

**الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة
الانفعالية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية
لدى طلاب جامعة حلوان**

**Psychometric Characteristics of the Emotional
Flexibility Scale in Light of some Demographic
Variables for the Students of Helwan University**

مقدم من الباحثة

ندى عماد سليمان محمد

للحصول على درجة الماجستير في التربية

تخصص صحة نفسية

(نظام الساعات المعتمدة)

إشراف

أ.م.د/ عزة خضري عبد الحميد م.د/ هدى عصام عبد الوهاب

أستاذ الصحة النفسية المساعد

مدرس بقسم الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة حلوان

كلية التربية - جامعة حلوان

مستخلص البحث

هدف البحث الحالي إلى دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الانفعالية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب جامعة حلوان، وقد تم تطبيق المقياس على عينة بلغت (300) طالباً وطالبة من طلاب جامعة حلوان، والذين تم اختيارهم من بعض الكليات النظرية والعملية، من كليات: صيدلة، طب، هندسة، تمريض، علم نفس، تربية عام انجليزي، تربية قسم جولوجيا، تربية قسم تاريخ، تربية قسم جغرافيا، تربية قسم كيمياء، تربية قسم فيزياء) وقد تراوحت أعمارهم الزمنية بين (19-22) سنة، بمتوسط عمري (19.64) سنة وانحراف معياري (0.931) سنة، وبواقع (49 ذكور، 251 إناث). وقد أظهرت نتائج الفرض الأول: - وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات طلاب الجامعة الذكور والإناث في عامل إدارة الانفعالات في اتجاه الإناث (المتوسط الأعلى).

لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة الذكور والإناث في عامل الوعي الانفعالي.

لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة الذكور والإناث في عامل المساندة الاجتماعية.

لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس المرونة الانفعالية.

نتائج الفرض الثاني: عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس المرونة الانفعالية وعوامله الفرعية (إدارة الانفعالات، الوعي الانفعالي، المساندة الاجتماعية) تُعزى لاختلاف التخصص الدراسي (علمي، أدبي).

Abstract

The aim of the current research is to study the psychometric properties of the emotional flexibility scale in the light of some demographic variables among Helwan University students. Pharmacy, Medicine, Engineering, Nursing, Psychology, English General Education, Education Department of Geology, Education Department of History, Education Department of Geography, Education Department of Chemistry, Education Department of Physics) and their ages ranged between (19-22) years, with an average age (19.64 years and a standard deviation of (0.931) years, with (49 males, 251 females). The results of the first hypothesis showed: - There is a statistically significant difference at the level (0.05) between the mean scores of male and female university students in the factor of managing emotions toward females (the highest mean). - There is no statistically significant difference between the mean scores of male and female university students in the emotional awareness factor.

- There is no statistically significant difference between the mean scores of male and female university students in the social support factor.

- There is no statistically significant difference between the mean scores of male and female university students in the total score of the emotional flexibility scale.

The results of the second hypothesis: There are no statistically significant differences between the mean scores of university students on the emotional flexibility scale and its sub-factors (emotion management, emotional awareness, social support) due to the difference in academic specialization (scientific, literary).

مقدمة

بدأت حركة القوى الإنسانية منذ زمن طويل، مع بداية المدرسة الإنسانية في علم النفس؛ حيث جاءت كتابات علماء النفس؛ مواكبة لما ساد العالم من دمار نفسي ومعنوي وقيمي، أثناء وبعد الحرب العالمية الأولى والثانية، ومن هذا المنطق يأتي الحديث عن تصور « المرونة الانفعالية »

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الهامة في حياة الفرد، فهي السبيل إلى تحقيق أهدافه وطموحاته، وتتحدد من خلالها حياته المستقبلية، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح وجب عليه الجهد والمثابرة والقيام بالعديد من المهام سواء الأكاديمية أو الإجتماعية، وهذه المرحلة مليئة بالضغوط التي تشبه المراحل الأخرى؛ بل يزيد عليها الإنفتاح علي ثقافات مختلفة مغايرة تؤثر في الإتجاهات وتحديد الأهداف الأمر الذي قد ينعكس سلباً علي صحتهم النفسية وعلي انجازهم للمهام المنوطة بهم.

وتشير سوزان كوياز (1982:707) « إلى أن تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه، فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال الفشل والنكسات والظروف الشاقة، ونحن لا نستطيع تجنب الفشل أو الإحباط أو الشعور بالإغتراب، ولا يمكننا الهروب من متطلبات التغيير في النمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل حياتنا ».

كما وضح حامد زهران (2005:13) أن القدرة على مواجهة ضغوطات الحياة تتطلب النظرة الموضوعية والسليمة للحياة ومشكلاتها اليومية والتكيف مع الحاضر بدرجة من المرونة حتى يمكن التغلب على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وتحمل المسؤولية الإجتماعية والسلوك الشخصي والسيطرة على الظروف البيئية، مع القدرة دوماً على التجديد والإبتكار.

وقد أشار رائد الأعمال والمتحدث التحفيزي بيتي كورنر (Pete Koerner, 2010)، إلى أن «الحياة تساوي التغيير؛ فإذا كنت تقوم بالتغيير على أي حال، فلماذا

لا تتغير للأفضل؟ الأفضل أو الأسوأ هي اختياراتك الوحيدة؛ لا يمكنك البقاء حيث أنت إلى الأبد”.

وفي ظل الظروف الحالية التي يشهدها مجتمعنا العربي من توترات وصراعات، فإن الوسط الجامعي قد يسوده الكثير من الضغوط النفسية التي تؤثر على الشباب الجامعي، ويظهر هذا واضحاً في الإنفعالات والتذمر والتنمر ومشاعر العدائية وغيرها وكل هذا قد يؤدي بنا إلي إنخفاض مستوى التوافق النفسي .

مشكلة الدراسة:

أن تقدم الأمم في إنتاج الفكر والشعوب في الوقت الحاضر لا يعتمد فقط علي ماديهم من إمكانيات مادية ولكن يعتمد علي إمكانيات بشرية تتمثل في الأفكار والمفكرين المبدعين الذين يملكون قدر مرتفع من المرونة الإنفعالية والقدرة علي مواجهة المشكلات والعمل علي حلها في جميع ميادين الحياة وهذا لا ياتي إلا من خلال درجة مرتفعة من المرونة للتغلب علي المشكلات التي أصبحت من الملامح الرئيسية في الحياة.(حسين واخرون،2013: 9)

فالأفراد الذين لا يتوافر لديهم درجة مرتفعة من المرونة الإنفعالية يجدون صعوبة في اختيار الحلول المناسبة لأي مشكلة تواجههم ويكونون في تأثر دائم والطلاب في مقدمة هؤلاء فهم بحاجة الي إكسابهم طرق متعددة تساعدهم علي حل مشكلاتهم وتكسيهم مرونة إنفعالية تساعدهم في التغلب علي مواقف الحياة.

والمجتمع الجامعي مجتمع منفتح إلي حد ما كما إنه المعبر الذي من خلاله نفتح علي ثقافات متعددة والطالب الجامعي يتعرض لعديد من الضغوط النفسية والمشكلات الإجتماعية واهمها اختلاف الثقافات بما تشمله من قيم وعادات وتقاليدها ومتغيرات قد تكون عائقاً أمام تحقيق التوافق في بيئة الطلاب داخل الجامعة، مما يؤدي الي وقوع مشكلات عديدة ناتجة عن الإختلافات الثقافية بينهم وعدم تقبل ثقافات جديدة؛ فالتوافق الإجتماعي والأكاديمي والذي يتبعه توافق نفسي يجعل المناخ المحيط بالطلاب مناخاً مناسباً للتعليم والتفكير والإبتكار، والتعاون في حل المشكلات، ويصبح الطلاب اكثر قدرة على توليد الأفكار.

ومن هنا اوصت دراسة بيدجين وكي (Pidgeon & Key, 2014) علي ضرورة دعم وتطوير برامج لطلاب الجامعات التي تستهدف تنمية المرونة الإنفعالية لزيادة قدرتهم علي إدارة فعالة للتحديات المعقدة والمطالب التنافسية.

وفي هذا الصدد ذكر هارتيلي (Hartely, 2013) ان المرونة الإنفعالية قد تساعد طلاب الجامعة لتعامل بشكل اكثر فاعلية مع مشكلات التعليم الجامعي، وتؤدي أيضاً إلى إستمراريتهم في دراستهم بنجاح وتفوق ولكي نحدد هذا لدى الطالب الجامعي فلا بد لنا من وجود أداة تتمتع بخصائص سيكومترية لتحديد مستوى المرونة الإنفعالية لدى طلاب الجامعة.

لذلك الأمر الذي دفع الباحثة بإعداد هذا البحث وعلى هذا يتحدد التساؤل الرئيسي للبحث فيما يلي.

1. ما الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإنفعالية الذى أعدته الباحثة والمطبق علي عينة من طلاب الجامعة؟

2. ما مدى الإختلاف بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس المرونة الإنفعالية والذي يعزى الى متغير النوع (ذكور/ إناث)؟
أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة من الناحيتين النظرية والتطبيقية:

أولاً: الأهمية النظرية:

1. تناول البحث الحالي متغيرات تتسم بالدقة ومن الأهمية موضوع المرونة الإنفعالية مع فئة طلاب الجامعة.

2. تكمن أهمية البحث في عينتها الممثلة في شريحة الشباب (طلاب الجامعة) والتي تشكل المورد والاستثمار الحقيقي لأي مجتمع فهم يمثلون القوة الفاعلة والقادرة علي إجراء التغيير والنهوض بالمجتمع وصياغة مستقبل أفضل.

3. ندرة الدراسات السابقة التي تناولت كلا من المرونة الإنفعالية.

ثانياً الأهمية التطبيقية:

- تنفيذ نتائج الدراسة المهتمين بتنمية وتطوير مهارات طلاب الجامعة.
- قد تنفيذ نتائج هذه الدراسة في إعداد البرامج الدراسية المقدمة لطلاب الجامعة.
- توجه نظر القائمين على اعداد البرامج الأكاديمية الى أحد المتغيرات الهامة.

أهداف الدراسة:

- الكشف عن الخصائص السيكومترية وذلك من خلال التحقق من صدق وثبات لمقياس المرونة الإنفعالية لدى طلاب جامعة حلوان.
- الكشف عن الفروق بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس المرونة الانفعالية، وعوامله الفرعية التي تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث).
- الكشف عن الفروق بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس المرونة الانفعالية، وعوامله الفرعية التي تُعزى لاختلاف التخصص (أدبي، علمي).

مصطلحات الدراسة:

أولاً المرونة الإنفعالية Emotional Flexibility

عرفها نيومان المرونة بأنها القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة، والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة، وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن، والصدمات ومصادر الضغط النفسي. (New-man,2002:25)

عرفها (عبد الرقيب البحيري،2010: 35) هي القدرة على التكيف بنجاح مع المحن التي تقابل الفرد والإرتداد على المشكلات والتعامل معها بقوة وذكاء.

ويتضح من التعريفين السابقين ان المرونة الإنفعالية تسهم في احداث التوافق والإستقرار النفسي حيث انها العامل الرئيسي في التحكم والضبط النفسي مما يؤدي إلى قدره علي التعامل مع المواقف الضاغطة

ومن هنا تعرفه الباحثة بأنه:-

هى قدرة الفرد علي التكيف والتقبل للمواقف والأزمات واصدار استجابة تتسم بالتوازن الإنفعالي.

التعريف الاجرائي:

الدرجة التى يحصل عليها المشارك علي مقياس المرونة الإنفعالية.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

تشير المرونة الإنفعالية إلى القدرة علي ايجاد وسائل للتغلب علي الصعاب كما أن الفرد الذي يتمتع بها لديه القدرة علي مواجهة الصعوبات والأزمات والتكيف مع المواقف الصعبة بكل ثقة عند حدوثها والقدرة علي اتخاذ القرارات السليمة في حالات الضغط النفسي.

وفي بعض الأحيان يمكن أن تكون الحياة غير متوقعة للغاية. عند نقطة ما، قد تسير الأمور على ما يرام، وفي اللحظة التالية، سينهار عالمنا كله. في هذه الحالة لدينا خياران: قبول الهزيمة والاستسلام أو التغلب عليها وتحويل معاناتنا وفرصتنا إلى فرصة لنصبح أفضل وأقوى.

حُبث أن المرونة الإنفعالية هي فن المعيشة، ولكي نصل إلى مستوى من القوة والقدرة التي نراها مؤقتة وعابرة مثل مصاعب الحياة ومعاناتها. في عالم اليوم سريع التغير، تعد المرونة مصدراً للقوة التي تسمح لنا بالارتقاء مرة أخرى والاستمرار في مسار ضربات الحياة.

كما ينظر الإنسان المرن إلى الصعاب الحياتية على أنها فرص لتمكين النفس من التطور وتلقيها دروساً في المثابرة والتكيف وقدرة التحمل. لا يتعاطى الإنسان المرن مع نفسه على أنه هو الوحيد الذي أوصدت بوجهه الأبواب، لا بل يحول الأحداث غير المعتادة والمأساوية إلى أرضية خصبة تسمح له باستعادة القوى والجهود من أجل الوثب من جديد بمنطق وحكمة من خلال الاعتماد على تقنيات تطوير الذات.

تشير المرونة Resilience في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانته الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصيبة، فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة.

المرونة هي دالة لقدرة الفرد على التفاعل مع البيئة ودالة في نفس الوقت للعمليات التي إما ترقى ما يعرف بالتنعم الذاتي وجودة الوجود الشخصي أو وقاية الإنسان من الانهيار أو التأثير السلبي بعوامل الخطورة والتهديد.

ومن المفاهيم شائعة الاستخدام في أدبيات المجال وشديدة الارتباط بمفهوم المرونة النفسية مفاهيم: "المرونة الانفعالية emotional resilience"، «الصلابة النفسية-psy- chological hardiness» «القوة العقلية mental toughness»، و"تعدد المصادر resourcefulness

التعريف اللغوي:

قال ابن فارس: «مرن» الميم والراء والنون أصل صحيح يدل على لين شيء وسهولة). (ابن فارس، 1979: 313)

التعريف اصطلاحاً:

ويشير منصور، والشربيني، والفقهي، (2002: 314) إلى أن الفرد السوي هو الفرد الذي يتطابق سلوكه مع سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه، ويكون سعيداً ومتوافقاً شخصياً.

ويعرف نيومان المرونة بأنها القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة، والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة، وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن، والصدمات ومصادر الضغط النفسي. (Newman, 2002: 25)

تشير المرونة الإنفعالية إلى التقديرات المبنية على ادراك الفرد إلى ما يريد القيام به وقد تدل على ما يستطيع القيام به وفي الحقيقة فإن المرونة الإنفعالية ليست وصفاً سلبياً فهو يبني على مظاهر متبادلة (السفاسفة، 2003: 171)

عرفها كروتبرج (Grotberg,2003) هي قدرة إنسانية على التعامل والتغلب والتعلم او حتى التحول من صعوبات الحياة التي يتعذر اجتنابها. (Grotberg,2003:1)

عرفها Davidson أنها تُعد قدرة الشفاء أو الرجوع للحالة السوية بعد التعرض للحدث الضاغط. (Davidson,2005:1)

عرفها حسان (50:2008) أنها تعاد الفرد قدرته على التفاعل الإيجابي مع ظروف الحياة المتغيرة الضاغطة ومواجهة التحديات التي تنعكس على إستجاباته السلوكية للمواقف الحياتية وعلاقاته الإجتماعية.

كما تُعرف المرونة في علم النفس على أنها ” القدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية وتمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد ” (Masten,2009:10)

المرونة الإنفعالية هي الإستجابة الإنفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، سواء كان التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير. (إيمان فوزى، 2017:294)

ويتضح من التعريفات السابقة ان المرونة الإنفعالية تسهم في احداث التوافق والإستقرار النفسي حيث انها العامل الرئيسي في التحكم والضبط النفسي مما يؤدي إلى القدره علي التعامل مع المواقف الضاغطة ومن هنا تعرفه الباحثة بأنه:-

هي قدرة الفرد علي التكيف والتقبل للمواقف والأزمات واصدار استجابة تتسم بالتوازن الإنفعالي.

التعريف الاجرائي:

الدرجة التي يحصل عليها المشارك علي مقياس المرونة الإنفعالية.

وتتضمن الأبعاد التالية:

1 . البعد الأول: الوعي الإنفعالي Emotional Awareness

قدرة الفرد على تقييم و فهم الحالات الانفعالية في نفسه و الاخرين.

2 . البعد الثاني: المساندة الإجتماعية Social Support

هى قدرة الفرد علي إشباع الحاجات الأساسية له من حب، واحترام، وتقدير، وتفهم، وتواصل وتعاطف ومشاركة الاهتمامات وتقديم النصيحة والمعلومات من الأشخاص ذوي الأهمية فى حياة الفرد خاصة وقت حدوث الازمات.

3 . البعد الثالث: ضبط الإنفعالات Emotion Control

هى مجموعة من العمليات يسعى من خلالها الفرد إلى ضبط وتعديل الاستجابة الانفعالية وهذا وفقا لما يتطلبه الموقف أو المحيط الذي يعيش فيه من استجابات مقبولة اجتماعيا أو لتحقيق جملة من الأهداف.

4 . البعد الرابع: ادارة الإنفعالات Emotion Management

هى الإدراك الجيد لمشاعر الفرد الذاتيه مع القدرة علي التحكم فيها وضبطها مما يساعد الفرد علي التواصل مع نفسه ومع الآخرين بفاعلية.

أهمية المرونة الإنفعالية:

إذا لم نتمكن من التغلب على تحديات حياتنا بشكل جيد، فلن نصل إلى أي مكان. حيث تساعدنا المرونة الإنفعالية على إيجاد آليات صحيحة للمصالحة والحفاظ على التوازن النفسي في فترات الحياة الصعبة والمجهدة حتى نتمكن من التحكم في عواطفنا والسيطرة عليها.

حيث يفكر الأشخاص ذوو المرونة الإنفعالية دائماً في الكيفية التي تمكنهم من النهوض والاستمرار بنجاح والاستيقاظ مرة أخرى يعني القدرة على إيجاد معنى إيجابي فيما يبدو أنه أشياء سلبية وغير سارة. عندما يكون لدينا هذا الموقف، لم نعد نعيش من أجل البقاء فقط، ولكن من أجل النجاح والتقدم.

”تدعم الأبحاث المبتكرة التي أجرتها ميكايلا هاس (Michaela Haas) حول النمو والتنمية بعد الصدمة هذه الفكرة. في كتابه ”الارتداد إلى الأمام: تحويل الاستراحتات السيئة إلى اختراقات“، يمكن العثور على المعنى أيضاً في الضيق والمعاناة. قد يؤدي

القتال والألم والمشقة إلى الحكمة والتقدم والسعادة. كل هذا يتوقف على موقفنا وردو أفعالنا (Bonanno GA,2007:1450) ، Galea S، Bucciarelli A، Vlahov D

ويشير (فيسكوت/ ديفيد، 2014: 220) أن المرونة الإنفعالية الجيدة تساعد على التغلب على العديد من الصعوبات الداخلية، مثل تدني احترام الذات ، وهي علاج ممتاز لحالات الاكتئاب والقلق، حيث تؤدي إلى تغييرات كبيرة في الحياة. مما يسمح بسلوكيات أكثر إنتاجية لإيجاد حلول للصعوبات والمشكلات الحادثة. المرونة ليست مرادف للإيجابية أو الرغبة في تجربة المشاعر الإيجابية فقط، حيث أن الشخص الأكثر مرونة إنفعالية يختبر عواطف سلبية، يشعر بخيبة أمل وحزن وألم، لكنه قادر على النظر إلى الأزمات برؤي مختلفة لكي تسمح بمعالجة المشكلات والتصدي لها بكفاءة بدلاً من تعطيل الجهاز العصبي وزعزعة الاستقرار في جميع أمور الحياة.

كما أن المرونة الإنفعالية تسمح للشخص بالتغلب على المستويات المرتفعة من الإجهاد، وذلك من خلال خصائص الفرد الذي يتمتع بالمرونة الإنفعالية والتي تتمثل فيما يلي:-

صفات أو خصائص الأفراد ذوي المرونة الإنفعالية:

1 . مركز الرقابة الداخلية Internal Control:

يعني مركز الرقابة الداخلية أن الفرد يعتقد أن حياته / حياتها تتحكم في نفسه أو أنها تتحكم في أحداث الحياة وعواقبها. لكن الأشخاص الذين لديهم سيطرة خارجية يميلون إلى الاعتقاد بأن حياتهم تتحكم من قبل عوامل خارجية مثل الحظ، القدر، عمل الآخرين، وأشياء خارجة عن إرادتهم.

أولئك الذين يتمتعون بمرونة إنفعالية يعتقدون أن حياة كل شخص في يديه أو أنها لا ترى نفسها غير نشطة وغير قادرة على العيش. كونك ضحية ليس له مكان في خيالهم. فهم يتحملون المسؤولية عن كل ما يحدث في حياتهم، سواء كانت جيدة أو سيئة. و الرقابة الداخلية تسمح لنا بالتركيز على فهم حقيقة أنه يمكننا دائماً اختيار كيفية الاستجابة

لتحديات الحياة. صحيح أننا لا نتحكم في الخارج، لكن يمكننا دائمًا التحكم في عالمنا الداخلي.

2 . الوعي Awareness:

المرونة الإنفعالية تؤدي إلى مستوى عال من الوعي الذاتي، فاولئك الذين لديهم مرونة إنفعالية يعرفون من هم وماذا يحتاجون وما لا يحتاجون إليه. لهذا السبب، لديهم المهارات اللازمة لمواكبة الرسائل التي يتلقونها من أجسادهم. إذا كان هناك شيء لا يجعلهم يشعرون بالرضا، فسيغيرون وضعهم حتى يتمكنوا من استعادة تركيزهم وتوازنهم.

فقد أشارت سوزان ديفيد، عالمة نفس بجامعة هارفارد في كتابها، "المهارات العاطفية:

«عندما نحتضن أى نقبل المشاعر الصعبة، يمكننا إظهار ردود الفعل التي تتوافق مع قيمنا».

بالنسبة للأفراد ذوي المرونة الإنفعالية، يُعد الوعي الذاتي أداة لفهم أفكارهم وسلوكياتهم وأفكار وسلوكيات الآخر بشكل أفضل .

3 . التحمل والمثابرة Endurance and perseverance:

الأشخاص الذين لديهم مرونة إنفعالية لديهم تسهم للنجاح. إذا لم يتمكنوا من إيجاد طريقة، فإنهم يخترعون لأنفسهم طرق وهم يعلمون أنه لا يوجد شيء يسهل تحقيقه فهم لا يستسلمون، بل يعرفون كيفية المثابرة. (العيسوى، 1998: 220) ويقول نيوت غينغريتش:

«المثابرة تعني أنه بمجرد أن تتعب من القيام بالعمل الشاق، استمر في المحاولة والعمل الجاد.»

والأشخاص الذين يتمتعون بمرونة إنفعالية أنه من أجل تحقيق الهدف المنشود، يتعين عليهم متابعة العملية والمسار لتحقيقها والثقة بقدراتهم ومواصلة الجهد.

4 . التفاؤل Optimism:

في بعض الأحيان، في أوقات الشدائد، يصعب الإستمرار وهنا يأتي دور التفاؤل فالأشخاص المتفائلين يصفون المشقة والألم بعبارات إيجابية ومتفائلة حتى لا يصبحوا عاجزين. بسبب هذه العقلية والعقلية، يمكنهم تبديد الخوف بسرعة واتخاذ قرارات قوية عندما تنشأ المشاكل فيستطيعون مواجهة التحديات بنجاح .

5 . الحس الفكاهي Sense of humor:

كما أن الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة الإنفعالية أن يُهونو من صعوبات الحياة. و يكون لهذا رصيلاً هائلاً، لأنه يحول منظور المرء من رؤية الأشياء كتهديد لرؤيتها كتحدٍ، وهذا بدوره يغير كيفية تفاعل الجسم والمخ مع التوتر. (Conner,2003:76)

النماذج النظرية للمرونة الإنفعالية:

نموذج كاون وتومسون (Thomson&Cowen)

يري المرونة الإنفعالية انها صفة عامة للإستجابة التي تعم كل مظاهر سلوك الفرد، ويتمثل بميل الفرد إلي التمسك بطريقة معينة في حل المسائل التي كانت من قبل نجاحه في الوقت الذي لم تعد تلك الطريقة صالحة في حل المسائل، ومن هنا يتبين لنا أن العوامل الشخصية التي تتصل بتصلب الوجهة الذهنية وتضخ فيما يلي: - قلة الكفاءة والإنتاجية، التخيل، والعجز عن فهم العلاقات المتعددة وكف للتعبير الإنفعالي فيما يتعلق بكل من الإبداع الداخلي الثري، والتفاعل مع الواقع البيئي الخارجي، لأنه مرتبط بمشاعر عدم التاكّد والحذر عندما يكون الشخص في مثل هذه المواقف، والميل للإنسحاب عندما تتازم الأمور، بمدى محدود من الاهتمامات، ومجال أضيق من الأداء وتوافق أقل من المجتمع و اقل في التوافق الشخصي. (الحربي، 2012:170)

نموذج برنارد (Bernard):

يري برنارد (Bernard) ان المرونة الإنفعالية هي قدرة الفرد علي مواجهة المشكلات وضبط النفس والتنظيم والثبات في جميع المواقف وقدرة الفرد علي السيطرة واتجاه

المشاعر وايضا الهدوء في اتخاذ القرارات وتنظيم السلوك بشكل عقلائي لتحقيق اهدافه. وقد أشار برنارد الي نوعين من الأفراد:

الأول: الأفراد الذين يعملون وفق المعتقدات والنظام والقيم يتميزون بالتفاؤل والسيطرة علي المواقف المختلفة بشكل ايجابي.

الثاني: هم الأفراد الذين لا يتميزون بالتفاؤل ودائما أصحاب التفكير السلبي.

وقد حدد بعض المحاور الخاصة بالمرونة الإنفعالية والتي تتمثل في:

- الوعي بمشاعر الآخرين.

- الوعي بالعواطف الخاصة.

- القدرة علي التوصل والتنظيم العاطفي والإنفعالي.

كما أوضح برنارد Bernard من خلال (YCDI) (You can do it) ويقصد به (يمكن ان تفعل هذا) الذي يُعلم الأفراد مجموعة من المهارات الإيجابية في التفكير بدلاً من السلبية بالإضافة الي الشعور والمسؤولية والقدرة وحل النزاع ومواجهة المشكلات لأن المرونة الإنفعالية لدى برنارد هي السيطرة علي النفس عند القلق الشديد والسيطرة علي السلوك عندما يكون في توتر شديد وقد أشار إلي بعض النقاط الهامة التي يجب ان نتحلي بها .

- التفكير الذاتي إيجابيا عندما يتعرض الشخص إلي الفشل او عدم تقبل فكرته.

- عدم الإنزعاج مع الامور.

- التعامل مع الأمور وتفهم المشاعر.

- اخذ آراء الآخرين في الأمور التي تتعلق بالدقة.

ويمكن بناء العلاقات الخارجية مع الآخرين عن طريق المرونة الإنفعالية من خلال الإحترام المتبادل والمشاركة في اتخاذ القرارات واعطاء الخيارات المناسبة وكيفية الإستجابة للأمور والمواقف الصعبة مع الاخذ بعين الإعتبار القيم الإجتماعية والعاطفية، كما أن المرونة الإنفعالية قد تساعد الطلاب في مواجهة الأزمات والمحن

والتخلص من التوتر والغضب والإجهاد وتساعد علي التفاوض وحل النزاعات التي تؤدي للفرد الشعور بالامان والراحة. (Jopson,2011:3)

ولقد طور برنارد (Bernard) نموذجه والذي يتلخص فيما يلي:

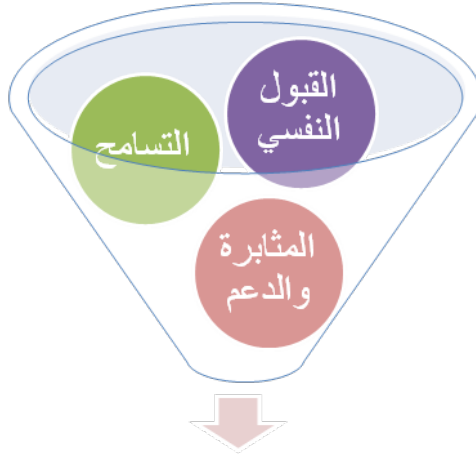
1. تجنب الغضب الشديد عند التعامل مع المواقف الصعبة ومعرفة كيفية السيطرة علي الهدوء.

2. الإسترخاء والإبتعاد عن التوتر اثناء القيام بالمهام التي تحتاج الي الدقة.

3. المرونة في التعامل مع الآخرين في الكلام سواء كان إيجابي أو سلبي. Bernard (n.d:10)

ومن ضمن المهارات وفق نموذج برنارد

شكل (1) المهارات وفق نموذج برنارد (إعداد الباحثة)



المهارات وفقاً نموذج برنارد

- القبول النفسي هو قبول الشخص لنفسه وخاصة في الأمور التي يصعب عليه تغييره لنفسه لأنه يعطى الفرد احتمال النجاح أكثر من احتمال الفشل في الأعمال.
- التسامح مع الآخرين وعدم الإساءة لهم رغم أخطائهم.
- المثابرة والدعم النفسي عدم الإستسلام. (Bernard, n.d: 20)

تعقيب على النماذج:

من خلال عرض ما سبق على المرونة الإنفعالية والنماذج يمكن استخلاص الآتي:

ان المرونة الإنفعالية هي فن المعيشة وهي مصدر القوة التي تسمح لنا بالإرتقاء مرة أخرى والاستمرار في مسار ضربات الحياة في عالم سريع التغير. لأن الأفراد الذين لا يتوافر لديهم درجة مرتفعة من المرونة الإنفعالية يجدون صعوبة في اختيار الحلول المناسبة لأي مشكلة تواجههم ويكونون في تأثر دائم. لذلك يؤكد باندورا أن عملية التعلم أمر أساسي للمرونة، التعلم يحدث من خلال الخبرة المباشرة، ويمكن للأفراد تعلم سلوكيات جديدة من خلال عملية مراقبة الآخرين و ملاحظة العواقب المترتبة على سلوكهم.

ووفقا لنظرة باندورا فإن الاستجابات الجديدة مطلوبة في الوقت الذي يقوم فيه بالملاحظة بترميز المثيرات الدخلة و تخزينها و تحويلها، وهذا الاكتساب من خلال الإدراك المعرفي الذي يحدث قبل أداء الاستجابة و لكي يصبح التعلم ظاهراً فلا بد من أن تكون القدرات الحركية متاحة و ظروف البواعث مهياً، و بالإضافة إلى المكافآت الخارجية و البديلة، فإن هذا النموذج يؤكد على التعزيز الذاتي كمحدد لانتقاء السلوك، وأحد الجوانب ذات الدلالة على جوانب نموذج باندورا يتعلق بمجال واسع من مجالات آثار النمذجة و هي التي تسمح بمجال واسع من النقل إلى مواقف جديدة. ومن رأى الباحثة أن نموذج باندورا هو القوة في السلوك التفاعلي، ويتميز بالنسبية حيث يمكن أن يتغير تبعاً لتغير العوامل البيئية. كما يحدد السلوك الاجتماعي بكونه يميل دوماً إلى التعميم والى الثبات لمدة زمنية غير محدودة، ويمكن أن ندرج المثال التالي للشرح: فالشخص الذي يميل إلى التصرف بعدوانية في موقف معين، سوف يميل دوماً إلى العدوانية في الكثير من المواقف المشابهة.

دراسات سابقة:

دراسة بسلي و ثومبسون و دافدسون (Davidson, Thompson & Beasley , 2003) التعرف على المرونة في ردة الفعل تجاه ضغط الحياة، تكونت عينة الدراسة من

طلبة جامعيين عددهم 81 طالبا ذكر و106 أنثى، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: مقياس أحداث الحياة الضاغطة ما بعد الصدمة، ومقياس اضطراب ما بعد الصدمة، وأظهرت الدراسة وجود علاقة سلبية مباشرة بين ضغط الحياة والصحة النفسية، ووجود علاقة بين أنماط التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة والاضطرابات الجسدية والنفسية، وهناك أثر واضح لصعوبة الإدراك على التكيف العاطفي ومواجهة أحداث الحياة على الصعيد النفسي.

دراسة فريبورج وآخرين (Friborg & et al.2004) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة الشخصية والذكاء وتكونت عينة الدراسة من (482) شخصاً ذكورا وإناث واشتملت أدوات الدراسة على العوامل الخمسة الكبرى) ومقياس الذكاء الاجتماعي لسيلفيرا وآخرين) وتوصلت الدراسة إلى وجود ثلاثة عوامل شخصية مرتبطة بالمرونة والذكاء الاجتماعي في حين كانت العلاقة بين المرونة والذكاء المعرفي سلبية في بعض الاختبارات وضعيفة في بعضها الآخر مما أثار مشكلة في الفروق بين الجنسين لأنها كانت ضعيفة وغير دالة .

قام سامي (2009) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة ووجهة الضبط ومدى تأثر هذه العلاقة بمتغير النوع، والتخصص الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (409) طالبا وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة عين شمس،، تراوحت اعمارهم الزمنية ما بين 19 - 22 سنة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المرونة، ومقياس وجهة الضبط، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة احصائية عكسية سالبة بين المرونة ووجهة الضبط، ووجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في المرونة لصالح الذكور في بعد البنية النفسية، وتساوى الفروق في بعدي الاصرار على تحقيق الاهداف والتواصل الاجتماعي.

كما بحثت دراسة ميشال Michael 2011 العلاقات بين مقاييس المرونة الشخصية ومرونة الانا والصحة العقلية من ناحية والتكامل الأكاديمي والاجتماعي كمحددات للمثابرة الأكاديمية من ناحية أخرى، ضمت الدراسة عينة من الطالب من جامعتين

بالغرب الاوسط (650)، وباستخدام تحليل الانحدار المتتابع توصلت الدراسة إلى أن عوامل المرونة من داخل الفرد ساهمت في توضيح التغير في المعدل الاكاديمي التراكمي بالاضافة إلى الاستعداد والتحصيل وعلاوة على ذلك وجدت علاقة ارتباطية بين عوامل المرونة الشخصية وبين مرونة الانا والصحة العقلية.

وقام جابر (2014) بدراسة هدفت إلى التعرف على المرونة وعلاقتها بحيوية الضمير لدى طلبة الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة، استخدمت الدراسة مقياس المرونة تم اعتماد مقياس كوستا وويدج (1994) وتوصلت الدراسة إلى تدني مستوى المرونة وحيوية الضمير لدى طلبة الجامعة وتباين الفروق في مستوى المرونة بين الذكور والإناث لصالح الذكور، في حين لم يتضح وجود فرق بينهما في مستوى حيوية الضمير، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية طردية بين المرونة وحيوية الضمير.

تهدف دراسة حسن (2018) على القدرة التنبؤية للمرونة النفسية ومستوى الطموح بالمثابرة الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الجامعة وتضمنت العينة من (232) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الأولى والثالثة، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في المرونة النفسية أو مستوى الطموح تعزي إلى متغير (التخصص والنوع).

تعقيب على الدراسات السابقة:

هناك ندرة في الدراسات التي تناولت المرونة الإنفعالية، وفي حدود علم الباحثة ونظراً لعدم قدرة الباحثة في الحصول على دراسات سابقة تخص المرونة الإنفعالية فحاولت الإستعانة ببعض المتغيرات الأخرى التي لها صلة بهم:

وبمراجعة الدراسات التي سبق عرضها يتضح أن هناك إتفاق عام حول أهمية المرونة الإنفعالية، وتأثيرها في حياة الفرد، وخاصة لطلبة المرحلة الجامعية، كما أكدت بعض الدراسات العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، والرضا عن الحياة والطموح، والمرونة النفسية والطموح، بينما اختلفت نتائج الدراسات السابقة حول مستوى المرونة لدى طلبة الجامعة، حيث أشارت بعض الدراسات إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة،

بينما اشارت دراسات أخرى إلى وجود مستوى متوسط من المرونة. كما اختلفت نتائج الدراسات السابقة أيضا حول تأثير بعض المتغيرات كالنوع والتخصص والعمر على المرونة الإنفعالية، كما اتضح أن هناك ندرة واضحة في الدراسات التنبؤية أو التي يمكن إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية، حيث لم يجد دراسة حالية مجتمعة، وفي حدود علم الباحثة لا يوجد دراسة واحدة درست متغير المرونة الإنفعالية عن غالبية الدراسات التي تناولت متغير المرونة فقد تناولتها كمتغير مستقل وبحث أثره مع متغيرات أخرى تابعة، وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في بصياغة بحث الدراسة .

فروض البحث:

وفي ضوء الدراسات والبحوث السابقة التي تم الاطلاع عليها، تم تحديد الفروض التي يسعى البحث الحالي إلى التحقق منها فيما يلي:

1. يمكن التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإنفعالية لدى طلاب جامعة حلوان من خلال حساب معاملات صدقه وثباته.
2. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس المرونة الانفعالية، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث).
3. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس المرونة الانفعالية، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف التخصص الدراسي (علمي، أدبي).

محددات البحث:

وتمثلت تلك المحددات فيما يلي:

- المحددات الموضوعية: تمثلت في المتغيرات التي يتناولها البحث: المرونة الانفعالية، طلاب الجامعة، المتغيرات الديموجرافية.
- المحددات البشرية: تم تطبيق أدوات البحث على طلاب جامعة حلوان والذين بلغ عددهم (300) طالبًا وطالبة.

- المحددات الزمنية: طُبِقَ البحث في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2021/2022م.
- المحددات المكانية: تم تطبيق أدوات البحث على الكليات النظرية والعملية التابعة لجامعة حلوان، وهي: صيدلة، طب، هندسة، تمريض، علم نفس، تربية عام انجليزي، تربية قسم جولوجيا، تربية قسم تاريخ، تربية قسم جغرافيا، تربية قسم كيمياء، تربية قسم فيزياء).

إجراءات البحث:

تمثلت إجراءات البحث الحالي في العناصر التالية:

1. منهج البحث: اقتضت طبيعة البحث الحالي استخدام المنهج الوصفي (السببي - المقارن)؛ لملاءمته لمشكلة البحث حيث استخدم هذا المنهج للكشف عن طبيعة الفروق على مقياس المرونة الانفعالية وعوامله الفرعية تبعاً لاختلاف النوع (ذكور، إناث)، والتخصص الدراسي (علمي، أدبي).

2. عينة البحث:

انقسمت عينة البحث الحالي إلى قسمين هما:

1. عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأداة البحث: تحدد الهدف من استخدامها في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، ووضوح المفردات والتعليمات، وتقدير الزمن اللازم لتطبيق المقياس، وتكونت تلك العينة من (300) طالباً وطالبة من طلاب جامعة حلوان، والذين تم اختيارهم من بعض الكليات الإنسانية والعملية، ومن بينها: صيدلة، طب، هندسة، تمريض، علم نفس، تربية عام انجليزي، تربية قسم جولوجيا، تربية قسم تاريخ، تربية قسم جغرافيا، تربية قسم كيمياء، تربية قسم فيزياء) وقد تراوحت أعمارهم الزمنية بين (19-22) سنة، بمتوسط عمري (19.64) سنة وانحراف معياري (0.931) سنة، وبواقع (49 ذكور، 251 إناث).

جدول (1)

المؤشرات الإحصائية لعينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث من حيث النوع والفرقة الدراسية والتخصص الدراسي.

| المتغير التصنيفي | التوزيع | ن | متوسط أعمارهم الزمنية | الانحراف المعياري للعمر الزمني | النسبة المئوية |
|------------------------|----------------|-----|-----------------------|--------------------------------|----------------|
| النوع | ذكور | 49 | 19.57 | 0.816 | 16.33% |
| | إناث | 251 | 19.65 | 0.953 | 83.67% |
| الفرقة الدراسية | الفرقة الثانية | 242 | 19.24 | 0.437 | 80.67% |
| | الفرقة الرابعة | 58 | 21.31 | 0.467 | 19.33% |
| التخصص الدراسي | التخصص العلمي | 92 | 19.85 | 1.079 | 30.67% |
| | التخصص الأدبي | 208 | 19.55 | 0.844 | 69.33% |
| العينة السيكومترية ككل | | | | | |
| | | 300 | 19.64 | 0.931 | 100% |

العينة الأساسية: هي تلك العينة التي تم تطبيق أدوات البحث عليها للخروج بمجموعة من النتائج والمقترحات التي تساعد على التحقق من صحة الفروض الخاصة بالبحث، وتكونت تلك العينة من (300) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة حلوان، والذين تم اختيارهم من بعض الكليات الإنسانية والعملية، ومن بينها: صيدلة، طب، هندسة، تربية، علم نفس، تربية عام انجليزي، تربية قسم جولوجيا، تربية قسم تاريخ، تربية قسم جغرافيا، تربية قسم كيمياء، تربية قسم فيزياء) وممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (18-22) سنة، ومتوسط عمري (19.5) وانحراف معياري (0.949)، وبواقع (88) من الذكور و(423) من الإناث، وفيما يلي جدول يوضح المؤشرات الإحصائية للعينة الأساسية.

جدول (2)

المؤشرات الإحصائية للعينة الأساسية من حيث النوع والفرقة الدراسية والتخصص الدراسي.

| المتغير التصنيفي | التوزيع | ن | المتوسط الحسابي للعمر الزمني | الانحراف المعياري للعمر الزمني | النسبة المئوية |
|------------------|----------------|-----|------------------------------|--------------------------------|----------------|
| النوع | ذكور | 88 | 19.41 | 0.879 | 17.22% |
| | إناث | 423 | 19.52 | 0.963 | 82.78% |
| الفرقة الدراسية | الفرقة الثانية | 415 | 19.09 | 0.427 | 81.21% |
| | الفرقة الرابعة | 96 | 21.26 | 0.441 | 18.79% |

| | | | | | |
|--------|-------|-------|-----|---------------------|----------------|
| 34.05% | 1.105 | 19.66 | 174 | التخصص العلمي | التخصص الدراسي |
| 65.95% | 0.849 | 19.42 | 337 | التخصص الأدبي | |
| 100% | 0.949 | 19.5 | 511 | العينة الأساسية ككل | |

3. أداة البحث:

اشتملت أدوات البحث على مقياس المرونة الانفعالية لدى طلاب الجامعة إعداد/ الباحثة، وفيما يلي عرض موجز لخطوات إعداد الأداة والتحقق من خصائصها السيكومترية:

أولاً: مقياس المرونة الانفعالية لدى طلاب الجامعة إعداد/ الباحثة

1. الهدف من المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى معرفة مستوى المرونة الانفعالية لدى طلاب الجامعة.

2. مصادر إعداد المقياس:

من خلال اطلاع الباحثة على ما توفر لها من مفاهيم نظرية ودراسات سابقة، وملخص المقاييس الخاصة بالمتغير موضع الدراسة، وعلى سبيل المثال وليس الحصر تم عرضهم في الجدول التالي:

جدول رقم (3)

يوضح المقاييس التي تم الاطلاع عليها، وأبعادها والسنة التي تمت فيها.

| اسم الباحث | عنوان الدراسة | عينة الدراسة | أبعاد الدراسة | سنة الدراسة |
|--------------|--|--|--|-------------|
| لبنى حسين | المرونة العاطفية عند طلبة الجامعة | 400 طالب وطالبة موزعين على طلاب الجامعة | التحكم بالقلق والغضب ضبط النفس في الموقف الإنفعالي الهدوء النسبي في إتخاذ القرارات | 2018 |
| رياض العاسمي | التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالمرونة لدى طلاب الرحلة الثانوية بمحافظة السويداء | 40 طالب وطالبة من مدرسة الثانوية بسويداء | الوعي الإنفعالي الضبط الذاتي للإنفعالات التنظيم المعرفي السياق الإجتماعي | 2018 |

وقد وجدت الباحثة ضرورة إعداد مقياس المرونة الإنفعالية لدى طلاب جامعة حلوان نظراً للإعتبرات التالية:

1. عدم وجود مقياس في البيئة العربية - في حدود علم الباحثة يقيس المرونة الإنفعالية لدى طلاب جامعة حلوان.

2. عدم ملاءمة مفردات المقاييس التي تقيس المرونة الإنفعالية لأهداف البحث الحالي وعينته.

ولذلك وجدت الباحثة ضرورة إعداد مقياس المرونة الإنفعالية لطلاب جامعة حلوان؛ ليتلاءم مع طبيعة وأهداف البحث الحالي ويلائم البيئة المصرية.

2. وصف المقياس:

اشتمل المقياس على أربعة أبعاد في صورة مواقف وهما:

(الوعي الإنفعالي، ضبط الإنفعالات، المساندة الإجتماعية، إدارة الإنفعالات) بواقع (28) موقف وقد تم توزيعهم كما يلي:

(6) مواقف للوعي الإنفعالي، (6) مواقف لضبط الإنفعالات، (7) مواقف للمساندة الإجتماعية، (9) مواقف لإدارة الإنفعالات.

حاولت الباحثة صياغة مواقف تتسم بالوضوح والقصر؛ كي يسهل استيعابها من المجيب، وأن لا يكون المقياس مطولاً فيؤدى إلى الملل في الإجابة، وتوجد أمام كل عبارة استجابات ترمز لمدى ملائمة الموقف للبعد الذي ينتمى إليه (مناسبة، غير مناسبة)، ومدى وضوح الموقف والاختبارات من حيث الصياغة اللغوية والتدرج (مناسبة، غير مناسبة)

3. التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الانفعالية إعداد/ الباحثة:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات المقياس على النحو التالي:

أولاً: صدق المقياس

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس بعدة طرائق للتأكد من أنه يقيس ما وضع لقياسه وهذه الطرائق هي: صدق المحكمين، صدق المقارنة الطرفية، الصدق العاملي، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

أ. الصدق الظاهري (المحكمين):

قامت الباحثة بعرض مقياس المرونة الإنفعالية في صورته الأولى على (13 محكم) من المتخصصين في مجال القياس النفسي والصحة النفسية، وذلك لإبداء الرأي حول مدى ارتباط مدى موقف بالعامل الفرعي الذي تدرج ضمنه وفقاً للتعريف الإجرائي، وإدخال التعديلات اللازمة على العبارات التي تتطلب ذلك، واقتراح ما يمكن إضافته من عبارات لكل بعد من الأبعاد الفرعية، كذلك فقد قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولى على بعض أساتذة الجامعات وذلك لإبداء الرأي حول مدى صحة ما تم عرضه في المقياس، وقد أسفر هذا الإجراء عن تعديل بعض العبارات، وقد أوضحت الباحثة العبارات التي أجمع المحكمون على صلاحيتها وذلك بنسبة اتفاق 90%.

ب. صدق المقارنة الطرفية: أخذت الدرجة الكلية لمقياس المرونة الانفعالية محكماً للحكم على صدق أبعاده، كما أخذ أعلى وأدنى 25% من الدرجات لتمثل مجموعة أعلى 25% الطلاب المرتفعين، وتمثل مجموعة أدنى 25% من درجات الطلاب المنخفضين، وباستخدام اختبار "ت" T-Test للتحقق من دلالة الفروق بين عييتين مستقلتين، ويوضح الجدول (4) النتائج حيث جاءت على النحو التالي:

جدول (4)

نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس المرونة الانفعالية إعداد/ الباحثة.

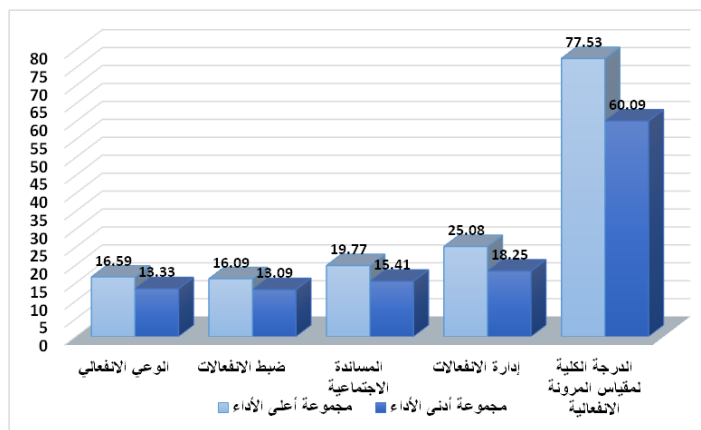
| المقياس وعوامله الفرعية | المجموعة | ن | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجات الحرية .df | قيمة «ت» | مستوى الدلالة |
|-------------------------|-------------|----|-----------------|-------------------|------------------|----------|----------------|
| الوعي الانفعالي | أعلى الأداء | 75 | 16.59 | 1.357 | 148 | 11.517 | دالة عند 0.001 |
| | أدنى الأداء | 75 | 13.33 | 2.036 | | | |
| ضبط الانفعالات | أعلى الأداء | 75 | 16.09 | 1.080 | 148 | 12.599 | دالة عند 0.001 |
| | أدنى الأداء | 75 | 13.09 | 1.757 | | | |
| المساندة الاجتماعية | أعلى الأداء | 75 | 19.77 | 1.158 | 148 | 15.938 | دالة عند 0.001 |
| | أدنى الأداء | 75 | 15.41 | 2.067 | | | |

| المقياس وعوامله الفرعية | المجموعة | ن | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجات الحرية .df | قيمة «ت» | مستوى الدلالة |
|---|-------------|----|-----------------|-------------------|------------------|----------|----------------|
| إدارة الانفعالات | أعلى الأداء | 75 | 25.08 | 1.281 | 148 | 21.05 | دالة عند 0.001 |
| | أدنى الأداء | 75 | 18.25 | 2.499 | | | |
| الدرجة الكلية لمقياس المرونة الإنفعالية | أعلى الأداء | 75 | 77.53 | 1.855 | 148 | 34.588 | دالة عند 0.001 |
| | أدنى الأداء | 75 | 60.09 | 3.953 | | | |

قيمة « ت » الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 1.960$ قيمة « ت » الجدولية عند مستوى

دلالة $0.01 = 2.576$

يتبين من الجدول السابق (4) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى 0.001 بين متوسطي درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي الأداء على الدرجة الكلية لمقياس المرونة الانفعالية وعوامله الفرعية (الوعي الانفعالي، ضبط الانفعالات، المساندة الاجتماعية، إدارة الانفعالات) في اتجاه الطلاب مرتفعي الأداء؛ ما يدل على القدرة التمييزية العالية للمقياس، وهذا ما يوضحه الشكل البياني التالي:



شكل بياني (1) الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الأداء على المرونة الانفعالية وعوامله الفرعية.

ب . الصدق العاملي **Factor Validity**:

وقد اتبعت الباحثة الخطوات التالية لإجراء التحليل العاملي:

أ. تبويب البيانات ورصدها.

ب. حساب معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، وذلك على عينة قوامها (300) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة حلوان؛ للتعرف على مدى تجانس مفردات المقياس، وما إذا كان يقيس سمة واحدة أم سمات متعددة، وجدول (4) يوضح معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (5)

معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الثقافي إعداد/ الباحثة.

| الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس | المفردة | الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس | المفردة | الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس | المفردة |
|------------------------------------|---------|------------------------------------|---------|------------------------------------|---------|
| **0.411 | 21 | **0.391 | 11 | **0.208 | 1 |
| **0.366 | 22 | **0.238 | 12 | **0.352 | 2 |
| **0.204 | 23 | **0.509 | 13 | **0.327 | 3 |
| **0.526 | 24 | **0.319 | 14 | **0.310 | 4 |
| **0.320 | 25 | **0.205 | 15 | **0.348 | 5 |
| **0.424 | 26 | **0.320 | 16 | **0.398 | 6 |
| **0.475 | 27 | **0.314 | 17 | **0.308 | 7 |
| **0.493 | 28 | **0.359 | 18 | **0.182 | 8 |
| | | **0.566 | 19 | **0.387 | 9 |
| | | **0.362 | 20 | **0.415 | 10 |

(*) دال عند مستوى 0.05 (***) دال عند مستوى 0.01

يتضح من خلال الجدول السابق (5) أن قيم معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (0.182-0.566***)، وجميع هذه القيم دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01، وهذا يدل على تجانس مفردات المقياس واتساقه الداخلي؛ وبهذا يظل طول المقياس (28) مفردة تم إجراء التحليل العاملي عليها.

هـ إجراء التحليل العاملي الاستكشافي:

أجرت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principle Component، والتي وضعها " هويتلنج Hottelling " حيث إنها تؤدي إلى تشبعت دقيقة، وقد تم إجراء التحليل العاملي باستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS. V.26 على عينة قوامها (300) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة حلوان، وتم التحقق من مدى كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي للمقياس من خلال اختبار كفاية العينة (Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)، حيث بلغت قيمته (0.741) وهي قيمة أكبر من (0.60) مما يدل على كفاية العينة وملاءمتها، كما تم استخدام محك كايزر في تقدير العامل المستخلص كمؤشر للتوقف أو الاستمرار في استخلاص العوامل التي تمثل البناء الأساسي، حيث تم الإبقاء على العوامل التي تزيد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح والتي تتضمن ثلاثة تشبعت دالة إحصائيًا على الأقل، ويرى (كاتل) أن هذا المحك يتميز بالثبات والاستقرار في حالة المصفوفات التي يزداد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح.

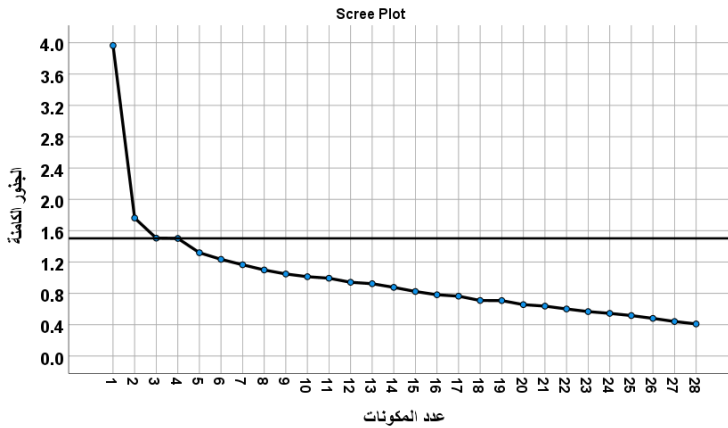
كما استخدم محك جيلفورد الذي يعتبر محك التشبع الجوهري للعبارة على العامل الذي يعتبر دالًا إحصائيًا وهو (+0.3، -0.3) أو أكثر، وقد تم استخدام طريقة الفاريماكس Varimax للتدوير المتعامد للمصفوفات الارتباطية لمفردات المحاور الخاصة بمقياس المرونة الانفعالية؛ للوصول إلى صورة مقبولة للمقياس يمكن تفسير العوامل وفقًا لها (فؤاد أبو حطب، وآمال صادق، 210، 622-603)؛ وتم حذف المفردتين أرقام (18، 23)، ومن ثم يصبح طول المقياس يتكون من (26) مفردة، وأسفر التحليل العاملي عن تشبع مفرداته على ثلاثة عوامل جوهرية، وبلغت نسبة التباين العاملي الكلي 25.834٪، والجدول الآتي يوضح العوامل المستخرجة، وجذورها الكامنة، ونسبة التباين لكل عامل، والنسبة التراكمية للتباين.

جدول (6)

العوامل المستخرجة، وجذورها الكامنة، ونسبة التباين لكل عامل،
والنسبة التراكمية للتباين لمقياس المرونة الانفعالية إعداد/ الباحثة.

| العوامل | الجذر الكامن | نسبة التباين | نسبة التباين التراكمية |
|---|--------------|--------------|------------------------|
| العامل الأول | 3.193 | 11.404% | 11.404% |
| العامل الثاني | 2.242 | 8.008% | 19.412% |
| العامل الثالث | 1.798 | 6.421% | 25.834% |
| اختبار كايزر-ماير-أوليكن = 0.741 | | | |
| اختبار بارتليت = 1088.097 دال عند مستوى ثقة 0.001 | | | |

والشكل البياني (2) يوضح عدد العوامل المستخرجة ⁽¹⁾:



شكل بياني (2) عدد العوامل المستخرجة في مقياس المرونة الانفعالية لدى طلاب الجامعة
إعداد/ الباحثة.

ويتضح من الشكل البياني (2) أن عدد النقاط التي تسبق الخط المستقيم أو تقع على
الخط الذي يقطع المنحنى بالعرض هي ثلاث نقاط أي أن هناك ثلاثة عوامل جذرها
الكامن أكبر من الواحد الصحيح، لذا فإن عدد العوامل الأنسب لإجراء التحليل العاملي

(1) ^{**} عدد العوامل في هذا الشكل هو عدد النقاط التي تسبق الخط المستقيم أو تقع على الخط
الذي يقطع المنحنى بالعرض.

الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الانفعالية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب جامعة حلوان

هو (3) عوامل كما توصلت إليها نتائج التحليل العاملي، وفيما يلي مصفوفة العوامل التي نتجت عن التحليل العاملي.

جدول (7)

مصفوفة العوامل الدالة إحصائيًا وتبعاتها بعد تدوير المتغيرات (مقياس المرونة الانفعالية).

| العوامل المُستخرجة | | | أرقام المفردات |
|--------------------|-------|-------|----------------|
| 3 | 2 | 1 | |
| | | 0.664 | 13 |
| | | 0.584 | 24 |
| | | 0.573 | 28 |
| | | 0.567 | 19 |
| | | 0.511 | 26 |
| | | 0.496 | 9 |
| | | 0.423 | 11 |
| | | 0.379 | 2 |
| | | 0.375 | 25 |
| | 0.338 | 0.361 | 27 |
| | | 0.354 | 20 |
| | | 0.339 | 21 |
| | | 0.317 | 8 |
| | | 0.305 | 10 |
| | | | 18 |
| | | | 23 |
| | 0.605 | | 7 |
| | 0.590 | | 5 |
| | 0.542 | | 4 |
| | 0.446 | | 15 |
| | 0.422 | | 6 |
| | 0.349 | | 3 |
| | 0.328 | | 1 |

| العوامل المُستخرجة | | | أرقام المفردات |
|--------------------|-------|---|----------------|
| 3 | 2 | 1 | |
| 0.612 | | | 17 |
| 0.521 | | | 22 |
| 0.507 | | | 16 |
| 0.465 | | | 12 |
| 0.366 | 0.361 | | 14 |

وفيما يلي تفسير لهذه العوامل سيكولوجياً بعد تدوير المتغيرات.

نتائج التحليل العاملي الاستكشافي:

العامل الأول:

ويفسر العامل الأول (11.404%) من التباين الكلي المفسر (بعد التدوير)، وتشبعت عليه جوهرياً (14) مفردة، وهي: 13، 24، 28، 19، 26، 9، 11، 2، 25، 27، 20، 21، 8، 10 (أرقام المفردات خاصة بالصورة الأولية للمقياس)، والجدول الآتي يوضح معاملات تشبع المفردات على هذا العامل:

جدول (8)

معاملات تشبع مفردات العامل الأول (إدارة الانفعالات).

| معامل التشبع | المفردات | رقم المفردة في الصورة الأولية | رقم المفردة |
|--------------|---|-------------------------------|-------------|
| 0.664 | أثناء قيامك لبعض الجولات التثقيفية: أ- أكتفي بالمقربين. ب- تهتم بإقامة علاقات اجتماعية دائمة. ج- لا يهملك الأمر. | 13 | 1 |
| 0.584 | طلب منك أحد الأقارب الذهاب معه في إحدى المقابلات الهامة: أ- سنتذهب معه وتكون حريصا على تعلم شيء هام. ب- لا تهتم بالأمر وترفض الذهاب. ج- تتردد وتدعه يذهب أولاً ويخبرك عن ما حدث. | 24 | 2 |

| معامل التشبع | المفردات | رقم المفردة في الصورة الأولية | رقم المفردة |
|--------------|--|-------------------------------|-------------|
| 0.573 | إذا اتاحت لك الظروف حضورك مؤتمر الشباب مع أصدقائك: أ- أنصح أصدقائي بأنه لا فائدة من المؤتمرات. ب- لا أهتم. ج- توافق وتكون حريص على حضورك بالرغم من وجود بعض المتطلبات لديك. | 28 | 3 |
| 0.567 | إذا اتاحت لك الفرصة مقابلة رئيس الجامعة في ندوة تثقيفية: أ- تفكر كثيراً. ب- لا يهكم الأمر. ج- تهتم بالحضور وتحاول أن تسمع وتناقش. | 19 | 4 |
| 0.511 | أثناء تواجدك في إحدى الأماكن قد حاول شخص باتهامك بشيء لم يحدث: أ- تصرخ وتنفعل. ب- تحاول أن تثبت حقا بكل وضوح وثبات. ج- تستعين بأحد من أصحابك. | 26 | 5 |
| 0.496 | أثناء تواجدك في إحدى الكافيات قد قابلت شخص تتمنى مقابلته ولفت انتباهك أثناء كلامه جملة (التغير هو القرار السليم لمواجهة العقبات): أ- هل تفكر في هذه الجملة . ب- تسمع ولا يهكم. ج- لا تفكر. | 9 | 6 |
| 0.423 | أثناء حضورك الامتحانات وتعرضك لسؤال صعب: أ- تحرص على محاولة الإجابة وعدم الاستسلام بسرعة. ب- أترك السؤال دون اجابة. ج- أكتب أي شيء يخطر على بالي. | 11 | 7 |
| 0.379 | إذا اتاحت لك الفرصة الخروج مع أحد الأصدقاء: أ- تفكر كثيرا. ب- فإنك تشعر بالفرح والسعادة. ج- ترفض بأدب وتتحجج بأن لديك أشغال. | 2 | 8 |
| 0.375 | أثناء حضورك المحاضرة تفاعلت بأن الدكتور يسألك سؤال مفاجئ: أ- تشعر بالارتباك . ب- لا أبالي بالأمر. ج- حرص على ثباتك الانفعالي. | 25 | 9 |

| رقم المفردة | رقم المفردة في الصورة الأولية | المفردات | معامل التشبع |
|-------------|-------------------------------|--|--------------|
| 10 | 27 | أثناء تواجدك في صالة الجيم GYM سمعت أحد المدربين أو المدربات يقول التآني في أخذ القرار المناسب في اللعب، وعدم التسرع يساعد على النجاح: أ- توافق عليها وتعمل بها في حياتك اذا كان لعب مباراة أو في الحياة عامة . ب- أتردد. ج- لا يهملك الأمر. | 0.361 |
| 11 | 20 | صادفك أن رأيت تصرفاً غير لائق من أحد الشخصيات أمامك فهل: أ- تسيطر على مشاعرك. ب- تتعجب من هذا التصرف وتصدر حكماً على أن هذا الشخص سيء . ج- لا تهتم بالأمر اصلاً. | 0.354 |
| 12 | 21 | صادفك أن رأيت شخص قد ذكرك بماضي حدث معك دون قصده: أ- لا تهتم بالأمر اصلاً. ب- تتور وتغضب. ج- تحاول أن تبرر موقفك منه. | 0.339 |
| 13 | 8 | إذا صادف وتعرضت لمشكلة في إحدى المواصلات العامة: أ- أحرص على ضبط انفعالي وأصمت. ب- أحاول أحل الموقف. ج- أخذ حقي بيدي . | 0.317 |
| 14 | 10 | أثناء حضورك اجتماع عائلي صادفك وسمعت من كبير العائلة المقولة الشهيرة (البعد عن الناس غنيمة): أ- تفكر بها. ب- لا يهملك الأمر. ج- أناقشه في عدم معقولية العبارة. | 0.305 |

وتعكس مفردات هذا العامل من الناحية السيكلوجية النظرية « هي الإدراك الجيد لمشاعر الفرد الذاتيه مع القدرة علي التحكم فيها وضبطها مما يساعد الفرد علي التواصل

مع نفسه ومع الآخرين بفاعلية»، ولذا من الممكن أن نطلق على هذا العامل (إدارة الانفعالات).

العامل الثاني:

ويفسر العامل الثاني (8.008%) من التباين الكلي المفسر (بعد التدوير)، وتشبعت عليه جوهرياً (7) مفردات، وهي: 7، 5، 4، 15، 6، 3، 1 (أرقام المفردات خاصة بالصورة الأولية للمقياس)، والجدول الآتي يوضح معاملات تشبع المفردات على هذا العامل:

جدول (9)

معاملات تشبع مفردات العامل الثاني (الوعي الانفعالي).

| رقم المفردة | رقم المفردة في الصورة الأولية | المفردات | معامل التشبع |
|-------------|-------------------------------|--|--------------|
| 15 | 7 | أثناء حضورك مناسبة حدث شجار بينك وبين أحد الأقارب: أ- أحاول استيعاب الموقف وأظل في المناسبة. ب- أغضب وأثور. ج- تنسحب بهدوء دون تفكير. | 0.605 |
| 16 | 5 | إذا تعرضت لموقف ما وقد ظهر على وجهك علامات الغضب: أ- تهتم بذلك وتسيطر و تتحكم في تعبيرات وجهك. ب- تنسحب غاضباً. ج- لا يهملك الأمر. | 0.590 |
| 17 | 4 | أثناء الشجار مع أحد زملائك فإنك: أ- ترد بانفعال وغضب. ب- ترد عليه بعنف. ج- تحاول تفهم وجهة نظره. | 0.542 |
| 18 | 15 | إذا تعرضت لموقف ضاغط قد تسبب لك في مشكلة: أ- تلجأ إلى أكثر شخص يمنحك المساندة. ب- تحرص على أن تكون قد المسئولية وتحله. ج- تفكر كثيراً وتنسحب. | 0.446 |
| 19 | 6 | إذا اتاحت لك الظروف للحضور في مكان عام وقد تلقيت اثناء حضورك مكالمة تليفونية بأخبار غير سارة: أ- تنسحب بهدوء غير مبالي بالآخرين. ب- تعبر عن ما حدث بكل احترام وأدب. ج- تنفعل بشدة. | 0.422 |

| معامل التشبع | المفردات | رقم المفردة في الصورة الأولية | رقم المفردة |
|--------------|--|-------------------------------|-------------|
| 0.349 | إذا تعرضت لموقف ضاغط: أ- تحتفظ بمشاعرك لنفسك. ب- لا يهم الأمر. ج- تبحث عن أصدقاء يقدمون المساندة. | 3 | 20 |
| 0.328 | إذا اتبحت لك الفرصة التعبير عن مشاعرك بوضوح: أ- تفكر كثيراً. ب- أقول كل ما أريده بحرية. ج- ترفض التعبير. | 1 | 21 |

وتعكس مفردات هذا العامل من الناحية السيكلوجية النظرية « قدرة الفرد على تقييم و فهم الحالات الانفعالية في نفسه و الاخرين »، ولذا من الممكن أن نطلق على هذا العامل (الوعي الانفعالي).

العامل الثالث:

ويفسر العامل الثالث (6.421%) من التباين الكلي المفسر (بعد التدوير)، وتشبعت عليه جوهرياً (5) مفردات، وهي: 17، 22، 16، 12، 14 (أرقام المفردات خاصة بالصورة الأولية للمقياس)، والجدول الآتي يوضح معاملات تشبع المفردات على هذا العامل:

جدول (10)

معاملات تشبع مفردات العامل الثالث (المساندة الاجتماعية).

| معامل التشبع | المفردات | رقم المفردة في الصورة الأولية | رقم المفردة |
|--------------|---|-------------------------------|-------------|
| 0.612 | من وجهة نظرك صداقتك الحميمة لها دور مهم في حياتك لمواجهة الصعوبات: أ- توافق بشدة. ب- غير متأكد. ج- لا توافق. | 17 | 22 |
| 0.521 | أمامك العديد من المشكلات الأسرية: أ- لا تهتم بهذا الأمر. ب- تفضل الخروج من المنزل. ج- تحرص علي حلها. | 22 | 23 |

| معامل التشبع | المفردات | رقم المفردة في الصورة الأولية | رقم المفردة |
|--------------|---|-------------------------------|-------------|
| 0.507 | عرض عليك أحد المارة أن تساعد: أ- لا تهتم به. ب- تفكر كثيرا. ج- ستكون حريصاً على مساعدته. | 16 | 24 |
| 0.465 | القدرة على التخطيط بواقعية هو أولي خطوات تحقيق النجاح: أ- لا توافق. ب- أسأل عن مدى صحة هذا. ج- أتفق مع هذا الرأي. | 12 | 25 |
| 0.366 | أثناء دعوتك لحضورك لمقابلة شخص هام في إحدى اللقاءات العائلية: أ- ترفض الحضور. ب- تكون حريصاً للحضور للاستفادة منه. ج- تحرص على التأكد من حقيقة هذه المعلومة بأنه سوف يحضر. | 14 | 26 |

وتعكس مفردات هذا العامل من الناحية السيكولوجية النظرية « هي قدرة الفرد علي إشباع الحاجات الأساسية له من حب، واحترام، وتقدير، وتفهم، وتواصل وتعاطف ومشاركة الاهتمامات وتقديم النصيحة والمعلومات من الأشخاص ذوي الأهمية في حياة الفرد خاصة وقت حدوث الازمات «، ولذا من الممكن أن نطلق على هذا العامل (المساندة الاجتماعية).

ثانياً: تجانس المفردات (الاتساق الداخلي)

أ. حساب معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة العامل، والدرجة الكلية للمقياس: تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين المفردات ودرجة العامل الذي تنتمي إليه، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها (300) طالباً وطالبة من طلاب جامعة حلوان؛ للتعرف على مدى تجانس مفردات المقياس، وما إذا كان يقاس سمة واحدة أم سمات متعددة، والجدول (10) يوضح قيم معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة العامل، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (11)

قيم معاملات ارتباط بيرسون بين المفردات ودرجة العامل، والدرجة الكلية لمقياس المرونة الانفعالية لدى طلاب الجامعة إعداد/ الباحثة.

| العامل | المفردة | الارتباط بالعامل | الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس |
|------------------------------------|---------|------------------|---------------------------------|
| العامل الأول (إدارة الانفعالات) | 2 | **0.401 | **0.344 |
| | 8 | **0.281 | **0.204 |
| | 9 | **0.467 | **0.390 |
| | 10 | **0.433 | **0.420 |
| | 11 | **0.439 | **0.395 |
| | 13 | **0.596 | **0.506 |
| | 19 | **0.607 | **0.564 |
| | 20 | **0.409 | **0.362 |
| | 21 | **0.461 | **0.427 |
| | 24 | **0.563 | **0.522 |
| | 25 | **0.389 | **0.319 |
| | 26 | **0.495 | **0.440 |
| | 27 | **0.452 | **0.464 |
| | 28 | **0.570 | **0.487 |
| العامل الثاني (الوعي الانفعالي) | 1 | **0.338 | **0.214 |
| | 3 | **0.442 | **0.322 |
| | 4 | **0.639 | **0.331 |
| | 5 | **0.601 | **0.355 |
| | 6 | **0.462 | **0.411 |
| | 7 | **0.564 | **0.323 |
| | 15 | **0.440 | **0.202 |

| العامل | المفردة | الارتباط بالعامل | الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس |
|--|---------|------------------|---------------------------------|
| العامل الثالث (المساندة الاجتماعية) | 12 | **0.471 | **0.240 |
| | 14 | **0.489 | **0.314 |
| | 16 | **0.661 | **0.334 |
| | 17 | **0.577 | **0.315 |
| | 22 | **0.573 | **0.377 |

(*) . دال عند مستوى 0.05 (**). دال عند مستوى 0.01

ويتضح من الجدول السابق (11) أن قيم معاملات ارتباط بيرسون بين المفردات وكل من العوامل الفرعية (إدارة الانفعالات، الوعي الانفعالي، المساندة الاجتماعية) بعد إجراء التحليل العاملي تراوحت ما بين (0.281-0.661**)، وبين المفردات والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.202-0.564**)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، مما يؤكد على الاتساق الداخلي لمفردات المقياس وتجانسها، وبهذا يظل عدد مفردات المقياس (26) مفردة بعد إجراء الاتساق الداخلي عليه.

ب . حساب معاملات الارتباط بين العوامل الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات العوامل الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها (300) طالباً وطالبة من طلاب جامعة حلوان، والجدول (11) يوضح معاملات الارتباط بين درجات العوامل الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (12)

معاملات الارتباط بين العوامل الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المرونة الانفعالية إعداد/ الباحثة.

| الدرجة الكلية للمقياس المرونة الانفعالية | العامل الثالث (المساندة الاجتماعية) | العامل الثاني (الوعي الانفعالي) | العامل الأول (إدارة الانفعالات) | المقياس وعوامله الفرعية |
|--|--|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| **0.892 | **0.313 | **0.268 | 1 | العامل الأول (إدارة الانفعالات) |

| الدرجة الكلية للمقياس المرونة الانفعالية | العامل الثالث (المساندة الاجتماعية) | العامل الثاني (الوعي الانفعالي) | العامل الأول (إدارة الانفعالات) | المقياس وعوامله الفرعية |
|--|-------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--|
| ***0.606 | ***0.227 | 1 | ***0.268 | العامل الثاني (الوعي الانفعالي) |
| ***0.565 | 1 | ***0.227 | ***0.313 | العامل الثالث (المساندة الاجتماعية) |
| 1 | ***0.565 | ***0.606 | ***0.892 | الدرجة الكلية للمقياس المرونة الانفعالية |

(*) . دال عند مستوى 0.05 (***) . دال عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول السابق (12) تمتع العوامل الفرعية بمعاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين العوامل الفرعية (إدارة الانفعالات، الوعي الانفعالي، المساندة الاجتماعية) والدرجة الكلية لمقياس المرونة الانفعالية لدى طلاب الجامعة إعداد/ الباحثة، وهي معاملات ارتباط جيدة، وهذا يدل على تجانس المقياس واتساقه من حيث العوامل الفرعية.

ثالثاً: ثبات المقياس

يقصد بثبات المقياس وفقاً لجيلفورد النسبة بين التباين الحقيقي إلى التباين المشاهد (الكلّي) لدرجات الاختبار، وهو من أهم الشروط السيكمومترية للاختبار بعد الصدق لأنه يتعلق بمدى دقة الاختبار في قياس ما يدعي قياسه (علي ماهر خطاب، 2004، 363)، وقد قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام الطرائق التالية: التجزئة النصفية (باستخدام معادلتى جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان براون) ومعامل ألفا-كرونباخ على عينة من طلاب الجامعة، وجاءت النتائج على النحو التالي:

أ . طريقة ألفا-كرونباخ Cronbach Alpha

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (300) طالباً وطالبة من طلاب جامعة حلوان ثم تم حساب قيم معاملات ثبات الاختبار باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (13)

معاملات ثبات مقياس المرونة الانفعالية إعداد/ الباحثة (معامل ألفا-كرونباخ).

| المقياس وعوامله الفرعية | عدد المفردات | معامل ألفا-كرونباخ |
|---|--------------|--------------------|
| العامل الأول (إدارة الانفعالات) | 14 | 0.725 |
| العامل الثاني (الوعي الانفعالي) | 7 | 0.512 |
| العامل الثالث (المساندة الاجتماعية) | 5 | 0.442 |
| الدرجة الكلية لمقياس المرونة الانفعالية | 26 | 0.747 |

ويتضح من خلال الجدول السابق (13) أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار.

ب . طريقة التجزئة النصفية Half-Split

تم حساب معامل الارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية) بين نصفي الاختبار لكل بعد من العوامل الفرعية والمقياس ككل، باستخدام معادلتين جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان-براون على عينة قوامها (300) طالباً وطالبة من طلاب جامعة حلوان.

جدول (14)

معاملات ثبات مقياس المرونة الانفعالية (طريقة التجزئة النصفية).

| معامل جوتمان | معامل التجزئة « سبيرمان-براون » | | عدد المفردات | المقياس وعوامله الفرعية |
|--------------|---------------------------------|-------------|--------------|---|
| | بعد التصحيح | قبل التصحيح | | |
| 0.744 | 0.744 | 0.592 | 14 | العامل الأول (إدارة الانفعالات) |
| 0.524 | 0.529 | 0.357 | 7 | العامل الثاني (الوعي الانفعالي) |
| 0.438 | 0.475 | 0.306 | 5 | العامل الثالث (المساندة الاجتماعية) |
| 0.789 | 0.790 | 0.652 | 26 | الدرجة الكلية لمقياس المرونة الانفعالية |

ويتضح من خلال الجدول السابق (14) أن معاملات ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سيرمان- براون وجوتمان مقبولة، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار.

وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بحذف مواقف التي لم تثبت صدقها أو ثباتها مما ترتب على ذلك إعادة تقييم المواقف، وفيما يلي توضيح للصورة النهائية للمقياس:

الصورة النهائية لمقياس المرونة الانفعالية وطريقة تصحيحه:

يتألف المقياس في صورته النهائية من (26) موقف تم توزيعها على (3) عوامل رئيسية هي: إدارة الانفعالات، الوعي الانفعالي، المساندة الاجتماعية، تهدف إلى قياس المرونة الانفعالية لدى طلاب الجامعة، وفي تعليمات المقياس يُطلب من المفحوص أن يختار إجابة واحدة من ثلاثة بدائل (أ، ب، ج) علي مقياس تدريجي ثلاثي بما يتناسب وسلوكياته وشخصيته، وتتراوح الإجابة علي المقياس ما بين (3-1) وعليه تصبح الدرجة القصوى للمقياس $(78 = 3 \times 26)$ درجة، وتمثل أعلى درجة للمقياس التي تشير إلى تمتع الفرد بالمرونة الانفعالية، والدرجة الدنيا للمقياس $(26 = 1 \times 26)$ درجة وتمثل أدنى درجة للمقياس، ويوضح الجدول التالي أرقام مفردات كل عامل من العوامل كما وردت بالصورة النهائية للمقياس.

جدول (15)

توزيع المفردات على العوامل المُستخرجة لمقياس المرونة الانفعالية إعداد/ الباحثة.

| العوامل | عدد المفردات | أرقام المفردات |
|------------------------------------|--------------|---|
| العامل الأول (إدارة الانفعالات) | 14 | 14، 13، 12، 11، 10، 9، 8، 7، 6، 5، 4، 3، 2 (، 1) |

| | | |
|------------------------|---|--|
| (21،20،19،18،17،16،15) | 7 | العامل الثاني (الوعي الانفعالي) |
| (26،25،24،23،22) | 5 | العامل الثالث (المساندة الاجتماعية) |

رابعاً: خطوات البحث

اتبعت الباحثة عدة خطوات لإعداد البحث الحالي، تمثلت فيما يلي:

1. تحديد مشكلة الدراسة ومتغيراتها.
2. جمع الأطر النظرية المتعلقة بمتغيرات الدراسة وذلك بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة متغيرات الدراسة في البيئتين العربية والأجنبية.
3. إعداد أدوات البحث وتشمل:
4. مقياس المرونة الإنفعالية (إعداد الباحثة).
5. اختيار عينة البحث الاستطلاعية والمستخدمه في حساب الخصائص السيكومترية من طلاب الجامعة لمتغير المرونة الانفعالية.
6. اختيار الباحثة للعينات الأساسية وهي عينات اختبار صحة الفروض وتفسيرها.
7. تصحيح استجابات طلاب الجامعة على مقياس المرونة الإنفعالية، وفقاً لطريقة التصحيح الخاصة به ورصد درجاتهم وجدولة النتائج تمهيداً لإجراء التحليل الإحصائي.
8. تم استخلاص النتائج وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وتم تقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات، وذلك في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة.

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- استخدمت الباحثة مجموعة من الأساليب الإحصائية في البحث الحالي تمثلت فيما يلي:
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
 - النسب المئوية.
 - اختبار « ت » لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات المستقلة.

- معامل الارتباط الخطي لبيرسون.
- التحليل العاملي الاستكشافي.
- معامل ألفا-كرونباخ.
- التجزئة النصفية (معادلتى سبيرمان- براون، جوتمان).

نتائج البحث ومناقشتها:

تناولت الباحثة في هذا الجزء النتائج التي تم التوصل إليها، وتفسيرها في ضوء الدراسات والأدبيات النظرية التي تناولت متغير المرونة الانفعالية لدى طلاب الجامعة، وفيما يلي النتائج المتعلقة بفروض البحث:

1. نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه «توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس المرونة الانفعالية، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث)»، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار «ت» T-Test لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين ودلالة تلك الفروق، وفيما يلي نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس المرونة الانفعالية، وعوامله الفرعية (إدارة الانفعالات، الوعي الانفعالي، المساندة الاجتماعية):

جدول (16)

الفروق بين الذكور والإناث على مقياس المرونة الانفعالية وعوامله الفرعية (ن=511).

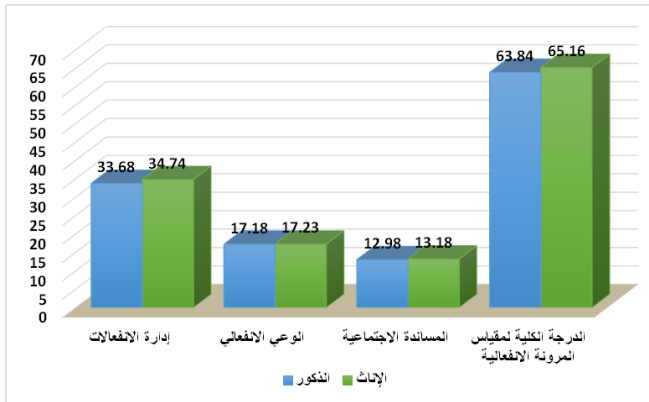
| المقياس وعوامله الفرعية | النوع | ن | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجات الحرية .df | قيمة «ت» | مستوى الدلالة |
|-------------------------|-------|-----|-----------------|-------------------|------------------|----------|---------------|
| إدارة الانفعالات | ذكور | 88 | 33.68 | 5.321 | 509 | -1.973 | 0.049 |
| | إناث | 423 | 34.74 | 4.408 | | | |
| الوعي الانفعالي | ذكور | 88 | 17.18 | 2.195 | 509 | -0.195 | 0.845 |
| | إناث | 423 | 17.23 | 2.301 | | | |

الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الانفعالية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب جامعة حلوان

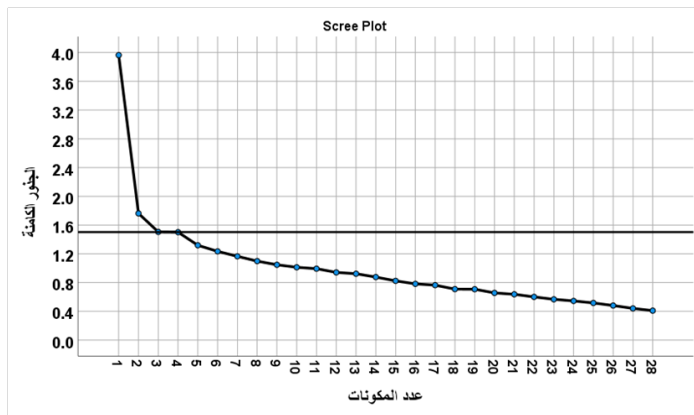
| | | | | | | | |
|---|------|-----|-------|-------|-----|--------|---------------------------|
| المساندة الاجتماعية | ذكور | 88 | 12.98 | 1.988 | 509 | -1.028 | غير دالة إحصائيًا (0.304) |
| | إناث | 423 | 13.18 | 1.659 | | | |
| الدرجة الكلية لمقياس المرونة الانفعالية | ذكور | 88 | 63.84 | 7.581 | 509 | -1.741 | غير دالة إحصائيًا (0.082) |
| | إناث | 423 | 65.16 | 6.204 | | | |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية (509) = 1.960

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.01 ودرجات حرية (509) = 2.576



والشكل البياني (3) يوضح الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس المرونة الانفعالية، وعوامله الفرعية (إدارة الانفعالات، الوعي الانفعالي، المساندة الاجتماعية):



شكل بياني (3) الفروق في الأداء على مقياس المرونة الانفعالية وعوامله الفرعية تبعاً للنوع (ذكور، إناث).

باستقراء النتائج الواردة في الجدول رقم (15) والشكل البياني رقم (3) يتضح تحقق الفرض الأول جزئياً، حيث تُظهر النتائج أن قيم «ت» المحسوبة للفروق بين الذكور والإناث على الدرجة الكلية لمقياس المرونة الانفعالية، وعاملي (الوعي الانفعالي، المساندة الاجتماعية) قد بلغت (-1.741، -0.195، -1.028) بالترتيب، وهي قيم غير دالة إحصائياً مقارنة بقيم «ت» الجدولية عند مستويي دلالة (0.05، 0.01) لدرجات حرية 509، عدا قيمة «ت» في حالة بعد (إدارة الانفعالات) فقد بلغت (-1.973) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.05؛ وتتمثل نتائج الفرض الأول فيما يلي:

- يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات طلاب الجامعة الذكور والإناث في عامل إدارة الانفعالات لصالح الإناث (المتوسط الأعلى).
- لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة الذكور والإناث في عامل الوعي الانفعالي.
- لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة الذكور والإناث في عامل المساندة الاجتماعية.
- لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس المرونة الانفعالية.

2 . نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه «توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس المرونة الانفعالية، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف التخصص الدراسي (علمي، أدبي)»، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار «ت» T-Test لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين ودلالة تلك الفروق، وفيما يلي نتائج اختبار (ت) للفروق في متغير المرونة الانفعالية، وعوامله الفرعية (إدارة الانفعالات، الوعي الانفعالي، المساندة الاجتماعية) تبعاً لاختلاف التخصص الدراسي (علمي، أدبي):

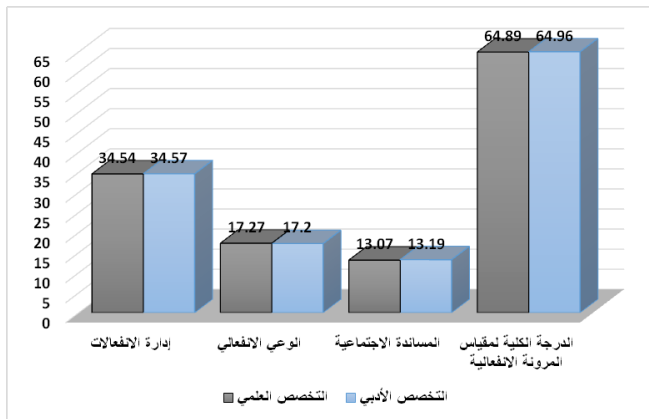
جدول (17)

الفروق على مقياس المرونة الانفعالية وعوامله الفرعية تبعًا لاختلاف التخصص الدراسي (علمي، أدبي) (ن=511).

| المتغيرات | التخصص الدراسي | ن | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجات الحرية .df | قيمة «ت» | مستوى الدلالة |
|---|----------------|-----|-----------------|-------------------|------------------|----------|---------------|
| إدارة الانفعالات | علمي | 174 | 34.54 | 4.584 | 509 | -0.062 | 0.951 |
| | أدبي | 337 | 34.57 | 4.600 | | | |
| الوعي الانفعالي | علمي | 174 | 17.27 | 2.227 | 509 | 0.321 | 0.749 |
| | أدبي | 337 | 17.20 | 2.311 | | | |
| المساندة الاجتماعية | علمي | 174 | 13.07 | 1.686 | 509 | -0.699 | 0.485 |
| | أدبي | 337 | 13.19 | 1.738 | | | |
| الدرجة الكلية لمقياس المرونة الانفعالية | علمي | 174 | 64.89 | 6.552 | 509 | -0.116 | 0.907 |
| | أدبي | 337 | 64.96 | 6.441 | | | |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية (509) = 1.960

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.01 ودرجات حرية (509) = 2.576



شكل بياني (4) الفروق في الأداء على مقياس المرونة الانفعالية وعوامله الفرعية تبعًا لاختلاف التخصص الدراسي (علمي، أدبي).

والشكل البياني (4) يوضح الفروق في الأداء على مقياس المرونة الانفعالية، وعوامله الفرعية (إدارة الانفعالات، الوعي الانفعالي، المساندة الاجتماعية) تبعاً لاختلاف التخصص الدراسي (علمي، أدبي):

يتضح من خلال النتائج الواردة في الجدول السابق أن قيم « ت » المحسوبة على مستوى الدرجة الكلية لمقياس المرونة الانفعالية وعوامله الفرعية (إدارة الانفعالات، الوعي الانفعالي، المساندة الاجتماعية) قد بلغت (-0.116، -0.062، -0.321، -0.699)، وهي قيم غير دالة إحصائياً، وذلك مقارنة بقيم « ت » الجدولية عند مستويي دلالة 0.05 و0.01 لدرجات حرية 509، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس المرونة الانفعالية وعوامله الفرعية (إدارة الانفعالات، الوعي الانفعالي، المساندة الاجتماعية) تُعزى لاختلاف التخصص الدراسي (علمي، أدبي)؛ وهذا يدل على عدم تحقق الفرض الثاني.

خلاصة نتائج البحث:

يمكن تلخيص نتائج البحث فيما يلي:

نري انه مع التقدم التكنولوجي وزيادة المعرفة وسهولة الحصول عليها جعلت البحث عن المعلومات وتبادل الخبرات من خلال مواقع التواصل الاجتماعي متاحه للجميع بإختلاف نوعهم (ذكور- إناث)، أن القدرة على مواجهة ضغوطات الحياة تتطلب النظرة الموضوعية والسليمة للحياة ومشكلاتها اليومية والتكيف مع الحاضر بمرونة، حتى يمكن التغلب على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وتحمل المسؤولية الاجتماعية والسلوك الشخصي والسيطرة على الظروف البيئية، مع القدرة دوماً على التجديد والإبتكار. والطلاب في مقدمة هؤلاء فهم بحاجة الي إكسابهم طرق متعددة تساعدهم علي حل مشكلاتهم وتكسيهم مرونة إنفعالية تساعدهم في التغلب علي مواقف الحياة. هدف الفرض الأول التأكد من عن الفروق بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس المرونة الانفعالية، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث) وقد أوضحت النتائج الي تحقق الفرض الأول جزئياً، يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى

(0.05) بين متوسطي درجات طلاب الجامعة الذكور والإناث في عامل إدارة الانفعالات اتجاه الإناث (المتوسط الأعلى).

- يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات طلاب الجامعة الذكور والإناث في عامل إدارة الانفعالات اتجاه الإناث (المتوسط الأعلى).
- لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة الذكور والإناث في عامل الوعي الانفعالي.
- لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة الذكور والإناث في عامل المساندة الاجتماعية.
- لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس المرونة الانفعالية.

ومن هنا أوضحت النتائج على أنها تتفق مع الدراسات التي تناولت متغير النوع وجدت أنه متنبئ متناقض وغير جدير بالاعتماد بمستوى المرونة حيث أشارت دراسة نجرلي وآخرين (Netureli&etal,2008) إلى أن الإناث كانت أكثر مرونة مقارنة بالذكور. وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة قام سامي (2009) تهدف إلى التعرف على العلاقة بين المرونة ووجهة الضبط ومدى تأثير هذه العلاقة بمتغير النوع، والتخصص الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (409) طالبا وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة عين شمس،، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين 19-22 سنة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المرونة، ومقياس وجهة الضبط، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة احصائية عكسية سالبة بين المرونة ووجهة الضبط، ووجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في المرونة لصالح الذكور في بعد البنية النفسية، وتساوى الفروق في بعدي الاصرار على تحقيق الاهداف والتواصل الاجتماعي.

ولكن هدف الفرض الثاني التأكد من الفروق بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس المرونة الانفعالية، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف التخصص الدراسي (علمي، أدبي) وقد أوضحت النتائج الى عدم تحقق الفرض الثاني. لذلك المرحلة

الجامعية من المراحل الهامة في حياة الفرد، فهي السبيل إلى تحقيق أهدافه وطموحاته، وتتحدد من خلالها حياته المستقبلية، والمجتمع الجامعي مجتمع منفتح إلى حد ما كما إنه المعبر الذي من خلاله نفتح علي ثقافات متعددة والطلاب الجامعي يتعرض لعدد من الضغوط النفسية والمشكلات الإجتماعية فالطلاب الذين لا يتوافر لديهم درجة مرتفعة من المرونة الإنفعالية يجدون صعوبة في اختيار الحلول المناسبة لأي مشكلة تواجههم ويكونون في تأثر دائم.

وبما انه يوجد فروق ترجع الي اختلاف النوع (ذكور - إناث) ولا يوجد فروق ترجع إلى إختلاف التخصص الدراسي (علمي، أدبي) إذن يوجد تفاعل جزئي بين المتغير.

توصيات البحث:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة، توصي الباحثة بالنقاط التالية:

1. تسليط الضوء على متغير المرونة الإنفعالية وربطها بمتغيرات أخرى نفسية بإعتبارها مظهر هام من خصائص مرحلة الجامعة.
2. إجراء المزيد من الدراسات على متغير المرونة الإنفعالية لدى طلاب جامعة حلوان .
3. الإهتمام بتوفير مراكز الإرشاد النفسي لدعم طلاب الجامعة وتفعيل دورها في الوقوف على مشاكلهم خلال مراحلهم العمريه المختلفة .

بحوث مقترحة:

وفي ضوء الأطر النظرية والأدبية والنتائج المستخلصة من البحث الحالي، يمكن اقتراح ما يلي:

1. إجراء برامج تدريبية تُساعد على تعزيز الإيجابيات لمتغير المرونة الإنفعالية لدى طلاب الجامعة.
2. العلاقة بين متغير المرونة الإنفعالية والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة.
3. العلاقة بين متغير المرونة الإنفعالية والكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة.
4. انشاء برامج ارشادية لزيادة المرونة الإنفعالية لدى طلاب جامعة حلوان.

المراجع

- ابن فارس، ابو الحسين احمد(1979). معجم مقاييس اللغة .تحقيق عبد السلام. هارون، دار الفكر.
- إيمان فوزى(2017). الإرشاد النفسي.مجلة علمية تخصصية يصدرها الإرشاد النفسي. مصر: جامعة عين شمس.
- جابر علي صكر (2014) . المرونة وعلاقتها بحيوية الضمير لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية
- العراق 261-272
- حسين، محمد ابراهيم، واخرون(2013). التفكير تعليمه ومهاراته عاداته. بغداد: دار الفراهيدي للنشر والتوزيع.
- حسان، ولاء اسحق(2008). فاعلية برنامج ارشادى لزيادة مرونة الانا بغزة، الجامعة الاسلامية، غزة.
- حسن، أماني عبد التواب صالح(2018). القدرة التنبؤية للمرونة النفسية ومستوى الطموح بالمثابرة الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الجامعية، مجلة كلية التربية جامعة أسيوط، ص ص : 227 - 288.
- حامد عبد السلام زهران(2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
- الحربي، بدر(2012). الذكاء وعلاقته بالامن النفسي لدى طلاب جامعة القصيم، جامعة ام القري، السعودية.
- سامي، ابراهيم (2009). المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي . رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة عين شمس، ص1.

- السفسافة، محمد ابراهيم (2003). (اساسيات الارشاد والتوجيه التربوي والنفسي. الكويت: دار حنين للنشر والتوزيع، ص171.
- عبد الرقيب البحيري (2010). المرونة لدى الأطفال والشباب الموهوبين في ضوء ميكانيزم التقييم المعرفي. مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس. 1-16 .
- العيسوى، عبدالرحمن (1998). الاسلام والعلاج النفسي الحديث. بيروت: دار النهضة العربية.
- على ماهر خطاب (2007). القياس والتقويم فى العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. ط6. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- علي ماهر خطاب (2004). الإحصاء الوصفي. ط2. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- فؤاد أبو حطب، وآمال صادق (2010). مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- فيسكوت، ديفد (2014). المرونه العاطفيه. مكتبه جرير للطباعه والنشر. (219-221)
- محمد منصور، عبد الحميد الشربيني، واخرون (2002). السلوك الانسانى بين التفسير الاسلامى واسس علم النفس المعاصر. القاهرة-مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
- Bernard , Michael E. PH.D (2008). The effect of youcan Do It! Education on the emotional resilience of primary school students with social,emotional,behavioral and achievement challenges ,Proceedings of the australlian, psychological Society Annual Conference,43,3640-
- Beasley, M, Thompson, T., & Davidson, J (2003). Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness, Personality and Individual Differences 34 ,77-95.

- Connor K.M; Davidson J.R.T (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor–Davidson
- Resilience Scale (CDRISC). Depression and Anxiety,18:76- - 82.
- Davidson , J.R.T & connor , K.M (2005) . Trauma , Resilience
- And Saliostasis: Effects Of Treatment In Post –Traumatic
- Stress Disorder . international Clinical Psychopharmacology ,20 ,
- 43 – 48 .,.
- Friborg Oddgeir, Barlaug Dag, Martinussen Monica, Rosenvinge Jan H. & Odin Hjemdal (2004). Resilience in relation to personality and intelligence. International Journal of Methods in Psychiatric Research, 14(1), 2942-.
- Grotberg , E.H (2003) . Resilience For Today: Gaining Strength From Adversity , Westport , Greenwood publishing Group Inc.
- Hartley,M(2013).Investigating the relationship of resilience to academic Persistence in college students with mental health issues.Rehabilitaion Counseling Bulletin,240250-.
- Jpson, David (2011).Social and emotiona learning progrmme
- (SEL)YouCanDIt!Education(YCDI),www.eduationalleaders.govt.nz.
- Michael, T (2011). Examining the relationships between resilience, mental health and academic persistence in undergraduate college students, Journal of American college health, 59(1).
- Masten, A.. (2009). Ordinary magic: Lessons from research in
- human development education Canada 49. (3), 28 – 32.,
- Newman, R (2002).The road to resilience. monitor on psychology,
- 33, 62 – 84.
- Vlahov D , Bucciarelli A , Galea S, Bonanno GA, (2007) Psychological resilience, positive emotions and successful adaptation emotions and to

- stress in later life. Journal of personality and social psychology.
- Pidgeon, A&Keye, M(2014).Relationship between resilience,mindfulness,and psychological well-being in university students,International Journal of Liberal Arts and Social Science,227-.