

جامعة محمد خيضر بسكرة  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم العلوم الاجتماعية



# مذكرة ماستر

الميدان : العلوم الاجتماعية  
الفرع: علم النفس  
التخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالبتين:

ليندة منصوري

خديجة مياح

يوم: 2022/06/26

## مساهمة معنى الحياة في ظهور المرونة النفسية لدى

## ممارسي الصحة العمومية في ظل جائحة كورونا

دراسة ميدانية في المؤسسة الإستشفائية المتخصصة في الأمراض العقلية

سي الحواس مشونش - بسكرة -

لجنة المناقشة:

رئيسا	جامعة بسكرة	أ. د.	يوسف جوادي
مشرفا ومقررا	جامعة بسكرة	أ. د.	سلمية حمودة
مناقشا	جامعة بسكرة	أ. د.	عبد الحميد عقابة

السنة الجامعية: 2021 - 2022م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر و عرفان

الشكر و الثناء لله عز و جل أولاً على نعمة الصبر و القدرة على انجاز العمل ، فالحمد لله

أتقدم بالشكر و التقدير إلى:

الأستاذة المشرفة "سليمة حمودة" على التوجيهات و الملاحظات و الأستاذة

" الزهرة ريحاني "

إلى والداي الغاليين حفظهما الله و الى إخوتي و أختي الغالية

زملائي في العمل و الجامعة

لكل من علمني حرف

كما أشكر كل من قدم يد المساعدة من قريب أو من بعيد و لو بكلمة أو دعوة صالحة

# ملخص الدراسة

## ملخص :

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مساهمة معنى الحياة في ظهور المرونة النفسية لدى ممارسي الصحة العمومية في ظل جائحة كورونا ، و معرفة الفروق في كل من معنى الحياة و المرونة النفسية لدى عينة الدراسة تبعا لعامل الجنس (ذكر / أنثى) ، تضمنت عينة الدراسة ( 40 ) عاملا من ممارسي الصحة العمومية في المؤسسة الاستشفائية المتخصصة للأمراض العقلية مشونش (بسكرة) تم تطبيق مقياس معنى الحياة لهارون الرشيدى ( 1996 ) الذي كيفه بشير معمريه على البيئة الجزائرية ( 2010 ) ، و مقياس المرونة النفسية ل : (l'echelle de hardiesse/ Résilience) الذي تم تكييفه وترجمته من قبل hamouda (2016) .

و اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي . و أظهرت النتائج أنها تساهم معنى الحياة في ظهور المرونة النفسية لدى ممارسي الصحة العمومية في ظل جائحة كورونا و عدم وجود فروق دالة احصائيا في معنى الحياة لدى ممارسي الصحة العمومية تبعا لمتغير الجنس و عدم وجود فروق دالة احصائيا في المرونة النفسية لدى ممارسي الصحة العمومية تبعا لمتغير الجنس .

**الكلمات المفتاحية : معنى الحياة ، المرونة النفسية .**

## Abstract

The current study aimed to know the contribution of the meaning of life to the emergence of psychological resilience among public health practitioners in the under Corona pandemic, and to know the differences in both the meaning of life and psychological resilience among the study sample according to the gender variable (male / female), the study sample included (40) A worker of public health practitioners in the Specialized Hospital Institution for Mental Illness, M chounech (Biskra) The meaning of life scale was applied by Haroun El-Rashidi (1996), which was adapted by Bachir Maamaria on the Algerian environment (2010), and the psychological resilience scale for: (l'echelle de hardiesse/ Résilience) ) which has been adapted and translated by Hamouda (2016).

The study relied on the descriptive approach. The results showed that it contributes to the meaning of life in the emergence of psychological resilience among public health practitioners in light of the Corona pandemic, and the absence of statistically significant differences in the meaning of life among public health practitioners according to the gender variable, and the absence of statistically significant differences in psychological resilience among public health practitioners according to for the gender variable.

**Key words: meaning of life, psychological resilience.**

# فهرس المحتويات

## فهرس المحتويات

الصفحة	فهرس المحتويات
/	البسمة
/	ملخص الدراسة
/	شكر و تقدير
/	فهرس محتويات الدراسة
/	فهرس الجداول
/	فهرس الملاحق
أ	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل التمهيدي مدخل الدراسة</b>	
4	تمهيد
4	1- إشكالية الدراسة
6	2- تساؤلات الدراسة
6	3- أهمية الدراسة
6	4- أهداف الدراسة
7	5- التعريفات الإجرائية
8	6- الدراسات السابقة
15	خلاصة الفصل .
<b>الفصل الثاني معنى الحياة</b>	
17	تمهيد
17	1- مفهوم معنى الحياة
18	2- خصائص معنى الحياة
19	3- مكونات معنى الحياة
20	4- النظريات المفسرة لمعنى الحياة
24	5- مصادر معنى الحياة

25	6- العوامل المؤثرة في معنى الحياة
27	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث المرونة النفسية</b>	
29	تمهيد
29	1- مفهوم المرونة النفسية
30	2- بعض المفاهيم المرتبطة بالمفاهيم النفسية
32	3- السمات الشخصية للأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية
32	4- العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية
33	5- النظريات المفسرة للمرونة النفسية
35	6- مظاهر المرونة النفسية
35	7- أهمية المرونة النفسية
36	8- طرق تشكيل المرونة النفسية
38	خلاصة الفصل
<b>الجانب الميداني</b>	
<b>الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة</b>	
41	تمهيد
41	1- حدود الدراسة
41	2- منهج الدراسة
42	3- عينة الدراسة
43	4- أدوات الدراسة
43	4-1- مقياس معنى الحياة
48	4-2- مقياس المرونة النفسية
50	خلاصة الفصل
<b>الفصل الخامس عرض و مناقشة النتائج</b>	
52	تمهيد
52	1- عرض و مناقشة نتائج السؤال الأول
55	2- عرض و مناقشة نتائج السؤال الثاني



57	3- عرض و مناقشة نتائج السؤال الثالث
59	خلاصة الفصل

61	خاتمة
63	قائمة المراجع
/	الملاحق

### فهرس الجداول :

الرقم	الجدول	الصفحة
01	خصائص عينة الدراسة حسب متغير الجنس .	42
02	توزيع العينة حسب التخصص .	43
03	قيم " ت " لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين العينة الذكور .	45
04	قيم " ت " لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الإناث .	46
05	معاملات الارتباط بين قائمة معنى الحياة وكل من الثقة بالنفس والأمل.	46
06	معاملات الارتباط بين قائمة معنى الحياة ومتغيري التشاؤم واليأس .	47
07	معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ .	48
08	أبعاد مقياس المرونة النفسية و بنوده .	49
09	نتائج تحليل الإنحدار للمتغيرات المستقلة و المتغير التابع .	52
10	تحليل التباين ( ف ) للمتغير المستقل - معنى الحياة - .	53
11	نتائج اختبار (ت) لدراسة الفروق في معنى الحياة تعزى لعامل الجنس (ذكر/ أنثى )	56
12	نتائج اختبار ( ت ) لدراسة الفروق في المرونة النفسية تعزى لعامل الجنس ( ذكر /أنثى )	58

فهرس الملاحق :

الملاحق	الرقم
مقياس معنى الحياة	01
مقياس المرونة النفسية	02

# مقدمة

## مقدمة :

إن الإنسان لا يستطيع أن يعيش إلا إذا عرف أن لحياته معنى لأنها تمد له القدرة على العطاء والتسامي على الذات وعندما يكتشف الإنسان معنى حياته فيصبح مستعداً أكثر لتحمل المعاناة والألم، ويضحيم أجل الحفاظ على هذا المعنى لأن إدراك معنى الحياة للفرد يرتبط إيجابياً بصحته النفسية ومن وجهة نظر علم النفس الإيجابي أو النظرة الكلية للصحة العقلية من الممكن أن تتضمن قدرة الفرد على الاستماع بالحياة وخلق التوازن بين الأنشطة الحياة ومتطلباتها لتحقيق المرونة النفسية .

تلعب المرونة النفسية دور هام في تحديد مدى قدرة الفرد على تكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته لأنها تؤثر على تحسين أدائه كفرد إيجابي يعمل على مواكبة الأزمات وتحافظ على هدوئه واتزانته عند التعرض إلى الأزمات .(زقاوة، 2020 ، ص ص 585 . 586 ) ، إن معاناة ممارسي الصحة العمومية في ظل جائحة كورونا سببت لهم عدة مشكلات تكيفيه وضغوطات حيث نجد أنهم صمدوا أمام كل المواقف الصعبة التي تعرضوا إليها ورغم ذلك تعاملوا مع تلك الظروف الصعبة بطريقة إيجابية وسوية وتجاوزوا كل الصعاب بمرونة نفسية .(محمود، 2014 ، ص15) ، ولقد حاولنا في دراستنا التركيز على مساهمة معنى الحياة في ظهور المرونة النفسية لدى ممارسي الصحة العمومية .

وقد تم تقسيم الدراسة إلى الجانب النظري ، و يحتوي على ثلاثة فصول وهي:

**الفصل الأول:** يحتوي على الإطار العام الإشكالية يمثل مدخل إلى الدراسة حيث تم فيه عرض الإشكالية ، التساؤلات ، أهمية الدراسة ، أهداف الدراسة مع تحديد المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة والدراسات السابقة ثم التعقيب عليها .

**الفصل الثاني:** مفهوم معنى الحياة ، خصائص معنى الحياة ، مكونات معنى الحياة ، النظريات المفسرة لمعنى الحياة ، مصادر معنى الحياة والعوامل المؤثرة في معنى الحياة.

**الفصل الثالث:** مفهوم المرونة النفسية ، بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية ، السمات الشخصية للأشخاص الذين يتمتعون للمرونة النفسية ، العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية ، النظريات المفسرة لها ، و مظاهر المرونة النفسية ، أهمية المرونة النفسية ، طرق تشكيل المرونة النفسية.

اما الجانب التطبيقي فيضم فصلين و هما :

**الفصل الرابع:** فصل الإجراءات المنهجية للدراسة يحتوي على حدود الدراسة (مكانية ، زمنية ، بشرية) ومنهج الدراسة وعينة الدراسة وأخيرا أدوات الدراسة .

**الفصل الخامس:** هذا الفصل يحتوي على عرض و مناقشة نتائج الدراسة .

وفي الأخير تم وضع خاتمة وقائمة المراجع وقائمة الملاحق .

# الجانب النظري

## الفصل الأول:

# مدخل الدراسة

- ❖ تمهيد .
- ❖ إشكالية الدراسة .
- ❖ تساؤلات الدراسة .
- ❖ أهمية الدراسة .
- ❖ أهداف الدراسة .
- ❖ التعريفات الإجرائية .
- ❖ الدراسات السابقة .
- ❖ خلاصة الفصل .

## تمهيد :

يعتبر هذا الفصل الحالي مدخل الدراسة إذ يتم فيه ذكر إشكالية الدراسة و طرح التساؤلات و أهمية و أهداف الدراسة، و أيضا التعريفات الاجرائية الخاصة بمتغيرات الدراسة ، و بعض الدراسات السابقة التي تشمل متغيرات الدراسة و التعقيب عليها .

## 1. الإشكالية :

اهتم علماء النفس و ركزوا كثيرا في دراساتهم على الجوانب السلبية في شخصية الفرد، إلى أن ظهر مؤخرا في مجال علم النفس الايجابي الاهتمام بدراسة الجوانب الايجابية و المضيئة في شخصية الفرد من بينها ( التفاؤل ، الجلد ، الصمود، الصبر على تحمل الشدائد، السعادة ، معنى الحياة ، جودة الحياة ) .

(زاوي، 2019 ، ص6)

و يعد مفهوم معنى الحياة من المفاهيم النفسية الحديثة التي ظهرت في الآونة الأخيرة على يد رائد العلاج بالمعنى **فكتور فرانكل "Frankl"** ليرسم من خلاله بعدا جديدا من أبعاد الشخصية يختلف عن كثير من أطروحات المدارس النفسية الأخرى ، فقد أعاد **فرانكل "Frankl"** إلى الإنسان إنسانيته من خلال تأصيله لمفهوم معنى الحياة ، فالإنسان ليس موجودا كباقي الموجودات بل هو موجود لمعنى و هدف و غاية . و هذا الدافع أساسي و جوهري لديه و جميع الدوافع الأخرى تقود إليه و أن إعاقة هذا الدافع أو إحباطه يولد ما يطلق عليه فقدان المعنى و يستطيع أن يرسخ هذا المعنى من خلال إرادة حرة و الشعور بالمسؤولية .

(عبد الجهني ، 2014 ، ص671)

و يرى **فرانكل "Frankl"** أن الحياة يجب أن يكون لها معنى تحت كل الظروف و ان هذا المعنى في حالة دائمة من التغيير.(بحاش ، 2018 ) ، و أشار أيضا إلى أن عمل الفرد و مهنته من أهم التي يكتسب من خلالها معنى و قيمة في حياته ، فالعمل يعد بمثابة المجال الذي يبدو فيه تفرد الشخص في علاقته بالمجتمع و من ثم يكتسب معنى و قيمة لحياته . و كذلك وجد ماسلو أن ثمة علاقة مباشرة بين العمل و معنى الحياة

و اعتقد أن العمل عندما يكون عديم القيمة تصبح حياة الفرد بلا معنى ، وان الأشخاص المحققين لذواتهم يرون أن العمل يعني المشاركة في هدف مهم و مرغوب و ذو معنى .

(راضى ، 2007 ، ص ص 431 . 432 )

كما نجد أن المرونة النفسية من المتغيرات الايجابية ، و هي عملية ديناميكية تتضمن التكيف الايجابي مع الضغوط و المشكلات و الصدمات ، و تعني أيضا قدرة الفرد على التعامل الايجابي مع ما يقابله من مشكلات في الحياة و تقبل العقبات التي تواجهه بقدر من المرونة و السلامة النفسية حتى يستطيع التصدي لتلك المشكلات و وضع حلول ملائمة بناء بالشكل المناسب له و للمجتمع. ( مهدي ، 2021 ، ص 1811 )

و يعد مجال الصحة من المجالات التي يعاني فيها العاملون من الضغوط و التوترات التي تترك آثارها النفسية و الاجتماعية على الفرد .(جلاب ، 2019 ، ص 1 )، و يتعرض ممارسي الصحة العمومية في ظل هذه الجائحة إلى مواقف ضاغطة لذلك من أجل الاستمرار في العمل يجب أن يكون لديهم أساليب مواجهة نفسية لهذه الظروف. كما بين ( تايلور Taylor و اخرون ) أن بعض البحوث و الدراسات أرجعت احتفاظ الفرد بالصحة النفسية إلى إمكانية وجود المشاعر الايجابية و السلبية معا من خلال فترة تعرض الفرد للضغوط ، فتتغلب المشاعر الايجابية على السلبية ليقل إحساس الفرد بالضغوط ، و بالتالي فقد أكدت هذه الدراسات أن الجانب الايجابي في شخصية الإنسان هو أكثر بروزا من الجانب السلبي ، و أن هذين الجانبين لا يمثلان بالضرورة اتجاهين متعاكسين ، و إنما يتحرك السلوك الإنساني بينهما طبقا لعوامل كثيرة مرتبطة بهذا السلوك.(مشري ، ص ص 221 . 222 )، حيث أن ممارسي الصحة ( ممرض ، مساعد تمريض ، مخبري ) يواجهون مواقف صعبة و خطيرة و مقلقة و هذا يؤثر على حالتهم النفسية و الصحية مثل فقدان الحماس و عدم القابلية للعمل و الضغوط النفسية و الإجهاد النفسي و خاصة خلال جائحة كورونا **covid 19**، وهي جائحة عالمية سببها فيروس كورونا المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة . و نقشي المرض للمرة الأولى في مدينة ووهان الصينية ، ثم أعلنت المنظمة الصحية رسميا أن نقشي الفيروس يشكل حالة طوارئ صحية عامة تبعث على القلق الدولي ، و أكدت تحول النقشي إلى جائحة. (كاظم ، 2021 ، ص 7)

أشار فرانكل و سيلينمان و تايلور ( Frankl 1963, Seligman 1998, Taylor 2000 ) في دراساتهم إلى أن رؤية الفرد و إبداعه معنى للحياة في فترة الأزمات و الضغوط التي تواجهه ، و هذا الإبداع في حد ذاته يساعده في



البقاء على صحته النفسية بشكل سوي . بذلك بعد احد مصادر الصحة النفسية السوية ، فمعنى الحياة النفسية مشابه مع التفاؤل و الضبط الذاتي .

و ذكر فنتجودت ( Ventegodat, 2003 ) في دراسته أن نظرة الإنسان و فلسفته للحياة هي عامل إنساني له تأثير فعال ، لا يقل عن العامل الوراثي في مواجهة الضغوط و الأزمات ، فقد أكدت دراسات عدة أن معنى الحياة لدى الفرد متغير وقائي ضد الضغوط التي تطرأ على الفرد عندما يتاح لهم تعديل ايجابي لنظرتهم في الحياة ، و خاصة أن فقدان الإنسان لمعنى الحياة يؤدي إلى فقدانه الطاقة و الدافعية في عمل اي شيء مهم في الحياة . (خوج، 2011 ، ص 17) ، و من هنا نطرح التساؤلات التالية :

## 2.التساؤلات :

- هل يساهم معنى الحياة في ظهور المرونة النفسية لدى ممارسي الصحة العمومية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معنى الحياة لدى ممارسي الصحة العمومية تعزى لعامل الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى ممارسي الصحة العمومية تعزى لعامل الجنس ؟

## 3. أهمية الدراسة :

تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تبحث في متغيرات ايجابية (معنى الحياة و المرونة النفسية ) لدى ممارسي الصحة العمومية في ظل جائحة كورونا ، حيث تعتبر كاسلوبيين من اساليب مواجهة الضغوط التي تحتاجها هذه الفئة خلال تعرضها لانفعالات المرضى و مختلف المشاكل .

## 4.أهداف الدراسة:

- معرفة مدى مساهمة معنى الحياة في ظهور المرونة النفسية لدى ممارسي الصحة العمومية في ظل جائحة كورونا.
- معرفة دلالة الفروق في معنى الحياة لدى ممارسي الصحة العمومية وفقا لعامل الجنس.
- معرفة دلالة الفروق في المرونة النفسية لدى ممارسي الصحة العمومية وفقا لعامل الجنس.

## 5. التعريفات الإجرائية :

- **تعريف معنى الحياة:** عرفها ليث (1999) Leath : هو الفهم الواضح للغرض المنشود من الحياة. و الشعور بالهدفية و القصدية بما يعطي الحياة مغزى و معنى.(زيدان ، 2010 ، ص 510 )
- و إجرائيا يعرف على أنه :هو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها ممارسي الصحة العمومية ( ممرض ، مساعد تمريض ، مخبري ) على مقياس معنى الحياة .
- **تعريف المرونة النفسية :** عرفها ( قوته ،2001) بأنها : عملية التكيف السليم و الجيد في أوقات الشدة و الضغوط و الصدمات مع بقاء الامل ، الثقة بالنفس ، و القدرة على التحكم بالمشاعر ، و القدرة على حل المشكلات ، و فهم مشاعر الاخرين و التعاطف معهم . وهي امتلاك الفرغ لمجموعة سمات تساعده على مواجهة مصادر الضغوط ، منها القدرة على الالتزام ، و القدرة على التحدي ، و القدرة على التحكم في الامور الحياتية . ( الجهني و السفاسفة ، 2021 ، ص 319 )
- و إجرائيا تعرف على أنها : هي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها ممارسي الصحة العمومية( ممرض،مساعد ممرض،مخبري ) على مقياس المرونة النفسية.
- **ممارسي الصحة العمومية:** هم الفئة التي درست في معاهد الشبه الطبي ( ممرض،مساعد تمريض،مخبري) ، و يعملون في المستشفى يقومون بخدمة المرضى على أكمل وجه.

## 6. الدراسات السابقة :

## 6. 1. دراسات حول معنى الحياة :

## ❖ دراسة السيد مصطفى راغب الأقرع ( 2021 )

**بغوان :** دور معنى الحياة كعامل وسيط بين التدين و الرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين في دولة الكويت .

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين كل من التدين و الرضا عن الحياة و معنى الحياة ، و الفروق بين الجنسين على هذه المتغيرات ، و دلالة النموذج المقترح لدور معنى الحياة كعامل وسيط في العلاقة بين التدين و الرضا عن الحياة .

تكونت عينة الدراسة من ( 243 ) طالب و طالبة من طلبة جامعة الكويت ، و تم إستخدام المنهج الوصفي الإرتباطي . و طبق عليهم إستبيان معنى الحياة لستيجر . و مقياس جامعة الكويت للتدين ، و مقياس الرضا عن الحياة لدينر .

أظهرت النتائج أن :

- معاملات الإرتباط بين درجات التدين و الرضا عن الحياة ، و وجود المعنى و البحث عن المعنى موجبة و دالة إحصائياً .
- تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات التدين و الرضا عن الحياة ، و وجود المعنى و البحث عن المعنى تبعاً للجنس .
- تبين أن بعد وجود المعنى في الحياة يتوسط بشكل تام و بصورة دالة إحصائية العلاقة بين التدين و الرضا عن الحياة .

## ❖ دراسة زقاوة أحمد ( 2020 )

**بغوان :** معنى الحياة كمؤشر على الصحة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي .

هدفت الدراسة إلى الكشف على مستوى إدراك الشباب لمعنى الحياة كمؤشر على الصحة النفسية .

تكونت عينة الدراسة من ( 140 ) طالب و طالبة من المركز الجامعي غليزان ( الجزائر ) . و تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة ، و تم تطبيق مقياس معنى الحياة لمحمد حسن الأبييض ( 2010 ) المكون من ( 51 ) فقرة بعد حساب خصائصه السيكميترية .

أظهرت النتائج أن :

- الوزن النسبي لمعنى الحياة لدى الطلاب كان عند المستوى ( 24,84% ) و هو مستوى مرتفع ، و قد جاء ترتيب المجالات كالتالي : الهدف من الحياة بوزن نسبي ( 04,87% ) ، التسامي بالذات بوزن نسبي ( 18,82% ) ، تحمل المسؤولية بوزن نسبي ( 42,78% ) ، و أخيرا الرضا و القبول بوزن نسبي ( 66,72% ) .
- عدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس معنى الحياة ، تعزى إلى الجنس و المستوى الدراسي .
- عدم وجود فروق دالة تبعا للتخصص ما عدا مجال الرضا و القبول كان لصالح التخصصات العلمية .

#### ❖ دراسة سعاد عبد الله البشر و حسن عبد الله الحميدي ( 2019 )

**بعنوان : معنى الحياة و علاقته ببعض أبعاد التفكير الإيجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت .**

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين معنى الحياة و بعض أبعاد التفكير الإيجابي ( التوقعات الإيجابية ، و التفتح المعرفي ، و التقبل الإيجابي ، السماحة ) في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة و طالبات الجامعة بدولة الكويت ، و معرفة دلالة تأثير أبعاد التفكير الإيجابي في معنى الحياة من خلال الرضا عن الحياة كمتغير وسيط .

تكونت الدراسة من ( 115 ) طالب و طالبة ، و تم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن ، و طبق في هذه الدراسة كل من مقياس معنى الحياة إعداد الباحثين ، و مقاييس التوقعات الإيجابية ، و التفتح المعرفي ، و التقبل الإيجابي ، و السماحة من قائمة التفكير الإيجابي ، و مقاييس الرضا عن الحياة .

أظهرت النتائج أنه :

- وجود إرتباط موجب و دال إحصائيا بين درجات معنى الحياة ، و كل من التوقعات الإيجابية ، و التفتح المعرفي و التقبل الإيجابي و السماحة و الرضا عن الحياة .

- وجود فروق بين الذكور و الإناث فقط في الرضا عن الحياة ، و بعد السماح لصالح الطلاب الذكور و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في بقية المتغيرات .
- تبين أن الرضا عن الحياة يتوسط بصورة دالة إحصائيا العلاقة بين التوقعات الإيجابية و معنى الحياة .

❖ دراسة عبير محمود الخياط ( 2018 ) .

**بعنوان : قلق المستقبل و معنى الحياة لدى طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على : العلاقة بين قلق المستقبل و معنى الحياة لدى طالبات جامعة أم القرى ، و التعرف على الفروق بين الطالبات في قلق المستقبل و معنى الحياة و التي تعزى إلى اختلاف التخصص ( أدبي و علمي ) و إختلاف المستوى الإجتماعي الإقتصادي .

تكونت عينة الدراسة من ( 264 ) طالبة من جامعة أم القرى ، و اعتمد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي ( الإرتباطي المقارن ) ، و تم إستخدام مقاييس قلق المستقبل من إعداد المشيخي ( 2009 ) ، و مقياس معنى الحياة من إعداد عبد المنعم ( 2008 ) أظهرت النتائج أن :

- وجود علاقة إرتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( 0,01 ) بين قلق المستقبل بجميع أبعاد و معنى الحياة بجميع أبعاده لدى طالبات جامعة أم القرى .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات التخصصات الأدبية و العلمية في قلق المستقبل سواء الدرجة الكلية أو أبعاده المختلفة عدا بعد التفكير السلبي تجاه المستقبل و الفروق في صالح التخصصات الأدبية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معنى الحياة تعزى إلى إختلاف التخصصات ( أدبية - علمية ) و الفروق في صالح طالبات التخصصات العلمية .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل و معنى الحياة تعزى إلى المستوى الإجتماعي و الإقتصادي لدى طالبات جامعة أم القرى .

## 6. 2. دراسات حول المرونة النفسية :

## ❖ دراسة طلال بن مسلم السناني الجهني و محمد إبراهيم السفاسفة ( 2021 )

**بعنوان :** مستوى المرونة النفسية وعلاقته بالمسؤولية الإجتماعية لدى أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة .

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية وعلاقته بالمسؤولية الإجتماعية لدى أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة . في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية في ظل التعليم عن بعد نتيجة إنتشار فيروس كورونا .

تكونت عينة الدراسة من ( 226 ) أم ، و تم الإعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الإرتباطي ، و تم إستخدام مقياس المرونة النفسية و مقياس المسؤولية الإجتماعية . أظهرت النتائج أن :

- إرتفاع مستوى كل من المرونة النفسية و المسؤولية الإجتماعية .
- وجود علاقة موجبة و دالة إحصائياً بينالمرونة النفسية و المسؤولية الإجتماعية .
- لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوالمرونة النفسية و المسؤولية الإجتماعية تبعا للمتغيرات الديمغرافية( المؤهل العلمي للأم ، و طبيعة عمل الأم و المستوى الإقتصادي و عدد الأبناء في المرحلة الإبتدائية ) .

## ❖ دراسة حمزة باشن و حسيبة بروزان ( 2021 )

**بعنوان :** مستوى المرونة النفسية و علاقتها بمكانم القوى الشخصية و الفضائل الإنسانية لدى عينة من النفسانيين بجمعيات التوحد .

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية و علاقتها بمكانم القوى و الفضائل الإنسانية على عينة من النفسانيين بجمعيات التوحد .

تكونت عينة الدراسة من ( 33 ) فرد من مختلف التخصصات ، و تم إختيارهم بطريقة قصدية ، و تم الإعتماد على المنهج الوصفي الإرتباطي ، و إستخدم في هذه الدراسة مقياس مقياس مكانم القوى في شخصية

الفضائل العاملة ( VIA-IS ) من اعداد Seligman و Peterson سنة 2004 ، و مقياس المرونة النفسية راجع إلى الباحثة أبو علجية 2017 . أظهرت النتائج أن :

- النفسانيين يملكون مستوى مرتفع من المرونة النفسية .
- لا توجد فروق في المرونة النفسية تعزى لمتغير الأقدمية المهنية .
- لا توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية و مكامن القوى الشخصية .

#### ❖ دراسة مناوور عماش الشمري ( 2021 )

**بعنوان :** المرونة النفسية و علاقتها بالكفاءة الإجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة حائل .

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية و الكفاءة الإجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في المدارس التابعة لإدارة تعليم حائل .

تكونت عينة الدراسة من ( 200 ) طالب في المرحلة الثانوية ، و اعتمد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الإرتباطي ، و تم استخدام مقياس المرونة النفسية من إعداد ( أبو شقورة ، 2012 ) و مقياس الكفاءة الإجتماعية أبو رمان ( 2008 ) . أظهرت النتائج أن :

- وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين المرونة النفسية بأبعادها المختلفة و الكفاءة الإجتماعية .
- وجود فروق في متوسط درجات الطلاب على مقياس المرونة لدى أفراد العينة تبعا لإختلاف الصف لصالح طلاب الصف الأول و الثاني ثانوي .
- وجود فروق في متوسط درجات الطلاب في مقياس الكفاءة الإجتماعية لدى أفراد العينة نظرا لإختلاف الصف لصالح طلاب الصف الأول و الثاني ثانوي .

#### ❖ دراسة رشا محمد عبد الرحمن و أشرف محمد العزب ( 2020 )

**بعنوان :** التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات ، دراسة على عينة من طلبة جامعة عجمان الإمارات العربية المتحدة .

هدف البحث إلى دراسة إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية بالإضافة إلى الرضا عن الحياة و الطموح .

تكونت عينة الدراسة من ( 260 ) طالب من جامعة عجمان بواقع ( 78% ) طالبات و ( 22% ) طلاب ، و استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي الإرتباطي ، طبق مقياس المرونة النفسية و مقياس الرضا عن الحياة و مقياس الطموح . أظهرت النتائج أن :

- تمتع غالبية أفراد عينة الدراسة بدرجات مرتفعة من المرونة النفسية .
- إرتباط الرضا عن الحياة و الطموح بالمرونة النفسية .
- وجود فروق في المرونة النفسية بين الذكور و الإناث لصالح الذكور .
- وجود فروق في التخصص بين التخصصات النظرية و العلمية لصالح التخصصات النظرية .
- تباين متوسطات المرونة النفسية حسب العمر لصالح من هم أكبر من ( 21 ) سنة . و مستوى الدخل لصالح ذوي الدخل المرتفع .
- تمكنت متغيرات الرضا عن الحياة و التخصص الدراسي و الدخل الشهري من تفسير ( 74,5% ) من التباين في المرونة النفسية .

#### ❖ دراسة منتصر صلاح عمر سليمان و مصطفى عبد المحسن الحديبي ( 2020 )

**بعنوان :** الأمل و المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدركة لأحداث الحياة اليومية لأمهات أطفال طيف التوحد المدمجين في مدارس التعليم العام بأسبوط .

هدفت الدراسة إلى التعرف على الأمل و المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدركة لأمهات أطفال طيف التوحد المدمجين في مدارس التعليم العام .

تكونت عينة الدراسة من ( 60 ) أم حيث أن ( 30 ) أم لأطفال ذوي إضطراب طيف التوحد و ( 30 ) أم لأطفال عاديين ، أعمارهم بين ( 25 و 45 سنة ) . تم إستخدام المنهج الوصفي الإرتباطي . و تم إستخدام مقياس الأمل ، مقياس المرونة النفسية ، مقياس الضغوط المدركة لأحداث الحياة اليومية . أظهرت النتائج أن :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أمهات الأطفال العاديين و أمهات الأطفال لطيف التوحد لصالح أمهات الأطفال العاديين على مقياس الأمل .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أمهات الأطفال العاديين و أمهات الأطفال لطيف التوحد لصالح أمهات الأطفال العاديين على مقياس المرونة النفسية .



- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أمهات الأطفال العاديين و أمهات الأطفال لطيف التوحد على مقياس الضغوط المدركة لأحداث الحياة اليومية لصالح أمهات أطفال طيف التوحد .
  - وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الضغوط المدركة وأبعادها و الأمل و أبعاده لدى عينة أمهات الأطفال العاديين .
  - وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الضغوط المدركة وأبعادها و المرونة النفسية و أبعادها لدى عينة أمهات الأطفال العاديين .
- التعقيب على الدراسات السابقة :**

### 1. من حيث الهدف :

هدفت معظم الدراسات السابقة إلى معرفة المستوى و العلاقة و الفروق بين المتغيرات . و هي أهداف تتقاطع مع أهداف الدراسة الحالية و المتمثلة في معرفة الفرق في معنى الحياة لدى ممارسي الصحة العمومية التي تعزى لعامل الجنس ، كذلك معرفة الفرق في المرونة النفسية لدى ممارسي الصحة العمومية التي تعزى لعامل الجنس . و أيضا الى معرفة مساهمة معنى الحياة في ظهور المرونة النفسية لدى ممارسي الصحة العمومية في ظل جائحة كورونا.

### 2. من حيث المنهج المستخدم :

تنوعت مناهج الدراسة التي إعتمدت في الدراسات السابقة من قبل الباحثين فكانت بين المنهج الوصفي الإرتباطي و المقارن و التحليلي . أما الدراسة الحالية تستخدم المنهج الوصفي.

### 3. من حيث العينة :

إختلفت عينات الدراسة في الدراسات السابقة فكانت العينة تتراوح ما بين [ 33-264 ] أما الدراسة الحالية فطبقت على 40 من ممارسي الصحة العمومية ( مساعدي التمريض ، ممرضين و مخبرين ) .

## 4. من حيث الأدوات :

تعددت الأدوات المستخدمة من قبل الباحثين في الدراسات السابقة فتمثلت في : مقياس قلق المستقبل ، مقياس معنى الحياة ، و مقياس التوقعات الإيجابية و التفتح المعرفي ، التقبل الإيجابي و السماح من قائمة التفكير الإيجابي ، و مقياس الرضا عن الحياة ، و إستبيان معنى الحياة ، مقياس جامعة الكويت للتدين ، مقياس المرونة النفسية ، مقياس المسؤولية الإجتماعية ، مقياس مكامن القوى في الشخصية و الفضائل العاملة ( VIA-IS )، مقياس الكفاءة الإجتماعية ، مقياس الطموح ، مقياس الأمل ، مقياس الضغوط المدركة لأحداث الحياة اليومية .

أما الدراسة الحالية فاستخدمت مقياس المرونة النفسية لـ :

( 2008 ) de Brienet al ( HER ) ( L'échelle de hardiess\ Résilience) الذي تم ترجمته من طرف (2016) HAMOUDA ET AL.

و مقياس معنى الحياة من اعداد هارون الرشيدى (1996) الذي قننه بشير معمريه على البيئة الجزائرية(2010).

## خلاصة الفصل :

في هذا الفصل تم التطرق إلى إشكالية موضوع الدراسة و أهم التساؤلات و أهمية و أهداف الدراسة ، و تطرقنا إلى التعريفات الاجرائية الخاصة بمتغيرات الدراسة و مختلف الدراسات السابقة التي تشمل متغيرات الدراسة و التعقيب عليها .

## الفصل الثاني :

# معنى الحياة

- ❖ تمهيد .
- ❖ مفهوم معنى الحياة .
- ❖ خصائص معنى الحياة .
- ❖ مكونات معنى الحياة .
- ❖ النظريات المفسرة لمعنى الحياة .
- ❖ مصادر معنى الحياة .
- ❖ العوامل المؤثرة في معنى الحياة .
- ❖ خلاصة الفصل .

### تمهيد:

يعتبر معنى الحياة أحد مؤشرات الصحة النفسية التي تضمن التوازن النفسي للأفراد ، فمعنى الحياة ينبع من ذات الفرد و من فهمه لقضايا الحياة بمختلف أنواعها ( الإجتماعية ، الإقتصادية و البيئية ) يحقق التميز و التفرد و السعي نحو أهدافه و تحقيق المعنى ، فعندما يكتشف معنى لحياته يصبح مستعدا لتحمل المعاناة و تقديم التضحيات من أجل الحفاظ على المعنى .

### 1 . مفهوم معنى الحياة:

- عرفها فرانكل ( 1982 ) بأنها حالة يسعى الإنسان للوصول إليها لتضفي على حياته قيمة و معنى يستحق العيش من أجله ، و تحدث نتيجة لإشباع دافعه الأساسي المتمثل بإرادة المعنى ، و هي حالة تجعل الإنسان غير قادر على العيش في نفس الوقت من دون الوصول لمعرفة هذا المعنى الذي يشبع هذا الدافع الأساسي نحو الحياة . ( علي ، 2020 ، ص 865 )
- يعرفه راف ( Ryff1989 ) : «هي التأكيد على الإستيعاب الواضح لغرض الحياة و الإحساس بالإتجاه و القصدية بوصفها مؤشرات للشعور بأن الحياة ذات هدف» . ( المسعودي ، ص 250 )
- يعرفه خيرى حسن و حسين علام ( 1998 ) : بأنه مدى الوعي المناسب لدى الفرد بمعنى الحياة و المفهوم الشامل لأهدافها و كيفية تحقيق هذه الأهداف بالأساليب المناسبة . ( الأبيض ، 2010 ، ص 208 )
- تعرف سميرة شند ( 2002 ) معنى الحياة بأنه: إدراك الفرد أن لحياته قيمة و مغزى . و أن له أهدافا يسعى إلى تحقيقها مهما تحمل من مشقة و جهد . و أن معنى الحياة موجود في قيم الإنسان و خبراته و المهام التي يؤديها ، و إتجاهاته المتكونة لديه . ( عبد الحليم ، 2010 ، ص 337 )

- عرفها ( Gary et al, 2004, 13 ) أن معنى الحياة يعني: معرفة الفرد لنظم أهدافه و إتساقها في الحياة و فهمه لوجوده و السعي لبلوغ أهدافه و الإحساس لتحقيقها .  
( صباح ، الشجيري ، 2019 ، ص 379 )
- يعرفه ونج ( Wong ) بأنه: نظام معرفي قائم بذاته يؤثر على اختيار الفرد للأنشطة و الأهداف التي تمنح الحياة نوعا من الأهمية و الدلالة و الإشباع .( أبو غزالة ، 2007 ، ص 265 )
- يعرف معنى الحياة أيضا بأنه إدراك الأمر و التماسك ، إدراك الهدف من وجود الإنسان ، و متابعة و تحقيق الأهداف ذات القيمة و مصاحبة ذلك بمشاعر الإمتلاء و الأهمية .( عيد ، 2021 ، ص 147 )

## 2 . خصائص معنى الحياة:

### 2 . 1 . معنى الحياة فريد وشخصي:

يعتبر مفهوم معنى الحياة فريد وشخصي حيث نجد أن لكل فرد معنى خاص به وهذا المعنى متغير من ناحية الزمن والمكان ، حيث يتغير من وقت إلى وقت آخر ومن زمان إلى زمان آخر وهذا ما يعطي ميزة لمعنى اللحظة على غرار المعنى المطلق وهذا ما وضحه ( Frankl ) «بأن هناك مستويين لمعنى الحياة أحدهما مؤقت والآخر مطلق» ، أما بالنسبة لتفرد المعنى فيظهر في خصوصية لدى كل فرد حيث كل له طريقته في إيجاد هذا المعنى .

### 2 . 2 . معنى الحياة اكتشاف وليس إعطاء:

إن الفرد ملزم بأن يكتشف معنى خاص به من خلال ما يختبره في حياته ، فلا يمكن منحه أو تبليغه أو نقله للآخرين ، فهو ليس تصورا جاهزا للاستعمال أكثر مما هو نتاج لبحث واكتشاف له «معنى الحياة لا يعطى أبدا ولا يمكن تبليغه إلا إذا رغب الشخص في البحث عنه بصفة مستقلة ، ويعترف الفينومولوجيون بأن صناعة المعنى هي أحد المميزات المحددة للوعي الإنساني وبالتالي يمكن القول بأن معنى حياة الإنسان هو تعلم إعطاء معنى لها» .

( لعوامن ، 2018 ، ص 119 )

## 2 . 3 . معنى الحياة مفهوم لا شرطي:

وتتمثل هذه الخاصية في أن معنى الحياة يوجد تحت أي ظرف ، فهو لا يقترن بوضعيات محددة دون غيرها حيث يمكن أن يكتشف ويلتقط في أصعب الظروف ، حيث أشار ( Frankl ) أن الثالوث المأساوي

( المعاناة ، الذنب والموت ) يعتبر كحالة حتمية لا يمكن تجنبها وفي الوقت نفسه يمثل أهم مصدر لتشكيل معنى الحياة ، وذلك من خلال حريته في اتخاذ موقفه ازاء هذا الوضع إما بشكل إيجابي أو بشكل سلبي فهو من يقرر ما ستكون عليه حياته لاحقا ، « إن الحياة لها معنى في كل الظروف وتحت أي ظرف ، ومعنى الحياة غير مقيد ولا يخضع لشرط وليس من مهام الشخص أن يبتكر المعنى بل يكتشفه الذي هو موجود أصلا» .

## 2 . 4 . معنى الحياة عملية مستمرة :

إن عملية البحث أو اكتشاف المعنى هي عملية مستمرة ، فالفرد في مراحل حياته ينمو ويتطور يصاحبه تغير في المعنى فمعنى الحياة لدى الطفل أو المراهق أو الراشد مختلف ، ومن ناحية أخرى إن المعنى المحصل عليه في ظرف معين لا يعني التمسك به مدى الحياة لأن هناك استمرارية وهناك ظروف ومحطات يمر بها الفرد يجب إعطاؤها معنى ، فمعنى اليوم في الزمن الحاضر لا يعني معنى نفسه في الغد أو ما بعد الغد بل هناك استمرار لاكتشاف معاني جديدة في وضعيات جديدة «إن معنى الحياة عملية مستمرة نحارب ونكافح لها طيلة أيام حياتنا ، الشيء الذي يعطينا معنى في يوم ما لا يقدم لنا المعنى في اليوم التالي ، وما كان له معنى لشخص خلال الحياة قد لا يكون له معنى في ظرف آخر» .

( لعوامن ، 2018 ، ص 120 )

## 3- مكونات معنى الحياة:

- هناك مكونات رئيسية تكون معنى الحياة وهي: المكون المعرفي ، الوجداني والسلوكي .
- **المكون المعرفي:** والذي يرتبط بإدراك الفرد لمعنى حياته والخبرات التي تثري هذا المعنى .
- **المكون الوجداني:** والذي يرتبط بشعور الفرد بالرضا وإحساسه بأن لحياته معنى وقيمة نتيجة لما حققه من أهداف فيها .

• **المكون السلوكي:** والذي يرتبط بما يقوم به الفرد من سلوكيات ، يترجم بها أهدافه المدركة بشكل واقعي في حياته .

إلا أن بعض العلماء ركزوا على المكون المعرفي فقط ومنهم "ليث" الذي يرى أن المكونات الرئيسية في أي منظومة للمعاني تتمثل في الأحداث الماضية والقرارات الهامة التي قام بها الفرد باتخاذها بالفعل ، فالمهارة تعني ( اتخاذ القرار بشأن فعل ما في موقف ما ويتم اكتسابها من خلال التدريب ) ، والمنطق ( يعني التفكير المتأن في المواقف المختلفة ) . ( زكري وبوعيشة ، 2020 ، ص379 )

#### 4. النظريات المفسرة لمعنى الحياة:

##### 4. 1. نظرية فرانكل:

يعد **فرانكل** - وهو من أصحاب المدرسة الإنسانية . أول من أشار إلى مفهوم ( معنى الحياة ) ، باعتباره الدافع الأساسي والجوهري لدى الإنسان ، حتى عده المفهوم المحوري في نظريته عن الشخصية الإنسانية ، وقد تبلورت أفكاره عن هذا المفهوم إلى ابتكار أسلوب فعال وجديد في العلاج النفسي أسماه العلاج بالمعنفي كثير من الأحيان لا يستجيب الإنسان لنزواته الغريزية مع تمكنه منها ، وإنما يستجيب بصورة أقوى لما يتحسس من قيم في عالمه ، ولما يدرك من معانٍ كامنة في حياته ، ويرى **فرانكل** أن كثيرا من الأعمال التي يقوم بها الإنسان وكثيرا من القرارات التي يصدرها ، ما هي في الواقع إلا تعبير حقيقي عن عملية البحث عن القيم والمعاني ، لقد أكد **فرانكل** أهمية القيم والمعاني في حياة الإنسان ، وعدها البعد الروحي المسؤول والمهم في تكوين شخصيته ، فهو يرى أن الكثير من الناس يستجيبون ويتصرفون ويسلكون وفقا لهذا البعد ، وما عملية البحث عن المعنى والعدالة والحرية والمسؤولية والحقيقة إلا تعبير حقيقي عن أهمية هذا البعد ، فعلى سبيل المثال لا الحصر ، قد يختار الإنسان الموت على الحياة ، إذا وجد في الموت معنى لوجوده ، وتلك هي أسمى حالات المعنى التي أطلق عليه **فرانكل** السمو الذاتي .

وتتلخص نظرية المعنى في الحياة لدى **فرانكل** في ثلاث ركائز أساسية هي: ( أ ) حرية الإرادة ، وتعني أن الإنسان على الرغم من الحدود التي تحكمه مثل الوراثة والبيئة إلا أنه يمتلك حرية اتخاذ قراراته التي يواجه بها المواقف المختلفة التي يتعرض لها ، ومن ثم فإن الحرية هنا تعني القدرة على الاختيار ، وهي متغيرة من فرد لآخر ، ومن موقف لآخر . ( ب ) إرادة المعنى ، وهي الركيزة الثانية للعلاج بالمعنى عند **فرانكل** ، وتعني سعي الفرد للتوصل إلى معنى محسوس وملموس في الوجود الشخصي - أي إرادة المعنى . ولذا فإن على الإنسان أن يسعى ويجتهد في سبيل هدف يستحق أن يعيش من أجله؛ لأن هذا يساعده على البقاء بفاعلية حتى في أسوأ الظروف . ( ج ) معنى الحياة ، وهي الركيزة الثالثة للعلاج بالمعنى ، وتتص على أن الحياة ذات

معنى تام وغير مشروط في الأحوال والشروط كافة ، ويتحقق معنى الحياة لدى الأفراد من خلال ابتكاراتهم ، أو ما يكتسبونه من خبرات من العالم المحيط ، أو من خلال مرورهم بمواقف مصيرية تمت مواجهتها .

( القحطاني، 2019، ص409 )

#### 4 . 2 . نظرية يالوم Yalom:

حدد ( يالوم Yalom ) الأفكار الأربعة الرئيسة للفكر الوجودي existential thought على أنها الموت death والحرية / المسؤولية Freedom / responsibility والانعزال / الوحدة / loneliness isolation والمعنى ( أو فقدان المعنى ) meaninglessness .

يرى ( يالوم ) أنه ليس هناك إجابات نهائية لهذه الأسئلة التي تطرحها هذه الأفكار بل بدلا من ذلك ينظر إليها على أنها قلق وجودي existential terrors علينا جميعا أن نتوافق معه .

وتشير مسألة الموت إلى حقيقة الموت البدني إلا أنها أيضا رمز لكل التحديد البشري وأن هذه الحقيقة من الصعب على العديد من الناس أن يتقبلونها ، أما الحرية فهي الحقيقة الوجودية الثانية التي ناقشها ( يالوم ) ومن الضروري أن ترتبط الحرية بالمسؤولية فلا يمكن للإنسان أن يمتلك إحداها بدون الأخرى ومع ذلك فإن هذا هو ما يبحث عنه العديد من الناس والذي يمكن أن يسهم بالمشكلة التي تدفع العديد منهم للبحث عن العلاج ، والحقيقة الوجودية الثالثة وفقا لما جاء به ( يالوم ) هو الإنعزال وهنا نحن مدفوعين للتعامل مع حقيقة أن كل فرد يخبر الانعزال والوحدة ومن ناحية ثانية فإن الرغبة بالحب وبالارتباط والألفة والمودة هو الدافع الانساني الأقوى والأكثر مركزية في سلوك بني البشر ، وأخيرا فإن المعنى Meaning هو آخر القضايا الوجودية المركزية الذي يربط المعتقدات الثلاثة الأخرى فالبشر هم مخلوقات تبحث عن معنى وإن بلوغ المعنى يتطلب مواجهة القضايا الوجودية الثلاثة السابقة وهذا يعيدنا إلى العلاقة بالعديد من الوجوديين يعتقدون أن العلاقة الحقيقية هي الشكل الأقوى للمعنى والذي يمكن للشخص أن يحققه .

( معجل ، ص 69 . 70 )

#### 4 . 3 . نظرية ماسلو:

"يرى ماسلو ( 1971 ) أن معنى الحياة خاصة جوهرية تنبثق من داخل الفرد ، فعندما يشبع الفرد حاجاته الأساسية ( الدنيا ) مثل الحاجة إلى الأمن ، والطعام ، والجنس . . إلخ ، فإن الفرد -حينها - سيكون حرا في التعامل مع إدراك ، وتحقيق الأحلام ، وكذلك في البحث عن معنى الحياة ، فمعنى الحياة هو دافع أعلى



Super Motive ، وهذا الدافع أو الحافز ضروري للصحة النفسية للفرد ، وغيابه سيؤدي بالتأكيد إلى اضطراب الشخصية" .  
( الأسطل ، 2020 ، ص 36 )

#### 4 . 4 . نظرية أدلر:

أشار أدلر ( 2019 ) إلى أهمية سير المعنى الذي تكشفه لنا الحياة وأن علينا أن نسلك كل السبل المؤدية إلى ذلك ، فالمعنى هو الذي يشكل تفكير الإنسان وانفعاله وبالتالي نشاطه ، ويستند في تفسيره للمعنى من نظريته في علم النفس التحليلي الفردي والقائمة على الشعور بالنقص والرغبة في الوصول للكمال .  
وهناك ثلاث مهام رئيسة تشكل مفهوم معنى الحياة أسماها الظروف الإضطرارية وهي :

- الطرف الأول: يعيش الأفراد في حدود كوكب صغير يوفر لهم موارد طبيعية محدودة وواجبهم تطويرها واستخدامها بأحسن طريقة في حدود معارفهم ، ويجب أن يطورا عقولهم وأجسامهم لإمكانية استمرار الحياة .
- الطرف الثاني: إن كل فرد هو عضو في المجتمع ولايستطيع أن يعيش بمعزل عنه ، فالفرد يتسم بالضعف والقدرات المحدودة بحيث لايمكنه تحقيق أهدافه في الحياة بمفرده ولايد من ارتباطه بالجماعة التي تمثل إستمرارية الحياة ، وإشباع حاجاته المعنويةوالمادية .
- الطرف الثالث: إن الجنس البشري يتكون من رجل وامرأة وبقاء الحياة يعتمد عليكليهما ، وإن كل مايتعلق بمشكلات الحب والزواج يندرج تحت هذا الطرف .

ومن هذه الظروف الثلاثة تتبثق ثلاث مشكلات هي: على الفرد أن يجد وظيفة تمكنه منالحياة ، وأن يتعاون مع المجتمع ، وتفهم حقيقة التنوع البشري وأهمية استمرار العلاقات بينهما لبقاء الحياة .  
( الصبان و آخرون ، 2022 ، ص ص 569 . 570 )

#### 4 . 5 . نظرية باتيستنا وألموند:

انطلق باتيستنا وألموند في وضع منظور لمعنى الحياة في دراسة النظريات السابقة وتوصلا إلى أنها تشترك في أربع قضايا أساسية في موضوع المعنى ، فعندما يؤكد الأفراد أن حياتهم ذات معنى فمعنى هذا بكل بساطة:

- 1- أنهم ملتزمون إيجابيا بمفهوم ما للمعنى في الحياة .

- 2- أنهم يعتمدون ( اطار مرجعيا ) أو مجموعة أهداف حياتية مشتقة منه ، يصوغون منه غرضهم في الحياة أو منظورهم لها .
- 3- أنهم يرون أنفسهم قد حققوا أو بصدد تحقيق ذلك الاطار المرجعي أو أهدافهم الحياتية .
- 4- أنهم يخبرون ذلك التحقيق بشعور من الأهمية والقيمة لقد تطلب الاتجاه النظري ( باتيستنا ، والموند ) منظور نسبيا لموضوع المعنى إذ افترضا أنه لا يوجد معنى حقيقي أو جوهري في حياة الأفراد ولهم القدرة على تعيينه وبدلا من ذلك فأن للأفراد طرقهم المختلفة في الوصول للمعنى أو الأحساس به ، إن ما تؤكد عليه النظرية على خلاف النظريات الأخرى هو الدور الحاسم لعمليات نشوء المعتقدات المتعلقة بالمعنى وليس محتوى تلك المعتقدات . ( هدام ، 2019، ص 14 )

#### 4. 6. نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد Freud بأن معنى الحياة هو الشعور بالسعادة و السرور و الخلو من المشاكل الصحية و النفسية ، و أن تخفيف الألم هو الهدف الأساسي للسلوك البشري ، و أن غريزة الحياة الدافع الأساسي للشعور بالسعادة و معنى الحياة .

#### 4. 7. النظرية السلوكية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يكتسب أسلوب معنى حياته و طريقة تعايشه و تحقيق سعادة لمعنى حياته على طريق أساليب متعددة كأسلوب المحاولة ، التعزيز ، الثواب ، العقاب ، و حسب منظور سكنر Skinner إن سلوك الإنسان يتشكل من خلال تعزيز الإستجابة الملائمة ، و شعور الفرد بالراحة و تحقيق الأهداف و الإنتماء إلى الجماعة أو إلى أسرته عن طريق العوامل المؤثر عليه من البيئة و اكتساب الخبرة ، خاصة إذا كانت الخبرات التي يتلقاها كانت حسنة و مشجعة و معززة كل سلوكياته فينتج عن ذلك شعور بالرضا و معنى لحياته . ( بهلول ، 2016 ، ص 16. 17 )

## 5 . مصادر المعنى في الحياة:

إن البحث عن المعنى حقيقة تضرب بجذورها عميقا في الطبيعة الإنسانية ، و تعتمد هذه العملية على الطريقة التي يفكر بها الإنسان و على طريقة سلوكه في الحياة ، و يتضمن ذلك خصائص الشخصية مثل قدراته الإبداعية ، و مستوى ذكائه ، و التي هي جزء من مفهوم الإنسان عن ذاته . و يقول فرانكل أن المعاني متفردة مثل تفرد المواقف التي تخلقها ، و أن المعنى الكامل للحياة معنى فريد مثلما أن الحياة هي سلسلة متفردة من المواقف . وقد أكد يالوم أن مصادر المعنى لدى الأفراد تتغير عبر مراحل حياتهم المختلفة ، و أن المعنى يمكن أن يستمد من العديد من المصادر في الحياة . وقد أثبت العلماء من خلال أبحاثهم أن المعنى يمكن أن يستمد من العديد من المصادر في الحياة ، و يقول O'Conner 1996 أن الأفراد يخبرون المعنى من خلال ما يعتقدونه من معتقدات و ما يتخذونه من مواقف وما ينتج عنها من مشاعر . وقد تشمل مصادر المعنى العديد من الأشياء مثل العلاقات بين الأشخاص ، النماء الشخصي ، القدرات الإبداعية ، المعتقدات ، و الأنشطة الدينية و السياسية .

و لقد اختلف العلماء فيما بينهم في تحديد مصادر المعنى و تصنيفها ، حيث قام Wong بتحديد المصادر الأساسية للمعنى في سبعة مصادر هي: الإنجاز ، العلاقات ، الدين ، التسامي بالذات ، قبول الذات ، العلاقات الحميمة ، المعاملة العادلة . فالإنسان من وجهة نظره يفسر خبراته الحياتية و يقيّمها وفقا لهذه المصادر السبعة محاولا استخدامها في تكوين مفهومه عن ذاته . أما العالمان Crumbaugh و Maholie 1969 فقد حددا المصادر الأساسية للمعنى لدى الإنسان في أربعة محاور شملت: الإلتزام ، الرضا عن الحياة ، القدرة على التحكم في أحداث الحياة ، الحماس ، الإقبال على الحياة . أما العالمان O'Conner و Chamberlain 1996 فقد حددا مصادر معنى الحياة في الأبعاد التالية: العلاقات ، القدرة على الإبداع ، النمو الشخصي ، العلاقة بالطبيعة ، الدين ، و الحياة الروحية و السياسية . و قد تتنوع مصادر المعنى أيضا وفقا للخلفية الإجتماعية و الثقافية للفرد ، و كذلك وفقا للإختلافات الديمغرافية و المرحلة النمائية العمرية .

( جاب الله ، 2016 ، ص 135 . 136 )

## 6. العوامل المؤثرة في معنى الحياة:

معنى الحياة يتكون من مجموعة العوامل كما يذكرها ( عبد الله المهداوى ، 2012 ) وهي:

## 6. 1. أهداف الحياة purpose in life:

يدل هذا العامل على أن الحياة تكتسب معناها لدى الأفراد من الأهداف التي يحددها الإنسان لنفسه وأن هذا المعنى يكون واضحا عندما يعيش الإنسان حياته عن آخرها ولا يتوقع حتى ولو أحيل للتقاعد فيظل يعمل أعمالا مثيرة كان يرغب فيها ويشعر بالحيوية والحماسة أثناء العمل ، وأن يتقدم في تحقيق الأهداف ويرى أن الحياة تستحق أن تعاش أكثر من مرة لما فيها من أهداف ورسالة يجب أن يؤديها الفرد ، وهو مستقر وذلك في مقابل أنه عندما يكون معنى الحياة متدنيا وغير واضح فالحياة تكون خالية من الأهداف ولا يحقق فيها الإنسان تقدما يذكر ويتوقع فيحياته ويتمنى أنه لو لم يولد أصلا لما في الحياة من سأم وضجر وعدم استقرار .

## 6. 2. التعلق الايجابي بالحياة المتجددة positive regard of life:

يدل المعنى أن الإنسان واضحا ومرتفعا فإنه يتعلق إيجابيا ، فيشعر أن الفرص متجددة ، ويأمل أن يكون عاملا صغيرا ، يشمل الجديد دائما ويكون هو فيه شخصية جديدة ومغامرة ويلزمه الشعور بأن حياته الخصبة لم تأت بعد ، ويعتمد بأنه سوف يعمل شيئا له قيمة في حياته ويكون الشيء غير عادي وغير مألوف بالنسبة للآخرين ، ويحدوه الشعور بالأمل في أن يكشف سر الحياة وذلك في مقابل إذا كان معنى الحياة غير واضح ومتدني فإن الإنسان يشعر بأن الفرص محدودة ، و أن عالمه ضيق ، رتيب ، وأن شخصيته ضحلة لا تكتسب خبرات جديدة ، وأنه محكوم بالتقليدية فهو لا يستطيع أن يقدم أشياء جديدة ويعيش بحكم العادة فلا يبحث عن سر الحياة .

## 6. 3. التحقق الوجودي Actualization of existence:

أن التحقق الوجودي للإنسان والتي تبدو في مسألة الحرية والمسؤولية والتجديد وقضية الموت ، يكمن معنى الحياة في أن يحقق الفرد ذاته في حرية الاختيار ومسؤوليته التامة على هذا الاختيار وأن الحياة لا معنى لها ، عندما يختفي منها الجديد والإنجازات وأن الحياة تكون قد اكتسبت معناها في نظر الإنسان محكوما بالتغيرات والشروط وأن تكون اختياراته نابعة من هذه المحددات وليست نابعة منه؛ وبالتالي فعندما يأتيه الموت يكون خائف .

6 . 4 . الثراء الوجودي Existential richness:

الشعور بالثراء الوجودي مقابل الفراغ الوجودي والذي يدل على الشعور بالخواء والفراغ من معنى الوجود الذي يؤدي إلى العصاب الوجودي ، فتدل العبارات على أن الإنسان يجد المعنى ويكون ثريا واضحا لديه عندما يعي ويدرك أن قوته مستنفذة في تحقيق الأهداف التي وجه إليه حياته وأن طبيعة شخصيته مليئة بالمعنى ، وان علاقاته بعالمه تتناسب مع معنى الحياة بالنسبة له وانه يتحكم في حياته تماما .

6 . 5 . نوعية الحياة Quality of life:

وتدل على نوعية الحياة التي يرغب أن يعيشها الإنسان و أن يحققها ، فإذا كان معنى الحياة واضحا ومرتفعا لديه فإن الحياة بالنسبة له تبدو مثيرة جدا ، وإن كل يوم يكون جديد تماما ويلزمه شعور أنه وجد ما ظل يبحث عنه طيلة حياته ، ويستطيع أن يحدد الأشياء المفقودة من حياته بدقة ووضوح وتظل النشاطات تتمتع بجاذبيتها كأول مرة ، أما إذا كان معنى الحياة متدنيا وغير واضح لدى الفرد فإن الحياة تبدو بالنسبة له روتينية ، وإن كل يوم هو بالنسبة له مثل اليوم السابق ولا يستطيع تحديد أمور الهامة برغم قدرته على إنجازها ، ويظل في حالة بحث عن أشياء فقدها وتفقد النشاطات والإهتمامات جاذبيتها بالنسبة له .

6 . 6 . الرضا الوجودي Existential satisfaction:

وتدل على الرغبة في الحياة أو العزوف عنها ، فالإنسان في مناخ الرغبة في الحياة يكون دائم التفكير في حياته ويكشف العبرة من وجوده وأن الإنتحار لم يرد على فكرة إطلاقا وقدرته على إيجاد معنى أو هدف أو رسالة توجد بصورة ثرية جدا ، وتكون الأعمال اليومية مصدر سرور ورضا ، أما في مناخ العزوف عن الحياة ، فعندما يفكر الإنسان في الحياة يقابل بالتساؤل لماذا خلق؟ ويكون التفكير في الإنتحار بجدية للتخلص من مأزق الحياة وتكون الأعمال اليومية مصدر ألم وحيرة وضجر .

( إسماعيل، 2019، ص 542 )

الخلاصة :

و في هذا الفصل تم التطرق إلى مفهوم معنى الحياة و خصائصها ، و أيضا إلى مكونات معنى الحياة و النظريات المفسرة لها و كذلك مصادر معنى الحياة و العوامل المؤثرة فيها .

## الفصل الثالث :

# المرونة النفسية

- ❖ تمهيد.
- ❖ مفهوم المرونة النفسية .
- ❖ بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية .
- ❖ السمات الشخصية للأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية .
- ❖ العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية .
- ❖ النظريات المفسرة للمرونة النفسية .
- ❖ مظاهر المرونة النفسية .
- ❖ أهمية المرونة النفسية .
- ❖ طرق تشكيل المرونة النفسية .
- ❖ خلاصة الفصل

تمهيد :

تتمثل المرونة النفسية في قدرة الفرد على الإستمرارية و التكيف و مواجهة الأحداث بطريقة مفعمة بالإيجابية متحديا أصعب الظروف ، فالأفراد المرنون لا يتركون مجالات للأحداث السلبية و الضغوطات الحياتية أن تهزمهم و تسحق مقومات صمودهم النفسي . و في هذا الفصل تطرقنا إلى : مفهوم المرونة النفسية و بعض المفاهيم المرتبطة بها و سمات الأشخاص الذين يتمتعون بها ، و أيضا إلى العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية و النظريات المفسرة لها و كذلك مظاهر المرونة النفسية و أهميتها و طرق تشكيلها .

1. مفهوم المرونة النفسية:

- المرونة لغة:قال ابن فارس ( "مرن" الميم و الراء و النون أصل صحيح يدل على لين شيء و سهولة).
- و جاء في لسان العرب ( مَرْنٌ يَمْرُنُ مَرَانَةً و مرونةٌ؛ و هو لين في صلابة . و مَرَنْتَ يد فلان على العمل أي صلبت و استمرت و المرانةُ = اللينُ ) .
- المرونة في الإصطلاح: هي الإستجابة الإنفعالية و العقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة( سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغيير أو الأخذ بأيسر الحلول ). ( الأحمدي ، 2007، ص ص 2 . 4 )
- المرونة في اللغة الإنجليزية: **Resilience** مشتقة من اللفظة اللاتينية **Resilio**و التي تعني "القدرة على النهوض". ( عبد العظيم ، 2017، ص 6 )
- المرونة النفسية هي مقدرة الشخص على مواجهة العقبات و الضغوط النفسية بسهولة و يسر دون إضطرابات. و هي إستعداد الفرد و قدرته على التكيف و التفاعل الإيجابي مع ظروف الحياة المتغيرة و الضاغطة التي تنعكس على إستجاباته الحياتية و علاقاته الإجتماعية. ( أبو الندى ، 2015، ص 43 )
- يعرفها البهاص سيد ( 2011 )هي نمط من أنماط التوافق الإيجابي مع الضغوط التي يتعرض لها، و أن يجتاز مرحلة الصمود و الصلابة أمام تلك المحن و الضغوط إلى إستخدام إستراتيجيات إيجابية لمواجهتها. ( علي ، ص 243 )



- عرفت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (Association American psychological 2014APA) بأنها عملية التوافق الجيد و المواجهة الإيجابية للشدائد و الصدمات النفسية ، و النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يُواجهها البشر مثل: المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة ، ضغوط العمل ، المشكلات المالية . (إسماعيل ، 2017 ، ص 294 )
- يعرف منصور (2016) المرونة النفسية بأنها عملية دينامية يعرض فيها الفرد مهارات تكيفية إيجابية في مواجهة الشدائد و المحن و التعامل بتوافق في مواجهة المشاكل العميقة و القدرة على إستعادة لياقته السابقة بعد الأزمة التي يمر بها . ( حسن ، 2018 ، ص 346 )

## 2. المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية:

### 2.1. مرونة الأنا:

وفقا لـ بلوك و كريمن ( Block, Krimen 1996 ) فإن مرونة الأنا تعني القدرة على تكيف الفرد، و القدرة على التحكم بالظروف الصعبة التي تواجهه ، فالأفراد الذين يتمتعون بمرونة الأنا المرتفعة هم أكثر قدرة على التكيف ، و التحكم بإنفعالاتهم وقت الشدائد ، و أكثر احتمالا للتعرض للتأثير الإيجابي و مستويات من الثقة بالذات عندما يواجهون شدائد الحياة ، بينما الأفراد الذين يملكون مستوى منخفض من مرونة الأنا فإنهم يتصفون بالقسوة و التعامل مع الأحداث بطريقة غير تكيفية . ( الشماط ، 2013 ، ص 15 )

تعرفها مكتبة ويلسون للتعلم (2005) بأنها استخدام مهارة البصيرة ، و هي تبدأ بالعمل عندما يتم إدراك الإختلاف في العلاقة الإنسانية و عندما يتم التصرف بطريق مخالف لتحسين العلاقة ، و بهذا تكون المرونة هي الإستعداد و القدرة على إجراء التعديلات المؤقتة في الاستجابة السلوكية و عندها تصل إلى الحسم في بناء العلاقة مع الآخرين . (الخطيب، 2007 ، ص 1054 )

### 2.2. قوة الأنا:

يعرف فرج طه قوة الأنا في موسوعة علم النفس و التحليل النفسي بأنها قوة الشخص على أن يحقق التوافق . و هذا يدل على الصحة النفسية و على مهارة الأنا في علاج صراعاته الشخصية ، و التعامل معها و مع العالم الخارجي، بحيث ينتهي به الأمر إلى النجاح و السلامة .

( جودتوجو، ص 262 )

عرف أريكسون قوة الأنا بأنها طاقة الفرد لتقييم الحدود المعقولة في تفسيراته و إدراكاته للبيئة.

( مقبل، 2010 ، ص 21 )

### 2.3. الجلد النفسي:

هو قدرة الشخص أو الجماعة على التطور الإيجابي و مواصلة التوجه البناء نحو المستقبل على الرغم من وجود الجرح الصدمي .( بوسنةوعثماني، 2015 ، ص 125 )

### 2.4. المناعة النفسية :

مفهوم فرضي، و يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات و الكروب ، و تحمل الصعوبات و المصائب. و مقاومة ما ينتج عنها من أفكار و مشاعر غضب و سخط و عداوة و انتقام ، و أفكار و مشاعر يأس و عجز و إنهزامية و تشاؤم . و تنقسم المناعة النفسية إلى ثلاث أنواع:

- **مناعة نفسية طبيعية:** و هي مناعة ضد التأزم و القلق و هي موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من التفاعل بين الوراثة و البيئة. فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات و الكروب ، و القدرة على تحمل الإحباط ، و مواجهة الصعاب ، و ضبط النفس.
- **مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً :** و هي مناعة ضد التأزم و القلق يكتسبها الإنسان من التعلم و الخبرات و المهارات و المعارف التي يتعلمها في مواجهة الأزمات و الصعوبات السابقة .
- **مناعة نفسية مكتسبة صناعياً:** وهي تشبه المناعة الجسمية التي يكتسبها الفرد في حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض ، للحد من خطورتها و تبقى مناعتها مدة طويلة ، و تسمى مناعة مكتسبة فاعلة. (شقورة، 2012، ص12 )

### 2.5. الإتزان الإنفعالي:

يرى المزيني أن الإتزان الإنفعالي هو التحكم و السيطرة على الإنفعالات و التعامل بمرونة مع المواقف و الأحداث الجارية منها و الجديدة مما يزيد من قدرته على قيادة المواقف و الآخرين.

(حمدان، 2010، ص35 )

### 3. السمات الشخصية للأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية :

3 . 1. الإستبصار: هي قدرة الشخص على قراءة و ترجمة المواقف و الأشخاص ، و تشمل القدرة على التواصل البيئشخصي ، علاوة على معرفة كيفية تكيف سلوك الفرد ليكون متناسبا مع المواقف المختلفة مما يجعله يفهم نفسه و يفهم الآخرين .

3 . 2. الإستقلال : يعد الإستقلال عمل توازن بين الشخص و الأفراد الآخرين المحيطين به ، كما يشمل كيفية تكيفه مع نفسه بحيث يعرف ماله و ما عليه . ( الخطيب ، 2010 ، ص 556 )

3 . 3. الإبداع: و يشمل إجراء خيارات و بدائل للتكيف مع تحديات الحياة، بالإضافة للإندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية(تحدي المصاعب و المخاطر).

3 . 4.روح الدعابة : تمثل القدرة على إدخال السرور على النفس ، و إيجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به.

3 . 5.المبادأة: و تتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي و مواجهة الأحداث ، و ذلك بعد دراسة سريعة و صحيحة و تمثل قدرة الفرد على الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة و السريعة .

3 . 6.تكوين العلاقات : و تشمل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات إيجابية صحيحة و قوية من خلال قدرته على التواصل النفسي و الإجتماعي و العقلي و البيئشخصي مع من يحيطون به و مع ذاته .

3 . 7.القيم الموجهة(الأخلاق): و تشمل البناء الخلقى و الروحاني الصحيح للشخص المرن ، و التي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية و تطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ، و مع خالقه ليكون شخصا متمتعا بإدراكات روحانية و خلقية في حياته العامة و الخاصة.(محمد، 2019 ، ص ص 36 . 37 )

### 4. العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية:

يوضح ينجار(Ungar, 2004) أن هناك هناك عدد من العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية و منها:

4 . 1.عوامل تعويضية : و هي تقلل من أخطار التعرض للخطر، و هي جوانب فردية أو بيئية مثل الإيمان بالموقف الإيجابي تجاه الحياة ، و استحضار الشخصية ، التي يكون لها نتائج إيجابية للأطفال و الشباب عندما يكبرون .

4 . 2. عوامل التحدي: مثل التحديات في أشكال المرض و الخسارة الكبيرة أو إحتلال الأسرة ، و التي بدورها تقلل من الإجهاد في المستقبل.

4 . 3. عوامل الحماية أو الوقاية: و هذه العوامل تتفاعل مع الخطر للحد من إحتتمالات النتائج السلبية ، أما العوامل الوقائية تستهدف بنشاط خطر معين للحد من آثاره. ( صالح، 2018 ، ص 10 )

## 5. النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

### 5 . 1. نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد : أنالتوافق في الشخصية ما هو إلا الحصيلة النهائية عن إمكانية تحقيق الذات و تجنب الألم عبر الواقع الإجتماعي الذي يرسم من خلاله الأصلحة للشخصية .

فالسلك التوافقي في الإنسان هو السلك الموجه للتغلب على عقبات البيئة أو صعوبات مواقفها، كما أن آليات توافقه التي يتعلمها هي الإستجابة المعتادة التي يسير عليها لإشباع حاجاته ، و إرضاء دوافعه و تخفيف توتراته ، فمدى القدرة على التكيف كما يرى فرويد يشكل الجانب المهم من المرونة النفسية للفرد .

إن هذه النقاط التي أشار إليها فرويد مثل التوافق و التكيف لها علاقة وطيدة بالمرونة النفسية، بل يمكن إعتبارها تعابير مرادفة لها .

### 5 . 2. نظرية هانس سيلبي Hans Selye

نظرية هانس سيلبي (Hans Selye, 1956) هي أفضل النظريات التي تناولت موضوع المرونة النفسية من خلال مواجهة الفرد للضغوطات و الأزمات. فقد أكدت هذه النظرية على أن المرونة النفسية هي قدرة تحمل في ثناياها تفكيراً إيجابياً في الحياة و رغبة في إستمرارية العيش فضلا عن مواجهة الضغوط و الصدمات مواجهة حقيقية و التوافق مع تلك الضغوط، و أكد ( سيلبي ) أن الفرد يمتلك حدامن التحمل كلما إزدادت قدرته على مواجهة الضغوط ، و كلما ضعف قلت قدرته و انتابه التعب و الإرهاق، و اعتبر أن المرونة النفسية تعني التوازن بينما يتعرض له الفرد من ضغوط و بين قدرته لمواجهة تلك الضغوط و التوافق الإيجابي معها، و قد حدد (سيلبي) ثلاث مراحل لمواجهة الضغوط و جعل الفرد متمتعاً بالمرونة النفسية و هي:

1. **مرحلة التنبيه** : تبدأ بإدراك الفرد لوجود مصدر ضاغط.
2. **مرحلة المقاومة**: و هي قدرة الفرد على التوافق الإيجابي مع العوامل و الضغوط .
3. **مرحلة الإرهاق و الإنهاك** : و هي المرحلة التي تضعف فيها قدرات الفرد عن المقاومة و يظهر عليها علامات الضعف و الوهن النفسي . ( العمري، 2017، ص ص 8 و 10 )

### 5. 3. نظرية ريتشارد سون (Richardson)

ومن أوائل النظريات لتفسير عملية المرونة النفسية هي نظرية ريتشاردسون ( Richardson ) ، الذي وضع صياغة المفاهيم للمرونة بأنه القوة التي توجد داخل كل فرد ، والتي تدفعه إلى تحقيق الذات والإيثار والحكمة ، ويكمن الفرض الأساسي لهذه النظرية في فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي ( التوازن )، وهو الذي يسمح لنا بالتكيف ( الجسم والعقل والروح ) مع ظروف الحياة الحالية .

حيث تؤثر الضغوط النفسية والأحداث البغيضة وأحداث الحياة الأخرى المتوقعة وغير المتوقعة أو متطلبات الحياة العاجلة في قدرتنا على التكيف ومواجهة مثل هذه الأحداث في الحياة تتأثر بصفات المرونة وإعادة التكامل مع المرونة السابقة ، والتفاعل بين الضغوط النفسية اليومية والعوامل الوقائية ، وتؤدي عملية إعادة التكامل بالفرد إلى أربع نتائج منها :

- 1 . إعادة تكامل المرونة ، حيث يؤدي التكيف إلى مستوى أعلى من التوازن .
  - 2 . العودة إلى توازن جهد يبذل لتجاوز التمزق .
  - 3 . الشفاء مع الفقد مما يرسخ مستوى أدنى للتوازن.
  - 4 . حالة مختلفة وظيفيا ، حيث الاستراتيجيات سيئة التكيف (السلوكيات المدمرة للذات ) تستخدم لمواجهة الضغوط النفسية ، ثم يمكن اعتبار المرونة تتجه نحو قدرات المواجهة الناجحة.
- ( العزري ، 2016 ، ص 23 )

### 5. 4. النظرية المعرفية : Cognitive Pesrctive

يعتبر " ارون بيك" من الذين اشتهروا بعلاج الاكتئاب، فقد طور طرقه في العلاج المعرفي، والتي تعتمد طريقته في العلاج على إعادة البناء المعرفي، والهدف من ذلك هو إيجاد أنماط من التفكير العقلاني، ويرى بيك بأن الأشخاص الذين يتصفون بالعصبية المفرطة ويعانون من اضطرابات انفعالية غالبا ما ينخرطون في تفكير مشوه غير فعال، وهذا ما يسبب الهم المشاكل.

وتعد المرونة جزءاً أساسياً من النظرية المعرفية لأنه بالمرونة حل للمشكلات وتكيف مع الخبرات السابقة، ولأنها جزء من التفكير ومن الدافعية العقلية، والجزء الآخر من المرونة المتمثل في نوع المرونة النفسية هو تعديل نمط الأفكار ليقابل التغيرات في البيئة المحيطة، ولأن المرونة المعرفية جزءاً أساسياً من النظرية المعرفية فاعتبرت المرونة مكوناً يدفع الفرد إلى تغيير أنماط سلوكه بما يتلاءم مع أفكاره ومعتقداته ليحقق السعادة، وعلى الأقل ليحقق متطلبات تكيفه معالواقع المعاش، وطلب التكيف لتحقيق الأهداف يستثير تغيير لتوليد الأفكار الجديدة، ومن هنا أصبحت النظرية المعرفية والمرونة النفسية تساعدان على تعديل ما تحمله أفكار الفرد وما يستطيع بها أن يتكيف مع متطلبات الواقع، وهذا ما أكده علماء النفس المعرفيين حيث يصبح الفرد مرة ناقداً، ومرة متكيفاً، ومرة يقبل لأجل ما يحمله الواقع من خطوط ومن ضغوطات فتصبح تصرفات الفرد ما بين الشعور بأنه لن يقف مستسلماً ولن يقف بدون ما يحدد لأفكاره طريقاً ، فتستمد دافعيته ما تحمله أفكاره .

( عبد السلام ، 2018 ، ص ص 32 . 33 )

## 6. مظاهر المرونة النفسية :

ذكررزقي و سهى ( 2015 )مظهرين من مظاهر المرونة النفسية و هما :

- **المرونة التلقائية:** ( Spontaneous Flexibility ) و هي القدرة على سرعة إستدعاء أكبر عدد من الإستجابات المختلفة و المتنوعة. و التي ترتبط بموقف معين يحدده الإختبار ، و تتسم هذه الإستجابات بالتنوع و التلقائية.
- **المرونة التكيفية:** ( Adaptiv Flexibility ) و هي السلوك الناجح لمواجهة موقف أو مشكلة معينة، و تتطلب تعديلاً مقصوداً للسلوك يتفق مع الحل السليم لمواجهة موقف معين، و تظهر قدرة الفرد على تغيير العمليات العقلية و طريقة التفكير التي تعامل من خلالها الفرد مع المشكلة و كيف يمكن أن يتكيف معها، و يمكن إعتبارها الطرف الموجب للتكيف العقلي.(ريابعة ، 2018 ، ص15 )

## 7. أهمية المرونة النفسية:

يبين كاشدان (Kashdan, 2010) أهمية المرونة النفسية في أنها تساعد الفرد على التكيف مع مختلف المطالب الظرفية ، و الحفاظ على التوازن بين مجالات الحياة الهامة، بأن تكون السلوكيات الملتزمة تتفق مع القيم، و تعد المرونة حجر الزاوية في الأداء الصحي الإجتماعي الشخصي، و القدرة النسبية للإنتعاش بعد الأحداث المجهدة . و يعد ضبط النفس أو السيطرة الذاتية أو القدرة على تعديل الميول المعرفية و السلوكية هو

عاملا يساعد لتمكين المرونة النفسية ، إذ أن الأفراد الذين يتمتعون بأقوى درجات ضبط النفس يكون آدائهم الإجتاعي أفضل، بذلك يكونوا أكثر مرونة و تظهر هذه المرونة بقوة في الفضول و المثابرة .

(الشبول، 2017، ص 14 )

## 8. طرق تشكيل المرونة النفسية:

### 8 . 1. إقامة روابط مكثفة مع الآخرين:

فالعلاقات الاجتاعية الإيجابية مع أعضاء الأسرة ، الأصدقاء ، وغيرهم من أهم متطلبات بناء المرونة النفسية. وتقبل المساعدة والدعم من الأشخاص الذين نحبهم والاستماع إليهم يقوي المرونة النفسية لدينا. ويرى بعض الناس أن المشاركة الفعالة في مؤسسات المجتمع المدني، المؤسسات الدينية ، أو غير ذلك من الجماعات الخيرية أو التطوعية مصدرا من مصادر المساندة الإجتاعية ويمكن أن تساعد في إعادة وبث الأمل في نفوس من يتعرضون لشدائد أو عثرات. كما أن مساعدة الآخرين وقت احتياجهم إلى المساعدة مصدرا مدعما للراحة النفسية في التكوين النفسي لمن يقدم هذه المساعدة مما يدفعه إلى المزيد منها .

### 8 . 2. تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها أو التغلب عليها :

لا تستطيع أن تغير من الحقيقة التي مفادها أن الأحداث الضاغطة جزءا من واقع حياة الإنسان، لكن بإمكانك تغيير الطريق التي تدرك وتفسر وتستجيب بها لهذه الأحداث . وحاول أن تتجاوز الظرف الحاضر وتطلع إلى المستقبل واعتقد عن يقين أن المستقبل أفضل من الحاضر . وحاول أن تتلمس كل ما يمكن أن يخفف أو يلطف من مشاعر الكدر أو الحزن الناتجة عن المصاعب أو العثرات التي تواجهها .

### 8 . 3. تقبل التغيير واعتبره جزءا متضمنا بنويها في الحياة :

ربما لا يتمكن الإنسان من تحقيق أو إنجاز أهدافا معينة في الحياة نتيجة المواقف أو الظروف أو الأحداث العصبية الضاغطة التي يتعرض لها الإنسان ، واعلم أن تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها يساعدك في التركيز على الظروف الأخرى القابلة للتغيير والسيطرة.

### 8 . 4. اندفع بالتحرك تجاه أهدافك :

ضع أهدافا واقعية قابلة للتحقيق ومبينة على قراءة دقيقة لإمكانياتك وقدراتك وللواقع المحيط بك ، وانتظم في أداء شيئا، - حتى وإن بدى إنجازا صغيرا - يقربك بالتدريج من تحقيق أهدافك. وبدلاً من التركيز على

مهام يتعذر تحقيقها ، اسئل نفسك : " ما الشئ الذي أعرف أن بإمكانني تحقيقه أو إنجازه اليوم ويقرني من التحرك في الاتجاه الذي أريده ؟ .

#### 8. 5. اتخذ قرارات حاسمة أو قاطعة:

تعامل مع المواقف العصبية بأقصى ما تملك من طاقة أو قدرة. واتخذ قرارات حاسمة تدفعك باتجاه المواجهة والتصدي الفعال والتوافق النشط الإيجابي ، بدلاً من الالتصاق بالمشكلات والضغط واجترار الآمها.

#### 8. 6. تلمس كل الفرص التي تدفعك باتجاه استكشاف ذاتك :

عادة ما يتعلم البشر الكثير عن أنفسهم ، وربما يكتشفون أن جوانب نفسية ما لديهم قد تطورت أو نمت نتيجة مجاهدتهم وتصديهم أو تأقلمهم الإيجابي مع خبرات الفقد أو الخسارة أو الأحداث الضاغطة . إذ يفيد الكثير من البشر الذين خبروا أو واجهوا مصاعب أو عثرات أو نكبات في حياتهم أن تجاوزهم الإيجابي لما واجهوه مكنهم من إقامة علاقات أو روابط ثرية وإيجابية مع الآخرين ، الإحساس بقوة وفعالية الذات ، بل إن مجرد الإحساس بالقابلية أو الإمكانية للتعرض لمثل هذه الشدائد يزيد من الإحساس بقيمة وجدارة الذات، والالتجاء إلى الإيمان والاحتماء بالدين ، وتقوية الإحساس بقيمة الحياة .

#### 8. 7. تبني رؤية أو نظرة إيجابية لذاتك :

اعتقد يقينا بقدرتك على حل المشكلات وثق في ذاتك تضع نفسك بتلقائية على بداية طريق المرونة النفسية .

#### 8. 8. ضع الأمور أو الأشياء في سياقها وحجمها الطبيعي :

عندما تواجه أحداثا ضاغطة مؤلمة، حاول أن تقيم الموقف الضاغط في سياقه الواسع وانظر إلى المدى البعيد الذي يمكن أن يحتوي مثل هذا الموقف ، وتجنب تماما التفكير التضخيمي.

#### 8. 9. تفقد الأمل وكن مستبشرا ومتلمسا للخير فيما هو قادم :

فالنظرة التفاؤلية تمكّنك من توقع أن الأشياء الإيجابية الجيدة ستحدث لك في حياتك . حاول أن تتخيل بصريا ما الذي تريده ، بدلا من الحذر والقلق مما تخاف منه .



## 8 . 10 . اعني بنفسك :

اهتم وقدراجاتك ومشاعرك. واندماج في الأنشطة والخبرات التي تستمتع بها وتزيد من راحتك أو استرخائك . مارس بانتظام الألعاب الرياضية الممتعة لك . واعلم أن اهتمامك بنفسك يساعدك في التماسك والاستعداد لأي حدث ضاغط طارئ . (أبو حلاوة، 2013 )

## الخلاصة :

و في الأخير نستخلص ان المرونة النفسية هي مقدرة الشخص على مواجهة العقبات و الضغوط النفسية بسهولة و يسر دون إضطرابات. و هي إستعداد الفرد و قدرته على التكيف و التفاعل الإيجابي مع ظروف الحياة المتغيرة و الضاغطة التي تتعكس على إستجاباته الحياتية و علاقاته الإجتماعية، وتتأثر بعوامل ومحددات داخلية وخارجية.

الجانب الميداني

الفصل الرابع :

# الإجراءات المنهجية للدراسة

- ❖ تمهيد .
- ❖ حدود الدراسة .
- ❖ منهج الدراسة .
- ❖ عينة الدراسة .
- ❖ أدوات الدراسة .
- ❖ خلاصة الفصل .

## تمهيد :

بعد التطرق إلى الفصل النظري بمختلف المعلومات التي تخص موضوع الدراسة من إشكالية الدراسة و ما يتعلق بها من متغيرات ، في هذا الفصل المنهجي سوف نتطرق إلى معرفة مجال الدراسة البشري و المكاني و الزماني ، و المنهج المتبع و عينة الدراسة و خصائصها و الأدوات المستخدمة في الدراسة .

### 1. حدود الدراسة :

تم تطبيق الدراسة و استخراج نتائجها ضمن الحدود الآتية :

#### • الحدود البشرية :

تحددت الدراسة الحالية بعينة الدراسة المكونة من ممارسي الصحة العمومية ( ممرضين ، مساعدي التمريض و مخبريين ) من كلا الجنسين و البالغ عددهم 40 مفردة .

#### • الحدود الزمنية :

تحددت الفترة الزمنية التي تم توزيع الإستبيان فيها من 11 إلى 14 أبريل 2022 .

#### • الحدود المكانية :

تم تطبيق الدراسة الحالية في المؤسسة الإستشفائية المتخصصة في الأمراض العقلية سي الحواس مشونش ولاية بسكرة .

### 2. منهج الدراسة :

إن طبيعة الدراسة هي التي تحدد نوع المنهج ، و يعتبر المنهج هو الطريقة و الكيفية التي يسلكها الباحث لدراسة مشكلة الموضوع ، حيث تم استخدام المنهج الوصفي وهو منهج يقوم على أساس تحديد خصائص الظاهرة و وصف طبيعتها و نوعية العلاقة بين متغيراتها و أسبابها و اتجاهاتها و ما إلى ذلك من جوانب تدور حول مشكلة أو ظاهرة معينة و التعرف على حقيقتها في ارض الواقع ، و يعتمد المنهج الوصفي على تفسير الوضع القائم ( أي ماهو كائن ) و تحديد الظروف و العلاقات الموجودة بين المتغيرات . كما يتعدى المنهج

الوصفي مجرد جمع بيانات وصفية حول الظاهرة إلى التحليل و الربط و التفسير لهذه البيانات و تصنيفها و قياسها و استخلاص النتائج منها . ( الدليمي و صالح ، 2014 ، ص 148 )

### 3. عينة الدراسة :

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على العينة القصدية أو ما يسمى بالعينة العمدية و تعتمد على نوع من الاختيار المقصود حيث يعتمد الباحث أن تتكون العينة من وحدات يعتقد أنها تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً صحيحاً . و يتم اختيارها على أساس من الخبرة السابقة من الخبرة السابقة ، فقد يلاحظ من الدراسات السابقة أن مجموعة من المفردات يتمثل فيها من الخصائص ما يجعل نتائجها قريبة من نتائج المجتمع ككل . ( القحطاني و الضحيان ، ص 446 ) .

تكونت عينة الدراسة من ( 40 ) من ممارسي الصحة العمومية من كلا الجنسين ( ذكور / إناث ) .

### 3 . 1 . خصائص عينة الدراسة حسب مختلف الجنس موضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم: 01 يوضح خصائص عينة الدراسة حسب متغير الجنس

النسب المئوية	التكرار	الجنس
37,5 %	15	ذكور
62,5 %	25	اناث
100 %	40	المجموع

يوضح الجدول رقم : 01 توزيع العينة حسب متغير الجنس حيث بلغت فئة الذكور 15 فردا بنسبة 37 .

5 % . بينما بلغ عدد الاناث ونسبتهن 25 فردا و 62 . 5 % .

2 . 3 . توزيع العينة حسب التخصص :

الجدول رقم ( 02 ) : يمثل توزيع العينة حسب التخصص .

النسبة	العدد	التخصص
15%	06	مرض الصحة العمومية
75%	30	مساعد تريض للصحة العمومية
10%	04	مخبري للصحة العمومية
100%	40	العدد الكلي

يوضح الجدول (02): توزيع العينة حسب التخصص حيث بلغت فئة ممرض الصحة العمومية "06" افراد بنسبة "15%"، و فئة مساعد التمريض 30% فردا بنسبة 75% ، اما فئة مخبري للصحة العمومية مكونة من "04" افراد بنسبة 10% .

4 . أدوات الدراسة :

تم الإعتماد في الدراسة الحالية على أداتين من أجل جمع البيانات حول متغيرات الدراسة تمثلت في :

- مقياس معنى الحياة لهارون الرشيد الذي كيفه بشير معمرية على البيئة الجزائرية ( 2010 ) .
- مقياس المرونة النفسية لـ ( L'échelle de hardiess\ Résilience ( HER ) de Brienet al 2008 ) الذي تم ترجمته من طرف ( Hamouda et al 2016 ) .

4 . 1 . مقياس معنى الحياة :

استخدمت الباحثة مقياس "معنى الحياة" من إعداد هارون الرشيد المتضمن ( 39 ) بندا ، طبقه على عينة كما ورد في متن المقياس تتكون من ( 185 ) طالبا من طلبة الفرقة الرابعة من كلية التربية بكفر الشيخ في مصر ، عند اقتراب اجتياز امتحان الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ( 95 / 1996 ) ، باعتبار أن معنى الحياة يظهر عند الأفراد الذين يعيشون معاناة كما جاء في نظرية فرانكل ، وقد طبق الباحث التحليل العملي لبنود المقياس ، وبعد التأكد من ثبات المقياس للتعرف على البنية العاملية التي يتكون منها معنى الحياة

ووصف معنى الحياة وصفا عامليا ، أسفر التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية التي وضعها " هوتيلنج" عن ( 12 ) عاملا تشبعت عليها جميع البنود ، وباستخدام الجذر الكامن لنسبة التباين العاملي اقتصر التحليل السيكلوجي على ( 6 ) عوامل التي ميزت بين بنود السلم من بينها " جودة الحياة" التي أطلق عليها الباحث مصطلح نوعية الحياة . المقياس إذن مكون من 39 بندا وضع أمام كل بند مقياس تقديري سباعي ( 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7 ) يبدأ بالجانب السلبي للعبارة عند الرقم ( 1 ) والجانب الإيجابي عند الرقم ( 7 ) وتمثل الدرجة ( 4 ) الإجابة محايد ، وعلى المبحوث أن يقوم باختيار الدرجة التي يراها مناسبة له .

#### 4 . 1 . 1 . مكونات المقياس:

يتكون مقياس " معنى الحياة " من 39 بندا وأمام كل بند مقياس تقديري رباعي المتمثل في : لا وتقال صفرا ، قليلا وتقال درجة واحدة ، متوسط وتقال درجتين ، كثيرا وتقال ثلاث درجات ، وبالتالي تتراوح درجة كل محفوص نظريا بين صفر لا وجود لمعنى الحياة و 117 ارتفاع معنى الحياة .

#### 4 . 1 . 2 . التعلّية :

وتنص التعلّية أنه عند الإجابة على المقياس ، على المحفوص أن يضع علامة X أمام الإختيار الذي يراه أنسب ، وتتوفر في المقياس المكيف على حد قول بشير معمريّة المؤشرات السيكومترية المطلوبة ( الصدق ، الثبات ، والاتساق الداخلي ) .

( ميروج و هاروني ، 2020 ، ص ص 419 . 420 )

#### 4 . 1 . 3 . تقنين مقياس معنى الحياة من طرف معمريّة بشير ( 2010 ) :

تكونت عينة التقنين من 414 فردا؛ منهم 203 ذكور و 211 إناث . تراوحت أعمار عينة الذكور بين 50 . 15 سنة . بمتوسط حسابي قدره 20 . 59 وانحراف معياري قدره 4 . 84 . وتراوحت أعمار الإناث بين 42 . 15 سنة . بمتوسط حسابي قدره 19 . 52 وانحراف معياري قدره 3 . 53 وتم سحب العينتين ( الذكور والإناث ) من تلاميذ وتلميذات مؤسسات التعليم الثانوي بولاية باتنة ، ومن كليات جامعة الحاج لخضر ، باتنة ، وشملت الطلبة والموظفين والأساتذة ، ومن مراكز التكوين المهني والتكوين شبه الطبي بمدينة باتنة ، واستغرقت عملية التطبيق من 11 أكتوبر 2009 إلى 16 فيفري 2010 .

4 . 1 . 4 . الخصائص السيكومترية للمقياس:

❖ الصدق :

تم حساب معامل الصدق بثلاث طرق :

1. الصدق التمييزي :

❖ عينة الذكور :

الحساب هذا النوع من الصدق ، تم استعمال طريقة المقارنة الطرفية ، حيث تمت المقارنة بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الذكور ، حجم كل عينة يساوي 36 مفحوص بواقع سحب 27 % من العينة الكلية ( ن = 132 ) .

الجدول رقم ( 03 ) قيم " ت " لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين العينة الذكور .

قيمة " ت "	العينة الدنيا ن = 36		العينة العليا ن = 36		العينة المتغير
	ع	م	ع	م	
**88 . 17	77 . 5	97 . 60	69 . 7	94 . 89	قائمة معنى الحياة

\*\* قيمة " ت " دالة إحصائيا عند مستوى 0.001 .

يتبين من قيم " ت " في الجدول رقم ( 03 ) أن القائمة تتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في معنى الحياة . مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الذكور .

❖ عينة الإناث :

تمت المقارنة كذلك بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الإناث ، حجم كل عينة يساوي 26 مفحوصة بواقع سحب 27 % من العينة الكلية ( ن = 98 ) .



ويبين الجدول رقم ( 04 ) قيم " ت " لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الإناث .

قيمة " ت "	العينة الدنيا = 26		العينة العليا = 26		العينة المتغير
	ع	م	ع	م	
** 11 . 17	17 . 6	31 . 65	48 . 3	61 . 89	قائمة معنى الحياة

قيمة " ت " دالة إحصائيا عند مستوى 0.001 .

يتبين من قيم " ت " في الجدول رقم ( 04 ) أن القائمة تتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في معنى الحياة . مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الإناث .

## 2 . الصدق الاتفاقي :

لحساب هذا النوع من الصدق ، تم تطبيق قائمة معنى الحياة مع استبيان الثقة بالنفس ( فريخ عويد العنزي ، 1999 ، 227 . 226 ) . استبيان الأمل ( أحمد محمد عبد الخالق ، 2004 ، 187 ) .

ويبين الجدول رقم ( 05 ) معاملات الارتباط بين قائمة معنى الحياة وكل من الثقة بالنفس والأمل .

المتغيرات	جنس العينات	حجم العينات	معاملات الصدق
قائمة معنى الحياة	ذكور	132	** 430 . 0
	إناث	98	** 262 . 0
الثقة بالنفس	ذكور	132	** 319 . 0
	إناث	98	** 337 . 0

\*\* دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 .

يتبين من معاملات الصدق الاتفاقي في الجدول رقم ( 05 ) أن قائمة معنى الحياة تتصف بمعاملات صدق مرتفعة .

### 3 . الصدق التعارضي أو التناقضي :

ولحساب الصدق التعارضي ، تم تطبيق قائمة معنى الحياة مع استبيان التشاؤم ( أحمد محمد عبد الخالق ، 2000 ، 51 ) . وقائمة اليأس /بيك ( بدر محمد الأنصاري ، 2001 ، 165 ) .  
ويبين الجدول رقم ( 06 ) معاملات الارتباط بين قائمة معنى الحياة ومتغيري التشاؤم واليأس .

المتغيرات	جنس العينات	حجم العينات	معاملات الصدق
قائمة معنى الحياة	التشاؤم / عبد	83	- 0 . 462 **
	الخالق	86	- 0 . 371 **
	اليأس / بيك	83	- 0 . 477 **
	إناث	86	- 0 . 495 **

\*\*دالة إحصائية عند مستوى 0,01.

يتبين من معاملات الصدق التعارضي في الجدول رقم ( 06 ) أن قائمة معنى الحياة تتصف بمعاملات صدق مرتفعة .

#### • الثبات :

- تم حساب الثبات بطريقتين .
- (1) طريقة إعادة التطبيق .
- (2) معامل ألفا .

ويبين الجدول رقم ( 07 ) معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ .

معاملات الثبات	حجم العينات	جنس العينات	نوع معامل الثبات
**741 . 0	36	ذكور	طريقة إعادة التطبيق ) بعد 18 يوما (
**762 . 0	41	إناث	
**952 . 0	85	ذكور	معامل ألفا كرونباخ
**912 . 0	93	إناث	

\*\*دالة إحصائية عند مستوى 0.01.

يتبين من معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها ، أن قائمة معنى الحياة تتميز بشروط سيكومترية مرتفعة على عينات من البيئة الجزائرية ، مما يجعلها صالحة للاستعمال بكل اطمئنان ، سواء في مجال البحث النفسي أو مجال التشخيص العيادي . ( معمرية ، 2021 ، ص ص 182 . 186 )

4 . 2 . مقياس المرونة النفسية : ( L'échelle de hardiess\ Résilience ( HER ) de Brienet al 2008 )

ويتكون المقياس من 23 بندا ويلى كل بند 5 بدائل ( دائما ، كثيرا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا ) ، و يقابل البدائل الخمسة الأوزان الأتية على نفس الترتيب ( 1 . 2 . 3 . 4 . 5 ) ماعدا البندين 7 و 9 يعكس ترتيب الأوزان فيهما ( 1 . 2 . 3 . 4 . 5 ) ، وقد تم ترجمته و تكيف المقياس من طرف :

( Hamouda et al : 2016 )  
Algeriens

4 . 2 . 1 . الخصائص السيكومترية للمقياس :

➤ ثبات المقياس : تم الاعتماد على ألف كرونباخ لحساب ثبات المقياس حيث سجلت معاملات ألف كرونباخ القيم التالية : قيمة 0,889 للمقياس ككل ، قيمة 0,792 لبعده التفاؤل ، قيمة 0,808 لبعده الكفاءة الذاتية قيمة 0,639 لبعده التطوير ، وعليه فإن المقياس يتمتع بمعاملات مرتفعة من الثبات .

➤ **صدق المقياس** : تم الاعتماد على صدق الاتساق الداخلي حيث كانت النتائج : سجلت قيمة معامل الارتباط بين المقياس ككل و بعد التفاؤل  $r = 83.0$  ، و سجلت قيمة معامل ارتباط المقياس و بعد الكفاءة الذاتية  $r = 92.0$  في حين سجلت قيمة معامل الارتباط بين المقياس ككل و بعد التطوير  $r=0$  . 86 .

#### 4 . 2 . 2 . تصحيح المقياس :

تعطى درجة 5 للبديل ( دائما ) و الدرجة 4 للبديل ( كثيرا ) ، ودرجة 3 للبديل ( أحيانا ) و الدرجة 2 للبديل ( نادرا ) و الدرجة 1 للبديل ( أبدا ) ، ماعدا البندين 7 و 9 تعطي الدرجات البدائل بشكل عكسي أي من إلى 5 لأن عبارات البنود فيهما سلبية ، و تجمع الدرجات التي تحصل عليها الحالة من خلال إجابتها على بنود ، فأعلى درجة متحصل عليها هو 115 درجة و أدنى درجة هو 23 ، المتوسط الحسابي الفرضي هو 69 ، كلما ارتفع المتوسط الفرضي كلما كان مؤشرا على ارتفاع مستوي المرونة النفسية ، و إذا انخفض المتوسط الفرضي كلما كان مؤشرا على انخفاض مستوي المرونة النفسية .

#### 4 . 2 . 3 . وصف مقياس المرونة النفسية : مقياس المرونة ( HER ) المعد من طرف :

( L'échelle de hardiess\ Résilience ( HER ) de Brienet al 2008 )

حيث يشمل المقياس ( 23 ) بندا موزعة على ثلاث أبعاد للمرونة النفسية هي : الفعالية الذاتية ( 12 ) ( بند النمو و التطور ( 5 ) بنود التفاؤل ( 6 ) بنود كما هي موضحة في الجدول الموالي :

الجدول رقم : ( 08 ) أبعاد مقياس المرونة النفسية و بنوده .

الأبعاد	رقم البند
بعد التطور و النمو	8 _ 12 _ 20 _ 21 _ 23
بعد الفعالية الذاتية	1 _ 3 _ 5 _ 7 _ 9 _ 10 _ 11 _ 14 _ 15 _ 18 _ 22
بعد التفاؤل	2 _ 6 _ 13 _ 16 _ 17 _ 19

و يشمل على خمسة بدائل لأجوبة هي : ( دائما 5 ) \_ ( كثيرا 4 ) \_ ( أحيانا 3 ) \_ ( نادرا 2 ) \_ ( أبدا 1 ) و يعكس التنقيط بالنسبة للبنود ( 9 و 7 ) ، و كذا الجزء التالي من المقياس البنود من ( 1 إلى 5 ) .

( 2016Hamouda et al, )

خلاصة :

من خلال هذا الفصل تعرفنا على منهج الدراسة ، و عينة الدراسة المتمثلة في ممارسي الصحة العمومية ، و تطرقنا إلى أدوات جمع المعلومات المتمثلة في مقياسي: معنى الحياة و المرونة النفسية .

## الفصل الخامس :

# عرض و مناقشة النتائج

- ❖ تمهيد .
- ❖ عرض و مناقشة نتائج السؤال الأول .
- ❖ عرض و مناقشة نتائج السؤال الثاني .
- ❖ عرض و مناقشة نتائج السؤال الثالث .
- ❖ خلاصة .

**تمهيد :**

في هذا الفصل سوف نتطرق الى عرض و مناقشة نتائج الدراسة المتحصل عليها من أجل الإجابة على التساؤلات المطروحة في الاشكالية .

**1 . عرض و مناقشة نتائج السؤال الأول :**

**❖ عرض النتائج :**

ينص التساؤل الأول على ما يلي :

• هل يساهم معنى الحياة في ظهور المرونة النفسية لدى ممارسي الصحة العمومية في ظل جائحة كورونا ؟

- للإجابة عن هذا السؤال أجرينا المعالجة الإحصائية المتعلقة بمعاملات الارتباط ثم أجرينا تحليل بيانات تحليل الانحدار و هذا للكشف عن مساهمة معنى الحياة في ظهور المرونة النفسية لدى ممارسي الصحة العمومية في ظل جائحة كورونا .

فتحليل الانحدار استخدم لمعرفة العلاقة بين المتغير التابع المتمثل في المرونة النفسية و المتغير المستقل المتمثل في معنى الحياة . اذا يقوم على الارتباط و لكن يسمح بدراسة العلاقات الداخلية بين مجموعة من المتغيرات بشكل أكثر عمقا . كما يخبرنا الانحدار بمقدار التباين في المتغير التابع ( المرونة النفسية ) من خلال المتغير المستقل ( معنى الحياة ) ، و الاسهام النسبي لكل متغير . و جاءت نتائج تحليل الانحدار كما هو موضح في الجداول ( 09 ) كما يلي :

الجدول رقم ( 09 ) يبين نتائج تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة و المتغير التابع .

النموذج	R	R	Adjustes R Squsre	Beta	T	الدلالة
الانحدار	0.67 *	0.45	0.67*	37.82	4.75	دال

الجدول ( 10 ) تحليل التباين (ف) للمتغير المستقل - معنى الحياة - .

مستوى الدالة	قيمة (ف)	درجة الحرارة	متوسط المربعات	مجموع المربعات	
0.000 <sup>b</sup>	31.37	2966.911	1	2966.911	الانحدار
دالة عند $\alpha = 0.05$		94.555	38	3593.089	الباقي
			39	6560.000	المجموع

**A : معنى الحياة**

**B : المرونة النفسية**

بعد اجراء تحليل الانحدار لقياس معنى الحياة بلغت قيمة معامل الارتباط ( $R=0.67$ ) و تشير الى قيمة مساهمة معنى الحياة في ظهور المرونة النفسية . و يفسر 67 % من نسبة التباين في المرونة النفسية . حيث بلغ معامل التحديد ( $R_2=0.45$ ) . و هو ذو تأثير طردي ، أي تزداد مساهمة المرونة النفسية بزيادة معنى الحياة . حيث بلغت قيمة ( $\beta = 37.82$ ) وهي قيمة معامل الانحدار و هي دالة ( $\alpha=0.05$ ) كما بلغت قيمة ( $t=4.75$ ) و هي دالة عند ( $\alpha=0.01$ ) تشير قيمة التباين ( $F=31.37$ ) و هي دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) .



## ❖ مناقشة نتائج التساؤل الأول :

من النتائج الموضحة اعلاه يتضح أنه يمكن التنبؤ بمعنى الحياة التي تساهم في ظهور المرونة النفسية .

يؤكد علم النفس الإيجابي على أن تكون الحياة الداخلية للإنسان أكثر عمقا و ثراء و تأثيرا بما يجعله أفضل قدرة على التعامل الجيد مع اقصى الظروف المحيطة به ، فالعلاقات الإجتماعية الإيجابية مع أعضاء فريق العمل و الأصدقاء و غيرهم و تقبل المساعدة منهم من أهم متطلبات تقوية و بناء المرونة النفسية .

فقد ورد في نظرية هانس سيللي على أن المرونة النفسية هي قدرة تحمل في ثناياها تفكيراً إيجابياً في الحياة و رغبة في استمرارية العيش فضلا عن مواجهة الضغوط و الصدمات مواجهة حقيقية و التوافق مع تلك الضغوط .

جاء في دراسة رشا محمد عبد الرحمن و اشرف محمد العزب (2020) بعنوان التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات . أنهتمكنت متغيرات الرضا عن الحياة و التخصص الدراسي و الدخل الشهري من تفسير (74,5%) من التباين في المرونة النفسية .

يرى فرويد أن معنى الحياة هو الشعور بالسعادة و السرور و الخلو من المشاكل الصحية و النفسية ، و أن تخفيف الألم هو الهدف الأساسي للسلوك البشري ، و أن غريزة الحياة الدافع الأساسي للشعور بالسعادة و معنى الحياة .

وورد في دراسة سعاد عبد الله البشر و حسن عبد الله الحميدي (2019) بعنوان معنى الحياة و علاقته ببعض أبعاد التفكير الإيجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت ، و توصلت النتائج الى وجود ارتباط موجب و دال احصائياً بين درجات معنى الحياة و كل من أبعاد التفكير الإيجابي و الرضا عن الحياة . تبين أن الرضا عن الحياة يتوسط بصورة دالة إحصائياً العلاقة بين التوقعات الإيجابية و معنى الحياة .

و جاء في دراسة سيد جارجي سيد و رانيا شعبان الصايم (2021) بعنوان الإسهام النسبي لكل من المرونة النفسية و الشعور بالانتماء و الحس الفكاهي و القبول المدرك في التنبؤ بجودة الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة . حيث هدفت تعرف العلاقات الإرتباطية بين المتغيرات التفسيرية التي تمثلت في كل من المرونة النفسية ، و الإحساس بالانتماء و أبعاده و الحس الفكاهي و أبعاده، و القبول المدرك و أبعاده، و المتغير المحك الذي تمثل جودة الحياة و أبعاده ، كما سعى البحث إلى تحديد قدرة المتغيرات التفسيرية ( المرونة النفسية ، الإحساس بالانتماء ، الحس الفكاهي و القبول المدرك ) في التنبؤ بجودة الحياة . و

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة جودة الحياةو كل من المرونة النفسية ، الشعور بالانتماء و القبول المدرك و الحس الفكاهي ، بينما جاءت بعض أبعاد الحس الفكاهي دالة مع أبعاد جودة الحياة ، كما أشارتالنتائجإلى اسهام كل من القبول المدرك و الشعور بالانتماء في التنبؤ بجودة الحياة لدى عينة البحث ، حيث تتبأت بشكل دال إحصائيا بنسبة (20,3 %) و ذلك من التباين الكلي لجودة الحياة .

كما جاء أيضا في دراسة صفاء راجي ضاهر الاسطل (2020) تحت عنوان السلام الداخلي و الأمل كمنبئات لإدراك معنى الحياة لدى عينة من المتعافيات من سرطان الثدي بمحافظة غزة ،حيث توصلت الى أن مستوى السلام الداخلي لدى أفراد عينة الدراسة كان متوسطا بوزن نسبي (67%) ، و أن مستوى الامل لديهم كان مرتفعا بوزن نسبي (72,2) ، و أن مستوى الإدراك مرتفعا أيضا بوزن نسبي (75,8)، و أن هناك علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للسلام الداخلي من جهة ، و بين الدرجة الكلية لمعنى الحياة و جميع أبعاده من جهة أخرى ، كما أن هناك علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للأمل و أبعاده من جهة ، و بين الدرجة الكلية لمعنى الحياة و جميع أبعاده من جهة أخرى ، كما أظهرت النتائج أن السلام الداخلي و الأمل يمكنهما التنبؤ بمستوى ادراك معنى الحياة و أن الأمل له تأثير أكبر من السلام الداخلي على مستوى ادراك معنى الحياة .

## 2 . عرض و مناقشة نتائج التساؤل الثاني :

### ❖ عرض النتائج :

ينص التساؤل الثاني على التالي :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معنى الحياة لدى ممارسي الصحة العمومية تعزى لعامل الجنس ؟

للإجابة على هذا السؤال أجرينا المعالجة الإحصائية : اختبار (ت) كما هو موضح الجدول التالي :

جدول رقم (11) يبين نتائج اختبار (ت) لدراسة الفروق في معنى الحياة تعزى لعامل الجنس (ذكر/أنثى)

الدالة	قيمة مستوى الدالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	ن		
غير دال احصائيا	0.215	-0.331	16.526	70.40	15	الذكور	معنى الحياة
			13.034	71.96	25	الاناث	

• نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن :

قيمة اختبار (ت) لدراسة الفروق بين المتوسطات لمعنى الحياة التي تعزى للجنس (أنثى/ذكر) غير دالة احصائيا .  
أي أنه لا توجد فروق بين الجنسين في معنى الحياة .

#### ❖ مناقشة نتائج التساؤل الثاني :

نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول (11) أنه لا توجد فروق في معنى الحياة لدى ممارسي الصحة العمومية تعزى لعامل الجنس .

و هذه النتيجة تتفق مع دراسة زقاوة أحمد ( 2020 ) بعنوان معنى الحياة كمؤشر على الصحة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي في نتيجة أنه عدم وجود فروق دالة احصائيا على مقياس معنى الحياة تعزى الى الجنس .

كما تتفق أيضا مع دراسة سعاد عبد الله البشر و حسن عبد الله الحميدي ( 2019 ) بعنوان معنى الحياة و علاقة ببعض أبعاد التفكير الايجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت في نتيجة وجود فروق بين الذكور و الاناث فقط في الرضا عن الحياة, و بعد السماح لصالح الطلاب الذكور و عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الاناث في بقية المتغيرات .

و نجد أنها تتفق أيضا مع دراسة السيد مصطفى راغب الاقرع ( 2021 ) .عنوانها دور معنى الحياة كعامل وسيط بين التدين و الرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين في دولة الكويت. في نتائجها تبين عدم

وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات التدين و الرضا عن الحياة , و وجود المعنى و البحث عن المعنى تبعا للجنس .

لدينا أيضا دراسة عيبر محمد الصبان و آخرون ( 2021 ) . بعنوان "معنى الحياة لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية و الجامعية " توصلت في نتائجها الى عدم وجود فروق دالة احصائيا في معنى الحياة بين طلبة المرحلة الثانوية و الجامعية تبعا لمتغير الجنس .

جاء في نظرية فرانكل أن معنى الحياة يتحقق لدى الأفراد من خلال ابتكاراتهم ، او ما يكتسبونه من خبرات من العالم المحيط أو من خلال مرورهم بمواقف مصيرية تمت مواجهتها . فممارسي مهنة التمريض خلال جائحة كورونا واجهوا كثيرا من المصائب و نقص المعدات و الضغوطات إلا أن هدفهم هو تقديم العلاج للمريض و التحلي بالشجاعة و القوة أمامه .كل فرد لديه معنى خاص به و هذا المعنى متغير من ناحية الزمن و المكان ، حيث يتغير من وقت الى آخر و من زمان الى زمان آخر و هذا ما يعطي ميزة لمعنى اللحظة .

و اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة عبد الباسط متولي خضر تحت عنوان "معنى الحياة لعينة من الشباب الجامعي في علاقته ببعض المتغيرات "حيث توصلت الى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات معنى الحياة للذكر و الاناث لصالح الذكور .

### 3 . عرض و مناقشة نتائج نتائج التساؤل الثالث :

#### ❖ عرض النتائج :

ينص التساؤل الثالث على التالي :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية لدى ممارسي الصحة العمومية تعزى لعامل الجنس ؟
- للإجابة على هذا السؤال أجرينا المعالجة الإحصائية : اختبار (ت) كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم ( 12 ) : يبين نتائج اختبار (ت) لدراسة الفروق في المرونة النفسية تعزى لعامل الجنس ( ذكر /أنثى ) .

الدلالة	قيمة مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	ن		
غير دال إحصائي	0.706	1.098	13.679	84.40	15	ذكر	المرونة النفسية
			12.481	79.76	25	أنثى	

نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن :

قيمة اختبار (ت) لدراسة الفروق بين المتوسطات للمرونة النفسية التي تعزى للجنس ( أنثى /ذكر) غير دالة إحصائي .أي أنه لا توجد فروق بين الجنسين في المرونة النفسية .

#### ❖ مناقشة نتائج التساؤل الثالث :

نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول ( 12 ) أنه لا توجد فروق في المرونة النفسية لدى ممارسي الصحة العمومية تعزى لعامل الجنس .

و هذه النتيجة تتفق مع دراسة برفيقة محمد علي ( 2017 ) "علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس و السن " دراسة ميدانية لطلبة معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية جامعة قاصدي مرباح ورقلة . هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية و متغيري الجنس و السن لطلبة معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية ، و كذلك هدفت الى معرفة ما اذا كانت هناك فروق في مستوى المرونة النفسية للطلبة تعزى لعامل الجنس و السن ، و اشتملت عينة الدراسة على ( 95 ) طالب و طالبة ، ( 7 ) ذكور ( 20 ) اناث ، طبق عليهم مقياس المرونة النفسية ، توصلت نتائج البحث الى وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية تعزى لعامل السن و ذلك لصالح الطلبة من (27-37) و توصلت أيضا الى عدم وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية تعزى لعامل الجنس (ذكور / اناث) .

كما جاء في نظرية (سيلبي) أن الفرد يمتلك حدا من التحمل كلما ازدادت قدرته على مواجهة الضغوط كلما ضعف و قلت قدرته و انتابه التعب و الارهاق . و اعتبر أن المرونة النفسية تعني التوازن بين ما يتعرض له الفرد من ضغوط و بين قدرته لمواجهة تلك الضغوط و التوافق الإيجابي معها .  
كما اختلفت النتيجة مع الدراسة التي تم تناولها في الجانب النظري رشا محمد عبد الرحمن و أشرف محمد العزب ( 2020 ) إلى وجود فروق في المرونة النفسية بين الذكور و الاناث لصالح الذكور .

### خلاصة :

من خلال عرض نتائج الدراسة و مناقشتها في إطار الجانب النظري لما يتضمن من معلومات حول متغيرات الدراسة تبين أنه :

- من خلال تحليل الانحدار ان : معنى الحياة يساهم في ظهور المرونة النفسية لدى ممارسي الصحة العمومية في ظل جائحة كورونا .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معنى الحياة لدى ممارسي الصحة العمومية تعزى لعامل الجنس .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى ممارسي الصحة العمومية تعزى لعامل الجنس .

خاتمة

### خاتمة :

يساهم علم النفس الإيجابي بجعل حياة الفرد أكثر ازدهارا و زيادة القدرة على التعامل الفعال مع الأحداث و البحث في الجوانب الإيجابية حيث يقترح متغيرين متغير معنى الحياة و متغير المرونة النفسية من أجل مواجهة الصعوبات لدى ممارسي الصحة العمومية في ظل جائحة الكورونا .

وسعت هذه الدراسة من خلال الأدوات المطبقة من أجل البحث عن هدف معنى الحياة و المرونة النفسية استخدمنا مقياس معنى الحياة لهارون الرشيد الذي كيفه بشير معمريه على النبية الجزائرية ( 2010 ) ، و مقياس المرونة النفسية لـ ( Hamouda et al 2008 ) ( L'échelle de hardiess\ Résilience( HER ) de Brienet al ) الذي تم ترجمته من طرف ( Hamouda et al 2016 ) . على عينة تتكون من 40 ( ممرض ، مساعد ممرض ، مخبري ) . وقد أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن معنى الحياة يساهم في ظهور المرونة النفسية لدى ممارسي الصحة العمومية في ظل الجائحة ، اي كلما زاد معنى الحياة عند هذه الفئة يحدث تنبأ بظهور المرونة النفسية مستقبلا.

و بالنسبة لنتائج الفروق انه لا توجد فروق دالة إحصائيا تبعا لعامل الجنس في ظل جائحة كورونا أي بقاء ممارسي الصحة العمومية يواجهون كل التحديات والصعاب و الضغوط و تقبلها بكل مرونة و كانت ردة فعلهم عقلانية في مواكبة الظروف الصعبة و تحدي كل الظروف التي تهدد حياة الفرد خلال هذه الجائحة.



## قائمة المراجع

## المراجع :

- 1- إبراهيم ، علي محمد الشحات ، المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم ،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة .
- 2- أبو الندى، محمد عصام (2015). الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال ،رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، غزة.
- 3- ابو حلاوة ، محمد السعيد ( 2013 ) . الطريق الى المرونة النفسية، قسم علم النفس ، كلية التربية بدمهور . جامعة الاسكندرية .
- 4- أبو غزالة ، سميرة علي جعفر (2007). أزمة الهوية و معنى الحياة كمؤشرات للحاجة الى الارشاد النفسي دراسة على طلاب الجامعة ، المؤتمر الدولي الخامس .
- 5- الابيض ، محمد حسن (2010). مقياس معنى الحياة لدى الشباب ، مجلة كلية التربية ، العدد (34) الجزء الثالث .
- 6- الاحمدي ، انس سليم ( 2007 ) . المرونة بيت الثوابت و المتغيرات، الرياض ، السعودية : مؤسسة الامة للنشر و التوزيع .
- 7- الأسطل ، صفاء راجي ظاهر ( 2020 ). السلام الداخلي و الأمل كمنبئات لإدراك معنى الحياة لدى عينة من المتعافيات من سرطان الثدي بمحافظة غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأقصى، غزة .
- 8- اسماعيل ، زينب ابراهيم عبد العال (2019). معنى الحياة لدى المسنين المقيمين مع أسرهم و المقيمين في دار الرعاية ، مجلة البحث العلمي في الآداب ،العدد العشرون ،الجزء الرابع.
- 9- اسماعيل ، هالة خير سناري (2017). المرونة النفسية و علاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية ، مجلة الارشاد النفسي (50) .

- 10- بحاش ربيعة (2018). تقنين مقياس معنى الحياة لمحمد حسن الابيض على عينة من طلبة العلوم الانسانية " دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف المسيلة"،مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر غير منشورة ، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية ، جامعة محمد بوضياف ، المسيلة .
- 11- بهلول ، نجوى علي محمد ( 2016). معنى الحياة كمتغير وسيط بين الأسي النفسي و الوحدة النفسية لدى الأرامل الفلسطينيين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأقصى ، غزة.
- 12- بوسنة ، عبد الوافي زهير ، عثمانى، مرابو صورية (2015) ، نموذج عوامل الجلد النفسي عند الطفل المصدوم ، مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية ، العدد (19) .
- 13- جاب الله ، يمينه (2016). معنى الحياة و علاقته ببعض المتغيرات النفسية ( الشعور بالوحدة النفسية ، الرضا عن الحياة) لدى المرأة العانس "دراسة مقارنة بين المرأة العانس الماكثة في البيت و المرأة العانس العاملة" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية ، جامعة محمد لمين دباغين ، سطيف . 2
- 14- جلاب ، محمد (2019). استراتيجيات مواجهة الضغوط و علاقتها بالاكتئاب لدى ممرضي مصلحة الاستعجالات " دراسة ميدانية بمستشفى محمد بوضياف ورقلة و مستشفى سليمان عميرات تقرت "، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر غير منشورة ، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة .
- 15- الجهني طلال بن مسلم السناني ،السفاسفة محمد ابراهيم (2021). مستوى المرونة النفسية و علاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى امهات تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة . مجلة التربية ، العدد 191، ص ص 314-339 .
- 16- جودا، أمال عبد القادر و حجو،مسعود عبد الحميد ، قوة الأنا لدى المرأة الفلسطينية في محافظات غزة .

- 17- حمدان ، محمد كمال محمد (2010).الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية غزة .
- 18- الخطيب ، محمد جواد (2010). دور التربية المدنية في تنمية مرونة الانا في الشخصية الفلسطينية ، سلسلة العلوم الانسانية ، المجلد 12(2) .
- 19- الخطيب ، محمد جواد محمد (2007). تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة . سلسلة العلوم الانسانية ، المجلد 12 (2) .
- 20- خوج ، حنان اسعد (2011) . معنى الحياة و علاقته بالرضا عنها لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية . مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية و النفسية ، المجلد الثالث (02)، ص ص 12-44 .
- 21- الدليمي عصام احمد حسن ، صالح علي عبد الرحيم ( 2014 ) . البحث العلمي اسسه و مناهجه ، ط1 ، دار الرضوان للنشر و التوزيع : عمان .
- 22- راضى ، فوقية محمد محمد ( 2007 ). معنى الحياة لدى عينة من خريجي الجامعة العاطلين عن العمل . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد السابع عشر (57) ، ص ص 429-464 .
- 23- رابعة ، هشام عبد الحافظ (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى الطلبة،الجامعة الأردنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة اليرموك ،أربد ، الأردن .
- 24- زاوي ، مديحة (2019). اتجاهات طلبة سنة اولى ماستر علك النفس العيادي بجامعة المسيلة نحو بعض متغيرات علم النفس الايجابي ( جودة الحياة ، السعادة ، التفاؤل )، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر غير منشورة ، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية ، جامعة محمد بوضياف ، المسيلة .
- 25- زقاوة، احمد (2020). معنى الحياة كمؤشر على الصحة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي ، مجلة الباحث في العلوم الانسانية و الاجتماعية، المجلد12 (02) ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، ص ص 585-598 .

- 26- زكري نرجس . بوعيشة أمال (2020). معنى الحياة عند مستخدمي الفايسبوك "دراسة ميدانية على بعض الطلبة بجامعة محمد خيضر" ، مجلة العلوم النفسية والتربوية ، بسكرة .
- 27- زيدان ، حنان السيد عبد القادر(2021). المرونة النفسية لدى الاسر المصرية (الوالدين) و علاقتها باساليب مواجهة الصدمة النفسية في ظل جائحة كورونا كوفيد19 . مجلة كلية التربية ، العدد الخامس و الاربعون (الجزء1) ، ص ص 349-400 .
- 28- زيدان ، ربيعة مانع (2010). معنى الحياة و علاقته بفاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية ، المجلد (17) ، العدد 6 .
- 29- الشبول، لانا باسل محمد (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة اليرموك.
- 30- شعبان، شقورة يحي عمر (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضى عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر، غزة.
- 31- الشماط ، مازن فواز (2013). مرونة الأنا كموثّر وقائي من سيطرة الميول الاكتئابية وأفكار الانتحار" دراسة ميدانية على عينة من طلبة المدارس الثانوية في مدينة دمشق"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة دمشق ، الجمهورية العربية السورية .
- 32- صالح ، عبد الله خلف (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي التربية الاجتماعية والوطنية في المرحلة الأساسية العليا في الأردن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم التربوية ، جامعة آل البيت .
- 33- صباح، غايش. الشجيري، عمر خلف رشيد (2019). مساهمة التفكير الأخلاقي في معنى الحياة لدى طلبة الجامعة ، " دراسة ميدانية على طلبة جامعتي الشلف و الأنبار" ، وقائع المؤتمر العلمي الدولي الأول للدراسات الانسانية .

- 34- الصبان ، عبير محمد . العتيبي، سارة مطيع . هلال، سهام ابراهيم . القفارى ، صفية صالح(2022) . معنى الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية و الجامعية . مجلة شباب الباحثين , العدد (11)
- 35- عبد السلام ، أماني حسن حسين (2018). الأسي النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط للموظفين المقطوعة رواتبهم ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية، غزة .
- 36- عبد العظيم ، هيام سلامة (2017). المرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى المعلمين مرتفعي ومنخفضي السعادة بمرحلة التعليم الأساسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة السادات .
- 37- العزري ، سالم بن صالح بن سيف (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم والأداة ، جامعة نزوى ، سلطنة عمان.
- 38- علي ، محمد الشحات ابراهيم ، المرونة النفسية و علاقتها بإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم ، كلية التربية الرياضية جامعة منصوره.
- 39- علي، ايهاب حامد سالم (2020). المساندة الاجتماعية و علاقتها بمعنى الحياة لدى المرضى بأمراض مزمنة ، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية و العلوم الانسانية ، العدد(50) ، المجلد 3 .
- 40- العمري ، نادية محمد ( 2017 ). المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمان . مجلة الارشاد النفسي (50) .
- 41- عيد ، هويدا محمد (2021). فعالية العلاج بالمعنى في تحسين معنى الحياة لدى المحسنين المتقاعدين (برنامج مقترح ) . مجلة جامعة مطروح للعلوم التربوية و النفسية ، العدد (6) .
- 42- عيد الجهني ، عبد الرحمن (2014). معنى الحياة و علاقته بالاكنتاب و بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة . مجلة بحوث التربية النوعية ، العدد (35).

- 43- القحطاني ، مضاوي ناصر (2019). معنى الحياة وعلاقته بمستوى التدين لدى السجينات وغير السجينات بمدينة الرياض ،مجلة البحث العلمي في التربية ، العدد العشرون ، جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية.
- 44- القحطاني راوية بنت احمد ، الضحيان سعود بن ضحيان . النمطية المنهجية في الرسائل الجامعية " دراسة مطبقة على عينة من رسائل الدكتوراه بجامعة الملك سعود و الإمام محمد بن سعود الإسلامية " . مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات و البحوث الاجتماعية ، العدد (20) . جامعة الفيوم .
- 45- كاظم ، سمير مهدي (2021). واقع التعليم عن بعد في الجامعات العراقية في ظل جائحة كورونا من وجهة نظر الطلبة و اعضاء هيئة التدريس. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم التربوية ، جامعة الشرق الاوسط ، الاردن .
- 46- لعوامن ، حبيبة (2018). أثر الصدمة النفسية على معنى الحياة لدى المعاقين حركيا جراء حوادث الطرق فئة الراشدين ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية ، جامعة محمد لمين دباغين ، سطيف 2 .
- 47- محمد ، أحمد جاسم (2019) . مفاهيم الذات الأكاديمية والمرونة النفسية المتضمنة في كتب الدراسات الاجتماعية في الصف الرابع الاعدادي في العراق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم التربوية ، جامعة ال البيت .
- 48- محمد عبد الحليم ، أشرف (2010). قلق المستقبل و علاقته بمعنى الحياة و الضغوط النفسية لدى عينة من الشباب ، المؤتمر السنوي الخامس عشر .
- 49- محمود ، رامز يوسف (2014). العوامل الخمسة الكبرى الشخصية و علاقتها بالمرونة النفسية لدى الطلاب المعلمين . العدد 85 ، ص 14-15.
- 50- المسعودي ، عبد عون عبود جعفر (2014). معنى الحياة في الوجود البشري لدى المرشدين و المرشدات العاملين في مجال الارشاد النفسي و التوجيه التربوي ، العدد (19) .
- 51- مشري ، سلاف (2014). جودة الحياة من منظور علم النفس الايجابي (دراسة تحليلية) . مجلة الدراسات و البحوث الاجتماعية ، العدد(08) ، ص ص 215- 237 .

- 52- معمريّة ، بشير، (2021). علم النفس الايجابي و قياس متغيرات في المجتمع الجزائري ، مطبوعات جامعة الحاج لخضر باتنة .
- 53- معيجل ، سهام مطرش . معنى الحياة و علاقته بالسعادة لدى منتسبي جامعة بغداد من التدريس و الموظفين ، مجلة البحوث التربوية و النفسية ، العدد العشرين .
- 54- مقل ، مرفت عبد ربه عايش (2010). التوافق النفسي و علاقته بقوة الانا و بعض المتغيرات لدى مرضى السكري في قطاع غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، غزة .
- 55- مهدي ، سعاد حسني عبد الله (2021). أساليب ادارة الصراع داخل الاقسام العلمية و علاقتها بالتفكير الاستراتيجي و المرونة النفسية لدى القيادات الأكاديمية بجامعة الأزهر . المجلد (28) ، ص ص 1784-1876.
- 56- ميروح ، كريمة . هاروني، موسى ، (2021) . جودة الحياة و علاقتها بمعنى الحياة عند المراهق المتمدرس بالثانوية ، مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية ، المجلد 7 (01) ، ص ص 413 - 430 .
- 57- هدام ، دعاء شهيد (2019). معنى الحياة لدى طلبة الجامعة بحث مقدم لنيل شهادة البكالوريوس في الارشاد و التوجيه النفسي و التوجيه التربوي، كلية التربية للبنات ، جامعة القادسية .

58- Hamouda salima,ouazi taoues ,El Massoioui Farid(2018) .  
**autorité parentale et impact sue . la résilience des jeunes  
 algérien culture et résilience . canada.**



الملاحق

## ملحق رقم : ( 01 )

## مقياس معنى الحياة

## التعليمة:

ضع علامة X أمام الإختيار الذي تراه مناسب .

## البيانات الشخصية:

الجنس: .....

المهنة: .....

الخبرة: .....

الر قم	العبارة	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
01	أفكر في معنى الحياة باستمرار .				
02	أستطيع تحقيق الأمور الهامة في حياتي .				
03	أبحث عن النشاطات و الإهتمامات الجيدة و أجد فيها متعة .				
04	أستطيع تجديد الأمور التي أفتقدها في حياتي تحديدا دقيقا .				
05	أنا شخص مستقر باستمرار .				
06	أتوقع أن حياتي الخصبة الجميلة سوف تأتي في المستقبل .				
07	عندي أمل بأن المستقبل سوف يأتيني بأشياء مهمة و سارة .				
08	أحلم بأن أجد نفسي في مكان جديد و بشخصية جديدة .				
09	أفكر في أن احقق شيئا جديدا و مختلفا عما هو مألوف .				
10	أسعى لتغيير الهدف الرئيسي لحياتي .				
11	أفكر باستمرار في سر الحياة .				
12	أفكر أن أجد فرصا جديدة للحياة .				
13	قبل أن أحقق هدفا حددته من قبل،أبدأ في التفكير في هدف آخر .				

				14	أشعر بأني في حاجة إلى مغامرة و إكتشاف عالم جديد .
				15	يلازمني الشعور بأن أحقق ذاتي .
				16	أشعر أنني قد وجدت ما إفتقدته و قررت أن أبحث عنه طيلة حياتي
				17	أدرك أنني استنفذت كل قوتي في الهدف الذي وجهت إليه حياتي .
				18	يوجد لدي إعتقاد بأنه ينقصني أن أفعل شيئاً له قيمة في حياتي .
				19	يوجد لدي شعوريأنه يجب أن أعمل شيئاً غير عادي و يكون له هدف .
				20	أنا أشعر عادة بالحيوية و الحماس .
				21	تبدو الحياة بالنسبة لي ممتعة و مشوقة و مثيرة للإهتمام .
				22	أعيش حياتي بأهداف واضحة تماما .
				23	طبيعة شخصيتي مليئة بالمعاني و المثل .
				24	كل يوم بالنسبة لي هو جديد تماما .
				25	إذا استطعت أن أختار فإنني أفضل أن أعيش هذه الحياة أكثر من مرة .
				26	بعد وصولي إلى سن التقاعد ،أعمل أعمالاً مهمة كنت أرغب فيها .
				27	في حالة تحقيق أهداف حياتي فإنني أتقدم بمنتهى الحيوية حتى أتمها .
				28	أشعر أن حياتي مليئة بالأشياء الجميلة و المثيرة للإهتمام .
				29	إذا قدر لي أن أموت اليوم أشعر أن حياتي تستحق أن أعيشها .
				30	أثناء التفكير في حياتي أكتشف الهدف و العبرة من وجودي .
				31	عندما أتأمل علاقتي بالعالم المحيط بي أكتشف أنها تتناسب مع معنى الحياة بالنسبة لي .
				32	أنا إنسان أتحمل مسؤوليتي في الحياة تماما .
				33	فيما يتعلق بحرية الإنسان في الإختيار أرى له الحرية الكاملة في الإختيار .
				34	فيما يتعلق بالموت أكون مستعداً و غير خائف .
				35	فيما يتعلق بالإنتحار أتجنب التفكير فيه نهائياً .
				36	لدي قدرة قوية على إيجاد معنى أو هدف أو رسالة للحياة .

				حياتي في يدي و أتحكم فيها تماما .	37
				إن القيام بالأعمال اليومية يكون مصدر سروري و راحتي .	38
				اكتشفت أن للحياة أهدافا واضحة و مفيدة .	39

## مقياس المرونة النفسية

## التعليمة:

نطلب منكم الإجابة بكل صدق على العبارات التالية التي تعكس جميع نواحي حياتكم . الرجاء وضع علامة X أمام العبارة التي تناسب موقفكم، و محيطكم علما أن نتائج المقياس ستوظف في إطار إعداد . دراسة ميدانية و معلوماتك ستبقى سرية

## البيانات الشخصية:

الجنس: .....

المهنة: .....

الخبرة: .....

أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	البنود
					1- أبحث عن حل لمواجهة الموقف .
					2- لا أترك المشكل يؤثر على باقي نواحي حياتي .
					3- قادر على التأثير في مسار سير الأمور .
					4- أحول المشكل إلى تحدي .
					5- أصر على حل المشكل .
					6- أؤمن أنني قادر على تحسين الأمور .
					7- أشك في تجاوز المشكل .
					8- أواصل مشوار حياتي رغم وجود الحواجز .
					9- أشعر بالعجز أمام الصعوبات .
					10- ألتزم في حل المشكل .
					11- أعتبر المشكل فرصة للتقدم نحو الأمام .
					12- أعتقد أنني أتحكم بما يحدث .
					13- أرى الحاجز بنظرة إيجابية .
					14- أتحكم في سير الأمور .

					15- أعتقد أنني لدي إستعدادات تمكنني من التغلب على المشكل .
					16- النظر في الناحية الإيجابية للمشكل .
					17- النظر إلى النتائج الإيجابية الناتجة عن حل المشكل .
					18- النظر إلى نفسي كقادر على حل المشكل ولا كعاجزة على حله .
					19- أعود من جديد باستعداد أكثر .
					20- الخروج من المشكل بقوة أكثر .
					21- تطوير إستعدادات جديدة .
					22- القدرة على مواجهة صعوبات جديدة .
					23- تطوير معارف جديدة .