



كلية التربية  
قسم الصحة النفسية

## المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي

رسالة مقدمة من الطالبة

هبة سامي محمود إبراهيم  
المعيدة بقسم الصحة النفسية

لنيل درجة الماجستير في التربية  
( تخصص: صحة نفسية )

إشراف

أ.م.د/ حسام إسماعيل هيبية  
أستاذ الصحة النفسية المساعد  
كلية التربية- جامعة عين شمس

أ.د / محمد إبراهيم عيد  
أستاذ الصحة النفسية  
كلية التربية- جامعة عين شمس

2009م



جامعة عين شمس

كلية التربية  
قسم الصحة النفسية

رسالة ماجستير

اسم الطالبة نهبة سامي محمود إبراهيم.

عنوان الرسالة للمرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي.

القسم التابع له : الصحة النفسية.

الدرجة العلمية ماجستير.

لجنة الإشراف:

أ.د/ محمد إبراهيم عيد أستاذ الصحة النفسية - كلية التربية- جامعة عين شمس.

أ.م.د/ حسام إسماعيل هيبه أستاذ الصحة النفسية المساعد - كلية التربية- جامعة عين شمس.

تاريخ المناقشة: / /

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ

ختم الإجازة

20 / /

20 / /

موافقة مجلس الجامعة

موافقة مجلس الكلية

20 / /

20 / /



جامعة عين شمس

كلية التربية

قسم الصحة النفسية

## صفحة العنوان

اسم الطالبة : هبة سامي محمود إبراهيم.

الدرجة العلمية :ماجستير.

القسم التابع له : الصحة النفسية.

اسم الكلية : كلية التربية

الجامعة : جامعة عين شمس

سنة التخرج :2003م

سنة المنح :2009م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ  
الرَّحِيمِ

(( وَقُلْ رَبِّ  
زِدْنِي عِلْمًا ))

صدق الله العظيم

سورة طه ( الآية 114 )

## شكر وتقدير

الحمدُ لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه، ملء السماوات، وملء الأرض، وملء ما بينهما، وملء ما شاء رب العالمين من شيءٍ بعد،،  
أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير والعرفان بالجميل لأبى الروحي الأستاذ الدكتور/ محمد إبراهيم عيد على ما قدّمه لي من مساعدةٍ ودعم، وليس هذا بغريب على أب وأستاذ مثله؛ فهو نعم الأب ونعم المعلم لي ولكل أبنائه الطلاب، وإني أسأل الله العليّ القدير أن يجزيه عنى خير الجزاء، وأن يُديم عليه موفور الصحة والعافية.  
كما أتقدم بكل الشكر والتقدير لأستاذي الدكتور/ حسام إسماعيل هبة على مساعدته وتشجيعه لي، ويكفيني فخراً أن بدأت أولى خطواتي العلمية على أيديهما، فكلاهما نهراً لا يتوقف عطاءه ولا ينضب علمه، فجزاهما الله عني خير الجزاء.  
كما أتقدم ببالغ الشكر والتقدير للأستاذة الدكتورة/ سلوى محمد عبد الباقي ، والأستاذ الدكتور/ نادر فتحي قاسم على تشریفهما لي بمناقشة هذه الرسالة. وأرجو من الله أن تنال استحسانهما، وجزاهما الله عني كل خير.  
وأتقدم أيضاً بأسمى آيات الشكر والتقدير لكل أساتذتي وزملائي الذين لم ييخلوا عليّ بأي جهد أو وقت أو مشورة صادقة، وأخص بالشكر الأستاذ إيهاب نجيب المدرس المساعد بقسم علم النفس التربوي.  
وخير ختام أقبل يد أمي وأبي فلولا تشجيعهما المستمر، ودعمهما المتواصل، ما وفقت في تقديم ما نحن بصدد مناقشته الآن، فأسأل الله أن أكون بارة بهما كما ربياني صغيرة، وجزاهما الله عني خير الجزاء.  
كما أحمد الله علي ما أنعم به عليّ من زوج كريم، قدم لي آيات سامية من الصبر، والدعم، والتشجيع، فأتقدم له ولوالديه الكرام بأسمى آيات الشكر والتقدير، كما أتقدم لإخوتي بآيات من الحب والاعتزاز، أدام الله بيننا الحب والمودة.  
أما ابني الحبيب فأهدي إليه هذا العمل، وأسأل الله أن يبارك فيه ويحفظه.  
وما الفضل إلا من عند الله عليه توكلت وإليه أنيب...

## الباحثة

## محتويات الرسالة

رقم الصفحة	الموضوع
	<b>الفصل الأول</b> <b>مدخل إلى الدراسة</b>
2	مقدمة.
6	مشكلة الدراسة.
8	هدف الدراسة.
8	أهمية الدراسة.
9	مصطلحات الدراسة.
11	حدود الدراسة.
	<b>الفصل الثاني</b> <b>المفاهيم الأساسية والإطار النظري</b>
14	تمهيد.
14	<b>أولاً: المرونة الإيجابية.</b>
14	التعريف بالمفهوم.
19	نشأة المفهوم.
20	حول معنى المرونة.
24	مصطلح المرونة الإيجابية والمصطلحات النفسية الأخرى.
26	خصائص المرونة الإيجابية.
30	مكونات المرونة الإيجابية.
31	سمات الأفراد ذوي المرونة الإيجابية.
33	التوجهات الفكرية المتعلقة بالمرونة الإيجابية.
35	ميكانيزمات المرونة الإيجابية.
39	نماذج المرونة الإيجابية.
48	المرونة الإيجابية عند الشباب.
48	أهمية المرونة الإيجابية في مجالات البحوث النمائية.
50	<b>ثانياً: وجهة الضبط.</b>
50	مفهوم وجهة الضبط.
51	مكونات وجهة الضبط.
54	سمات أصحاب الضبط الداخلي – الخارجي.

58	وجهة الضبط الداخلية – الخارجية في ضوء الجنس والسن.
59	التأثيرات الثقافية على مفهوم الضبط الداخلي – الخارجي.
61	نظرية التعلم الاجتماعي.
65	نمو وجهة الضبط.
68	التأثير النفسي لوجهة الضبط وانعكاسه على الحالة الصحية للفرد.
69	أهمية دراسة وجهة الضبط.
70	ثالثاً: الشباب.
72	تعقيب عام.
	<b>الفصل الثالث</b>
	<b>دراسات وبحوث سابقة</b>
75	تمهيد.
75	أولاً: دراسات خاصة بالمرونة الإيجابية.
91	تعقيب على الدراسات التي تناولت المرونة الإيجابية.
92	ثانياً: دراسات خاصة بوجهة الضبط.
117	تعقيب على الدراسات التي تناولت وجهة الضبط.
118	تعقيب عام.
119	فروض الدراسة.
	<b>الفصل الرابع</b>
	<b>الطريقة والإجراءات</b>
122	تمهيد.
122	منهج الدراسة.
122	عينة الدراسة.
122	أدوات الدراسة.
122	مقياس المرونة الإيجابية.
125	صدق المقياس.
131	ثبات المقياس.
132	مقياس وجهة الضبط.
133	صدق المقياس.
133	ثبات المقياس.
134	الأساليب الإحصائية المستخدمة.
134	خطوات الدراسة.

	<p>الفصل الخامس</p> <p>نتائج الدراسة وتفسيرها</p>
137	تمهيد.
137	فروض الدراسة.
138	النتائج وتفسيرها في ضوء الفرض الأول.
144	النتائج وتفسيرها في ضوء الفرض الثاني.
146	النتائج وتفسيرها في ضوء الفرض الثالث.
147	النتائج وتفسيرها في ضوء الفرض الرابع.
149	النتائج وتفسيرها في ضوء الفرض الخامس.
150	الخلاصة العامة لنتائج الدراسة.
151	توصيات الدراسة.
152	بحوث مقترحة.
153	مراجع الدراسة.
170	الملاحق.
202	ملخص الدراسة باللغة العربية.
	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية.



## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
125	مصفوفة العوامل وتشبعاتها بعد تدوير المحاور.	1
127	عبارات العامل الأول ودرجة تشبعها.	2
128	عبارات العامل الثاني ودرجة تشبعها.	3
129	عبارات العامل الثالث ودرجة تشبعها.	4
130	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) لتقديرات المتوسط الأعلى والأدنى على أبعاد مقياس المرونة الإيجابية.	5
131	معامل الثبات لمقياس المرونة الإيجابية.	6
133	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) لتقديرات المتوسط الأعلى والأدنى على أبعاد مقياس وجهة الضبط.	7
133	معاملات الثبات لمقياس وجهة الضبط.	8
138	معاملات ارتباط الأبعاد الثلاثة للمرونة الإيجابية ووجهة الضبط.	9
144	نتائج اختبار (ت) بين متوسطات الدرجات التي حصل عليها كل من الذكور والإناث في أبعاد مقياس المرونة الإيجابية.	10
146	نتائج اختبار (ت) بين متوسطات الدرجات التي حصل عليها كل من الذكور والإناث في مقياس وجهة الضبط.	11
148	نتائج اختبار (ت) بين متوسطات الدرجات التي حصل عليها كل من طلاب الأدبي وطلاب العلمي على أبعاد مقياس المرونة الإيجابية.	12
150	نتائج اختبار (ت) بين متوسطات الدرجات التي حصل عليها كل من طلاب الأدبي وطلاب العلمي على مقياس وجهة الضبط.	13

## قائمة الملاحق

رقم الصفحة	عنوان الملحق	م
171	مقياس المرونة الإيجابية في صورته الأولية.	1
182	أسماء الأساتذة المحكمين.	2
183	نسب اتفاق السادة المحكمين على عبارات المقياس.	3
188	مقياس المرونة الإيجابية في صورته النهائية.	4
195	استمارة البيانات الأولية.	5
196	مقياس وجهة الضبط.	6

## مستخلص الدراسة

الاسم: هبة سامي محمود إبراهيم.

عنوان الدراسة: المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي.

جهة البحث: قسم الصحة النفسية- كلية التربية- جامعة عين شمس.

### رسالة ماجستير

الهدف: تهدف الباحثة من خلال الدراسة الحالية إلى استجلاء العلاقة محتملة الوجود بين المرونة الإيجابية ووجهة الضبط، وهل تتأثر هذه العلاقة بمتغيرات مثل النوع (ذكور، إناث)، أو التخصص الأكاديمي (علمياً، وأدبياً).

العينة: تكونت عينة الدراسة من 409 طالباً وطالبة من طلاب الجامعة في المرحلة العمرية من 19-22 عاماً، وقد قسمت العينة وفقاً للنوع (ذكراً، وأنثى)، وتبعاً للتخصص (أدبياً، وعلمياً).

الأدوات: استخدمت الدراسة الأدوات الآتية:

1. مقياس المرونة الإيجابية. (إعداد / الباحثة، 2009)
2. مقياس ع. ش لوجهة الضبط. (إعداد / محمد إبراهيم عيد، 1997)

النتائج: أسفرت نتائج الدراسة عن الآتي:

1. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عكسية سالبة بين مقياس المرونة الإيجابية بأبعاده الثلاثة ومقياس وجهة الضبط لدى الشباب، بمعنى أنه كلما زادت المرونة الإيجابية زادت وجهة الضبط الداخلية وقلت وجهة الضبط الخارجية، والعكس بالعكس صحيح ، أي أنه كلما قلت المرونة الإيجابية قلت وجهة الضبط الداخلية وزادت وجهة الضبط الخارجية.
2. توجد فروق دالة إحصائية بين كل من الذكور والإناث على مقياس المرونة الإيجابية لصالح الذكور.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الذكور والإناث في مقياس وجهة الضبط.

4. توجد فروق دالة إحصائية بين كل من طلاب التخصصات العلمية وطلاب التخصصات الأدبية على مقياس المرونة الإيجابية لصالح طلاب التخصصات الأدبية.

5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصصات الأدبية وطلاب التخصصات العلمية في وجهة الضبط.

---

الكلمات المفتاحية: المرونة الإيجابية، وجهة الضبط ، الشباب الجامعي.

# الفصل الأول

## مدخل إلى الدراسة

- مقدمة
- مشكلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- مصطلحات الدراسة
- حدود الدراسة

## مقدمة:

إن ما تشهده المجتمعات حالياً من تطور تكنولوجي وانفجار معرفي وتغيرات اقتصادية، جعلت أفرادها تواجه تحديات كبيرة وضغوطاً متزايدة، وتختلف استجابات الأفراد إزاء هذه الضغوط والتحديات؛ فمنهم من يحتويه القلق ويؤدي به إلى اكتئاب يعتزل من خلاله هذا العالم بما يحويه من ضغوط، ومنهم من يحاول التأقلم قدر المستطاع حتى تمر الأزمة ويتبدل الحال من تلقاء نفسه، وهناك من يتصدى بجسارة لهذه الضغوط والأزمات، ويرى كل المشكلات نسبية ويؤمن بأن المحن الراهنة ينبغي أن تمر، ويعمل جاهداً مستغلاً كل ما لديه من مهارات وخبرات سابقة وأفكار بناءة، محاولاً تغيير المواقف الصعبة التي يتعرض لها؛ ليستعيد فاعليته النفسية، ويعود بنفسه إلى حالة من الهدوء النفسي والاتزان الانفعالي، وهؤلاء هم من يمتلكون أكثر السمات النفسية أهمية في تشكيل نمط خاص من الشخصية القوية التي لا تخضع للظروف ولا تستسلم للفشل، وهذه السمة يطلق عليها "المرونة الإيجابية" resilience.

والمرونة الإيجابية هي تلك العملية الدينامية التي تؤدي إلى التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والأزمات النفسية التي قد يواجهها الفرد، سواء أكانت مشكلات اجتماعية أو كوارث طبيعية أو حروباً دامية أو أمراضاً مزمنة أو مشكلات أسرية، أو التعرض لهجمات إرهابية أو غيرها من الصدمات العنيفة. كما ينطوي هذا المفهوم على القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد والنكبات وتجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار. (الجمعية النفسية الأمريكية American Psychological Association، 2003)

وقد أثار هذا المفهوم كثيراً من الجدل العام حول الميكانيزمات المسؤولة عن قيام هذه السمة بدورها، وهل تقتصر هذه السمة على فئة معينة من الناس متأثرة في ذلك بعوامل جينية فقط أم تلعب البيئة دورها في ذلك؟ وغيرها من الأسئلة التي ركز علماء التيار الإنساني وعلم النفس الإيجابي جل اهتمامهم على إلقاء الضوء على ما ينطوي عليه مفهوم المرونة الإيجابية من خصائص تميزه.

إن المرونة الإيجابية ليست أحد السمات النفسية التي قد يمتلكها الأفراد أو لا يمتلكونها، فهي تتضمن السلوكيات والأفكار والاعتقادات والأفعال التي يمكن تعليمها وتنميتها لدى كافة الأفراد. (الجمعية النفسية الأمريكية American Psychological Association، 2003).

كما أنها تصور نسبي يشير ضمناً إلى أن درجة هذه السمة يمكن أن تتغير داخل الفرد تبعاً للوقت والموقف، كما تختلف بين الأفراد باختلاف العمر والأصول الثقافية وهي متأثرة في ذلك بكلا العاملين البيئي والجيني. (ويكس Wicks، 2005؛ كورنر وديفيدسون Connor & Davidson، 2003).

إضافة إلى ذلك فالمرونة الإيجابية تعد أحد السمات النفسية التي لا تتأثر بالنوع أو نسبة الذكاء. فقد قسمها الله بين خلقه ووهبها لهم على حد سواء ليعينهم على تخطي تحديات الحياة، إلا أن الخبرات الحياتية وتقدير الذات المرتفع والذكاء الوجداني، والتفكير بصفاء وعقلانية في مواجهة الضغوط الحياتية، والتنشئة الاجتماعية السليمة كلها تعمل كعوامل وقائية تدعم ظهور المرونة الإيجابية بنسبة مرتفعة عند مواجهة الضغوط والأزمات.

وتضاف إلى هذه العوامل الإيجابية وقوة الأنا التي تحقق للإنسان التوازن الانفعالي بما ينطوي عليه من مرونة عقلية وانفعالية هي جوهر العملية التوافقية للإنسان، هنا تكون القدرة على تجاوز احباطات الحياة ويكون الإحساس بالكفاية الشخصية وامتلاء الذات، والقدرة على المضي إلى المستقبل بغير خوف من المجهول وبغير إجهاد أو إذعان للآخرين يسلبه تقديره لذاته ويعوق حركته وفعالية مبادئه. (محمد إبراهيم عيد، 2002: 186-187).

وعلي هذا فإن المرونة الإيجابية resilience تعد بمثابة تصور نفسي متعدد في معانيه، ومتباين من حيث زوايا الرؤية إليه؛ حيث يفيد التحدي والمبادأة والإيجابية والقدرة على الانحناء بدون كسر، وهي أشبه ما يكون ببوتقة ينصهر فيها عوامل نفسية ومعرفية متعددة تعكس تكويناً نفسياً قوياً يرتبط بوجهة الضبط باعتبارها

تعبيراً عن تحكم نفسي يترجم الاعتقاد بأن النجاح أو الفشل في الحياة مرهونان بالقدرة، محددان بالفعل. (محمد إبراهيم عيد، 1997: 38).

ويعبر مفهوم وجهة الضبط عن التدعيمات الجوانية والبرانية في حياة الناس، وهو سمة نفسية تميز بين الأفراد وتفرق بينهم ، فهناك البعض من الناس وجهة الضبط عندهم برانية (خارجية) External ، حيث يعتقدون أن نجاحهم وفشلهم في الحياة مردود لعوامل برانية قد يتمثل بعضها في القدر والحظ والفرصة وقوة الآخرين ، وسطوة البيئة التي لا يمكن التنبؤ بها، وهؤلاء البرانيون يصفهم روتر بأنهم رهائن القدر .

وعلى الضد من ذلك الجوانيون Internals فهم يتسمون بوجهة ضبط جوانية حيث يعتقدون بأن نجاحهم وفشلهم في الحياة محدد بأفعالهم، مرهون بقدراتهم ، فللحياة تمضي فوق متصل، في أحد طرفيه تكون الجوانية (التي يمثلها القلة من الناس ) وفي الطرف الآخر تكون البرانية (التي يمثلها أيضاً القلة من الناس) وبين الطرفين تكون حركة معظم الناس نزوعاً إلى التدعيم الجواني أو عزوفاً عنه، صوب التدعيم البراني. (محمد إبراهيم عيد ، 1997 : 38)

وتعبر وجهة الضبط عما يعتقد الفرد عن العلاقة بين سلوكه وما يرتبط به من نتائج، فهي سمة شخصية تساعد الفرد على أن ينظر إلى إنجازاته من نجاح أو فشل في ضوء ما لديه من قدرات ، وما يستطيع القيام به من جهد ومثابرة في تحقيق أهدافه، ويتضمن هذا المفهوم فكرة الفرصة مقابل المهارة والسمات الخاصة مقابل سمات الآخرين، والقدرات الخاصة أو الجهد وضبط البيئة مقابل مزايا وتأثير الآخرين. (محمد عبد السلام ، 2002: 13)

بناءً على ما سبق فإن وجهة الضبط تمثل المرأة التي تعكس مدى قوة البناء النفسي للفرد، والذي يتحدد بدوره بالدرجة التي يكون عليها الفرد من المرونة الإيجابية، فكلاهما وجهان لعملة واحدة هي قوة البنية النفسية. ومن ثم تسعى الدراسة الحالية إلى تحديد العلاقة بين المرونة الإيجابية ووجهة الضبط في مرحلة الشباب ، باعتبارها مرحلة نمائية حرجية يسعى الفرد فيها إلى الوصول لحالة من الاتزان الانفعالي والاستقرار النفسي بالرغم مما يخبره من ضغوط نفسية وأحداث صدمية تزداد بشكل كبير في هذه المرحلة العمرية.