعله شخصية تنظر إلى الأمور بصورة ايجابية ومن زوايا متعددة، فيتعامل الطلبة مع المشكلات والتحديات الأكاديمية بالطريقة المناسبة دون تهويل أو تضخيم، وبالتالي تقلل من مستوى التوتر والقلق لدى طلبة الدراسات العليا، وتوجيه تركيزه نحو أهدافه الأكاديمية متحدياً كل الصعوبات، وبكوني طالبة ماجستير مررت بتلك التجربة وواجهت العديد من الصعوبات والتحديات، توصلت إلى ضرورة أن يمتلك الطالب لمهارات وقدرات تمكنه من مواجهة تلك الصعوبات وتخطيها بنجاح، وبالتالي الوصول الى تحقيق أهدافه وطموحاته، حتى يتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية، ومن هنا يتمحور السؤال الرئيس في هذه الدراسة حول هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التنظيم الذاتي والمرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية؟

وينبثق عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- ما مستوى التنظيم الذاتي لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية؟
- ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الذاتي لدى طلبة الماجستير في برنامج الارشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيرات (الجنس، الجامعة، المستوى الدراسي)
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الارشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيرات (الجنس، الجامعة، المستوى الدراسي)

أهداف الدراسة :

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية :

- الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين التنظيم الذاتي والمرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الارشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية.
- معرفة مستوى التنظيم الذاتي والمرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الارشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية.
- معرفة مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الارشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية.
- معرفة الفروق في مستوى التنظيم الذاتي تبعا لبعض المتغيرات (الجنس، الجامعة، المستوى الدراسي) لدى طلبة الماجستير في برنامج الارشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية.
- معرفة الفروق في مستوى المرونة النفسية لبعض المتغيرات (الجنس، الجامعة، المستوى الدراسي) لدى طلبة الماجستير في برنامج الارشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أهمية الدراسة

وتكمن الأهمية النظرية لهذه الدراسة في الجوانب التالية :

- تلقي هذه الدراسة الضوء على بعدين هامين في شخصية طلبة الماجستير تخصص ارشاد نفسي وتربوي وفي كل التخصصات الأخرى أيضاً وهما التنظيم الذاتي والمرونة النفسية، حيث أن لهما دور مهم في التعامل مع المواقف التعليمية المختلفة والقدرة على حل المشكلات وتحقيق أفضل مستوى من التحصيل الأكاديمي لطلبة الماجستير.
- تقوم الدراسة الحالية بجمع معلومات عن مهارتي التنظيم الذاتي والمرونة النفسية تساعد القائمين على العملية التعليمية في فلسطين بوضع برامج لتنمية وتطوير هذه المهارات لدى الطلبة في المدارس وفي المرحلة الجامعية الأولى حتى يكونوا قادرين على مواجهة متطلبات الدراسات في المراحل العليا.
- وتعد هذه الدراسة من الدراسات الأولى التي تجمع بين متغيري التنظيم الذاتي والمرونة النفسية لطلبة الدراسات العليا في تخصص الإرشاد النفسي والتربوي حسب علم الباحثة على المستوى المحلي والعربي.
- تتناول هذه الدراسة شريحة مهمه من شرائح الطلبة، وهم طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية، لما لهم من دور كبير في مساعدة المجتمع والمساهمة في إعداد وتأهيل الطلبة في مرحلة البكالوريوس في المستقبل، وأيضا وفي المجالات الاجتماعية والنفسية لأفراد المجتمع بشكل عام.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأهمية التطبيقية:

- ما تتوصل إليه هذه الدراسة من نتائج وتوصيات، يفتح الباب أمام باحثين آخرين للاستفادة من هذه النتائج لإجراء دراسات مقارنة بين الجامعات المحلية بمستوى البكالوريوس أو الماجستير في العلاقة بين التنظيم الذاتي والمرونة النفسية.
- قد تفيد النتائج التي تتوصل إليها هذه الدراسة، في وضع برامج إرشادية لطلبة المدارس والجامعات، تساهم في تنمية التنظيم الذاتي والمرونة النفسية، وبالتالي تحقيق صحة نفسية وتكيف أفضل لدى طلبة الدراسات العليا.

مصطلحات الدراسة

تتضمن الدراسة الحالية التعريفات الاصطلاحية والإجرائية الآتية :

- التنظيم الذاتي (Self-regulation): يعرف باندي ومور (Bandy & Moore, 2010) التنظيم الذاتي بأنه : " قدرة الفرد على تنظيم عمليات الوعي واللاوعي التي يستخدمها في استجاباته للمواقف المختلفة والتحكم فيها، بشكل يساعده على تجاوز خيبات الأمل والفشل، وتحقيق أهدافه التي يسعى إلى تحقيقها".

- التنظيم الذاتي : ويعرفه عجوة (2012) بأنه عملية معرفية داخلية تتضمن قدرة الفرد على تحديد الأهداف، ووضع الاستراتيجيات والخطط المناسبة لتحقيقها بحيث يقوم الطالب بنوع من المراقبة والتقييم الذاتي أثناء تحقيق تلك الأهداف".

- ويعرف مفهوم التنظيم الذاتي إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص (أفراد عينة الدراسة) على مقياس التنظيم الذاتي المستخدم في هذه الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المرونة النفسية :

– عرفها ماستن (Masten, 2009) بأنها : القدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية، وتمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد.

- أما الجمعية الأمريكية لعلم النفس فعرفتها بأنها : عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات النفسية، والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل، المشكلات الاسرية، مشكلات العلاقات مع الأخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل، المشكلات المالية (APA, 2014).

ويعرف شقورة (2012) المرونة النفسية بأنها : قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلاني، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين، أساسها الود والاحترام وتقبل الآخرين.

– وتعرف المرونة النفسية اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص (أفراد عينة الدراسة) على مقياس المرونة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

حدود الدراسة

تتحدد هذه الدراسة بالحدود التالية:

- الحدود البشرية : تم تطبيق هذه الدراسة على طلبة الماجستير المسجلين في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية(النجاح، القدس، الخليل) للعام الدراسي 2017/2018م.

- الحدود المكانية : تم تطبيق هذه الدراسة في كل من جامعة النجاح الوطنية، وجامعة القدس ، وجامعة الخليل كعينة ممثلة عن الجامعات الفلسطينية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- الحدود الزمانية : تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2017\2018.

- الحدود الموضوعية : تتحدد هذه الدراسة بموضوعها الذي يبحث في العلاقة بين التنظيم الذاتي والمرونة النفسية وفق متغيرات (الجنس، والجامعة، والمستوى الدراسي) ومعرفة مستوى كل منهما لدى طلبة ماجستير الارشاد النفسي والتربوي وفي الجامعات الفلسطينية (النجاح، القدس، الخليل).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل الإطار النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية ومتغيراتها وهما : التنظيم الذاتي، والمرونة النفسية وفيما يلي عرضا لذلك

أولاً : الاطار النظري

المحور الأول : التنظيم الذاتي (*Self-Regulation*)

يعد التنظيم الذاتي عملية مكتسبة يقوم من خلالها الطالب بوضع اهداف تعليمية معينة وفحص بيئته التعليمية، وتنظيم سلوكاته وانفعالاته، واختيار الاستراتيجيات الملائمة له، والاستفادة من التغذية الراجعة التي يتلقاها بحيث تساعده على تقويم مخرجاته، وتعديل خططه، وذلك بهدف تحقيق الأهداف التي يسعى إليها، ومواجهة الضغوطات التي من الممكن أن يتعرض لها (سالم وطاحون وخليفة، 2012).

وتتضح مهارة التنظيم الذاتي لدى الفرد في العديد من السلوكيات والخصائص المرتبطة بالتكيف الناجح في مختلف جوانب الحياة، من خلال قدرة الفرد التعبير عن حاجاته وأفكاره لفظياً ، وقدرته على تركيز انتباهه وبث الحماس بشكل تلقائي، والفضول والرغبة تجاه الأنشطة الجديدة، والقدرة على الحد من الاندفاعية، والقدرة على المناقشة والحوار والحساسية لمشاعر الآخرين (أبو جادو، 2010).

كما تكمن أهمية التنظيم الذاتي بأن الطلبة يكونوا نشيطين عقلياً أثناء التعلم أكثر من مجرد كونهم مستقبلين سلبيين للمعلومات، وأنهم يبذلون درجة عالية من الضبط لتحقيق أهدافهم، وعلى ذلك يتطلب التنظيم الذاتي الفعال أن يكون لدى الطلبة أهداف معينة ودافعية لتحقيق هذه الأهداف، ويجب أن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ينظم الطلبة ليس أفعالهم فقط، وإنما دوافعهم الداخلية ومعارفهم المرتبطة بالتحصيل والمعتقدات والنوايا والوجدان، كما أن انشطة التنظيم الذاتي تمكن الطلبة من تفسير وتنظيم المهام التي يسعون لتحقيقها ، ومن مراقبة التقدم نحو تحقيق تلك الاهداف ومن التعديل والتكيف المستمر ومراجعة الاستراتيجيات المستخدمة لتطوير تلك الأهداف والتقدم باتجاه تحقيقها (كامل، 2003).

ورد في الأدب التربوي العديد من التعريفات للتنظيم الذاتي، حيث عرف شونك وزيمرمان (Schunk & Zimmerman, 2007) التنظيم الذاتي بأنه : مجموعة من الأفكار والمشاعر التي تتولد ذاتياً عند الفرد، من خلال إجراءات يتم التخطيط لها وتعديلها لتحقيق أهداف معينة، أي أن يضع الفرد أهدافاً معينة يسعى للوصول إليها ثم يقوم بوضع الخطة والاستراتيجيات المناسبة لتحقيق تلك الأهداف، وبعد ذلك يقيم الفرد أدائه ذاتياً، وبالتالي يستفيد من هذه الخبرات والتقييم في المستقبل.

في حين يعرفه باندي ومور (Bandy & Moore, 2010) بأنه: "قدرة الفرد على تنظيم عمليات الوعي واللاوعي التي يستخدمها في استجاباته للمواقف المختلفة والتحكم فيها، بشكل يساعده على تجاوز خيبات الأمل والفشل، وتحقيق أهدافه التي يسعى إلى تحقيقها".

ويعرف ازيفيدو وكروملي (Azevedo & Cromely, 2004) تنظيم الذات بأنها: "عملية بناء فعّالة يحدد المتعلمون بواسطتها أهدافاً لتعلمهم، ومن ثمّ يحاولون مراقبة وضبط معرفتهم ودافعيتهم وسلوكهم؛ من أجل تحقيق تلك الأهداف".

يتضح مما سبق أن عملية التنظيم الذاتي هي عملية معرفية يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق الأهداف المخطط لها من خلال مجموعة من العمليات والاستراتيجيات التي تساعده في الوصول إلى أهدافه وتحقيقها وتخطي جميع الصعوبات التي تواجهه بنجاح.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومن أهم الأسس اللازمة للتنظيم الذاتي كما حددها كاردلت ونيفن (Cardelet & Nevin, 2003) ما يلي :

- الأفكار المسبقة : وتعني العمليات اللازمة للتخطيط كتحديد الأهداف، والأساليب والاستراتيجيات اللازمة لتحقيق الأهداف، ومستوى الدافعية الذاتية.

- ضبط الأداء : وهي نوع من أنواع الضبط الذاتي والملاحظة الذاتية المستمرة، فالمراقبة الذاتية تعني مراقبة الفرد لأدائه، مع مراعاة الظروف المحيطة والنتائج المترتبة على ذلك الأداء، ويتطلب التنظيم الذاتي من الفرد استخدام استراتيجيات مختلفة، تساعده في مواجهة المواقف والمشكلات المختلفة بهدوء وتفكير متزن.

- وضع المعايير : وهي أن يقوم الطالب بتحديد أهداف تتناسب مع قدراته وميوله ويسعى إلى تحقيقها، وهناك عاملان يؤثران في مستوى تحقيق الأهداف هي : نوعية الأهداف نفسها، ومستوى الدافعية لدى الطالب.

- الملاحظة الذاتية : وهي قيام الفرد بمراقبة تحقيقه للأهداف التي وضعها لنفسه، ضمن مستوى معين من الوعي والانتباه، وذلك بهدف الوصول إلى معلومات دقيقة تساعدنا في عملية التقييم.

- تقييم الذات : وهي أن يطلق الطالب أحكام ذاتية على سلوكه بهدف تقييم ذاته أثناء سعيه لتحقيق أهدافه، ويختلف الأفراد هنا في مستوى تحقيق الأهداف نظراً لأنها ذاتية ولا ترتبط بمعايير معينة.

- تعزيز الذات : وتعني تعزيز الطالب لنفسه وذلك لشعوره بالفخر والاعتزاز نتيجة تحقيقه للأهداف، حيث يقدم الطالب لنفسه معززات ذاتية لقيامه بتحقيق الأهداف المرغوب فيها وحسب المعايير المعدة مسبقاً وهي نوع من أنواع التغذية الراجعة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويؤكد رشوان (٢٠٠٦) بأن التنظيم الذاتي أكثر مناسبة لطلاب الجامعات حيث أنهم قادرون على التحكم فيما يفعلون، ومن المهم أن يتعلما كيف يراقبون سلوكياتهم الذهنية والأدائية وكيف يمارسون اساليب الضبط الذاتي، لما يبذلونه من انتباه وتركيز أثناء عملية التعلم، كذلك نظراً لامتلاكهم لغرض أكبر لضبط تعلمهم وطرق استذكارهم.

وتذكر الفقي (2013) أهم العوامل التي تساعد على تطور عملية التنظيم الذاتي وهي : الأسرة، وقدرة الفرد على اتخاذ القرار، والقدرة على تحديد نقطة الانطلاق، وقدرة الفرد على إدراك النتائج المترتبة على عمله من ثواب وعقاب، والقدرة على التوحد مع قيمة الذات لكي يستطيع التغلب على حالة القلق، والقدرة على اتخاذ القرارات التي تخدم التفضيلات الشخصية، وقدرة الفرد على التغلب على دوافعه الذاتية والاتجاه إلى ما فيه خير للآخرين، ومدى مرونة الفرد في تعديل سلوكاته وفقاً لما تتطلبه المهام والظروف، وقدرة الفرد على المراقبة وتوليد التغذية الراجعة حول العمليات المختلفة.

الكفايات المكتسبة من تنظيم الذات

وقد أشار نوفل (2007) إلى أن مهارة تنظيم الذات تشتمل على مجموعة من الكفاءات الفرعية التي تحدد هذا المفهوم، ومن أهم هذه الكفاءات ما يأتي:

١. التحكم الذاتي: وتعني قدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته ودوافعه الفوضوية، من خلال التحكم بانفعالاته ومشاعره، في حالة الغضب، والحزن، والمواقف المثيرة، مع حفاظ الفرد على هدوئه، وتركيزه، وتفكيره الهادئ والمتزن.
٢. النزاهة: وتعني المحافظة على مستويات من الأمانة الأخلاقية، من خلال التصرف بشكل أخلاقي، وبناء الثقة وذلك من خلال الجدارة والمصداقية، والاعتراف بالأخطاء، ومواجهة التصرفات غير الأخلاقية للآخرين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣. الضمير: وهو تحمل مسؤولية الأداء الشخصي، من خلال الالتزام بالوعود، وتحمل مسؤولية الوصول إلى الأهداف، والعمل بنظام وحرص.

٤. التكيف: وهو مرونة الفرد في التعامل مع عوامل التغيير التي يتعرض لها، ويتم ذلك من خلال التعامل بيسر مع التغيرات المتعددة، وتغيير وتعديل الأولويات بهدف الاستجابة لطبيعة المتغيرات، وتغيير ردود الفعل، والخطط لتناسب الظروف التي يعيشها.

٥. الابتكار: وهو درجة الارتياح مع الأفكار والطرق والمعلومات الجديدة التي يتعرض لها الفرد، ويتم ذلك من خلال البحث والتعرف على الآراء الجديدة من مصادر متعددة، وتقبل حلول جديدة للمشكلات، وبناء آفاقاً جديدة في تفكيره.

مهارات التنظيم الذاتي

لا بد أن يتمتع الطلبة بمجموعة من المهارات الخاصة بعملية التنظيم الذاتي ومنها :

١- وضع المعايير والأهداف : وتتم هذا الخطوة عندما يقوم الفرد بتحديد ووضع أهداف تتناسب مع قدراته وميوله ويسعى إلى تحقيقها، ويجب ان تحتوي تلك الأهداف على مستوى من التحدي ولكن بدرجة يستطيع الفرد من خلالها تحقيق اهدافه.

٢- الملاحظة الذاتية : من الضروري أن يقوم الفرد بمراقبة نفسه من أجل التحقق من مدى إنجازه للأهداف التي وضعها، ويكون ذلك ضمن مستوى معين من الوعي والانتباه.

٣- الحكم الذاتي : وهي أن يطلق الفرد أحكام ذاتية على سلوكه قاصداً تقييم ذاته أثناء سعيه لتحقيق أهدافه، ويختلف الأفراد في مستوى حكمهم للتحقيق الأهداف نظراً لأنها عملية ذاتية ولا ترتبط بأحكام الجماعة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٤- الاستجابة الذاتية : وتكون عندما يعزز الفرد نفسه وذلك لشعوره بالفخر والاعتزاز نتيجة تحقيقه للأهداف التي يسعى إليها، أو بالعقاب والشعور بعدم الرضا والذنب لفشله في تحقيقها، أي أن الاستجابة الذاتية هي نوع من أنواع التغذية الراجعة (عجوة، 2012).

العوامل المؤثرة في تنظيم الذات

واشار توماركن وكيرشينبوم (Tomarken & Kirschenbaum, 2002) إلى أن هناك مجموعة من العوامل قد تؤدي إلى فشل الأفراد في تنظيم ذاتهم، وتم تصنيفها في جانبين هما:

١. عوامل ذاتية: وتشمل فشل الفرد في تحديد أهدافه التي تتناسب مع قدراته وامكاناته، وضعف قدرته على المراقبة الذاتية، وفشله في تقييم ذاته، وانخفاض مستوى الكفاءة الذاتية، والقدرات وراء المعرفية لدى الفرد.

٢. عوامل خارجية: وتشمل البيئة الاجتماعية والثقافية التي ينتمي اليها الفرد، وما تحتويه من ضغوطات، وصعوبة المهمة.

المرونة النفسية (*Psychological flexibility*)

تعد المرونة النفسية من أهم المتغيرات التي تساعد الفرد على العيش في حياة تتصف بالجودة العالية، فالفرد الذي يمتلك مستويات عالية من المرونة النفسية في شخصيته يكون أكثر قدرة على النجاح، وإيجاد الحلول الفاعلة لما يواجهه من مشكلات اجتماعية وسلوكية(Anderson, 2002).

وتؤثر المرونة النفسية في قدرة الفرد تأثير ايجابي، من حيث قدرته على التكيف مع مختلف أشكال الضغوط النفسية الداخلية والخارجية، وقدرتها على التأثير الايجابي على الصحة النفسية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والجسدية للفرد، كما لها دور هام في التفاعل الاجتماعي مع الاخرين (Koesten, Schrodt & Ford, 2009).

كما تلعب المرونة النفسية دور كبير في مساعدة الطلبة على تقديم الاستجابات المناسبة للمشكلات والمواقف الجديدة، والتعامل مع المواقف المختلفة التي تواجههم، نظراً لأنها تساعدهم في إنتاج الأفكار والبدائل الجديدة والمتعددة(Ciairano, Bonino & Miceli, 2006).

ولقد ورد في الأدب النفسي التربوي العديد من التعريفات للمرونة النفسية، حيث عرفها نيومان (Newman،2002) بأنها " القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة، والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة، وأنها عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن، والصدمات ومصادر الضغط النفسي".

ويعرفها الأحمدي (2007) بأنها " الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغيير أو الأخذ بأيسر الحلول ".

أما الجمعية الامريكية لعلم النفس فعرفت المرونة النفسية بأنها : عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد، والصدمات النفسية، والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل، المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الاخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل، المشكلات المالية (APA، 2014).

وتعرف المرونة النفسية في علم النفس بأنها " القدرة الايجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية، وتمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد" (Masten, 2009).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومن خلال العرض السابق لمفهوم المرونة النفسية تعرف الباحثة المرونة النفسية بأنها قدرة طالب الدراسات العليا على التكيف مع مواقف الحياة المختلفة، وإيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي يتعرض لها الفرد والتعامل معها بعقلانية، ومواجهة تلك المشكلات والتغلب عليها بأقل خسائر ممكنه وبالتالي تمتع الطالب نسبياً بالصحة النفسية.

العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية

أشارت الجمعية الأمريكية لعلم النفس إلى أن هناك مجموعة من العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية، والتي تساهم في تعديل الآثار السلبية الناجمة عن مواقف الحياة الضاغطة، وقد أوضحت أن العامل الرئيسي في تكوين المرونة النفسية هو وجود الرعاية، والدعم، والثقة والتشجيع داخل العائلة أو خارجها، بالإضافة إلى مجموعة من العوامل الأخرى مثل قدرة الفرد على وضع خطط واقعية لنفسه، الثقة بالنفس، النظرة الإيجابية للذات، القدرة على كبح المشاعر الحادة، تطوير مهارات الاتصال والتواصل (APA، 2010).

هناك مجموعة من العوامل تعدل التأثيرات السلبية لمواقف الحياة الضاغطة، ومن هذه العوامل: امتلاك الطالب لعلاقات داخل الأسرة وخارجها توفر له الرعاية والمساندة والثقة والحب والتشجيع، إضافة إلى ثقة الفرد بنفسه، وقدرته على بناء خطط واقعية، وامتلاكه لصورة إيجابية عن الذات، وتطوير مهارات التواصل، والقدرة على إدارة الأحاسيس والاندفاعات القوية (Memphis & Tennessee, 2010)

أما العامل الوقائي فهو الذي يتعلق بتخفيف التأثيرات السلبية للمخاطر البيئية أو المواقف الضاغطة من أجل توجيه الأفراد سريعي التأثر إلى المسارات التفاؤلية مثل المساندة الخارجية الاجتماعية، ميزت ويرنر (Werner, 1995) ثلاثة سياقات للعوامل الوقائية (1) الصفات الشخصية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مثل المفاهيم الايجابية عن الذات والانبساط (2) العائلة مثل امتلاك روابط قريبة مع واحد على الأقل من أفراد العائلة أو مع أحد الوالدين المستقر انفعالياً (3) المجتمع مثل تلقي المساندة أو الاستشارة من الزملاء.

مصادر المرونة النفسية

وتأتي المرونة النفسية من ثلاثة مصادر وهي :

- مصادر الدعم الخارجية التي تحافظ على استمرارية المرونة النفسية.
- مصادر ذاتية التي تتكون عند الفرد مع مرور الوقت.
- امتلاك مهارة حل المشكلات والتي تمكن الفرد من مواجهة المحن والشدائد (Grotberg، 2002).

مقومات المرونة النفسية

- تنمية الكفاية : وهي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية، بحيث تصل إلى درجة المهارة والكفاية، وتساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.
- القدرة على التعامل مع العواطف : وهو نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة، ويعي عواطفه لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك، ويفسح له المجال بالتعبير حيثما يتطلب الأمر.
- تنمية الاستقلالية الذاتية : بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته، وفي نفس الوقت يستمع إلى نصائح الآخرين وخاصة الوالدين وكل من يخصه، ويحاول أن يستخلص منها ما يتماشى مع ذاته.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- تبلور الذات : وهو نمو قدرة الفرد على فهم نفسه وذاته وامكانياته والعمل على تنميتها، ويضع ذاته ضمن إطار معين بحيث يتلاءم مع الواقع، والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به.
- نضج العلاقات الشخصية المتبادلة : وهي نمو قدرة الفرد على إقامة علاقات شخصية واجتماعية بحيث تصبح متحررة من الاندفاعات، وزيادة القدرة على التفاعل والاستجابة بطريقة لها علاقة باستجابة الآخرين وتكون مرنة (حسان، 2008).

استراتيجيات المرونة النفسية

هناك مجموعة من الاستراتيجيات تساهم في بناء المرونة النفسية لدى الفرد، حيث وضعت رابطة علم النفس الامريكية (الجمعية الأمريكية لعلم النفس، 2005)عشر طرق لبناء المرونة النفسية الايجابية وهي:

- إقامة علاقات طيبة مع أعضاء الأسرة والأصدقاء والآخرين، وهو أمر هام في بناء المرونة الإيجابية.
- تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا يمكن التغلب عليها.
- تقبل التغير باعتباره جزء من الحياة.
- اتجه صوب أهدافك وضع أمامك أهداف واقعية يمكنك تحقيقها في ضوء قدراتك وإمكاناتك.
- اتخذ قرارات حاسمة في التعامل مع المواقف العصيبة بكل ما أوتيت من قوة، واتخذ القرارات المناسبة التي تساعدك على حل المشكلات.
- ابحث عن فرص لاكتشاف ذاتك.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- تبنى نظرة إيجابية لذاتك ونمي ثقتك في قدرتك على حل المشكلات وثق دائما في قدراتك ورغبتك التي تساعدك في بناء المرونة الإيجابية.
- ضع الأمور في نصابها الصحيح عندما تواجه أحداثاً مؤلمة وضاغطة وانظر إليها في حجمها الطبيعي بدلا من تضخيم المشكلة.
- كن مستشرقا للأمل في المستقبل.
- اعتن بنفسك وبحاجاتك ومشاعرك، واندمج في الانشطة التي تجعلك سعيدا وتساعدك في التعامل الجيد مع المواقف.

وتساهم هذه الاستراتيجيات في مساعدة الفرد لبناء شخصية مرنة، قادرة على مواجهة ضغوطات الحياة المختلفة وتمتلك القدرة في تخطي العقبات بأفضل الوسائل، واعطاء المشكلات حجمها المناسب، وبالتالي التمتع بشخصية مرنة ذات صحة نفسية.

فوائد المرونة النفسية

أولاً : الصحة النفسية

من أهم ثمرات التي نجنيها من المرونة النفسية هي تحقيق الصحة النفسية، حيث تعرفها الصحة النفسية بأنها " النضج الانفعالي والاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع العالم من حوله، والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة ومواجهة ما يقابله من مشكلات، وتقبل الفرد حياته والشعور بالرضا والسعادة" (الزهراني، 2000)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وعرفتها منظمة الصحة العالمية (2005) الصحة النفسية بأنها " حالة من العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته. ويمكن أن يتغلب على الإجهادات العادية في الحياة، ويمكن أن يعمل بإنتاجية مثمرة، ويكون قادرا على المساهمة في مجتمعه".

وترتبط مهارة المرونة بالصحة النفسية إذ أن هناك بعض المؤشرات للصحة النفسية السليمة أو التوافق، ومنها أن يتصف بالمرونة حيث يكون متوازناً في أمور حياته ويبتعد عن التطرف في الحكم على الأمور واتخاذ القرارات، ويساير الآخرين في بعض المواقف على وفق قناعته التي تتطلب نهجاً ديمقراطياً، وأن الشخص المعتدل هو الشخص القادر على التعايش مع الاختلاف واحتماله دون الانغلاق على مجموعة خبراته أو تصوراته (مجيد، 2008).

وترى الباحثة أن الصحة النفسية هي من أهم ثمار المرونة، حيث أن تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة يساعد الطالب في التغلب على الصعاب التي تواجهه، وبالتالي القدرة على التكيف مع مواقف الحياة المختلفة، وتقبل الآخرين وتقبل آراءهم المختلفة والتعامل معهم بإيجابية.

ثانياً: النظرة الايجابية للحياة

كلما كان الانسان متحلياً بمهارة المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، والنظرة الإيجابية تساهم أيضا في تحدد مكانته وقيمته الاجتماعية، فالنظرة إلى الأشياء عند الفرد ينبغي أن تتسم بالاعتدال. فمثل هذه النظرة المعتدلة ستمكنه من التفاعل مع الواقع بثقه وحزم وفاعلية، لأنه يدرك أنه هو صانع للأحداث، والمؤثر في الوقائع، عليه تقديم العمل الصائب ليحصل على أحسن نتائج، أما إذا تخلفت النتائج فسيكون صابراً راضياً بقضاء الله وقدره (الأحمدي، 2007).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثا: الاستمرارية في العطاء

إن العمل المتقطع، لا يؤتي ثمرته، وأن العمل المتكرر يورث الكآبة، والإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، وعمله لا يعرف الكآبة والملل، فهو يواصل العمل بهمة وحماس، وروح وإتقان في عطاء متجدد، وذلك لأنه مرن في استخدام وسائله، فهو دائم التنقل بين وسيلة وأخرى، وهذا النبي ﷺ يواصل هذه الاستمرارية في تنوع وسائله وأساليبه، فان الرسول عليه السلام دعا سراً وجهراً سلما وحرباً، جمعا وفرداً، وسفراً وحضراً، كما أنه عليه السلام قص القصص، وضرب الأمثال، واستخدم وسائل الإيضاح بالخط على الأرض وغيره، كما رغب وبشر، ورهب وأنذر، وعلى كل حال وبكل أسلوب مؤثر فعال (الاحمدي، 2007).

رابعاً: الاتصال الفعال

إن الإنسان منذ ولادته في هذه الحياة، وهو يقوم بعملية اتصال أراد ذلك أم لم يرد، وهذا الاتصال هو الذي يكون العلاقات الإنسانية، والفرد منا يربط مدى نجاحه وفشله بمدى نجاح وفشل علاقاته الإنسانية ويمكن القول بأن نجاح الفرد أو فشله يرتبط بمدى نجاح أو فشل علاقاته الإنسانية، وبالتالي بمستوى اتصاله الإنساني بالآخرين، وعن هذا الاتصال نجم تفاعل الشخص مع محيطه، والإنسان المرن يمتلك خاصية الاتصال الفعال، وما ذلك إلا لأن الإنسان المرن لديه القدرة على تقبل الآخرين وعدم الاصطدام بهم، ومعرفة أحوال المخاطبين له، ويتفاعل معهم بإيجابية، أما الإنسان الذي يفتقد المرونة فهو كثير الاصطدام مع أفكار الآخرين ومشاعرهم، وضعيف القدرة على التفاعل معهم (مجيد، 2008).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من خلال استعراضنا لمفهومي التنظيم الذاتي والمرونة النفسية ترى الباحثة أن للمرونة النفسية أهمية كبيرة في حياة الطلبة حيث أن تمتع الطالب بالمرونة يساهم في أن تكون شخصيته إيجابية، وينظر إلى المواقف من زوايا متعددة ويرى الإيجابية فيها بدلاً من أن ينظر إلى كل مشكلة تواجهه على أنها عقبة يصعب التغلب عليها، كما تساهم في بناء شخصيات متكيفة مع الظروف والمواقف المختلفة التي يمرو بها، وتساعدهم على تقبل الطرف الاخر والآراء المختلفة وفتح مجال للنقاش والحوار وإبداء الرأي وتقبل الاختلافات مع الآخرين، كما أن للمرونة دور في اكتساب الطالب للخصال الحميدة مثل الصبر والتفاؤل وحب الآخرين وتقبل النقد بروح مرحه، وأن يكون الفرد قادر على تحمل المسؤولية الموكلة إليه، وقادر على اتخاذ القرارات بنفسه ومتحمل لنتائج قراراته.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الدراسات السابقة

يتناول هذا الجزء الدراسات السابقة والمتعلقة بمفاهيم الدراسة وهما التنظيم الذاتي، والمرونة النفسية، وفيما يلي عرضاً لهذه الدراسات.

أولاً: الدراسات التي تناولت التنظيم الذاتي

قامت دراسة كساب وزملاؤه (2015) بالكشف عن طبيعة العلاقة بين الخبرات الدراسية لطلبة كلية الطب والتنظيم الذاتي والتحصيل الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من(١٧١) طالباً وطالبة من طلبة الكلية الملكية للجراحين في إيرلندا وطلبة الكلية الملكية للجراحين في البحرين، مستخدماً المنهج الوصفي الارتباطي، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين التنظيم الذاتي والتحصيل الدراسي لدى أفراد عينة الدراسة، وأن التنظيم الذاتي فسر ١٧% من التباين الكلي للتحصيل الدراسي.

وأجرت جيزيقو (Jezegou, 2013) دراسة في فرنسا هدفت التعرف إلى مستوى تنظيم الذات لدى عينة من طلبة المرحلة الجامعية. والتعرف على أثر نمط الشخصية الإنفتاحي على مستوى تنظيم الذات. تكونت عينة الدراسة من (١٨٧) طالباً وطالبة من جامعة ليون الفرنسية، مستخدماً المنهج الوصفي المسحي. وأظهرت النتائج أن مستوى التنظيم الذاتي لدى الطلبة الجامعيين كان متوسطاً، وأظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تنظيم الذات تعزى لمتغير التخصص، لصالح طلبة التخصصات العلمية، ولمتغير الجنس، لصالح الإناث، ولمتغير المستوى الدراسي، لصالح طلبة السنة الثالثة والرابعة. وأظهرت النتائج وجود أثر إيجابي دال إحصائياً لنمط الشخصية الانفتاحي في مستوى تنظيم الذات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقام كوراسي وبالطا (Gurcay & Balta, 2013) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين تنظيم الذات والدافعية لدى طلبة الجامعات في مدينة أنقرة. تكونت عينة الدراسة من (١٨٧) طالباً وطالبة. أظهرت النتائج مستوى متوسط لكل من تنظيم الذات والدافعية لدى الطلبة، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين تنظيم الذات والدافعية لدى الطلبة، مستخدم المنهج الوصفي الارتباطي. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى تنظيم الذات والدافعية تعزى إلى متغير الجنس، لصالح الذكور، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى تنظيم الذات والدافعية تعزى إلى المستوى الدراسي.

وهدفت الدراسة التي أجرتها كوهين (Cohen, 2013) في مدينة ميامي الأمريكية التعرف إلى مستوى تنظيم الذات، وأهميته في عمليات التعلم لدى الطلبة في المرحلة الجامعية. تكونت عينة الدراسة من (٨٩) طالباً وطالبة من طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة ولاية فلوريدا الأمريكية. بينت النتائج أن مستوى تنظيم الذات لدى الطلبة كان متوسطاً، ووجود أثر ذو دلالة إحصائية لمستوى تنظيم الذات لدى الطلبة على التحصيل الأكاديمي للطلبة. كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى تنظيم الذات تعزى إلى متغير الجنس، ولصالح الذكور.

وهدفت دراسة عجوة (2012) إلى التعرف على القدرة التنبؤية للكفاءة الذاتية والرضا الوظيفي والتنظيم الذاتي في الهوية الوظيفية للمعلمين الفلسطينيين، على عينة قوامها (1077) معلماً ومعلمة من أربع مديريات من أصل (16) مديرية في الضفة الغربية وتم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية، واستخدم الباحث أربعة مقاييس طورها من الدراسات السابقة الأجنبية، مقياس الكفاءة الذاتية المدركة المكون من (25) فقرة ومقياس الرضا الوظيفي المكون من (25) فقرة ومقياس التنظيم الذاتي المكون من (26) فقرة ومقياس الهوية الوظيفية المكون من (29) فقرة، وأسفرت النتائج أن مستوى التنظيم الذاتي مرتفع

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جداً لدى المعلمين وارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية المدركة والهوية الوظيفية لدى المعلمين، في حين كان مستوى الرضا الوظيفي بدرجة متوسطة، وأظهرت النتائج وجود أثر نسبي مشترك وبدرجات متباينة للكفاءة الذاتية والرضا الوظيفي والتنظيم الذاتي للتنبؤ بالهوية الوظيفية للمعلمين الفلسطينيين.

وهدفت دراسة فيالوثام والدريج وفراسر (Velayutham ، Aldridge & Fraser , 2012) التعرف إلى الفروق في مستوى تنظيم الذات والدافعية في ضوء متغير الجنس. تكونت عينة الدراسة من (١٣٦٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من عدد من المدارس المتوسطة والثانوية في مدينة بيرث الأسترالية. أشارت النتائج إلى أن مستوى تنظيم الذات لدى الطلبة كان بدرجة منخفضة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تنظيم الذات تعزى إلى متغير الجنس، وجاءت الفروق لصالح الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تنظيم الذات تعزى إلى متغير الصف المدرسي، وجاءت الفروق لصالح طلبة الصفوف الأكبر.

كما أجرى الجبوري (2011)، دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين تنظيم الذات وكل من التفكير السلبي والإيجابي، وتكونت عينة الدراسة من (1311) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية الرابع والخامس العلمي والأدبي في محافظة صلاح الدين –العراق، وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة تمتع أفراد العينة بمستوى عالي من تنظيم الذات، وجود فروق في تنظيم الذات تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً للتخصص الدراسي في تنظيم الذات لصالح الفرع العلمي، وجود علاقة إيجابية بين تنظيم الذات والتفكير الإيجابي وسالبة بين تنظيم الذات ونمط التفكير السلبي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقام ليمبرجر وكليمنز (Lemberger & Clemens, 2011) بدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت إلى التعرف على مستوى تنظيم الذات، والتعرف إلى العلاقة بين الدعم الاجتماعي وتنظيم الذات لدى الطلبة. تكونت عينة الدراسة من (٥٤) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الأساسية العليا والمتوسطة في مدينة لأس فيغاس الأمريكية. بينت النتائج أن مستوى تنظيم الذات لدى الطلبة كان منخفضاً، ووجود أثر إيجابي ذي دلالة إحصائية للدعم الاجتماعي على مستوى تنظيم الذات لدى الطلبة. وبينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير الجنس في مستوى تنظيم الذات لدى الطلبة.

اما دراسة الطائي (2011) فقد هدفت إلى تحديد مستوى التنظيم الذاتي، وبيان أثر متغيري الجنس والتخصص الدراسي في التنظيم الذاتي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة المستنصرية في العراق، مستخدماً المنهج التجريبي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التنظيم الذاتي لدى عينة الدراسة كان مرتفع، كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في التنظيم الذاتي تعزى لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي.

وأجرى جراح (2010) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى امتلاك طلبة جامعة اليرموك لمكونات التنظيم الذاتي، وما إذا كانت هذه المكونات تختلف باختلاف الجنس أو المستوى الدراسي، إضافة إلى التعرف إلى القدرة التنبؤية لمكونات التنظيم الذاتي بالتحصيل الدراسي، ومعرفة ما إذا كان التحصيل الأكاديمي يختلف عند الطلبة ذوي المستوى المرتفع من التنظيم الذاتي عنه عند الطلبة ذوي المستوى المنخفض من التنظيم الذاتي، وتكونت عينة الدراسة من (331) طالباً وطالبة من طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة : امتلاك الطلبة لمهارات التنظيم الذاتي على مكون التسميع والحفظ جاء ضمن المستوى المرتفع، وباقي الأبعاد بدرجة متوسطة،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التحصيل الأكاديمي بين فئة الطلبة مرتفعي التنظيم الذاتي وفئة الطلبة منخفضي التنظيم الذاتي على مكوني وضع الأهداف والتخطيط، والتسميع والحفظ لصالح الطلبة مرتفعي التنظيم الذاتي، وتفوق الطلبة الذكور على الإناث في مكون وضع الهدف والتخطيط.

هدفت دراسة بيدجيرانو (Bidjerano, 2005) إلى التعرف إلى الفروق بين الجنسين في بعض جوانب تنظيم الذات الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (198) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة في إحدى الجامعات الأمريكية، وبينت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية تفوق الإناث على الذكور في عدة جوانب منها التنظيم، ومهارة إدارة الوقت، والتحكم.

ثانياً: الدراسات التي تناولت المرونة النفسية

قامت جعيص (2015) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات بالإضطرابات النفسجسمية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بأسيوط، وهل هناك فروق تعزى لمتغير الجنس والعمل، وتكونت عينة الدراسة من (283) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين مرتفعي ومنخفضي الاضطرابات النفسجسمية في كل من المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات، لصالح منخفضي الاضطرابات النفسجسمية، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين كل من المرونة النفسية والقدرة على حل مشكلات الاضطرابات النفسجسمية لدى الذكور والإناث، وأن الإناث العاملات أكثر اضطرابا نفسجسمي من غير العاملات، كما أن الذكور العاملين أكثر قدرة على حل المشكلات من الإناث وإكثر مرونة نفسية.

وجاءت دراسة يوكس (Yokus, 2015) لفحص العلاقة بين المرونة النفسية ومستويات التحصيل الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (333) طالباً وطالبة، وأشارت نتائج الدراسة إلى تمتع عينة الدراسة بمستوى مرونة نفسية مرتفع، كما توجد علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والتحصيل

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الدراسي، كما أن هناك فروقاً في المرونة النفسية وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، ولكن لا توجد فروق دالة إحصائيا في المرونة النفسية وفقاً للسنة الدراسية.

أما دراسة كاراتاس وبالتسي(Sahin Baltaci & karatas , 2015) فهدفت إلى معرفة أثر الدعم الاجتماعي والاكتئاب والرضا عن الحياة كمنبئ للمرونة النفسية، تكونت عينة الدراسة من (386) طالباً وطالبة بالمدارس الثانوية من مستويات اجتماعية واقتصادية منخفضة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة منبئان بالمرونة، في حين أن الاكتئاب ليس منبئاً عن المرونة، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متغيرات الدراسة وفقاً لمتغير الجنس، وأن مستوى المرونة لدى الطلاب الذين يعيشون مع والديهم أعلى بالمقارنة بمن لا يعيشون مع والديهم.

كما هدفت دراسة (Pidgeon & keye, 2014) إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة، حيث تكونت عينة الدراسة من (141) طالباً جامعياً، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين القدرة على التكيف واليقظة العقلية، ووجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة.

أما دراسة شويل ونصر (2012) فهدفت إلى التعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية من طلاب جامعة الباحة، في متغيري تقدير الذات، واتخاذ القرار، ومدى تأثير تلك الفروق بمتغير الجنس (ذكور، اناث)، وتكونت عينة الدراسة من (276) طالباً وطالبة، وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والاناث في المتغيرات الثلاث السابقة، ووجود فروق دالة إحصائيا بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية بين الطلاب في متغير تقدير الذات لدى مرتفعي المرونة النفسية الايجابية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في متغير اتخاذ القرار.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما قامت سعدون (2012) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، ومعرفة الفروق في المرونة النفسية حسب متغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي، والتعرف على مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، ومعرفة الفروق في أحداث الحياة حسب متغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي، ومعرفة كذلك العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (476) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية : تتصف عينة الدراسة بمستوى مرتفع من المرونة النفسية، لا توجد فروق في مستوى المرونة النفسية حسب متغير الجنس والتخصص والمستوى الدراسي، تتصف عينة الدراسة بمستوى منخفض من أحداث الحياة الضاغطة، توجد فروق في مستوى أحداث الحياة حسب متغير الجنس لصالح الذكور، ولا توجد فروق حسب متغير التخصص والمستوى الدراسي، كما أنه توجد علاقة سالبة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة.

وهدفت دراسة هبة سامي ابراهيم (2009) إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية الإيجابية ووجهة الضبط، ومدى تأثير هذه العلاقة بمتغير الجنس، والتخصص الاكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (409) طالباً وطالبة من طلاب السنة الرابعة بكلية التربية جامعة عين شمس، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عكسية سالبة بين المرونة الإيجابية ووجهة الضبط، ووجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في المرونة الايجابية لصالح الذكور في بعد البنية النفسية، وتساوي الفروق في بعدى الإصرار على تحقيق الأهداف والتواصل الاجتماعي.

هدفت دراسة آل غزال (2008) إلى إيجاد العلاقة الارتباطية بين التشاؤم الدفاعي والمرونة النفسية، والتعرف على مستوى المرونة النفسية، وبيان أثر متغيري الجنس والتخصص الدراسي في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المرونة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (500) طالباً وطالبة من جامعة بغداد وجامعة المستنصرية في العراق، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشاؤم الدفاعي والمرونة النفسية، كما أشارت نتائج الدراسة إلى تمتع طلبة الجامعة بمستوى عالٍ من المرونة النفسية، وان الطلبة ذو التخصص العلمي أعلى من أقرانهم ذو التخصص الإنساني في المرونة النفسية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

التعليق على الدراسات السابقة

من حيث المتغيرات

لقد تطرقت الدراسات السابقة لعلاقة التنظيم الذاتي بمتغيرات مختلفة، فقد لوحظ أن للتنظيم الذاتي علاقة إيجابية مع التفكير الإيجابي (الجبوري 2011،)، والدعم الاجتماعي ليمبرجر وكليمينز (Lemberger & Clemens, 2011)، والدافعية كوراسي و بالطا (Gurcay & Balta, 2013)، نمط الشخصية الإنفتاحي جيزيقو (Jezegou, 2013)، والتحصيل الدراسي (كساب والشافعي وسالم وعتوم، 2015)، وعلاقة عكسية مع التفكير السلبي (الجبوري،2011)، ولوحظ أن للمرونة النفسية علاقة إيجابية مع التشاؤم الدفاعي (غزال، 2008)، اليقظة العقلية والسعادة النفسية (Pidgeon & Keye, 2014)، والقدرة على حل مشكلات الاضطرابات النفسجمية (جعيص، 2015)، والتحصيل الدراسي يوكس (Yokus, 2015)، ولعدم وجود دراسة تربط بين التنظيم الذاتي والمرونة النفسية فقد قامت هذه الدراسة بالربط بين المتغيرين لإيجاد العلاقة الارتباطية بينهما التي لم تتطرق لها الدراسات السابقة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من حيث العينة

تناولت الدراسات السابقة متغيرات الدراسة التنظيم الذاتي والمرونة النفسية لفئات مختلفة، وعلى عينات تراوحت بين(54-1360) وذلك حسب حجم مجتمع الدراسة من: طلبة المدارس والتي كان حظها في الدراسات قليل، بينما حظيت فئة طلبة الجامعات بالحظ الأوفر من الدراسات، وهذه العينات تختلف عن عينة مجتمع الدراسة الحالية (طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية). فيما تناولت أغلب الدراسات السابقة الطلبة من جامعة واحدة أو جامعات بنفس المدينة، كما أجريت أغلب الدراسات السابقة على طلبة البكالوريوس مثل دراسة (دراسة الطائي،2011)، كوهين (Cohen, 2013)، أما الدراسة الحالية فأجريت على طلبة الماجستير في تخصص الإرشاد النفسي والتربوي.

من حيث النتائج

أظهرت نتائج الدراسات السابقة وجود مستوى عالٍ من تنظيم الذات كما في دراسة الجبوري (2011)، والطائي (2011) ، بعكس دراسة ليمبرجر وكليمنز (Lemberger & Clemens, 2011)، ودراسة فيالوثام والدريج وفراسر (Velayutham; Aldridge & Fraser, 2012) والتي كشفت عن مستوى منخفض من التنظيم الذاتي، كما كشفت النتائج عن مستوى عالٍ من المرونة النفسية كما في دراسة غزال (2008)، وسعدون (2012)، ويوكس (Yokus, 2015).

كما دلت النتائج على وجود فروق في مستوى تنظيم الذات تعزى لمتغير الجنس حيث كانت لصالح الإناث في بعض الدراسات مثل دراسة : (الجبوري، 2011)، وجيزيقو (Jezegou, 2013)، ولصالح الذكور كما في دراسة كوهين (Cohen،2013)،وكوراسي وبالطا (Gurcay & Baila, 2013)،كما دلت النتائج عن عدم وجود فروق في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والمستوى الدراسي كما في دراسة (سعدون،2012)، وغزال (2008)، بينما اختلفت مع دراسة يوكس (Yokus, 2015) والتي كانت لصالح الذكور.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة وعينتها
- أدوات الدراسة
- إجراءات الدراسة
- متغيرات الدراسة
- المعالجة الإحصائية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتحدث هذا الفصل عن المنهجية المتبعة في إجراء الدراسة، ومجتمع الدراسة، كما يتحدث عن أدوات الدراسة ودلالاتها وخصائصها، إضافة إلى متغيرات الدراسة وإجراءاتها، وانتهاء بالمعالجات الإحصائية المستخدمة للوصول إلى النتائج.

منهج الدراسة

تم استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، الذي يعمل على دراسة ظاهرة معينة وبالتالي معرفة العلاقة بينها وبين المتغيرات الأخرى، وتقوم الدراسة الحالية بإجراء دراسة وصفية لمتغيرين هما التنظيم الذاتي والمرونة النفسية، ومعرفة العلاقة الارتباطية بين المتغيرين.

مجتمع الدراسة

تألف مجتمع الدراسة من جميع طلبة الماجستير في برنامج الارشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية التالية (جامعة النجاح، وجامعة القدس، وجامعة الخليل) والبالغ عددهم (232) طالباً وطالبة منهم (67) ذكور و(165) إناث، (99) سنة أولى (133) سنة ثانية. وقد طبقت الدراسة على جميع أفراد المجتمع الكلي وذلك لصغر حجم مجتمع الدراسة الكلي .

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (211) طالباً وطالبة من طلبة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي في ثلاث جامعات وهي (جامعة النجاح، وجامعة القدس، وجامعة الخليل) وتم اختيار العينة بالطريقة القصدية وبلغت نسبة العينة للمجتمع (91%) ويظهر توزيع افراد العينة في الجدول التالي :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول (1): توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب متغيرات الجامعة، والجنس، والمستوى الدراسي.

الجامعة	المستوى الدراسي		الجنس		المجموع الطلبة
			ذكر	انثى	
جامعة النجاح الوطنية	أولى		10	29	81
	ثانية		12	30	
جامعة القدس	أولى		10	25	77
	ثانية		13	29	
جامعة الخليل	أولى		6	12	53
	ثانية		10	25	
المجموع	اولى:92	ثانية :119	61	150	211

أدوات الدراسة

للوصول إلى إجابات أسئلة الدراسة تم استخدام مقياسيين هما:

أولاً: مقياس التنظيم الذاتي

وصف المقياس

تم بناء مقياس التنظيم الذاتي بعد الاطلاع على الأدب النفسي والتربوي الخاص بالتنظيم الذاتي، وبعد الرجوع إلى عدة مقاييس استخدمت في الدراسات السابقة حول التنظيم الذاتي منها :

(Velayutham , Aldridge & Fraser، 2012)،(Bandy & Moore,2010)

عجوة (2012) .

وقد اشتمل مقياس التنظيم الذاتي على : (50) فقرة ذات علاقة بالتنظيم الذاتي بصورة تكاملية، ويجيب الطلبة على مقياس التنظيم الذاتي في كل فقرة من فقرات المقياس ما ينطبق عليه في مقياس ليكرت الخماسي، المكون من خمس درجات وهي (موافق بشدة، موافق، محايد، معارض، معارض بشدة) والتي تأخذ الدرجات التالية (5-4-3-2-1) على التوالي، ويتكون المقياس من أربعة أبعاد وهي : وضع الأهداف وتحديدها من فقرة (12-1)، مراقبة الذات وملاحظتها من فقرة (25-13)،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التقييم والحكم الذاتي من فقرة(39-26)،الاستجابة الذاتية من فقرة(50-40)،وهذا ما يظهر في الملحق رقم (أ،1)

الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الذاتي :

صدق مقياس التنظيم الذاتي

أ. صدق الظاهري (المحكمين)

تم عرض المقياس بصورته الأولية والمكون من (50) فقرة، على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في الإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي، والقياس والتقويم في جامعة الخليل وجامعة القدس المفتوحة وجامعة القدس وجامعة النجاح. والبالغ عددهم (8) محكمين (ملحق د)، لتحديد مدى ترابط ووضوح الفقرات، ودقة الصياغة اللغوية، وإبداء أي ملاحظات حول الفقرات بالحذف أو التعديل.

وفي ضوء آراء المحكمين أعتمد على نسبة اتفاق 85% فأكثر لإبقاء الفقرات في المقياس، وتم حذف فقرة واحدة لم تحظ بنسبة الاتفاق المحددة وهي فقرة رقم (33) وتعديل الصياغة اللغوية لبعضها، وبعد التعديلات المبنية على توجيهات المحكمين أصبح المقياس مكون من (49) فقرة وبنسخته النهائية المعدلة موزعة على أربعة أبعاد هي بُعد وضع الأهداف وتحديدها، وتمثله الفقرات (12-1)، وبُعد مراقبة الذات وملاحظتها، وتمثله الفقرات (25-13)، وبُعد التقييم والحكم الذاتي، وتمثله الفقرات (38-26)، وبُعد الاستجابة الذاتية، وتمثله الفقرات (49-39)،كما هو موضح في المقياس بصورته النهائية في الملحق (أ،2).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ب. صدق الاتساق الداخلي :

وهو يشير إلى قوة ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس وقوة ارتباط درجات كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس، وتم استخراج معامل الارتباط بين كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، ويظهر من نتائج الملحق (هـ) أن جميع فقرات المقياس دالة احصائيا.

ثبات المقياس

تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام الطرق التالية :

- الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ

تم حساب ثبات مقياس التنظيم الذاتي بحساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة ألفا كرونباخ، وقد بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس وفق هذه الطريقة (0.77)، وهو معامل ثبات مقبول لأغراض تطبيق المقياس على عينة الدراسة.

- الثبات بطريقة التجزئة النصفية :

تم حساب معامل الارتباط بين مجموع درجات الفقرات الفردية ومجموع درجات الفقرات الزوجية لمقياس التنظيم الذاتي حيث بلغ معامل الارتباط بين مجموع الفقرات (0.79) وهو دال إحصائيا.

تصحيح مقياس التنظيم الذاتي

تكون مقياس التنظيم الذاتي بصورته النهائية من (49) فقرة، يجب عليه وفق تدريج ليكرت الخماسي، تأخذ فيه الفقرات الموجبة الدرجات التالية : موافق بشدة (5 درجات)، موافق (4 درجات)، محايد (3 درجات)، أعارض (2 درجة)، أعارض بشدة (1 درجة)، أما الفقرات السالبة فتعكس فيها الدرجات، كما تم تصنيف المتوسطات الحسابية لاستجابات افراد العينة إلى ثلاث فئات بناء على الأداء على سلم إجابة الفقرة وهي (2.33- فأقل) بدرجة منخفضة، (2.34-3.66) بدرجة متوسطة،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(3.67- فأعلى) بدرجة مرتفعة. علماً بأن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص (254) درجة وأدنى درجة (49) درجة.

ثانيا : مقياس المرونة النفسية

وصف المقياس

تم تطوير مقياس المرونة النفسية بالاعتماد على الأدب التربوي والنفسي ومقاييس المرونة النفسية المستخدمة في الدراسات السابقة مثل: أندرسون(Anderson,2002)، يوكس(Yokus، 2015) الأحمدي (2007)، غزال (2008).

وقد اشتمل مقياس المرونة النفسية على (35) فقرة وهذا ما يظهر في الملحق (ب،1)،وتم اختيار تلك الفقرات وإعادة صياغتها بما يتناسب وأهداف الدراسة الحالية، ويجاب عليه وفق تدريج ليكرت الخماسي، المكون من خمس درجات وهي(موافق بشدة، موافق، محايد، معارض معارض بشدة).والتي تأخذ الدرجات التالية (5-4-3-2-1).

الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية :

صدق مقياس المرونة النفسية

١) الصدق الظاهري (المحكمين)

تم عرض المقياس بصورته الأولية والمكون من (35) فقرة على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس التربوي والإرشادي، والقياس والتقويم والمناهج والأساليب في جامعة الخليل وجامعة النجاح وجامعة القدس المفتوحة وجامعة القدس، والبالغ عددهم (8) محكمين كما يظهر في الملحق (د)؛ لتحديد مدى ترابط ووضوح الفقرات ودقة الصياغة اللغوية وانتماؤها للمجال، وإبداء أي ملاحظات حول الفقرات بالحذف أو الزيادة أو التعديل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وفي ضوء آراء المحكمين أعتمد على نسبة اتفاق 85% فأكثر لإبقاء الفقرة في المقياس، وتم اعتماد المقياس دون أي حذف لأي من فقراته، ولكن تم تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات وبهذا تكون المقياس بصورته النهائية من (35) فقرة تقيس مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة، كما هو بالملحق (ب،2).

٢) صدق الاتساق الداخلي :

وهو يشير إلى قوة ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، وتم استخراج معامل الارتباط بين كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس ويظهر من نتائج الملحق(و) أن جميع فقرات المقياس دالة إحصائياً.

ثبات المقياس

تم حساب معامل الثبات بالطرق التالية :

١ – الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ

تم التحقق من ثبات مقياس المرونة النفسية حسب معادلة ألفا كرونباخ، وقد بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس(0.76)، وهو معامل ثبات مقبول لأغراض تطبيق المقياس على عينة الدراسة.

٢ – الثبات بطريقة التجزئة النصفية :

تم حساب معامل الارتباط بين مجموع درجات الفقرات الفردية ومجموع درجات الفقرات الزوجية لمقياس المرونة النفسية حيث بلغ معامل الارتباط بين مجموع الفقرات (0.72) وهو دال إحصائيا.

تصحيح مقياس المرونة النفسية

تكونت الاستجابات على هذا المقياس من تدريج ليكرت الخماسي تأخذ فيه الفقرات الموجبة الدرجات التالية: موافق بشدة (5 درجات)، موافق (4 درجات)، محايد(3 درجات)، أعارض(2 درجة)، أعارض بشدة (1 درجة)، أما الفقرات السالبة فتعكس فيها الدرجات، كما تم تصنيف المتوسطات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الحسابية لاستجابات أفراد العينة إلى ثلاث فئات بناء على الأداء على سلم إجابة الفقرة وهي (2.33- فأقل) بدرجة منخفضة، (2.34-3.66) بدرجة متوسطة، (3.67- فأعلى) بدرجة مرتفعة. علماً بأن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (175) درجة وأدنى درجة هي (35) درجة.

إجراءات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم إجراء الدراسة وفق عدد من الخطوات هي :

١. مراجعة الأدب التربوي والنفسي المتعلق بالموضوع من حيث الدراسات السابقة والمقاييس، وتطوير أدوات الدراسة وعرضها على المختصين بهدف تحكيمها.

٢. الحصول على كتاب تسهيل مهمة من جامعة الخليل، موجه إلى عمادة القبول والتسجيل في جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، من أجل الحصول على البيانات والإحصاءات اللازمة لتحقيق أهداف الدراسة.

٣. القيام بزيارة الجامعات التي جاءت ضمن أفراد عينة الدراسة في الجامعات الفلسطينية، وذلك بهدف التطبيق .

٤. القيام بتقديم شرح عن أهداف الدراسة وأغراضها للطلبة، وبيان أن المعلومات التي سيتم الحصول عليها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي وستعامل بسرية.

٥. توزيع مقاييس الدراسة على أفراد العينة وإعطائهم الوقت الكافي في الإجابة على الفقرات وقد تطلب التطبيق عدة شهور لصعوبة الوصول إلى الجامعات الفلسطينية، حيث قامت الباحثة بالتنسيق مع اعضاء هيئة التدريس حول عملية التطبيق أثناء المحاضرات الدراسية والتي تطلبت حوالي ساعة من كل محاضرة للإجابة عن اداتي الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٦. جمع البيانات، حيث بلغ عدد المقاييس التي تم توزيعها (232) مقياس، استعيد منها (218) مقياس، وبعد التدقيق في الاستبانات المرتجعة تم استبعاد (7) استبانات لعدم اكتمال الاجابة فيها ليصبح عدد الاستبانات القابلة للتحليل الإحصائي (211) استبانة.

٧. معالجة البيانات إحصائيا بهدف الإجابة على أسئلة الدراسة.

٨. القيام بوضع التوصيات المناسبة في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج.

متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات التالية :

- المتغيرات المستقلة وتشمل: الجنس، الجامعة، المستوى الدراسي.
- والمتغيرات التابعة وتشمل : التنظيم الذاتي، المرونة النفسية.

المعالجات الإحصائية

تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة بعد أن قامت الباحثة بجمعها من خلال أفراد الدراسة، وتم إدخالها إلى جهاز الحاسوب لتحليلها على برنامج الرزم الإحصائية (SPSS)، حيث تم تحويل الإجابات اللفظية إلى أرقام حتى نستطيع القيام بالإجراءات الإحصائية المختلفة وأعطيت الإجابة أوافق بشدة (5علامات) والإجابة أوافق (4علامات) والإجابة محايد (3علامات) والإجابة معارض (2علامة) والإجابة معارض بشدة (1علامة).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- تمت الإجابة عن السؤال الأول والثاني باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين المتوسطات الحسابية لمقياسي التنظيم الذاتي والمرونة النفسية.

- تمت الإجابة عن السؤال الثاني والثالث من خلال استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

- كما تم استخدام معامل الثبات ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لفحص ثبات أداتي الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مستوى التنظيم الذاتي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية، وفيما يلي وصفاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة:

النتائج المتعلقة بالسؤال الرئيس: هل هناك علاقة ارتباطيه ذات دلالة احصائية بين التنظيم الذاتي والمرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية ؟

للإجابة على السؤال الرئيس الأول تم حساب درجة الارتباط لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية لاستجابة كافة أفراد الدراسة والتي تظهر في الجدول التالي:

جدول(2): يبين درجة الارتباط بين التنظيم الذاتي والمرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية.

المتغير ومجالاته	المؤشرات الإحصائية	التنظيم الذاتي	وضع الأهداف وتحديدها	مراقبة الذات وملاحظتها	التقييم والحكم الذاتي	الاستجابة الذاتية
المرونة النفسية	الارتباط	0.69	0.58	0.11	0.59	0.58
	الدلالة	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00

يتبين من الجدول (2) وجود علاقة ارتباطيه إيجابية بين التنظيم الذاتي والمرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية التالية (جامعة النجاح، جامعة القدس ، جامعة الخليل) حيث بلغ معامل الارتباط بين التنظيم الذاتي والمرونة النفسية (0.69) وهو معامل ارتباط دال إحصائيا، كما أن قيم معاملات الارتباط بين مجالات مقياس التنظيم الذاتي ومقياس المرونة النفسية دالة إحصائيا باستثناء مجال مراقبة الذات وملاحظتها حيث بلغت قيمة الدلالة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإحصائية (0.12) أما المجالات الأخرى فبلغت قيم الدلالة لها(0.00)، مما يعزز العلاقة الارتباطية بين التنظيم الذاتي و المرونة النفسية حسب الدرجة الكلية.

النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الأول: ما مستوى التنظيم الذاتي لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية التالية (جامعة النجاح، جامعة القدس، جامعة الخليل)

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد الدراسة للدرجة الكلية والتي تعبر عن مستوى التنظيم الذاتي ومجالاته لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية، والجدول الآتي يوضح النتائج.

جدول(3) يبين مستوى التنظيم الذاتي ومجالاته لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية (جامعة النجاح، جامعة القدس، جامعة الخليل).

المتغير ومجالاته	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة التقدير
مجال وضع الأهداف وتحديدها	211	4.15	0.31	عالية
مجال الاستجابة الذاتية	211	4.08	0.35	عالية
مجال التقييم والحكم الذاتي	211	3.97	0.36	عالية
مجال مراقبة الذات وملاحظتها	211	3.68	0.24	عالية
التنظيم الذاتي الدرجة الكلية	211	3.96	0.22	عالية

تبين نتائج الجدول (3) أن مستوى التنظيم الذاتي ومجالاته لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية جاءت بدرجة عالية بمتوسط حسابي(3.96) وانحراف معياري(0.22)، كما أن كافة مستويات التنظيم الذاتي جاءت بدرجة عالية حيث تراوحت المتوسطات الحسابية بين(4.15) لمجال وضع الأهداف وتحديدها، و(3.68) لمجال مراقبة الذات وملاحظتها، وهذه البيانات تؤكد أن مستوى التنظيم الذاتي عالي لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

السؤال الفرعي الثاني : ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد الدراسة وتم حساب الدرجة الكلية والتي تعبر عن مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية والجدول الآتي يوضح النتائج.

جدول (4) يوضح مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية (جامعة النجاح، جامعة القدس، جامعة الخليل)

المتغير	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة التقدير
المرونة النفسية (الدرجة الكلية)	211	4.09	0.22	عالية

تبين نتائج الجدول (4) أن مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية التالية(النجاح، القدس، الخليل) جاءت بدرجة عالية بمتوسط حسابي(4.09) وانحراف معياري(0.22)، وهذه البيانات تؤكد على أن مستوى المرونة النفسية عالية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية.

نتائج السؤال الفرعي الثالث: هل هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (a≤0.05) في مستوى التنظيم الذاتي ومجالاته لدى طلبة الماجستير في برنامج الارشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير (الجنس، الجامعة، المستوى الدراسي).

وينبثق عن السؤال الفرعي الثالث عدة فرضيات وهي :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (a≤0.05) في مستوى التنظيم الذاتي ومجالاته لدى طلبة الماجستير في برنامج الارشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجنس.

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد الدراسة وحساب الدرجة الكلية وكافة مجالات مستوى التنظيم الذاتي ومجالاته لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجنس والتي تظهر في الجدول(5).

الجدول (5): يبين نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد الدراسة على الدرجة الكلية مستوى التنظيم الذاتي ومجالاته لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجنس.

المتغير ومجالاته	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات حرية	t	الدلالة
وضع الأهداف وتحديدها	ذكر	61	4.14	0.29	209	0.46	0.64
	أنثى	150	4.16	0.32			
مراقبة الذات وملاحظتها	ذكر	61	3.69	0.25	209	0.44	0.66
	أنثى	150	3.67	0.24			
التقييم والحكم الذاتي	ذكر	61	3.98	0.33	209	0.32	0.75
	أنثى	150	3.97	0.38			
الاستجابة الذاتية	ذكر	61	4.08	0.34	209	0.10	0.92
	أنثى	150	4.08	0.36			
التنظيم الذاتي بشكل عام	ذكر	61	3.97	0.22	209	0.13	0.89
	أنثى	150	3.96	0.23			

يتبين لنا من الجدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (a≤0.05) في مستوى التنظيم الذاتي وكافة مجالاته لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية حسب متغير الجنس، حيث أن كافة قيم الدلالات الإحصائية أكبر من (0.05) وتراوحت ما بين (0.64 و 0.92) وهي قيم غير دالة إحصائيا.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (a≤0.05) في مستوى التنظيم الذاتي ومجالاته لدى طلبة الماجستير في برنامج الارشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير الجامعة (جامعة الخليل، جامعةالنجاح، جامعة القدس).

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار تحليل التباين الأحادي الاتجاه لاستجابة أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمستوى التنظيم الذاتي ومجالاته لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجامعة والتي تظهر في الجدول (6).

الجدول (6): **يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد الدراسة لمستوى التنظيم الذاتي ومجالاته لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات تبعاً لمتغير الجامعة**

المتغيرات	العدد	المتوسط	الانحراف
جامعة النجاح	79	4.152	0.214
جامعة القدس	78	4.005	0.294
جامعة الخليل	54	3.890	0.246
المجموع	211	4.031	0.274

يتبين لنا من نتائج الجدول (6) أن هناك فروق في مستوى التنظيم الذاتي تبعا لمتغير الجامعة حيث كانت الفروق لصالح جامعة النجاح بمتوسط (4.15)، ولجامعة القدس (4.00)، ولجامعة الخليل (3.89)، وهذه الفروق الظاهرية دالة إحصائيا في مستوى التنظيم الذاتي وكافة مجالاته لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية وفق متغير الجامعة،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ولفحص ولمعرفة مصدر الفروق تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي والذي تظهر نتائجه في الجدول (7).

الجدول (7): تبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي الاتجاه لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى التنظيم الذاتي ومجالاته لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجامعة

مصادر التباين	مجموع المربعات	Df	متوسط التباين	F	الدلالة
بين المجموعات	2.296	2	1.148	17.792	0.00
داخل المجموعات	13.423	209	0.065		
المجموع	15.720	211	-----		

يتبين لنا من نتائج الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الذاتي ومجالاته لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجامعة، ولفحص اتجاهات الفروق تم استخراج المقارنات البعدية باستخدام اختبار(LSD) لفحص اتجاهات الفروق والتي تظهر في الجدول (٨).

الجدول (8): يبين نتائج اختبار(LSD) لفحص اتجاهات الفروق حسب متغير الجامعة ولكافة المجالات

متغير الجامعات	متغير الجامعات	الدلالة
النجاح	القدس (ابو ديس)	0.00
النجاح	الخليل	0.00
القدس (ابو ديس)	الخليل	0.011

يتضح من الجدول (٨): أن كافة المقارنات الثنائية دالة إحصائيا حسب متغير الجامعة لمستوى التنظيم الذاتي بشكل عام في كافة الجامعات الفلسطينية(جامعة الخليل، وطلبة جامعة القدس ، وطلبة جامعة النجاح) حيث أن قيم الدلالات الإحصائية كانت (٠.٠٠و ٠.٠١)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (a≤0.05) في مستوى التنظيم الذاتي ومجالاته لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير المستوى الدراسي (سنة أولى، سنة ثانية).

للإجابة على هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" واستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد العينة على الدرجة الكلية وكافة المجالات لمستوى التنظيم الذاتي ومجالاته لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي والتي تظهر في الجدول (9).

الجدول (9): تبين نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد الدراسة لمستوى التنظيم الذاتي لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	العدد	المتوسط	الانحراف	درجات الحرية	t	الدلالة
الأولى	92	3.977	0.248	209	2.541	0.01
الثانية	119	4.072	0.286			

يتبين لنا من نتائج الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (a≤0.05) في مستوى التنظيم الذاتي ومجالاته لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية حسب متغير المستوى الدراسي لصالح السنة الثانية حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية (0.01).

النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الرابع: هل هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (a≤0.05) مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الارشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغيرات(الجنس، الجامعة، المستوى الدراسي).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويتفرع من سؤال الفرعي الرابع الفرضيات التالية :

هل هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (a≤0.05) في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير (الجنس).

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" واستخراج المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لاستجابة أفراد عينة الدراسة والدرجة الكلية لمستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجنس والتي تظهر في الجدول (10).

الجدول (10): يبين نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الارشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات حرية	T	الدلالة
المرونة النفسية	ذكر	61	4.10	0.22	209	0.38	0.70
	أنثى	150	4.09	0.26			

ويتبين لنا من نتائج الجدول (10) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (a≤0.05) لمستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية (0.70) وبالتالي مستوى المرونة النفسية بين الذكور والإناث متساوية،.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نتائج الفرضية الخامسة : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (a≤0.05) في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الارشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير الجامعة (الخليل، النجاح، القدس).

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجامعة والتي تظهر في الجدول (11).

الجدول (11): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجامعة.

المجالات	العدد	المتوسط	الانحراف
النجاح	79	4.017	0.214
القدس (ابو ديس)	78	4.10	0.254
الخليل	54	3.98	0.237

يتبين لنا من نتائج الجدول (11) والتي تظهر المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد الدراسة لمستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية أن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (a≤0.05) في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية حسب متغير الجامعة حيث تراوحت المتوسطات الحسابية بين (4.017) لصالح جامعة النجاح، و(4.10) لجامعة القدس و(3.98) لجامعة الخليل. ولفحص وجود دلالات إحصائية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي والذي تظهر نتائجه في الجدول (12).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول (12): يبين نتائج اختبار تحليل التباين لاستجابة أفراد الدراسة لمستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجامعة.

مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات حرية	متوسط التباين	F	الدلالة
بين المجموعات	1.196	2	.598	10.73	0.00
داخل المجموعات	11.596	209	.056		
المجموع	12.791	211			

يتبين لنا من نتائج الجدول (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a\leq0.05$) في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجامعة حيث أن قيمة الدلالة الإحصائية بلغت (0.00) وهي قيمة ذات دلالة، ولفحص اتجاهات الفروق تم استخراج المقارنات البعدية باستخدام اختبار (LSD) لفحص اتجاهات الفروق والتي تظهر في الجدول (13).

الجدول (13): تبين نتائج اختبار(LSD) لفحص اتجاهات الفروق حسب متغير الجامعة ولكافة المجالات الدراسية

متغير الجامعات	متغير الجامعات	الدلالة
النجاح	القدس (ابو ديس)	0.00
	الخليل	0.00
القدس (ابو ديس)	الخليل	0.011

يتضح من الجدول السابق (13): أن كافة المقارنات دالة إحصائياً حسب متغير الجامعة، فالدلالات لمستوى المرونة النفسية بشكل عام بين كافة الجامعات دالة إحصائيا وكانت عند مستوى الدلالة ($a\leq0.05$) أو ($a\leq0.01$)

نتائج الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($a\leq0.05$)في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الارشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير المستوى الدراسي (سنة أولى، سنة ثانية).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وللإجابة على هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" واستخراج المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي والتي تظهر في الجدول (14).

الجدول (14): يبين نتائج اختبار "ت" واستخراج المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	العدد	المتوسط	الانحراف	درجات الحرية	t	الدلالة
الأولى	92	4.0553	.23494	209	2.20	0.30
الثانية	119	4.1299	.25177			

يتبين لنا من الجدول (14) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية حسب متغير المستوى الدراسي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مستوى التنظيم الذاتي والمرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية وفق متغيرات الجنس، والجامعة والمستوى الدراسي، وفيما يلي مناقشة للنتائج التي توصلت إليها الدراسة، ثم عرض أهم التوصيات المقترحة بناء على هذه النتائج:

أولاً: تفسير النتائج المتعلقة بالسؤال الرئيس: الذي نص على :" هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الذاتي والمرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية ".

تبين وجود علاقة ارتباطيه ايجابية بين التنظيم الذاتي والمرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية حيث بلغ معامل الارتباط بين التنظيم الذاتي والمرونة النفسية (0.69) وهي علاقة دالة إحصائيا، كما أن قيم معاملات الارتباط بين مجالات التنظيم الذاتي والمرونة النفسية دالة إحصائيا باستثناء مجال مراقبة الذات وملاحظتها مما يعزز العلاقة بين التنظيم الذاتي والمرونة النفسية بشكل عام.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنها نتيجة منطقية حيث أن مهارة التنظيم الذاتي تتطلب أن يكون لدى الطالب القدرة على تحديد أهدافه التي يسعى إليها، وقدرته على التحكم بها وضبطها ومراقبتها، ويجب أن يتمتع الطالب بالقدرة على التكيف مع المواقف المختلفة ومواجهة المواقف الطارئة، واستخدام وتوظيف الاستراتيجيات والبدائل المتاحة في المواقف التي يواجهها، وبالتالي ومن خلال امتلاك الطالب للقدرات السابقة المتعلقة بالتنظيم الذاتي فإن هذا يعني تمتع الطالب في الدراسات العليا بمهارة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المرونة النفسية والتي تساعد على مواجهة المواقف ذات المستوى العالي من التحدي بالتحكم وضبط الانفعالات والتوتر والقلق وهذا يسهم في النجاح في أداء المهام التعليمية المناطة بالطالب في برنامج ماجستير الإرشاد النفسي والتربوي.

وقد أكد هذه العلاقة الارتباطية مارتن واندرسون وذويات(Martin, Anderson, Thweatt ,1998) حيث أشاروا إلى أن التنظيم الذاتي يعود إلى مدى وعي الطالب بالخيارات والبدائل المتاحة أمامه في المواقف المختلفة، وأن المرونة النفسية تعني مدى قدرة الطالب على أن يكيف استجاباته مع المواقف المختلفة التي يواجهها، وإلى رغبته لأن يكون مرناً، وقادراً على تنظيم ذاته بشكل أكثر مرونة.

ومما يدل على العلاقة الارتباطية بين التنظيم الذاتي و المرونة النفسية هو توجه العديد من تعريفات المرونة النفسية نحو الربط بين امتلاك الطالب للمرونة النفسية وقدرته على تنظيم ذاته وذلك من خلال قدرة الطالب على تحديد أهدافه التي يسعى إلى تحقيقها، والعمل على تحقيق تلك الأهداف، مراقبتها وضبطها وتقييمها، وقدرته على استخدام البدائل وتكييفها بما يتناسب مع الموقف، وهذا يتفق أيضا مع نتائج دراسة (الجبوري،2011) في إيجاد العلاقة الإيجابية بين التنظيم الذاتي والتفكير السلبي والإيجابي (وهما شكل أو نمط من أنماط المرونة النفسية) لدى طلبة الماجستير في العراق، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جيزيقو(Jezegou,2013)في وجود علاقة ارتباطية طردية بين مستوى التنظيم الذاتي ونمط الشخصية والتفكير الإنفتاحي لدى طلبة جامعة ليون.

وبناءً على ما سبق يمكن القول أن مهارتي التنظيم الذاتي والمرونة النفسية من المهارات المكملة لبعضها البعض، وتمتع الطلبة بهاتين المهارتين أمر هام جداً، فامتلاك الطلبة لمهارة التنظيم الذاتي بجميع أبعادها (وضع الأهداف وتحديدها والمراقبة الذاتية والتقييم الذاتي والإستجابة الذاتية) يساهم في زيادة مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **تفسير النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الأول: ما مستوى التنظيم الذاتي لدى طلبة الماجستير في برنامج الارشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية ؟**

تبين أن مستوى التنظيم الذاتي ومجالاته المختلفة لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية جاءت بدرجة عالية، وأن كافة مستويات التنظيم الذاتي جاءت بدرجة عالية، وهذه المعطيات تأكد على أن مستوى التنظيم الذاتي عالي لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية.

ويمكن تفسير المستوى المرتفع للتنظيم الذاتي لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية جاء من خلال قدرتهم على تحديد الأهداف والمهام والواجبات المطلوبة منهم كطلبة ماجستير بحيث تتناسب مع قدراتهم والتخطيط لها وتنفيذها ومتابعتها والتحكم بها وكذلك لقدرتهم على وضع استراتيجيات وبدائل تتناسب مع التحديات والمعيقات التي تعترضهم في طريق تحقيق المهام التعليمية وأهدافها بأعلى المستويات، كما أن مهارة التنظيم الذاتي تعد من المهارات العليا والتي هي بحاجة إلى التدريب وممارسة الإتقان لتلك المهارة، وبما أن طلبة الماجستير قد نجحوا في إنهاء مرحلة البكالوريوس فقد اكتسبوا هذه المهارات والقدرات الخاصة بها على مدى اربع سنوات أو أكثر مما سهل زيادة مستوى التنظيم الذاتي في مرحلة الماجستير، ولعل أبرز التفسيرات لهذا الارتفاع في مستوى التنظيم الذاتي لطلبة الماجستير هو امتلاكهم لمهارات عليا في التفكير، مثل الاستنتاج والاستقراء ومهارات التفكير ما وراء المعرفية، وتحدي جميع العوائق التي قد تواجههم، وهذا ما أكده كاريلي (Karely, 1993) في دراسته على أن التنظيم الذاتي يحوي العديد من المهارات الفرعية التي تتضمن الاعتقادات، والسلوك والانتباه واستخدام مهارات ما وراء المعرفية، وهذه المهارات تحتاج إلى تدريب مستمر لإتقانها. ولا بد أن للتنشئة الاجتماعية والمناهج التعليمية دور كبير في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

امتلاك الفرد لمهارة التنظيم الذاتي، حيث أن مهارة تنظيم الذات تحتاج إلى تدريب وإلى حرية واستقلالية في التعبير عن الذات وتنمية ثقة الطالب بنفسه، وذلك من خلال تعويده على تنظيم وتنفيذ المهام والواجبات الموكلة إليه باستقلالية دون اعتماد على الاخرين، وتمكينه من اتخاذ القرارات، وتشجيعه على مواجهة المواقف المختلفة، وبالتالي قدرته على تحمل مسؤولية ذاته وإدارتها بشكل ناجح.

ومن الدراسات التي اتفقت في نتائجها مع هذه النتيجة نوعاً ما بفارق أن نتائج هذه الدراسة أشارت إلى أن نسبة التنظيم الذاتي أعلى من المتوسط، مثل دراسة كوهين (Cohen, 2013)، دراسة جيزيقو (Jezegou, 2013)، دراسة كوراسي وبالطا (Gurcay & Balta, 2013)، أما دراسة ليمبرجر وكليمنز (Lemberger & Clemens, 2011) ، ودراسة فيالوثام والدريج وفراسر (Velayutham; Aldridge & Fraser, 2012) فأظهرت نتائجها أن مستوى تنظيم الذات لدى الطلبة جاء منخفضاً.

تفسير النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الثاني : ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية ؟

تبين أن مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية جاء بدرجة عالية.

إن تمتع طالب الماجستير بدرجة مرونة نفسية مرتفعة هو أمر متوقع، حيث أن هناك العديد من المتغيرات لدى طالب الماجستير تساعده بأن يكون لديه مرونة نفسية منها وصوله لهذه المرحلة العلمية المتقدمة، وذلك يعني أن لديه القدرة على تحدي كافة الصعاب التي واجهته في الماضي وما زالت تواجهه في سبيل تحقيق أهدافه دون تردد، إضافة إلى امكانية اعتبار أن المرونة النفسية هي أحد

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الدوافع التي تدفع بالفرد نحو تحقيق أهدافه وبلوغها في هذه المرحلة الدراسية، ولا ننسى طبيعة التنشئة الاجتماعية والأسرية التي لها دور كبير في تشجيع الفرد بأن يكون قادر على التكيف مع الخبرات والمراحل الجديدة في حياته، وتقبل كل ما هو جديد والانخراط به فيما يصب في مصلحة الفرد.

حيث أشار مارتن واندرسون وذويات (Martin, Anderson & Thweatt, 1998) إلى أن المرونة النفسية تعبر عن مدى قدرة الفرد على أن يكيف استجابته بما يتناسب مع الموقف، وأن ظهور المرونة يعتمد على مدى وعي الفرد بالخيارات والبدائل المتاحة أمامه في المواقف المختلفة، وإلى مدى قدرته على تنظيم ذاته بشكل أكثر مرونة وهذا ما يتوقع من طالب الماجستير أن يكون قد تمكن منه خلال المراحل الدراسية البكالوريوس والماجستير، ويمكن عزو ذلك أيضا إلى طبيعة الظروف الحياتية والبيئية التي يعيشها جميع أبناء الشعب الفلسطيني في أنهم قادرين على التكيف والعمل بنجاح في الظروف المتغيرة والطارئة والظروف الاستثنائية وهذا جزء مهم من ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى هؤلاء الطلبة.

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة كل من دراسة غزال (2008)، ودراسة يوكس (Yokus, 2015) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة في الجامعات والمدارس جاء مرتفع.

تفسير النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الثالث:

هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التنظيم الذاتي ومجالاته لدى طلبة الماجستير في برنامج الارشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغيرات (الجنس، الجامعة، المستوى الدراسي).

ويتفرع عن هذا السؤال الأسئلة التالية :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

السؤال الأول : هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الذاتي ومجالاته المختلفة لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجنس.

يتبين من نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الذاتي ومجالاته المختلفة لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية حسب متغير الجنس.

تدل هذه النتيجة أن مستويات تنظيم الذات لدى الطلبة الماجستير من كلا الجنسين متساوية، حيث أوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة تعزى لمتغير الجنس وبالتالي يظهر لدينا أن الطلبة من كلا الجنسين قادرين على تنظيم ذواتهم دون وجود فروق تذكر.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه توماركن وكيرشينبوم (Tomarken & Kirschenbaum, 2002) حيث أشار إلى العديد من العوامل التي لها دور كبير في التأثير على قدرة الفرد لتنظيم ذاته، كالعوامل البيئة والاجتماعية والثقافية، وأهمها نمط التنشئة الاجتماعية السائدة في المجتمع والذي يشجع على الاستقلالية في وضع الأهداف والاستراتيجيات اللازمة لتنفيذها وتقويمها وتحقيق النجاح فيها.

نظراً لطبيعة الظروف التي يعيشها المجتمع الفلسطيني، أصبح لطالبة الجامعية في برنامج الماجستير مكانه ودور كبير في المجتمع يكاد لا يقل عن دور الطلبة الذكور في العديد من المواقف. ويعتمد عليها في أغلب مجالات الحياة وتتحمل مسؤولية الكثير من الأمور، حيث أن طبيعة الحياة والظروف التي نعيشها أجبرت الطالبات في برنامج الماجستير في الجامعات الفلسطينية على أن تتحمل من مسؤوليات وصمود هذه الطالبة ومثابرتها، فتقوم باتخاذ القرار وتنفذ ما خططت من أهداف

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتواجه الصعاب وتتحداها وتتكيف مع جميع الظروف التي تجبر عليها وتسعى دائمة لأن تكون في مستوى متقدم من التنافس مع الطلاب الذكور ، الأمر الذي يجعلها تتشارك مع الذكور في الكثير من مجالات الحياة، وما يحدث فيها من مشكلات ومواقف، وأكثر قدرة على تحديد أهدافهم، ومتابعتها، وتقييمها، والاستجابة لكل ما يحدث من تطورات بشكل منظم وإيجابي، كل هذه الأمور من شأنها أن تجعل من الذكور والاناث قادرين على تنظيم ذواتهم كذلك فإن برنامج الإرشاد يوجه في أهدافه ومحتواه إلى الطلبة بغض النظر عما إذا كانوا ذكور أم اناث فالمهام والمسؤوليات مشتركة دون أي نوع من التمييز بين الطلبة، إضافة إلى ذلك فإن الدافعية العالية للتعلم عند كلا الجنسين يجعل من الاختلاف أو وجود فروق بينهما غير موجود لأن كلا الجنسين يسعى إلى النجاح وأي فشل يسبب للطالب إشكاليات في المعدل التراكمي والذي ينبغي أن لا يقل عن تقدير جيد جدا في المعدل التراكمي وعلامة النجاح في كل مادة مالا يقل عن 70%.

إن النتائج الحالية تتفق مع نتائج بعض الدراسات فيما يتعلق بمتغير الجنس، مثل دراسة زيمرمان (Zimmerman, 2010)، ودراسة ليمبرجر وكليمنز (Lemberger & Clemens, 2011)، والتي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى تنظيم الذات تعزى إلى متغير الجنس.

واختلفت مع دراسة جيزيقو (Jezegou,2013)التي أظهرت نتائجها فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تنظيم الذات تعزى إلى متغير الجنس، وجاءت الفروق لصالح الإناث.

تفسير النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التنظيم الذاتي ومجالاته لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير الجامعة (جامعة الخليل، جامعة النجاح، جامعة القدس).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تبين من نتائج التحليل الإحصائي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الذاتي ومجالاته لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجامعة، وتبين أن كافة المقارنات الثنائية دالة إحصائياً حسب متغير الجامعة لمستوى التنظيم الذاتي بشكل عام في كافة الجامعات الفلسطينية (جامعة الخليل، وطلبة جامعة القدس، وطلبة جامعة النجاح).

ويمكن تفسير النتيجة السابقة أن السبب خلف وجود هذه الفروق لصالح جامعة النجاح هو وجود فلسفة للجامعة تقوم على أن يكون الطالب محور العملية التعليمية وخصوصاً في مرحلة الماجستير حيث أن هناك تباين في فلسفة الجامعة في مدى الاعتماد على الطلبة في تحقيق الأهداف التعليمية كذلك فإن المعايير المتبعة في البرنامج من حيث طبيعة المواد ومحتواها بالاعتماد على الجانب التطبيقي أكثر من النظري وطبيعة أدوات ووسائل التقويم تجعل من البرنامج يختلف اختلاف نوعياً عن البرامج الأخرى في الجامعات الأخرى.

وفيما يتعلق بالدراسات السابقة التي اتفقت أو اختلفت مع نتائج هذا المتغير في الدراسة الحالية، فلم تجد الباحثة من خلال بحثها دراسات تناولت الفروق بين طلبة الجامعات سواء على صعيد البكالوريوس والماجستير في مستوى التنظيم الذاتي تبعاً لمتغير الجامعة.

تفسير النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث : هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التنظيم الذاتي ومجالاته لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير المستوى الدراسي (سنة أولى، سنة ثانية).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تبين من نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الذاتي ومجالاته المختلفة لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية حسب متغير المستوى الدراسي.

وأظهرت النتائج المتعلقة بهذا السؤال وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تنظيم تعزى لمتغير المستوى الدراسي، وجاءت الفروق لصالح طلبة السنة الثانية.

ويمكن تفسير ذلك أن وجود فروق لصالح طلبة السنة الثانية في مستوى التنظيم الذاتي يعزى إلى أن البنية المعرفية والقدرة النفسية للطالب تتغير مع مرور الوقت كدلالة خبرة الطالب ؛ فالخبرات التي يمر بها الطالب والمرحلة العمرية لها تأثر بدرجة كبيرة في تراكم الخبرات والتجارب السابقة مما يزيد من قدرته على تنظيم ذاته، وبالتالي فإن الطلبة الأعلى في المستوى الدراسي هم أكثر خبرة ولديهم القدرة على تنظيم ذواتهم بصورة أفضل (Jezegou, 2013).

هذا بالإضافة إلى أن طلبة السنة الثانية يشعرون بأهمية وضرورة تنظيمهم لذواتهم، بما يخدم تحقيق أهدافهم خصوصاً أنهم يرون أنفسهم على مشارف نهاية مرحلة الماجستير، حيث يزداد إحساسهم بأهمية تحقيقهم للأهداف التعليمية التي طالما سعو إليها وبذلوا ما بوسعهم لبلوغها، حيث تعد هذه المرحلة من المراحل الهامة في حياتهم، أضف إلى ذلك دخول الطلبة في مرحلة كتابة الرسالة الجامعية فإن هذه المرحلة تتطلب منهم التخطيط بدرجة كبيرة لما يراد كتابته بحيث يتحقق الهدف من كل فصل من الرسالة وهذا يعتمد على الطالب بالدرجة الأولى وهذا لن يكون إلا بعد إتمام مستوى معين من المواد الدراسية المطلوب دراستها في درجة الماجستير.

وفي ضوء نتائج الدراسات السابقة المتعلقة بهذا الموضوع، وجدت الباحثة أن النتائج الحالية اتفقت مع نتائج بعض الدراسات فيما يتعلق بمتغير المستوى الدراسي، مثل: دراسة فيالوثام والدريج

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وفراسر (Velayutham, Aldridge & Fraser,2012) ، ودراسة جيزيقو (Jezegou,2013)، والتي بينت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تنظيم الذات تعزى إلى متغير المستوى الدراسي، وجاءت الفروق لصالح طلبة المستوى الدراسي الأعلى.

تفسير النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الرابع:

هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغيرات (الجنس، الجامعة، المستوى الدراسي)

تفسير النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع : هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير الجنس.

تبين من النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجنس، حيث أن مستوى المرونة النفسية بين الذكور والإناث متساوية.

وترى الباحثة أن طبيعة المجتمع الفلسطيني مجتمع متفتح غير منغلق على نفسه ويتيح مساحة كبيرة من الحرية لأفراده ويسمح لهم بالاطلاع، والاندماج، والانخراط بالآخرين، وخوض التجارب الحياتية المختلفة، وتحمل المسؤوليات ومجابهة الصعاب لكلا الطرفين ذكر أو أنثى، وبالتالي تزداد قدرتهم على التكيف مع مختلف الظروف الصعبة التي تواجههم كطلبة ماجستير، وأيضا يمكن تفسير ذلك بأن كلا الجنسين من الطلبة يواجهون نفس التحديات والمهام الاكاديمية خلال دراستهم في برنامج الماجستير في الإرشاد مما يجعل الفروق بين الطلبة والطالبات وإن وجدت بمستوى بسيط جداً فالذكور

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتفوقون في جوانب والإناث في جوانب أخرى وهذا يقلل من الفروق بين الجنسين لطلبة في مستوى المرونة النفسية .

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة كل من كرتاس وبالتيسي (Sahin Baltaci 2015، karatas) ودراسة آل غزال (2008) والتي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

وتختلف مع نتائج دراسة كل من جعيص (2015) ودراسة يوكس (Yokus, 2015) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

تفسير النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجامعة (جامعة الخليل، النجاح، القدس).

تبين من نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجامعة، وتبين أن كافة المقارنات دالة إحصائياً حسب متغير الجامعة.

ويمكن تفسير النتائج السابقة من حيث ارتفاع نسبة المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في جامعة النجاح إلى طبيعة المواد الدراسية في برنامج الماجستير في جامعة النجاح الذي تنمي وتطور المرونة النفسية لدى طلبتها، بالإضافة إلى الانفتاح الاجتماعي والفكري في الجامعة مما يزيد من مستوى المرونة لدى طلبتها بشكل ملحوظ.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تفسير النتائج المتعلقة بالسؤال السادس: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (سنة أولى، سنة ثانية).

تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية حسب متغير المستوى الدراسي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أن طلبة الماجستير على درجة من المرونة النفسية بغض النظر عن المستوى الدراسي لهم، حيث يفترض تمتع طلبة الماجستير بدرجة عالية من المرونة من خلال خبراتهم السابقة التي مرو بها، وهم حالياً في مرحلة متقدمة من حياتهم الأكاديمية ولديهم مخزون هام من القدرة على التكيف والتأقلم مع الظروف المختلفة وتحمل الضغوط النفسية والاجتماعية والاستفادة من خبراتهم السابقة في مواجهة هذه الضغوط، وبالتالي يجعلهم قادرين على التمتع بمستوى مناسب من المرونة النفسية، أضف إلى ذلك أن المستوى الدراسي في الماجستير يختلف عنه في البكالوريوس ففي الماجستير هناك سنة أولى وسنة ثانية فالمدى قريب، أما في البكالوريوس فهناك امتداد من سنة أولى إلى سنة رابعة مما يجعل الفروق تظهر بشكل واضح بين سنة أولى وسنة رابعة، كما أن طلبة الماجستير لديهم تجربة حياتية تؤهلهم ليكون لديهم قدر من المرونة النفسية وتحمل الأعباء والمسؤوليات والعمل على تحقيقها في ظروف غير اعتيادية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التوصيات :

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة ومناقشتها قدمت الباحثة التوصيات الآتية

- ضرورة عمل برامج مشتركة بين الجامعات الفلسطينية في برنامج ماجستير الإرشاد النفسي والتربوي حتى تكون هناك تكاملية في الأهداف والخطط والبرامج الدراسية بين هذه الجامعات.

- ضرورة الاهتمام بالبرامج التعليمية على مستوى المدارس ومستوى الجامعة في مرحلة البكالوريوس بتنمية القدرات اللازمة لنجاح الطالب في مرحلة الدراسات العليا وذلك من خلال وضع مساقات وأنشطة منهجية ولا منهجية تطور القدرة على التنظيم الذاتي والمرونة النفسية.

- اقتراح إجراء دراسات على مدرسي برامج الماجستير والدكتوراه في الجامعات الفلسطينية لمعرفة مستوى التنظيم الذاتي والمرونة النفسية ومدى تأثيرهما على التوافق الوظيفي لديهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المصادر والمراجع

المراجع العربية

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

أبو جادو، صالح. (2010). **سيكولوجية التنشئة الاجتماعية**، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الاردن.

الأحمدي، أنس سليم. (2007). **المرونة : حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات**، مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية.

آل غزال، ياسمين سامي.(2008). **التشاؤم الدفاعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.

الجبوري، أحمد محمود.(2011). **تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والايجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة تكريت، العراق.

الجراح، عبد الناصر. (2010). العلاقة بين التعليم المنظم ذاتياً والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، **المجلة الأردنية للعلوم التربوية**، الاردن، 6 (4)، 333-348.

جعيص، عفاف محمد. (2015). المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات وعلاقتهما بالاضطرابات النفسجسمية لدى بعض طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة اسيوط. **مجلة كلية التربية بالوادي الجديد**، 20، 1-79.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجمعية الامريكية لعلم النفس. (2002). **الطريق إلى المرونة النفسية.** (ترجمة: محمد السعيد ابو الحلاوة)، قسم علم النفس، كلية التربية بدمنهور، جامعة الاسكندرية.

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

رشوان، ربيع عبده. (2006). **التعلم المنظم ذاتياً وتوجهات أهداف الإنجاز نماذج ودراسات معاصرة**، عالم الكتب، القاهرة.

ريان، محمد اسماعيل. (2006). **الإتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.

الزهراني، مسفر. (2000). **التوجيه والتوجيه النفسي من القرآن الكريم والسنة النبوية**، مكتبة المكتبة، مكة المكرمة.

سالم، ياسمين وطاحون، حسين وخليفة، وفاء. (2012). بنية التحديد الذاتي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الاساسي في ضوء النموذج الوظيفي، **مجلة كلية التربية** – جامعة عين شمس،31، 122- 66.

سعدون، لمياء قيس. (2012). **المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة.** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالي.

شقورة، يحيى عمر.(2012).**المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الازهر، غزة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شويل، سعيد أحمد ونصر، فتحي مهدي. (2012). الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الايجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. **مجلة البحث العلمي في التربية**، 3 (12)، 1783-1817.

الطائي، رغداء عباس عبد.(2011). **تطور المعنى في الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأنماط المعاملة الوالدية**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد.

عجوة، محمد عبد الفتاح. (2012). **القدرة التنبؤية للكفاءة الذاتية والرضا الوظيفي والتنظيم الذاتي في الهوية الوظيفية للمعلمين الفلسطينيين**. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

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

الفقي، آمال إبراهيم. (2013). التنظيم الذاتي وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة، **مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، مصر، 2(38)، 13-56.

كامل، مصطفي محمد. (2003). **التنظيم الذاتي للتعلم: نماذج نظرية**، المؤتمر العلمي الثامن، كلية التربية بطنطا، التعلم الذاتي وتحديات المستقبل، 11-12 مايو، مصر، 363-430.

مجيد، سوسن شاكر. (2008). **اضطرابات الشخصية وأنماطها وقياسها**، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مريان، نبال. (2010). **نمذجة التفكير الإبداعي بدلالة متغيرات تنظيم الذات والمسايرة والأمن النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن**. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

معربس، لاباسليم.(2010). **الاكتئاب لدى الشباب**، منشورات دار النهضة العربية، بيروت – لبنان.

منظمة الصحة العالمية. (2005). **تعزيز الصحة النفسية** : المفاهيم، البيانات المستجدة، الممارسة، المكتب الاقليمي لشرق الاوسط، جنيف.

نوفل، محمد بكر.(2007). **الذكاء المتعدد في غرفة الصف : النظرية والتطبيق**، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

المراجع الاجنبية

American Psychological Association، (2010). **Resilience factors and strategies**، 750، First Street، NE، Washington DC. http://www.apahelpcenter.org/featuredtopies. accessed 16.9.2010.

American Psychological Association، (2014**). The road to resilience. Washington، DC**: Author.

Anderson، P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood، **Child Neurophysiology**،8(2)،71-82.

Azevedo، R & Cromely، G. J. (2004). The role of Self – regulation learning in fostering students conceptual understanding of complex system with hypermedia، **Journal of Educational Comparing Research**، (30)، 87-111.

Bandy، T & Moore، K. (2010). **Assessing Self-regulation: A Guide for Out-of-school Time Program Practitioners**، Child Trends، Retrieved April، 9، 2014 from http:// www.childtrends.org.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Bidjerano، T. (2005). **Gender Differences in Self-Regulated Learning**. Online Submission.

Canrinus، E.، Lornez، M.، Beijaard، D.، Buitink، J. & Hofman، A. (2011). **Profiling Teachers Sense of Professional Identity. Educational Psychology**،37(5)،593-608.

Cardelte، M. & Nevin A. (2003). The Role of Self-regulation on Strengthening Teacher Professional Identity، **Action in Teacher Education**، 23 (3)، 48-58.

Ciairano، S.، Bonino، R.، & Miceli، R. (2006). Cognitive flexibility and social competence from childhood to early adolescence، **Cognition، Brain، Behavior**، 10(3)، 343-366.

Cohen، M. T. (2013). The Importance of Self-Regulation for College Student Learning، **College Student Journal**، 46(4)، 892-902.

Grotberg، H. (2002). A guide to promoting resilience in children. New York State. (www.omh.state.ny.us/omhweb/savinglives/volume2/resilience)

accessed 14.10.2011.

Gurcay، D & Balta، E. (2013). The Effect of Turkish Students & apos; Motivational Beliefs on Their Metacognitive Self-Regulation in Physics، Asia-Pacific Forum on Science Learning and Teaching، 14 (2)، 9-18.

Jezegou، A. (2013). The Influence of the Openness of an E-Learning Situation on Adult Students' Self- Regulation، **International Review of Research in Open & Distance Learning**، 14(3)، 182-201.

Karatas,Z.& Sahin Baltaci, H.(2015**).Pereived social support, depression and life satisfaction as the predictor of the resilience of secondary school students** : The case of burdur.Eurasian Journal of Educational Research,60,111-130.

Karoly، P. (1993). Mechanisms at Self-regulation: A System View، **Annual Review of Psychology**، 44(2)، 23-52.

Kassab، S.، Al-Shafei، A.، Salem، A.، & Otoom، S. (2015). Relationships between the quality of blended learning experience، self-regulated learning، and academic

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

achievement of medical students: a path analysis**. Advances in Medical Education and Practice**، 1(6)، 27-34.

Koesten، J.، Schrodt، P.، & Ford، J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being، **Health Communication**، 24(1)، 82-94.

Lemberger، M & Clemens، E. (2011). Connectedness and Self-Regulation as Constructs of the Student Success Skills Program in Inner-City African American Elementary School Students، **Journal of Counseling & Development**، 90(1)، 450-458.

Masten، A.S. (2009). Ordinary Magic: Lessons from research on resilience in human development. **Education Canada**، Vol. 49(3): 28-32.

Martin, M., Anderson, M., & Thweatt, S .(1998). Aggressive communication traits and their relationships with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale, **Journal of Social Behavior and Personality**, 13(3), 531-540.

Memphis,A & Tennessee,M .(2010). **psychological Theories**، American Series-

Newman، R. (2002). The road to resilience**. Monitor on Psychology**، Vol. 33(9): 62

Pidgeon، A.، & Keye، M. (2014). Relationship between resilience، mindfulness، and psychological well-being in university students**. International Journal of Liberal Arts and Science,** 2(5)،27-32.

Sahin Baltaci، H.، & Karatas، Z. (2015**).** Perceived social support، depression and life satisfaction as the predictor of the resilience of secondary school students: The case of burdur. **Eurasian Journal of Educational Research**،60،111-130.

Schunk، D. & Zimmerman، B. (2007). Influencing Children's Self- efficacy and Self-regulation of Reading and Writing Through Modeling، **Reading & Writing Quarterly**، 23(4)، 7-25.

Tomarken، A.J.، & Kirschenbaum، D.S. (2002). Self-Regulatory failure: Accentuate the Positive، **Journal of Personality and Social Psychology**، 43(3)، 584-597.

Velayutham، S. Aldridge، J. & Fraser، B. (2012). Gender Differences in Student Motivation and Self-regulation in Science learning: A Multi-group Structural

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Equation Modeling Analysis، **International Journal of Science and Mathematics Education**، 10(1)، 1347-1368.

Werner، E.E. (1995): Resilience in Development cent. **Direction in psychological Science**، 4، 81-85

Yokus،T.(2015).The resilience and academic achievement levels. **Educational Research and Reviews**،10(14)، 1961-1969.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملاحق

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

طلب تحكيم اداتي الدراسة

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الخليل

كلية التربية

قسم علم النفس

الدراسات العليا \ الماجستير

الاستاذ الدكتور الفاضل..... المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته :

تقوم الباحثة بإجراء دراسة علمية بعنوان: "**التنظيم الذاتي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الارشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية** "، وذلك للحصول على درجة الماجستير في الارشاد النفسي والتربوي، لذا قامت الباحثة بتطوير استبانتان لقياس التنظيم الذاتي والمرونة النفسية.

لذا نرجو من حضرتكم التكرم بإبداء رأيكم ومقترحاتكم بشأن فقرات الاستبيان فيما إذا كان مناسبا او غير مناسب، ومدى انتماء كل فقرة للمجال المحدد لها، وبنائها اللغوي، وأية اقتراحات أو تعديلات ترونها مناسبة لتحقيق أهداف الدراسة الحالية.

مع خالص

الشكر والتقدير

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق (أ،1)

مقياس التنظيم الذاتي بصورته الأولية

الرقم	مضمون الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	أعارض	أعارض بشدة
البُعد الأول: وضع الأهداف وتحديدها						
١.	أمتلك القدرة على اختيار الأهداف المناسبة لخطة العمل.					
٢.	أميل لتطوير وتعديل الأهداف حسب التغييرات الحاصلة.					
٣.	عندما يكون لي هدف ما افكر في تحقيق الهدف بأكثر من طريقة.					
٤.	لا تعيقني التحديات في سبيل تحقيق أهدافي.					
٥.	امتلك استراتيجيات معرفية متنوعة لتحقيق أهدافي.					
٦.	تزيد ثقتي بنفسي عندما انجح في تحقيق أهدافي.					
٧.	النجاح يزيد من مستوى طموحي في تطوير الاهداف المستقبلية.					
٨.	أصر على تكرار الطريقة نفسها وإن كانت غير فعالة في تحقيق الاهداف.					
٩.	استبدل أفكاري وأهدافي في المواقف الطارئة.					
١٠.	أميل إلى مشاركة الآخرين في التخطيط والتنفيذ لتحقيق الاهداف.					
١١.	التزم بالتعليمات اللازمة لعمل أي مهمة مطلوبة.					
١٢.	أشعر بمسؤولية أخلاقية تجاه أهدافي في الحياة.					
البُعد الثاني: مراقبة الذات وملاحظتها						
١٣.	أشعر بالتخبط عندما أحاول تغيير الهدف أو الطريقة لتحقيقه.					
١٤.	لا أتابع ما أفعله حتى ينبهني الآخرين لذلك.					
١٥.	أتابع نتائج قراراتي بعد فترة طويلة من اتخاذها.					
١٦.	أفكر كثيراً في كيفية أدائي وسبل تطويره.					
١٧.	أشعر بشيء من القلق عند البدء بتنفيذ ما تم تحديده من أهداف.					
١٨.	أركز انتباهي بشكل كافٍ أثناء قيامي بالمهام.					
١٩.	أضع أهدافي وأراقب مسار التقدم نحو تحقيقها.					
٢٠.	أوجه ذاتي نحو استغلال الوقت بفاعلية.					
٢١.	أوظف الاستراتيجيات البديلة حال فشل الاستراتيجيات الحالية.					
٢٢.	أبدي اثناء المهمة اهتماماً عالياً في ان يكون أدائي بأفضل مستوى.					
٢٣.	أتمنى أن أكون دائماً في الاتجاه الصحيح.					
٢٤.	أقارن أدائي الحالي في أي مهمة بأدائي في السابق.					
٢٥.	أقارن أدائي بالآخرين من نفس المستوى والقدرات.					
البُعد الثالث: التقييم والحكم الذاتي						
٢٦.	لدي مشكلة في الحكم على الأمور بصورة موضوعية.					
٢٧.	أجد أكثر من طريقة لتقييم أدائي.					
٢٨.	أتميز بسرعة التقييم والحكم على الأشياء.					
٢٩.	أحكم على أعمالي في ضوء معايير واضحة ومحددة.					
٣٠.	أتعلم من أخطائي في المواقف التعليمية المستقبلية.					
٣١.	أضع معيار مناسب لكل هدف أريد تحقيقه.					
٣٢.	أستفيد من الملاحظات المقدمة لي من الآخرين لتحسين أدائي.					
٣٣.	اوظف التقييم بمراحله المختلفة من البداية إلى النهاية.					
٣٤.	اقيم مستوى تفكيري في مرحلة التخطيط والتنفيذ للمواقف التعليمية.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	مضمون الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	أعارض	أعارض بشدة
٣٥.	أشعر بعدم الرضا عند تقييم الأعمال والمهام التعليمية.					
٣٦.	أميل إلى الأحكام العاطفية أكثر من العقلانية في تقييم الأداء.					
٣٧.	أفكر بنتائج أفكاري المستقبلية.					
٣٨.	لدي استعداد لتغيير الإجراءات وطرق التقويم لها في حال ظهور معطيات جديدة.					
٣٩.	أقيم ذاتي على أساس التمييز في الأداء.					
البُعد الرابع: الاستجابة الذاتية						
٤٠.	أقوم بتغيير طريقتي في العمل إذا واجهتني مشكلة في التعامل مع المواقف.					
٤١.	تزداد دافعيتي في حال التقدم نحو تحقيق الأهداف.					
٤٢.	أشعر بارتياح أثناء قيامي بعمل ما.					
٤٣.	أفكر كثيراً قبل أن أبدأ العمل في أي موقف.					
٤٤.	أتقبل الأمر حين تكون النتائج غير مرضية.					
٤٥.	لدي عمق في رؤية وتقييم الأحداث والمجريات الحالية.					
٤٦.	أتحكم بمشاعر الضيق التي تنتابني أثناء العمل الصعب.					
٤٧.	أكيف تفكيري من اجل مسايرة التغيرات المستمرة.					
٤٨.	أتمهل في اتخاذ قراراتي.					
٤٩.	لا أكتفي بما أقرأه في النص، بل أتمعن به لاكتشف ما يخفيه النص.					
٥٠.	أغير أولوياتي استجابة لطبيعة التغيرات.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق (ب1)

مقياس المرونة النفسية بصورته الاولية

الرقم	العبـــــارة	موافق بشدة	موافق	محايد	أعارض	أعارض بشدة
١	اتخذ قراراتي بنفسي في معظم الاوقات					
٢	لدي الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان التحدي					
٣	عندما انجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى					
٤	اعتبر رأيي الحالي مبدئي إلى أن استمع للآخرين ثم أقرر الرأي النهائي					
٥	أسعى لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين					
٦	اعترف بالخطأ اذا اقتنعت بوجهة النظر المخالفة.					
٧	اشعر بالخوف من مواجهة المشكلات الطارئة					
٨	مهما كانت العقبات فإنني اسعى لتحقيق اهدافي.					
٩	أؤمن بأن الخلاف في الرأي ضرورة لإثراء التفكير					
١٠	لدى حب استطلاع ورغبة في معرفة مالا اعرفه					
١١	اعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات نستطيع مواجهتها					
١٢	أشارك أسرتي في مواجهة وحل المشاكل المتنوعة التي تواجهنا					
١٣	.أميل إلى أن تكون لي شخصية لطيفة وقوية					
١٤	ارفض القيام بالمهام التي يكلفني بها الآخرين إذا تعارضت مع أفكاري					
١٥	ارتبك عندما أواجه مواقف جديدة لا خبرة لي بها					
١٦	اشعر بالحرج عند الاتصال بآخرين لا اعرفهم					
١٧	اشعر بقلق شديد عند فشلي في التعبير عن أفكاري					
١٨	أتغلب على غضبي من الآخرين وبسرعة					
١٩	احترم المثل العليا والقيم الإنسانية مهما تكن الظروف					
٢٠	استطيع معالجة بعض المشكلات في وقت واحد					
٢١	اطلب المساعدة من الآخرين وقت الحاجة					
٢٢	أتعاطف مع أحزان الآخرين وأفراحهم					
٢٣	لدي القدرة على التكيف النفسي مع الظروف المتغيرة					
٢٤	الحياة بالنسبة لي ذات معنى و هادفة					
٢٥	استطيع ان انجح في تحقيق اهدافي في الحياة على الرغم من الصعوبات التي تواجهها.					
٢٦	أميل إلي استعادة توازني النفسي بعد الأزمات					
٢٧	لدي انضباط ذاتي في المواقف الحياتية الصعبة					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	العبـــــارة	موافق بشدة	موافق	محايد	أعارض	أعارض بشدة
٢٨	احتل مركز الصدارة في حل المشكلات الصعبة					
٢٩	استطيع التغلب على مشكلاتي دون انفعال وتوتر					
٣٠	اشعر أن فهم مشاعر الآخرين وميولهم هو الطريق للنجاح في إقامة علاقة معهم					
٣١	التجارب المقلقة لا تؤثر على خططي المستقبلية					
٣٢	استقبل الحياة بتفاؤل على الرغم من التحديات					
٣٣	إيماني بالله يخفف عني المصاعب في الحياة					
٣٤	امتلك قدرا من الإرادة والمثابرة تؤهلني للنجاح في الحياة					
٣٥	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي والتعامل مع الاخرين حسب انفعالاتهم ومشاعرهم.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

استبانة التنظيم الذاتي والمرونة النفسية بشكلها النهائي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة الخليل

كلية التربية

قسم علم النفس

الدراسات العليا \ الماجستير

عزيزي الطالب/ عزيزتي الطالبة.....

تحية طيبة وبعد:

تقوم الباحثة بإجراء دراسة علمية بعنوان: "**التنظيم الذاتي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الارشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية** "، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الارشاد النفسي والتربوي من جامعة الخليل.

راجياً منكم التكرم بالإجابة على فقرات الاستبانة المرفقة، وذلك بوضع إشارة (×) تحت الدرجة التي ترونها معبرة عنكم، علماً بأن المعلومات التي ستقدمونها سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

شاكره لكم حسن تعاونكم

البيانات الشخصية

- الجنس : ( ) ذكر ( ) انثى
- الجامعة : ( ) النجاح ( ) القدس ابو ديس ( ) الخليل
- المستوى الدراسي: ( ) سنة أولى ( )ثانية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق (أ،2)

مقياس التنظيم الذاتي بصورته النهائية

الرقم	مضمون الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	أعارض	أعارض بشدة
البُعد الأول: وضع الأهداف وتحديدها						
١	أمتلك القدرة على اختيار الأهداف المناسبة لخطة عملي.					
٢	أميل لتطوير وتعديل الأهداف حسب التغييرات الظروف الجديدة.					
٣	افكر في تحقيق اهدافي وانجازها بأكثر من طريقة.					
٤	لا تعيقني التحديات في سبيل تحقيق أهدافي.					
٥	امتلك استراتيجيات معرفية متنوعة لتحقيق أهدافي.					
٦	تزيد ثقتي بنفسي عندما انجح في تحقيق أهدافي.					
٧	نجاحي يزيد من مستوى طموحي في تطوير اهدافي المستقبلية.					
٨	أصر على تكرار الطريقة نفسها وإن كانت غير فعالة في تحقيق اهدافي.					
٩	استبدل أفكاري وأهدافي في المواقف الطارئة.					
١٠	أميل إلى مشاركة الآخرين في التخطيط والتنفيذ لتحقيق اهدافي.					
١١	التزم بالتعليمات اللازمة لعمل أي مهمة مطلوبة.					
١٢	أشعر بمسؤولية أخلاقية تجاه أهدافي في الحياة.					
البُعد الثاني: مراقبة الذات وملاحظتها						
١٣	أشعر بالتخبط عندما أحاول تغيير الهدف أو الطريقة لتحقيقه.					
١٤	لا أتابع ما أفعله حتى ينبهني الآخرين لذلك.					
١٥	أتابع نتائج قراراتي بعد فترة طويلة من اتخاذها.					
١٦	أفكر كثيراً في كيفية أدائي وسبل تطويره.					
١٧	أشعر بشيء من القلق عند البدء بتنفيذ ما تم تحديده من أهداف.					
١٨	أركز انتباهي بشكل كافٍ أثناء قيامي بالمهام.					
١٩	أضع أهدافي وأراقب مسار التقدم نحو تحقيقها.					
٢٠	أوجه ذاتي نحو استغلال الوقت بفاعلية.					
٢١	أوظف الاستراتيجيات البديلة حال فشل الاستراتيجيات الحالية.					
٢٢	أبدي اهتماماً عالياً اثناء تنفيذ المهمة لكي يكون أدائي بأفضل مستوى.					
٢٣	أتمنى أن أكون دائماً في الاتجاه الصحيح.					
٢٤	أقارن أدائي الحالي في أي مهمة بأدائي في السابق.					
٢٥	أقارن أدائي بالآخرين من نفس المستوى والقدرات.					
البُعد الثالث: التقييم والحكم الذاتي						
٢٦	اواجه صعوبات في الحكم على الأمور بصورة موضوعية.					
٢٧	أجد أكثر من طريقة لتقييم أدائي.					
٢٨	أتميز بسرعة التقييم والحكم على الأشياء.					
٢٩	أحكم على أعمالي في ضوء معايير واضحة ومحددة.					
٣٠	أتعلم من أخطائي في المواقف التعليمية المستقبلية.					
٣١	أضع معيار مناسب لكل هدف أريد تحقيقه.					
٣٢	أستفيد من الملاحظات المقدمة لي من الآخرين لتحسين أدائي.					
٣٣	اقوم بتغيير الاجراءات وطرق التقويم في حالة ظهور معطيات جديدة للموقف.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	مضمون الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	أعارض	أعارض بشدة
٣٤	أشعر بعدم الرضا عند تقييم الأعمال والمهام التعليمية.					
٣٥	أميل إلى الأحكام العاطفية أكثر من العقلانية في تقييم الأداء.					
٣٦	أفكر بنتائج أفكاري المستقبلية.					
٣٧	لدي استعداد لتغيير الإجراءات وطرق التقويم لها في حال ظهور معطيات جديدة.					
٣٨	أقيم ذاتي على أساس التميز في الأداء.					
البُعد الرابع: الاستجابة الذاتية						
٣٩	أقوم بتغيير طريقتي في العمل إذا واجهتني مشكلة في التعامل مع المواقف.					
٤٠	تزداد دافعيتي في حال التقدم نحو تحقيق الأهداف.					
٤١	أشعر بارتياح أثناء قيامي بعمل ما.					
٤٢	أفكر كثيراً قبل أن أبدأ العمل في أي موقف.					
٤٣	أتقبل الأمر حين تكون النتائج غير مرضية.					
٤٤	لدي عمق في رؤية وتقييم الأحداث والمجريات الحالية.					
٤٥	أتحكم بمشاعر الضيق التي تنتابني أثناء العمل الصعب.					
٤٦	أكيف تفكيري من اجل مسايرة التغيرات المستمرة.					
٤٧	أتمهل في اتخاذ قراراتي.					
٤٨	لا أكتفي بما أقرأه في النص، بل أتمعن به لاكتشف ما يخفيه النص.					
٤٩	أغير أولوياتي استجابة لطبيعة التغيرات.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق (ب،2)

مقياس المرونة النفسية بصورته النهائية

الرقم	العبـــــارة	موافق بشدة	موافق	محايد	أعارض	عارض بشدة
١	اتخذ قراراتي بنفسي في معظم الاوقات					
٢	لدي الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان التحدي					
٣	عندما انجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى					
٤	اعتبر رأيي الحالي مبدئي إلى أن استمع للآخرين ثم أقرر الرأي النهائي					
٥	أسعى لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين					
٦	اقبل بوجهة نظر الاخرين اذا اقتنعت بها.					
٧	اشعر بالخوف من مواجهة المشكلات الطارئة					
٨	مهما كانت العقبات التي تواجهني فإنني اسعى لتحقيق اهدافي.					
٩	أؤمن بأن الخلاف في الرأي ضرورة لإثراء التفكير					
١٠	لدى حب استطلاع ورغبة في معرفة مالا اعرفه					
١١	أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات نستطيع مواجهتها					
١٢	أشارك أسرتي في مواجهة وحل المشاكل المتنوعة التي تواجهنا					
١٣	أميل إلى أن تكون لي شخصية قوية					
١٤	ارفض القيام بالمهام التي يكلفني بها الآخرين إذا تعارضت مع أفكاري					
١٥	ارتبك عندما أواجه مواقف جديدة لا خبرة لي بها					
١٦	اشعر بالحرج عند الاتصال بآخرين لا اعرفهم					
١٧	اشعر بقلق شديد عند فشلي في التعبير عن أفكاري					
١٨	أتغلب على غضبي من الآخرين بسرعة					
١٩	احترم المثل العليا والقيم الإنسانية مهما تكن الظروف					
٢٠	استطيع معالجة بعض المشكلات في وقت واحد					
٢١	اطلب المساعدة من الآخرين وقت الحاجة					
٢٢	أتعاطف مع أحزان الآخرين وأفراحهم					
٢٣	لدي القدرة على التكيف النفسي مع الظروف المتغيرة					
٢٤	الحياة بالنسبة لي ذات معنى وهادفة					
٢٥	احقق أهدافي في الحياة رغم الصعوبات التي أواجهها					
٢٦	أميل إلي استعادة توازني النفسي بعد الأزمات					
٢٧	لدي انضباط ذاتي في المواقف الحياتية الصعبة					
٢٨	احتل مركز الصدارة في حل المشكلات الصعبة					
٢٩	استطيع التغلب على مشكلاتي دون انفعال وتوتر					
٣٠	اشعر أن فهم مشاعر الآخرين وميولهم هو الطريق للنجاح في إقامة علاقة معهم					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	العبـــــارة	موافق بشدة	موافق	محايد	أعارض	عارض بشدة
٣١	التجارب المقلقة لا تؤثر على خططي المستقبلية					
٣٢	استقبل الحياة بتفاؤل على الرغم من التحديات					
٣٣	إيماني بالله يخفف عني المصاعب في الحياة					
٣٤	امتلك قدرا من الإرادة والمثابرة تؤهلني للنجاح في الحياة					
٣٥	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي عند التعامل مع الاخرين.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق (د)

قائمة اسماء المحكمين

الاسم	مكان العمل
د. كامل كتلو	جامعة الخليل
د. ابراهيم المصري	جامعة الخليل
د. خالد كتلو	جامعة القدس المفتوحة
د. عادل ريان	جامعة القدس المفتوحة
د. اياد ابو بكر	جامعة القدس المفتوحة
د. نبيل عبد الهادي	جامعة القدس ابو ديس
د. فاخر الخليلي	جامعة النجاح الوطنية
د. محمد شاهين	جامعة القدس المفتوحة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم(هـ) يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة مع الدرجة الكلية لأداة التنظيم الذاتي

الفقرة	مؤشرات إحصائية	النتائج	الفقرة	مؤشرات إحصائية	النتائج
q1	الارتباط	.406(**)	q26	الارتباط	.469(**)
	الدلالة	٠.٠٠		الدلالة	٠.٠٠
q2	الارتباط	.413(**)	q27	الارتباط	.460(**)
	الدلالة	٠.٠٠		الدلالة	٠.٠٠
q3	الارتباط	.349(**)	q28	الارتباط	.383(**)
	الدلالة	٠.٠٠		الدلالة	٠.٠٠
q4	الارتباط	.364(**)	q29	الارتباط	.385(**)
	الدلالة	٠.٠٠		الدلالة	٠.٠٠
q5	الارتباط	.340(**)	q30	الارتباط	.213(**)
	الدلالة	٠.٠٠		الدلالة	0.002
q6	الارتباط	.178(**)	q31	الارتباط	.281(**)
	الدلالة	0.009		الدلالة	٠.٠٠
q7	الارتباط	0.121	q32	الارتباط	.283(**)
	الدلالة	0.081		الدلالة	٠.٠٠
q8	الارتباط	.457(**)	q33	الارتباط	.291(**)
	الدلالة	٠.٠٠		الدلالة	٠.٠٠
q9	الارتباط	.397(**)	q34	الارتباط	.364(**)
	الدلالة	٠.٠٠		الدلالة	٠.٠٠
q10	الارتباط	.411(**)	q35	الارتباط	.436(**)
	الدلالة	٠.٠٠		الدلالة	٠.٠٠
q11	الارتباط	.402(**)	q36	الارتباط	.368(**)
	الدلالة	٠.٠٠		الدلالة	٠.٠٠
q12	الارتباط	.147(*)	q37	الارتباط	.354(**)
	الدلالة	0.033		الدلالة	٠.٠٠
q13	الارتباط	-0.106	q38	الارتباط	.294(**)
	الدلالة	0.124		الدلالة	٠.٠٠
q14	الارتباط	.332(**)	q39	الارتباط	.324(**)
	الدلالة	٠.٠٠		الدلالة	٠.٠٠
q15	الارتباط	.313(**)	q40	الارتباط	0.095
	الدلالة	٠.٠٠		الدلالة	0.17
q16	الارتباط	.249(**)	q41	الارتباط	.408(**)
	الدلالة	٠.٠٠		الدلالة	٠.٠٠
q17	الارتباط	.350(**)	q42	الارتباط	.378(**)
	الدلالة	٠.٠٠		الدلالة	٠.٠٠
q18	الارتباط	.397(**)	q43	الارتباط	.489(**)
	الدلالة	٠.٠٠		الدلالة	٠.٠٠
q19	الارتباط	.393(**)	q44	الارتباط	.482(**)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفقرة	مؤشرات إحصائية	النتائج	الفقرة	مؤشرات إحصائية	النتائج
	الدلالة	٠.٠٠		الدلالة	٠.٠٠
q20	الارتباط	.365(**)	q45	الارتباط	.403(**)
	الدلالة	٠.٠٠		الدلالة	٠.٠٠
q21	الارتباط	.384(**)	q46	الارتباط	.406(**)
	الدلالة	٠.٠٠		الدلالة	٠.٠٠
q22	الارتباط	.236(**)	q47	الارتباط	.330(**)
	الدلالة	0.001		الدلالة	٠.٠٠
q23	الارتباط	.166(*)	q48	الارتباط	.442(**)
	الدلالة	0.016		الدلالة	٠.٠٠
q24	الارتباط	.276(**)	q49	الارتباط	.406(**)
	الدلالة	٠.٠٠		الدلالة	٠.٠٠
q25	الارتباط	.257(**)			
	الدلالة	٠.٠٠			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم(و) يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة مع الدرجة الكلية لأداة المرونة النفسية

الفقرات	مؤشرات إحصائية	النتائج	الفقرات	مؤشرات إحصائية	النتائج
a1	الارتباط	.400(**)	a18	الارتباط	.538(**)
	الدلالة	0.000		الدلالة	0.000
a2	الارتباط	.381(**)	a19	الارتباط	.367(**)
	الدلالة	0.000		الدلالة	0.000
a3	الارتباط	.336(**)	a20	الارتباط	.490(**)
	الدلالة	0.000		الدلالة	0.000
a4	الارتباط	.356(**)	a21	الارتباط	.423(**)
	الدلالة	0.000		الدلالة	0.000
a5	الارتباط	.282(**)	a22	الارتباط	0.061
	الدلالة	0.000		الدلالة	0.376
a6	الارتباط	.281(**)	a23	الارتباط	.285(**)
	الدلالة	0.000		الدلالة	0.000
a7	الارتباط	.345(**)	a24	الارتباط	.224(**)
	الدلالة	0.000		الدلالة	0.001
a8	الارتباط	.267(**)	a25	الارتباط	.358(**)
	الدلالة	0.000		الدلالة	0.000
a9	الارتباط	.371(**)	a26	الارتباط	.289(**)
	الدلالة	0.000		الدلالة	0.000
a10	الارتباط	.258(**)	a27	الارتباط	.413(**)
	الدلالة	0.000		الدلالة	0.000
a11	الارتباط	.344(**)	a28	الارتباط	.525(**)
	الدلالة	0.000		الدلالة	0.000
a12	الارتباط	.225(**)	a29	الارتباط	.494(**)
	الدلالة	0.001		الدلالة	0.000
a13	الارتباط	.147(*)	a30	الارتباط	.319(**)
	الدلالة	0.033		الدلالة	0.000
a14	الارتباط	.250(**)	a31	الارتباط	.336(**)
	الدلالة	0.000		الدلالة	0.000
a15	الارتباط	.375(**)	a32	الارتباط	.297(**)
	الدلالة	0.000		الدلالة	0.000
a16	الارتباط	.427(**)	a33	الارتباط	0.042
	الدلالة	0.000		الدلالة	0.540
a17	الارتباط	.502(**)	a34	الارتباط	.160(*)
	الدلالة	0.000		الدلالة	0.020
a18	الارتباط	.538(**)	a35	الارتباط	0.134
	الدلالة	0.000		الدلالة	0.052

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com