



بناء مقياس المرونة النفسية لدى كبار السن بدار المسنين

أ.م.د/ محمد حسين بكر

أستاذ مساعد بقسم أصول التربية الرياضية كلية التربية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

أ.م.د/ مروه محمد إبراهيم

أستاذ مساعد بقسم أصول التربية الرياضية كلية التربية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

د/ حسين شوقي أبوالحديد

مدرس بقسم أصول التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

الباحثة / سهام عبدالرحمن السيد عبدالرحمن

باحث ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

Doi :

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الحالي إلى بناء مقياس المرونة النفسية كبار السن بدار المسنين استخدم الباحثون المنهج الوصفي حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث يشتمل مجتمع البحث على كبار السن بدار المسنين بمدينة السادات للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣، وقد قام الباحثون باختيار عينة عشوائية قوامها (٣٠) من كبار السن. جاءت اهم النتائج أن المحاور المكونة لمقياس المرونة النفسية كبار السن بدار المسنين هي (المرونة الانفعالية — المرونة العقلية — المساندة والدعم الاجتماعي — الكفاءة الشخصية والذاتية . الكفاءة الاجتماعية والأسرية . البنية القيمية والدينية)

الكلمات الاستدلالية للبحث :

(بناء مقياس، المرونة النفسية ، كبار السن)





مقدمة ومشكلة البحث :

تتميز الحياة بكثرة التغيرات والتحويلات التي تشكل ضغوطا على الإنسان والتي من خلالها يلجأ إلى التأقلم معها ومنها تغير الظروف داخل الأسرة وتغير ظروف الدراسة وتغير ظروف العمل وتوتر العلاقات الاجتماعية وتعقد الظروف الاقتصادية وتشكل هذه التغيرات ضغوطا على الإنسان الذي يلجأ إلى الاستجابة لها فيعدل سلوكه.

و يلتحق الطلاب الجامعيين بهذه المرحلة الدراسية وهم بين المراهقة المتأخرة والرشد المبكر ومن ثم تشهد شخصية ال الجامعي في هذه المرحلة مجموعة من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والوجدانية بالإضافة أنه يواجه العديد من الصعوبات والتحديات للوصول إلي توافق مع البيئة الجامعية من خلال حسم صراع الهوية وتحقيق ذاتة وثقته بنفسه والاعتماد عليها.

وحيث أن كبار السن بدار المسنين يواجهون تحديات كبيرة وضغوطات مختلفة ومتزايدة تتمثل في طبيعة الدراسة بهذه الكليات إلا أن هناك طلاب يختلفون في استجاباتهم تجاه هذه التحديات والضغوطات فبعضهم يعاني من القلق الذي قد يؤدي بهم إلي معاناتهم النفسية بسبب الظروف الضاغطة التي يمرون بها ، في حين يتصدى البعض الآخر من الطلاب بقوة لتلك الظروف الضاغطة ، حيث أنهم يسعون جاهدين بكل ما يمتلكون من طاقات وامكانيات ومهارات لتغيير المواقف التي يتعرضون لها وهذا يرجع إلي رغبتهم الشديدة في استعادة فاعليتهم النفسية وتوافقهم مع المجتمع .

ويري عبد الحميد علي (٢٠٠١) أن من الفئات التي تواجه العديد من العقبات والصعوبات والضغوطات والصدمات النفسية ، لا سيما وهم يمرون بمرحلة الدراسة الجامعية وهي مرحلة حرجة وتعد من أصعب المراحل العمرية بالإضافة إلي ذلك فليد طلاب الجامعة الكثير من التطلعات والطموحات مما يجعلهم أكثر اقبالا علي الحياة وأكثر معاناة لاحباطاتها ، حيث أوضحت الكثير من الدراسات أن نسبة كبيرة من طلاب الجامعة ينحرفون في سلوكياتهم نظرا لما يعانون من الصراعات والاحباطات الداخلية والخارجية والتي يشعرون تجاهها بالقلق نحو التوافق أو عدمه (٢١ : ٤٤٠)

والمرونة النفسية **Resilience** هي عملية دينامية ذات طراز فريد تتسم بأنها متعددة الأبعاد ويتميز من يتصف بها بالقدرة علي التوافق النفسي أو التكيف الجيد مع كافة التهديدات والضغوط بشتي صورها ، والقدرة علي استعادة الفاعلية والتعافي مرة أخرى من الانكسار والنهيار (٢٣ : ٥٤١) ويقصد كذلك بالمرونة هي: " قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع المحن **Adversity** " التي تقابله، والنهوض من تعثره **Bouncing back** " عند التعرض للمشكلات، والتعامل معها بقوة وذكاء، وهي





مهارة فطرية لدى الفرد تتجاوز الصمود أمام المحن إلى استخدام استراتيجيات إيجابية للتعامل معها" (٢٢ : ٢)

وتعرف المرونة النفسية بأنها نمط من أنماط التوافق الإيجابي مع الضغوط، وتتمثل في قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع المحن والمخاطر التي يتعرض لها، وأن يتجاوز مرحلة الصمود والصلابة أمام تلك المحن إلى استخدام استراتيجيات إيجابية لمواجهتها. (١٧ : ٢٥٦)

ويرى عبد الرقيب البحيري أن المرونة تعني الكفاءة : في مواجهة المحن، وتشمل الكفاءة الأكاديمية والاجتماعية والمهنية والذاتية لدى الكبار، وينظر إليها كعملية "Process" تظهر نتيجة التفاعل الديناميكي بين الشخصية والبيئة . (٢٢ : ٣)

وأضاف شيرما (٢٠١٥, Sharma) في تعريفه للمرونة النفسية بأنها تتضمن القدرة على استعادة التوازن بعد أي فشل أو خسارة أو صدمة، وهي واحدة من أهم المهارات التي يحتاجها الفرد (٦٨ : ٨٢) أما كونور وديفيدسون (٢٠٠٣, Connor&Davidson) فقد عرفا المرونة النفسية بأنها القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة، كما أكدوا على أنها عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن، والصدمات ومصادر الضغط النفسي ، كما أشارا كونور وديفيدسون إلى أن الأفراد ذوو مستوى عال من المرونة النفسية يتصفون بعدة خصائص منها: الالتزام، والتعلق الآمن مع الآخرين، وضوح الأهداف الشخصية والجماعية، والشعور بالكفاءة الذاتية، والشعور الواقعي بالسيطرة، وتحمل التأثيرات السلبية، والتفائل والإيمان.(٥٠ : ٧٧ . ٧٨)

وترى الباحثون أن المرونة النفسية هي تلك العملية المستمرة التي يقوم بها الفرد لإستعادة التوازن والفاعلية في مواجهة الشدائد التي تهدده داخل الكلية والبيئة المنزلية والتعامل معها بنجاح .

كما ترى الباحثون أنه يمكن أن تحدث هذه الشدائد أو المحن داخل كليات التربية الرياضية وذلك لعدم قدرة بعض الطلاب على إدراك المواقف المتغيرة إدراكاً سليماً ، حيث أن هذه المواقف تختلف باختلاف الفرقة الدراسية ، واختلاف طبيعة المواد عملية أم نظرية ، واختلاف متطلبات ونتائج الدراسة، ومن هنا أثرت الباحثون التصدي لهذه الظاهرة من خلال ألقاء الضوء على المرونة لدى كبار السن بدار المسنين في محاولة لبناء وتقنين مقياس للمرونة النفسية ، والذي من خلاله يتسنى لها التعرف على مستويات المرونة النفسية لديهم .

هدف البحث :

- يهدف البحث الحالي إلى بناء مقياس المرونة النفسية كبار السن بدار المسنين.





تساؤلات البحث :

- ما هي المحاور المكونة لمقياس المرونة النفسية كبار السن بدار المسنين؟
- ماهي مستويات المرونة النفسية لدى كبار السن بدار المسنين عينة البحث ؟

مصطلحات البحث :

المرونة النفسية :

بأنها نظام دينامي يعمل على تعزيز القدرة على الصمود أو التعافي من التهديدات الكبيرة التي تواجه الفرد وتهدد استقراره أو تطوره. (٦٥ : ١٦)

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث :

يشتمل مجتمع البحث على كبار السن بدار المسنين بمدينة السادات للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ ، وقد قام الباحثون باختيار عينة عشوائية قوامها (٣٠) من كبار السن.

خطوات بناء المقياس :

قام الباحثون فيما يتصل بالمرونة النفسية بدراسة التعريفات المختلفة والتي أوردتها المراجع العربية منها أو الأجنبية وكذلك الدراسات والبحوث المتعلقة بدراسة المرونة النفسية ، وأساليب قياسها وكذا التأثيرات المختلفة لانخفاض مستوى المرونة النفسية في المجال التربوي بصفة عامة وفي مجال التربية الرياضية بصفة خاصة ، وكذلك التعرف على المحاور المكونة للمرونة النفسية والتي أفادت الباحثون في تحديد مكونات المقياس الحالي وبناء محاوره وعباراته .

وقد ألتزم الباحثون بعدة خطوات للوصول إلى مقياس المرونة النفسية لكبار السن بدار

المسنين وهي :

١. تحديد أهداف المقياس .
٢. تحديد مكونات المقياس وتعريف محاوره من خلال مكونات المقاييس السابقة وعمل جدول توزيع تكراري لها .
٣. عرض تعريف المحاور على مجموعة من الطلاب من خلال استبيان مفتوح كدراسة استطلاعية لمحاولة تحويل تلك التعريفات إلى عبارات عن طريق الطلاب .





٤. صياغة عبارات المحاور المستقاة من الاستبيان المفتوح .
٥. إعادة عرض العبارات مجملة على الطلاب مضافا إليها في ورقة منفصلة تعريف كل محور وذلك لوضع رقم المحور أمام كل عبارة والخاصة به .
٦. استبعاد العبارات ذات الصعوبة العالية والمستخلصة من إعادة العرض .
٧. عرض المقياس بمحاورة وعباراته على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس ، والصحة النفسية ، وعلم النفس الرياضي .
٨. حساب المعاملات العلمية للمقياس .

أولاً : - تحديد أهداف مقياس المرونة النفسية كبار السن بدار المسنين.

- تحاول الباحثون الوصول إلى أداة يمكن من خلالها التعرف على المرونة النفسية لدى كبار السن بدار المسنين ومحاورها، ولما كان كبار السن بدار المسنين لهم طبيعة خاصة من حيث العبء الواقع عليهم سواء في المحاضرات العملية أو المحاضرات النظرية لذا كان لزاماً أن يتوافر بالمقياس النقاط التالية .
- أ — يجب أن يعبر المقياس في بنائه الأساسي على أن المرونة النفسية حالة ميسرة وإيجابية وتحمل في طبيعتها مواقف أو مظاهر إيجابية .
- ب - يجب أن يعبر المقياس عن تعريف المرونة النفسية باعتبارها " القدرة على التفاعل الإيجابي مع مختلف الظروف والضغوطات و مواجهة المواقف المؤثرة على بفاعلية والرد عليها بشكل معقول، وإقامة علاقات طيبة على أساس الود والحب او الاحترام المتبادل وتقبل الآخرين " .
- ج . يجب أن يتناول المقياس خصائص كبار السن بدار المسنين مع مراعاة أن الظروف التي يتعرض لها كبار السن بدار المسنين تختلف بدورها عن طلاب الكليات الأخرى .
- د — يجب أن يتصف المقياس بالشمولية في تناولة لأهم وأغلب محاور المرونة النفسية التي يحتمل اتصاف كبار السن بدار المسنين بها .

ثانياً : - تحديد مكونات المقياس

- من خلال مكونات المقاييس السابقة وعمل جدول توزيع تكراري لها وفي هذا الخصوص قام الباحثون بما يلي :
- ١ . الإطلاع على الأطر النظرية ومراجعة الدراسات السابقة والمرتبطة المرونة النفسية في مجال علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة والتي منها من القراءات العربية دراسة محمد





الخطيب (٢٠٠٧) (٢٨) ، دراسة ولاء حسان (٢٠٠٨) (٤٠) ، دراسة هبة سامي (٢٠٠٩) (٤٣)

جدول (١)
التوزيع التكراري لمحاور المرونة النفسية المستخلصة

النسبة المئوية	التكرار	المحاور	مسلسل
٪٨٩	١٧	البعد الانفعالي (المرونة الانفعالية)	١
٪٨٩	١٧	البعد العقلي (المرونة العقلية)	٢
٪٨٩	١٧	البعد الاجتماعي (المرونة الاجتماعية)	٣
٪٨٩	١٧	والمساندة والدعم الاجتماعي	٤
٪٨٩	١٧	الكفاءة الشخصية والذاتية	٥
٪٨٩	١٧	الكفاءة الاجتماعية والأسرية	٦
٪٨٩	١٧	البنية القيمية والدينية	٧
٪٢٦	٥	المرونة السلوكية	٨
٪٢٦	٥	التكيف	٩
٪٢٦	٥	الاستبصار	١٠
٪٢١	٤	التوازن	١١
٪٢١	٤	الابداع	١٢
٪٢١	٤	التقبل الإيجابي	١٣
٪٢١	٤	مقاومة التأثيرات السلبية	١٤

وقد قام الباحثون باختيار أكثر المحاور تكراراً وهي " المرونة الانفعالية ، المرونة العقلية ، المرونة الاجتماعية ، المساندة والدعم الاجتماعي ، الكفاءة الشخصية والذاتية ، الكفاءة الاجتماعية والأسرية ، البنية القيمية والدينية ثم قام الباحثون بدمج المرونة الاجتماعية والدعم الاجتماعي في محور واحد وهو المساندة والدعم الاجتماعي " .

٣ . قام الباحثون بوضع التعريفات الإجرائية للمحاور المختارة وهي :

أ . البعد الانفعالي (المرونة الانفعالية) وتعنى " قدرة الفرد على تحديد ووصف انفعالاته الداخلية وإدراكها بدقة، والقدرة على معرفة كيفية الاستجابة لها، بالإضافة الى القدرة على التمييز بين مشاعر الآخرين بما يسمح بالإيفاء بمتطلبات المواقف الحياتية الضاغطة والجديدة." .

ب . البعد العقلي (المرونة العقلية) وتعنى " قدرة الفرد على إنتاج حلول بديلة متعددة للمواقف الصعبة ، والى القدرة على التكيف مع استراتيجيات تجهيز المعلومات لمواجهة ظروف جديدة وغير متوقعة" .





ج . المساندة والدعم الاجتماعي وتعنى " بأنها قدرة الشخص على العودة إلى حياته الطبيعية بعد التعرُّض لأزمة أو محنة وأن يشعر الشخص بالرعاية والمساعدة من المحيطين به " .

د . الكفاءة الشخصية والذاتية وتعنى " قدرة الشخص على التعامل مع موقف معين بناءً على المهارات التي يمتلكها والظروف التي يواجهها وثقته في قدراته على إتمام مهمة أو تحقيق هدف."

هـ . الكفاءة الاجتماعية والأسرية وتعنى " القدرة على التفاعل بصورة متكيفة مع المجتمع والاسرة من خلال إمتلاك المهارات التي تستخدم للاستجابة في مواقف اجتماعية محددة . "

و . البنية القيمية والدينية وتعنى " جملة التصورات والمعتقدات التيمن شأنها أن تفضي إلى سلوك تفضيلي، وهي معاييريمتلكها الفرد للاختيار من بين البدائل السلوكية المتاحة للفرد في موقف ما" .

٤ . قام الباحثون بعرض تعريف المرونة ، وكذا تعريفات المحاور المختارة على عينة مكونة من (٢٠) من عينة البحث وذلك خلال الفترة من ٦ / ٤ / ٢٠٢٣ وحتى يوم ١٠ / ٤ / ٢٠٢٣ ، ومن خلال الاستبيان المفتوح طلب منهم تحويل تعريف المحور إلى عبارات كما يشعر أو تشعر بها أو يفهمها أو تفهما . مرفق رقم (١)

٥ . قام الباحثون بحصر عبارات كل محور على حدة ، وقد بلغت عبارات المحور الأول (١٥) عبارة ، وعبارات المحور الثاني (١٥) عبارة ، وعبارات المحور الثالث (١٥) عبارة ، وعبارات المحور الرابع (١٥) عبارة ، وعبارات المحور الخامس (١٥) عبارة ، وعبارات المحور السادس (١٥) عبارة ثم قامت بإعادة صياغتها لغويا وتجميعها في قائمة واحدة وحسب ترتيب معين ، ثم قامت بعرضها مرة أخرى على نفس الطلاب بالإضافة لتعريفات المحاور وطلب منهم وضع كل عبارة في المحور الخاص بها وذلك من يوم السبت الموافق ٢٠ / ٤ / ٢٠٢٣ وحتى يوم الأربعاء الموافق ٢٤ / ٤ / ٢٠٢٣ . مرفق رقم (٢)

٦ . قام الباحثون بتفريغ استجابات الطلاب وذلك لتحليل مفردات وعبارات المحاور الستة وذلك لتحديد مدى الصعوبة والسهولة للمفردات وكذلك الحصول على معاملات التمييز والجدول (٢) ، (٣) توضح ذلك .





جدول (٢)

معاملات السهولة والصعوبة لعبارات مقياس المرونة النفسية لطلاب كليات التربية الرياضية

ن=٢٠

م	معامل السهولة	معامل الصعوبة	م	معامل السهولة	معامل الصعوبة	م	معامل السهولة	معامل الصعوبة
١	٠,٣٤	٠,٦٦	٣١	٠,٩٢	٠,٠٨	٦١	٠,٧٤	٠,٢٦
٢	٠,٩٦	٠,٠٤	٣٢	٠,٩٠	٠,١٠	٦٢	٠,٧٨	٠,٢٢
٣	٠,٩٠	٠,١٠	٣٣	٠,٩٢	٠,٠٨	٦٣	٠,٢٦	٠,٧٤
٤	٠,٩٢	٠,٠٨	٣٤	٠,٩٦	٠,٠٤	٦٤	٠,٣٢	٠,٦٨
٥	٠,٨٨	٠,١٢	٣٥	٠,٢٠	٠,٨٠	٦٥	٠,٧٦	٠,٢٤
٦	٠,٨٤	٠,١٦	٣٦	٠,٧٨	٠,٢٢	٦٦	٠,٢٤	٠,٧٦
٧	٠,٨٦	٠,١٤	٣٧	٠,٩٦	٠,٠٤	٦٧	٠,٧٨	٠,٢٢
٨	٠,٩٠	٠,١٠	٣٨	٠,١٤	٠,٨٦	٦٨	٠,٩٠	٠,١٠
٩	٠,٩٢	٠,٠٨	٣٩	٠,٧٨	٠,٢٢	٦٩	٠,٨٢	٠,١٨
١٠	٠,٨٢	٠,١٨	٤٠	٠,٨٦	٠,١٤	٧٠	٠,٨٠	٠,٢٠
١١	٠,٩٠	٠,١٠	٤١	٠,٩٠	٠,١٠	٧١	٠,٨٠	٠,٢٠
١٢	٠,٩٢	٠,٠٨	٤٢	٠,١٨	٠,٨٢	٧٢	٠,٢٨	٠,٧٢
١٣	٠,٢٦	٠,٧٤	٤٣	٠,٩٦	٠,٠٤	٧٣	٠,٧٨	٠,٢٢
١٤	٠,٨٨	٠,١٢	٤٤	٠,٩٢	٠,٠٨	٧٤	٠,٧٦	٠,٢٤
١٥	٠,٢٢	٠,٧٨	٤٥	٠,٩٦	٠,٠٤	٧٥	٠,٨٦	٠,١٤
١٦	٠,٩٠	٠,١٠	٤٦	٠,٩٠	٠,١٠	٧٦	٠,٧٨	٠,٢٢
١٧	٠,٢٨	٠,٧٢	٤٧	٠,٩٢	٠,٠٨	٧٧	٠,٨٦	٠,١٤
١٨	٠,٩٦	٠,٠٤	٤٨	٠,٩٤	٠,٠٦	٧٨	٠,٧٢	٠,٢٨
١٩	٠,٩٤	٠,٠٦	٤٩	٠,٧٨	٠,٢٢	٧٩	٠,٧٦	٠,٢٤
٢٠	٠,٢١	٠,٧٩	٥٠	٠,٢٨	٠,٧٢	٨٠	٠,٨٢	٠,١٨
٢١	٠,٧٨	٠,٢٢	٥١	٠,٩٢	٠,٠٨	٨١	٠,٢٤	٠,٧٦
٢٢	٠,٨٦	٠,١٤	٥٢	٠,١٢	٠,٨٨	٨٢	٠,٧٨	٠,٢٢
٢٣	٠,٩٤	٠,٠٦	٥٣	٠,٩٤	٠,٠٦	٨٣	٠,٨٦	٠,١٤
٢٤	٠,٨٢	٠,١٨	٥٤	٠,٩٢	٠,٠٨	٨٤	٠,١٤	٠,٨٦
٢٥	٠,١٠	٠,٩٠	٥٥	٠,٩٤	٠,٠٦	٨٥	٠,١٢	٠,٨٨
٢٦	٠,٧٨	٠,٢٢	٥٦	٠,٩٦	٠,٠٤	٨٦	٠,٩٠	٠,١٠
٢٧	٠,٢٤	٠,٧٦	٥٧	٠,٩٤	٠,٠٦	٨٧	٠,٨٢	٠,١٨
٢٨	٠,٨٦	٠,١٤	٥٨	٠,٠٨	٠,٩٢	٨٨	٠,٩٦	٠,٠٤
٢٩	٠,٧٨	٠,٢٢	٥٩	٠,٧٨	٠,٢٢	٨٩	٠,٩٢	٠,٠٨
٣٠	٠,٨٦	٠,١٤	٦٠	٠,٨٦	٠,١٤	٩٠	٠,٩٦	٠,٠٤

يتضح من الجدول (٢) أن معامل السهولة قد تراوح ما بين (٠,٧٢ ، ٠,٩٦) و معامل

الصعوبة قد تراوح ما بين (٠,٠٤ ، ٠,٩٠) ولتأكيد درجة الصدق الو صفى قامت الباحثة بإيجاد

معامل التمييز والجدول التالي جدول رقم (٤) يوضح ذلك .



جدول (٣)

معامل التمييز لعبارات مقياس المرونة النفسية ن=٢٠

م	معامل التمييز	م	معامل التمييز	م	معامل التمييز	م	معامل التمييز	م	معامل التمييز
١	٠,٢٠	١٩	٠,٨٨	٣٧	٠,٩٢	٥٥	٠,٨٥	٧٣	٠,٤٤
٢	٠,٩٢	٢٠	٠,١٨	٣٨	٠,١٢	٥٦	٠,٩٢	٧٤	٠,٤٥
٣	٠,٧٠	٢١	٠,٤٤	٣٩	٠,٤٤	٥٧	٠,٨٥	٧٥	٠,٧٢
٤	٠,٩٠	٢٢	٠,٧٢	٤٠	٠,٧٢	٥٨	٠,١٢	٧٦	٠,٤٤
٥	٠,٥٦	٢٣	٠,٧٧	٤١	٠,٨٠	٥٩	٠,٤٤	٧٧	٠,٧٢
٦	٠,٥٨	٢٤	٠,٦٢	٤٢	٠,١٢	٦٠	٠,٧٢	٧٨	٠,٥٦
٧	٠,٧٢	٢٥	٠,١٢	٤٣	٠,٩٢	٦١	٠,٥٢	٧٩	٠,٤٥
٨	٠,٨٠	٢٦	٠,٤٤	٤٤	٠,٨٤	٦٢	٠,٤٤	٨٠	٠,٦٢
٩	٠,٧٦	٢٧	٠,١٦	٤٥	٠,٩٢	٦٣	٠,٢٠	٨١	٠,١٦
١٠	٠,٦٢	٢٨	٠,٧٢	٤٦	٠,٨٠	٦٤	٠,٥٦	٨٢	٠,٤٤
١١	٠,٨٠	٢٩	٠,٤٤	٤٧	٠,٨٤	٦٥	٠,٤٥	٨٣	٠,٧٢
١٢	٠,٨٤	٣٠	٠,٧٢	٤٨	٠,٧٧	٦٦	٠,١٦	٨٤	٠,٢٠
١٣	٠,٢٢	٣١	٠,٨٤	٤٩	٠,٤٤	٦٧	٠,٤٤	٨٥	٠,١٦
١٤	٠,٧٦	٣٢	٠,٨٠	٥٠	٠,١٦	٦٨	٠,٨٠	٨٦	٠,٨٠
١٥	٠,٢٨	٣٣	٠,٨٤	٥١	٠,٧٦	٦٩	٠,٦٢	٨٧	٠,٦٢
١٦	٠,٨٠	٣٤	٠,٧٨	٥٢	٠,١٦	٧٠	٠,٦٤	٨٨	٠,٩٢
١٧	٧٢	٣٥	٠,١٩	٥٣	٠,٨٥	٧١	٠,٦٢	٨٩	٠,٨٤
١٨	٠,٩٢	٣٦	٠,٤٤	٥٤	٠,٩٠	٧٢	٠,٢٣	٩٠	٠,٩٢

يتضح من الجدول (٣) أن معامل التمييز (التباين) قد تراوحت ما بين (٠.١٢ ، ٠.٩٢) لذا قام الباحثون باستبعاد العبارات ذات الصعوبات العالية والتمييز المنخفض الأقل من (٠.٣٠) وهى العبارات رقم (١ ، ١٣ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢٥ ، ٢٧ ، ٣٥ ، ٣٨ ، ٤٢ ، ٥٠ ، ٥٢ ، ٥٨ ، ٦٣ ، ٦٦ ، ٧٢ ، ٨١ ، ٨٤ ، ٨٥) ومن خلال ذلك وصل عدد عبارات المقياس إلى (٧٢) ممثلة للمحاور الستة .

ثالثا : عرض المقياس بمحاورة وعبارات على مجموعة من المحكمين

١- قام الباحثون بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة مكونة من (٥) خمس محكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية وعلم النفس الرياضي بالجامعات المصرية وجميعهم من الحاصلين على درجة دكتوراة الفلسفة وعلى درجة أستاذ أو أستاذ مساعد على الأقل ، وكان على المحكمين أن يحكموا على صلاحية العبارة لقياس ما وضعت لقياسه ، استنادا إلى التعريف الذي أنتهت إليه الباحثون ، وقد كان على كل محكم أن يعطى للعبارة الصالحة درجة تتراوح ما بين (٥) ، (١٠) .





٢- قام الباحثون بحساب الدرجات التي حصلت عليها العبارات بعد موافقة (١٠٠ %) من المحكمين وحصولها على ما لا يقل عن ثمان درجات من عشرة أي نسبة (٨٠ %) ، وعلى ذلك تم انتقاء العبارات التي توافرت فيها الشروط السابقة في كل محور من المحاور الستة وبذلك وصل عدد عبارات المقياس إلى (٦٠) عبارة ممثلة في عشرة لكل محور وهي العبارات الأكثر صلاحية باتفاق جميع المحكمين . ملحق (٣) ، (٤)

رابعاً : حساب المعاملات العلمية للمقياس :

قام الباحثون بإيجاد المعاملات العلمية للمقياس على عينة مكونة من (٢٠) من كبار السن بدار المسنين مدينة السادات للعام الجامعي (٢٠٢٢ / ٢٠٢٣) منهم وذلك خلال الفترة من يوم ٥ / ٥ / ٢٠٢٣ إلى يوم ٢٠ / ٦ / ٢٠٢٣ والجدول التالي جدول رقم (٤) يوضح أعداد أفراد عينة التقنين ، والتوصيف الإحصائي للعمر الزمني لهم .

جدول (٤)

التوصيف الإحصائي لعينة التقنين في العمر الزمني

العمر الزمني		العدد	عينة التقنين
الانحراف	المتوسط		
٢,٤٦	٢٠,٨١	٢٠	العينة الكلية
٠,٨١	٢٠,٢٧	١٠	عينة الذكور
١,١٨	٢١,١٢	١٠	عينة الإناث

يتضح من الجدول (٤) أن متوسط العمر الزمن لأفراد عينة التقنين قد تراوح ما بين (٢٠.٢٧ ، ٢١.١٢) سنة وانحراف معياري ما بين (٠.٨١ ، ٢.٤٦) سنة .

أولاً صدق المقياس

قام الباحثون بالتحقق من صدق المقياس عن طريق إيجاد الصدق الوصفي وكذلك إيجاد

الصدق الإحصائي .

أ . الصدق الوصفي وقد قام الباحثون بالتحقق منه عن طريق :

١- الصدق الظاهري : — وقد وضح ذلك للباحثة من خلال إيجاد معامل السهولة والصعوبة وكذا إيجاد معامل التمييز حيث أتضح أن عينة التمييز قد استطاعت تمييز (٧٥) عبارة بنسب سهولة تراوحت ما بين (٠.٨٦ . ٠.٩٦) وهو ما وضحة الجداول (٣) (٤)



٢- صدق المحكمين : وفي هذا الصدد قام الباحثون بعرض المحاور والعبارات والتي بلغت (٧٢) عبارة ممثلة للمرونة النفسية لدى كبار السن بدار المسنين على مجموعة مكونة من (٥) محكمين

ب - الصدق الإحصائي للمقياس

قام الباحثون بإيجاد الصدق الإحصائي عن طريق : .

١ - صدق التمايز (المقارنة الطرفية)

وقد قام الباحثون بترتيب أفراد العينة ترتيباً تنازلياً في فئات الدرجات الكلية للمقياس وتم إيجاد الربيع الأعلى والربيع الأدنى وحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ثم قامت بحساب الفرق بين الربيعين والجدول التالي جدول رقم (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

صدق التمايز لمقياس المرونة النفسية كبار السن بدار المسنين

قيمة ت	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		المحاور
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
١٤,٩٨	٤,٩٨	١٦,٧٠	١,٩٣	٢٨,٠٢	المرونة الانفعالية
١٤,٠٩	٥,٠٣	١٧,٣٤	١,٨٦	٢٨,٠٢	المرونة العقلية
١٤,٤٠	٥,١٢	١٧,٧٨	١,٤٠	٢٨,٥٨	المساندة والدعم الاجتماعي
١٤,١٠	٥,٠٩	١٨,٠٨	١,٣٤	٢٨,٥٨	الكفاءة الشخصية والذاتية
١٤,٥٦	٥,١١	١٨,٤٤	١,١٣	٢٩,٢٢	الكفاءة الاجتماعية والأسرية
١٤,٣٤	٥,١٤	١٨,٣٦	١,٣٠	٢٩,١٢	البنية القيمية والدينية
١٤,٨٤	٣٠,٠	١٠٦,٧	٧,٥٥	١٧١,٥٤	الدرجة الكلية للمقياس

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.98$ ، وعند $0.05 = 2.61$

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 ،

٢ - الاتساق الداخلي

قام الباحثون بحساب صدق المحتوى أو الاتساق الداخلي وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور من المحاور الستة والدرجة الكلية للمقياس

جدول (٦)

معاملات الاتساق الداخلي بين درجة المحور والدرجة الكلية للمقياس ن=٢٠٠

مستوى الدلالة	عينة الات	مستوى الدلالة	عينة الطلبة	مستوى الدلالة	العينة الكلية	المقياس المحور
٠,٠٥	٠,٩٦٢	٠,٠٥	٠,٩٨٦	٠,٠٥	٠,٩٧٥	الأول
٠,٠٥	٠,٩٧٦	٠,٠٥	٠,٩٩٠	٠,٠٥	٠,٩٨٧	الثاني
٠,٠٥	٠,٩٨٧	٠,٠٥	٠,٩٩٥	٠,٠٥	٠,٩٩٣	الثالث
٠,٠٥	٠,٩٩٠	٠,٠٥	٠,٩٩٤	٠,٠٥	٠,٩٩٢	الرابع
٠,٠٥	٠,٩٨٤	٠,٠٥	٠,٩٩١	٠,٠٥	٠,٩٨٧	الخامس





٠,٠٥	٠,٩٧٩	٠,٠٥	٠,٩٨٥	٠,٠٥	٠,٩٨٢	السادس
------	-------	------	-------	------	-------	--------

قيمة ر الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.١٩٨ ، عند ٠.٠٥ = ٢.٦١

جدول (٧)

الاتساق الداخلي بين درجة العبارة ودرجة

المحور والدرجة الكلية للمقياس ن=٢٠٠

الارتباط بالمقياس	الارتباط بالمحور	م	الارتباط بالمقياس	الارتباط بالمحور	م	الارتباط بالمقياس	الارتباط بالمحور	م
٠,٧٤٣	٠,٧٦٤	٤١	٠,٧٤٤	٠,٧٥٣	٢١	٠,٨٠٠	٠,٠٨١٣	١
٠,٧٦٥	٠,٧٧٤	٤٢	٠,٧٣٨	٠,٧٦٨	٢٢	٠,٨١١	٠,٨٢١	٢
٠,٧٨٢	٠,٨٠٥	٤٣	٠,٧٧٤	٠,٧٨٠	٢٣	٠,٨٣٢	٠,٨٤١	٣
٠,٧٧٦	٠,٧٧٨	٤٤	٠,٧٥٤	٠,٧٦٢	٢٤	٠,٨٠٥	٠,٨٠٧	٤
٠,٧٧٣	٠,٧٧٧	٤٥	٠,٧٧٧	٠,٨٢٢	٢٥	٠,٨٢١	٠,٨٢٥	٥
٠,٧٧٤	٠,٧٩٣	٤٦	٠,٧٤٩	٠,٧٥٤	٢٦	٠,٧٠١	٠,٧٠٥	٦
٠,٧١٩	٠,٧٣٦	٤٧	٠,٨٩١	٠,٧٧٤	٢٧	٠,٨٣٧	٠,٨٤٢	٧
٠,٧٢٢	٠,٧٢٨	٤٨	٠,٧٥٦	٠,٧٦٨	٢٨	٠,٧٨٤	٠,٨٠٢	٨
٠,٧٧٢	٠,٧٨٥	٤٩	٠,٧٨٢	٠,٧٩٥	٢٩	٠,٧٩٠	٠,٧٩١	٩
٠,٧٨٩	٠,٧٩٥	٥٠	٠,٧٣٩	٠,٧٤٨	٣٠	٠,٧٨٨	٠,٧٩٧	١٠
٠,٨١٤	٠,٨٣٢	٥١	٠,٧٦٧	٠,٨٠١	٣١	٠,٨٠١	٠,٨٠٢	١١
٠,٧٥١	٠,٧٦٧	٥٢	٠,٧٤٣	٠,٧٦٣	٣٢	٠,٧٧٦	٠,٧٩٢	١٢
٠,٧٦١	٠,٧٧٤	٥٣	٠,٧٣٩	٠,٧٥٦	٣٣	٠,٧٨٩	٠,٨١٨	١٣
٠,٨٠٥	٠,٨١٣	٥٤	٠,٧٤٧	٠,٧٦٨	٣٤	٠,٧٨٦	٠,٧٩٢	١٤
٠,٨٠١	٠,٨٠٧	٥٥	٠,٧٨٤	٠,٨٠٦	٣٥	٠,٧٤٧	٠,٧٨٩	١٥
٠,٨١٧	٠,٨٥٦	٥٦	٠,٧٤٧	٠,٧٦٩	٣٦	٠,٧٨٢	٠,٧٩٣	١٦
٠,٨٥٩	٠,٨٦٨	٥٧	٠,٧٩٨	٠,٨٢٣	٣٧	٠,٧٤٦	٠,٧٥٠	١٧
٠,٨١٩	٠,٨٢١	٥٨	٠,٧٦٠	٠,٧٦٦	٣٨	٠,٧٦٣	٠,٧٨٤	١٨
٠,٨٢٧	٠,٨٤٥	٥٩	٠,٧٥٥	٠,٧٥٨	٣٩	٠,٧٩٩	٠,٨١٥	١٩
٠,٨١٧	٠,٨٢٦	٦٠	٠,٧٤٧	٠,٧٦٠	٤٠	٠,٧٦٥	٠,٧٨٩	٢٠

قيمة ر الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.١٩٨ ، عند ٠.٠٥ = ٢.٦١

ينتضح من الجدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين العبارات والمحاور جميعها ذات

دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وقد تراوحت قيم الارتباط ما بين (٠.٨٦٨ ، ٠.٧٣٢)

ثانياً : حساب ثبات المقياس

قام الباحثان بحساب ثبات المقياس عن طريق :

١ - طريقة إعادة الاختبار Test-Retest Method

قام الباحثون بتطبيق المقياس على عينة التقنين ، ثم أعادت تطبيقه عليهم بفواصل زمني

قدرة (٤٥) يوماً ، ثم قامت بعد ذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين وذلك في

كلا من درجات المحاور الستة والدرجة الكلية للمقياس والجدول من (٨) إلى (٩) توضح ذلك



جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجات التطبيق وإعادة التطبيق

للعيينة الكلية في مقياس المرونة النفسية كبار السن بدار المسنين ن = ٢٠

قيمة ر	إعادة التطبيق		التطبيق		المحاور
	ع	م	ع	م	
٠,٩٩٣	٥,١٢	٢٣,٤٣	٥,٣٦	٢٣,٥٩	المرونة الانفعالية
٠,٩٩١	٤,٩١	٢٣,٧٣	٥,١٢	٢٣,٩٥	المرونة العقلية
٠,٩٩١	٤,٩٠	٢٤,٠٤	٥,١٣	٢٤,٣٢	المساندة والدعم الاجتماعي
٠,٩٩٠	٤,٧٦	٢٤,١١	٥,٠٠	٢٤,٣٨	الكفاءة الشخصية والذاتية
٠,٩٩٢	٤,٨٠	٢٤,٤٠	٥,٠١	٢٤,٦٨	الكفاءة الاجتماعية والأسرية
٠,٩٩٢	٤,٧٩	٢٤,٢٩	٥,٠١	٢٤,٥٩	البنية القيمية والدينية
٠,٩٩٤	٢٨,٩	١٤٤,٠	٣٠,٢	١٤٥,٥	الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

عندما ن = ٢٠٠ قيمة ر الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.١٩٨

للعيينة الكلية في مقياس المرونة النفسية لطلاب كليات التربية الرياضية

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجات التطبيق وإعادة التطبيق

لمجموعات الطلاب في مقياس المرونة النفسية كبار السن بدار المسنين

ن = ٢٠

الات	الطلبة	المحاور
٠,٩٩٤	٠,٩٩١	المرونة الانفعالية
٠,٩٩٠	٠,٩٨٩	المرونة العقلية
٠,٩٨٧	٠,٩٩٠	المساندة والدعم الاجتماعي
٠,٩٩٠	٠,٩٩٢	الكفاءة الشخصية والذاتية
٠,٩٩٣	٠,٩٩١	الكفاءة الاجتماعية والأسرية
٠,٩٩٤	٠,٩٩٢	البنية القيمية والدينية
٠,٩٩١	٠,٩٩٣	الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

قيمة ر الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.١٩٥

ثم قام الباحثون بحساب معامل الاغتراب للمحاور الستة وكذلك الدرجة الكلية لمقياس المرونة

النفسية لدى كبار السن بدار المسنين عن طريق معادلة " كيلي T . Kelly " حيث يهدف معامل

الاغتراب إلى قياس عكس ما يقيسه الارتباط و الجدول (١٠) يوضح ذلك .

جدول (١٠)

معامل الاغتراب بين درجات التطبيق و إعادة التطبيق

في مقياس المرونة النفسية كبار السن بدار المسنين ن = ٢٠

الات	الطلبة	العيينة الكلية	المحاور
٠,١١	٠,١٣	٠,١٢	المرونة الانفعالية
٠,١٤	٠,١٥	٠,١٣	المرونة العقلية
٠,١٦	٠,١٤	٠,١٣	المساندة والدعم الاجتماعي
٠,١٣	٠,١٢	٠,١٤	الكفاءة الشخصية والذاتية
٠,١٢	٠,١٣	٠,١٣	الكفاءة الاجتماعية والأسرية





٠,١١	٠,١٢	٠,١٣	البنية القيمية والدينية
٠,١٣	٠,١٢	٠,١١	الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

يتضح من الجدول (١٠) أن قيم معاملات الاعتراض قد تراوحت ما بين (٠.١١) ، (٠.١٦) ، وهي قيم اغتراب منخفضة جدا مما يشير إلى درجات ارتباط مرتفعة بين التطبيق وإعادة التطبيق لمقياس المرونة النفسية لدي كبار السن بدار المسنين الأمر الذي يوضح وجود درجة عالية من الثبات

٢ - الاتساق الداخلي :

يعد معامل الاتساق الداخلي هو معامل ارتباط بين كل وحدة من وحدات المقياس ، ولذا فإن هذه الطريقة عادة ما تستخدم لحساب الثبات من ناحية ، ومدى صلاحية وحداته في قياس ما وضعت لقياسه من ناحية أخرى . (٢٠ : ٥٧)

وقد قام الباحثون بحساب الثبات باستخدام معادلة ألفا " coefficient Alf " وبطريقة نائلي حيث أن معامل ألفا هو الصيغة الرئيسية لتحديد معامل الثبات القائم على الاتساق الداخلي والتي يجب أن يتم استخدامها على كل وسائل القياس الجديدة . (٣٥ : ١١١)
وقد استخدمت الباحثون المعادلة التالية

$$\text{معامل ألفا} = \frac{\text{عدد البنود} \times \text{متوسط معامل الارتباط}}{1 + (\text{متوسط معامل الارتباط} \times \text{عدد البنود} - 1)}$$

والجدول (١١) يوضح ذلك

جدول (١١)

معامل ألفا لحساب الاتساق الداخلي لمقياس

المرونة النفسية كبار السن بدار المسنين ن = ٢٠٠

م	المحاور	معامل ألفا
١	المرونة الانفعالية	٠,٩٨٩
٢	المرونة العقلية	٠,٩٨٧
٣	المساندة والدعم الاجتماعي	٠,٩٨٦
٤	الكفاءة الشخصية والذاتية	٠,٩٩٨٥
٥	الكفاءة الاجتماعية والأسرية	٠,٩٨٧
٦	البنية القيمية والدينية	٠,٩٩٩
	الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية	٠,٩٩٧

يتضح من الجدول (١١) أن قيم معامل ألفا قد تراوحت ما بين (٠.٩٨٥) ،

(٠.٩٩٩) مما يشير إلى أن محاور المقياس والدرجة الكلية تتميز بدرجة عالية من الثبات



٣ - حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية :

وقد قام الباحثون بتقسيم عبارات المقياس إلى قسمين عبارات فردية وعبارات زوجية بعد أن استخلصت درجات التطبيق الأول ثم قامت بإيجاد معاملات الارتباط بين درجات القسمين وحصلت من خلالها على معامل الثبات والجدول رقم (١٢) يوضح ذلك

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات

الزوجية لمقياس المرونة النفسية لدى كبار السن بدار المسنين ن = ٢٠

عينة الات	عينة الطلبة	العينة الكلية	عبارات زوجية	عبارات فردية
٠,٨٩٩	٠,٩٠٣	٠,٩٠١		المرونة الانفعالية
٠,٩٠٠	٠,٩٠٢	٠,٩٠١		المرونة العقلية
٠,٩٨٢	٠,٩٣٨	٠,٩٦١		المساندة والدعم الاجتماعي
٠,٩٣١	٠,٩٢٦	٠,٩٢٧		الكفاءة الشخصية والذاتية
٠,٩٢١	٠,٩٦٧	٠,٩٤٨		الكفاءة الاجتماعية والأسرية
٠,٩٢٦	٠,٩٥٥	٠,٩٣٨		البنية القيمية والدينية
٠,٩٦٣	٠,٩٣٨	٠,٩٥٤		الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

يتضح من الجدول (١٢) وجود ارتباط دال إحصائياً بين درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية لمقياس المرونة النفسية لدى كبار السن بدار المسنين بتقسيماتها المختلفة وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٩٠١ ، ٠,٩٨٢) وهي قيم ارتباط مرتفعة مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة ثبات عالية .

- مستويات المرونة النفسية لدى كبار السن بدار المسنين عينة البحث

جدول (١٣)

مستويات المرونة النفسية لدى كبار السن بدار المسنين عينة البحث

مجموع ن = ٢٠		ن = ١٠		ن = ١٠		المحاور
ع	م	ع	م	ع	م	
٥,٩	٢٢,١	٤,٢١	٢٥,٠٩	٥,٣٦	٢٣,٥٩	المرونة الانفعالية
٥,٧	٢٢,٦	٤,١	٢٥,٠٤	٥,١٢	٢٣,٩٥	المرونة العقلية
٥,٧	٢٣,٠	٤,١	٢٥,٠٦	٥,١٣	٢٤,٣٢	المساندة والدعم الاجتماعي
٥,٦	٢٣,٢	٤,٠	٢٥,٥	٥,٠٠	٢٤,٣٨	الكفاءة الشخصية والذاتية
٥,٣	٢٣,٧	٣,٩	٢٥,٧	٥,٠١	٢٤,٦٨	الكفاءة الاجتماعية والأسرية
٥,٧	٢٣,٦	٣,٩	٢٥,٦	٥,٠١	٢٤,٥٩	البنية القيمية والدينية
٣٣,٩	١٣٨,٠	٢٣,٩	١٥٢,٩	٣٠,٢	١٤٥,٥	الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

يتضح من الجدول (١٣) أن متوسط درجات العينة الكلية لطلاب البحث أن مستوي المرونة النفسية



المعالجات الإحصائية :- استخدمت الباحثون المعالجات الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي - الوسيط - الإنحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط لبيرسون

عرض ومناقشة النتائج أولاً : الوصف الاحصائي :

يتضمن حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء وذلك

لعينة البحث الأساسية (٢٠) و يبين ذلك جدول (١٤) .

جدول (١٤)

ن=٢٠

الوصف الإحصائي للمتغيرات قيد البحث

رقم العبارة	المتوسط	معامل الانحراف	معامل الالتواء	رقم العبارة	المتوسط	معامل الانحراف	معامل
١	٢,٦٧	٠,٢٧	٠,٧١-	٣١	١,٨٧	٠,٤٨	١,٦٢
٢	٢,٤٩	٠,٣٦	١,٢٦-	٣٢	٢,٤٧	٠,٣٦	١,٧٠
٣	٢,٢٥	٠,٣٦	١,٤١-	٣٣	١,٨٥	٠,٤٩	١,٢٣
٤	٢,٢٩	٠,٣٧	٠,٢٦-	٣٤	٢,٠٧	٠,٦٢	١,٣٧
٥	٢,٠٧	٠,٦٢	٠,٨٨-	٣٥	١,٨٥	٠,٥٢	١,٣٠
٦	١,٤٩	٠,٣٦	٠,٦٥-	٣٦	١,٦٥	٠,٦١	١,٢٨
٧	١,٦٩	٠,٢٦	٠,٨٥-	٣٧	١,٨٧	٠,٤٨	١,٦٢
٨	١,٤٩	٠,٣٦	٠,٣٧-	٣٨	١,٨٩	٠,٧٦	١,٥٢
٩	٢,٢٧	٠,٦٨	٠,٦٩-	٣٩	١,٨٧	٠,٥٣	١,٤٧
١٠	١,٦٤	٠,٦١	٠,٨٧-	٤٠	٢,٢٥	٠,٣٦	١,٤٦
١١	٢,٠٧	٠,٢٧	١,٢١-	٤١	٢,١٢	٠,٦٢	١,٣٤
١٢	١,٥٠	٠,٦٩	٠,١٣-	٤٢	١,٨٥	٠,٤٩	١,٢٣
١٣	١,٨٥	٠,٥٢	١,٠١-	٤٣	١,٢٥	٠,٣٦	١,٤٦
١٤	٢,٢٧	٠,٣٦	١,٢٨-	٤٤	٢,٢٥	٠,٧٠	١,١٥
١٥	٢,٢٧	٠,٦٨	٠,٨٣-	٤٥	٢,١٩	٠,٦٢	١,١٦
١٦	١,٨٤	٠,٥١	١,٠٤-	٤٦	١,٨٩	٠,٠٠	١,٢٠
١٧	٢,٢٤	٠,٦٩	٠,٨٩-	٤٧	٢,٢٧	٠,٣٦	١,٧٠
١٨	٢,٢٧	٠,٣٦	٠,٦٨-	٤٨	١,٨٧	٠,٧٧	١,٨٢
١٩	٢,٥٠	٠,٣٦	٠,٥٢-	٤٩	٢,٣٠	٠,٣٧	١,٣٠
٢٠	٢,١٠	٠,٨٥	٠,٧١-	٥٠	١,٦٧	٠,٦٢	١,١٧
٢١	٢,٠٨	٠,٢٧	١,٢٦-	٥١	٢,٠٧	٠,٨٦	١,١٦
٢٢	١,٨٥	٠,٥٢	١,٤١-	٥٢	١,٨٧	٠,٤٨	١,٦٢
٢٣	١,٨٥	٠,٤٩	٠,٢٦-	٥٣	١,٧٢	٠,٢٣	١,٥٧
٢٤	٢,٦٧	٠,٢٧	٠,٧١-	٥٤	١,٨٧	٠,٤٨	١,٦٢
٢٥	٢,٤٩	٠,٣٦	١,٢٦-	٥٥	٢,٤٧	٠,٣٦	١,٧٠
٢٦	٢,٢٥	٠,٣٦	١,٤١-	٥٦	١,٨٥	٠,٤٩	١,٢٣
٢٧	٢,٢٩	٠,٣٧	٠,٢٦-	٥٧	٢,٠٧	٠,٦٢	١,٣٧
٢٨	٢,٠٧	٠,٦٢	٠,٨٨-	٥٨	١,٨٥	٠,٥٢	١,٣٠
٢٩	١,٤٩	٠,٣٦	٠,٦٥-	٥٩	١,٦٥	٠,٦١	١,٢٨
٣٠	١,٦٩	٠,٢٦	٠,٨٥-	٦٠	١,٨٧	٠,٤٨	١,٦٢

يتضح من جدول (١٤) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-١,٧٠، ١,٤١) أي انحصرت ما

بين +٣ مما يدل على أن البيانات متجانسة .





ويرى الباحثون أن المرونة النفسية هي قدرة ال علي التأقلم مع مصاعب الحياة في ظل الظروف الاجتماعية الصعبة، والمحن الشديدة، المتمثلة في مشكلات عائلية أو عاطفية أو أزمات صحية أو متاعب مهنية أو اقتصادية والمرونة في قدرة المرء علي تجاوز هذه المعاناة والاحتفاظ الفعال بحالته النفسية بصورة جيدة.

يتفق ذلك ما ما ذكره كلا من صفاء الأعسر (٢٠١٠) أن المرونة في جانبها النفسي (الصمود) ليست : سمة يمكن تدرج البشر عليها في ضوء امتلاكهم لها بقدر ما هي إلا منتج أو مخرج "Outcome" للتفاعل بين عوامل الخطر البيئية وعوامل الوقاية الشخصية (١٨ : ٢٥)
ويندنج (٢٠١٢ wending) بأنها عملية ديناميكية يبرز الفرد من خلالها السلوكيات الإيجابية التكيفية في أثناء مواجهته للمصاعب والمشكلات والصدمات. (٧٠ : ١٣٣)

الاستنتاجات والتوصيات

أولا الاستنتاجات :

١. أستنتج الباحثون أن المحاور المكونة لمقياس المرونة النفسية كبار السن بدار المسنين ستة محاور هي (المرونة الانفعالية – المرونة العقلية – المساندة والدعم الاجتماعي – الكفاءة الشخصية والذاتية . الكفاءة الاجتماعية والأسرية . البنية القيمية والدينية)
٢. مستويات المرونة النفسية كبار السن بدار المسنين والتي جاءت نتائجها أن متوسط درجات العينة الكلية لطلاب البحث أن مستوي المرونة النفسية كبار السن بدار المسنين مستوي جيد حيث أن متوسط المرونة النفسية لديهم (١٤٥.٥) والانحراف المعياري (٣٠.٢) و أن مستوي المرونة النفسية لطلبة كليات التربية الرياضية مستوي مرتفع حيث أن متوسط المرونة النفسية لديهم (١٥٢.٩) والانحراف المعياري (٢٣.٩) و أن مستوي المرونة النفسية لات كليات التربية الرياضية مستوي متوسط حيث أن متوسط المرونة النفسية لديهم (١٣٨.٠) والانحراف المعياري (٣٣.٩)

٣- تعليمات تطبيق المقياس وتصحيحة

أولا : . تعليمات تطبيق المقياس

- . التأكد من فهم الطلاب للتعليمات الخاصة بالمقياس .
- . التأكد من فهم الطلاب أن الاستجابة على المقياس لغرض البحث العلمي فقط .
- . يجب أن يدرك الطلاب أنه ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة .





- توجيه نظر الطلاب لعدم ترك أي عبارة بدون إجابة .
- التأكد من وضع علامة (×) أمام العبارة وتحت أحد الخانات الثلاثة .

٤- تصحيح المقياس

يقوم مقياس المرونة النفسية لدى كبار السن بدار المسنين على ستة محاور أساسية هي (المرونة الانفعالية . المرونة العقلية . المساندة والدعم الاجتماعي . الكفاءة الشخصية والذاتية . الكفاءة الاجتماعية والأسرية . البنية القيمية والدينية)

جدول (١٥)

أرقام العبارات المكونة لمحاور مقياس
المرونة النفسية لدى كبار السن بدار المسنين

المحاور	أرقام العبارات
المرونة الانفعالية	٥٥ - ٤٩ - ٤٣ - ٣٧ - ٣١ - ٢٥ - ١٩ - ١٣ - ٧ - ١
المرونة العقلية	٥٦ - ٥٠ - ٤٤ - ٣٨ - ٣٢ - ٢٦ - ٢٠ - ١٤ - ٨ - ٢
المساندة والدعم الاجتماعي	٥٧ - ٥١ - ٤٥ - ٣٩ - ٣٣ - ٢٧ - ٢١ - ١٥ - ٩ - ٣
الكفاءة الشخصية والذاتية	٥٨ - ٥٢ - ٤٦ - ٤٠ - ٣٤ - ٢٨ - ٢٢ - ١٦ - ١٠ - ٤
الكفاءة الاجتماعية والأسرية	٥٩ - ٥٣ - ٤٧ - ٤١ - ٣٥ - ٢٩ - ٢٣ - ١٧ - ١١ - ٥
البنية القيمية والدينية	٦٠ - ٥٤ - ٤٨ - ٤٢ - ٣٦ - ٣٠ - ٢٤ - ١٨ - ١٢ - ٦

ثانيا التوصيات :

- ١- تطبيق المقياس على عينات مختلفة من كبار السن بدار المسنين حتى يمكن الوقوف على مدى انتشار هذه المشاعر لدى كبار السن بدار المسنين.
- ٢- الاهتمام بتطبيق الاختبارات النفسية عند إتمام عملية انتقاء واختيار الطلاب في مرحلة التقدم للكليات .

المراجع

- ١- أحمد سمير صديق أبو بكر (٢٠١٣): المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب كلية التربية . رسالة ماجستير . كلية التربية، جامعة المنيا .
- ٢- أحمد محمد الزغبى (٢٠١٦) : .المرونة النفسية كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق مجلة جامعة دمشق
المجلد ٣٢ العدد ٢ -





٣— أشرف حكيم فارس (٢٠٢٢) : الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعوامل الخمسة للشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا المجلة العلمية بكلية الآداب عدد (٣٢)

٤— السيد كامل منصور الشربيني (٢٠١٦) : المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والاساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة والعلاقات والتداخل ، مجلة التربية الخاصة ، مركز المعلومات التربوية والنفسية ، جامعة الزقازيق (١٦) ١٦٣ . ٦١ .

٥— أماني عبد التواب صالح حسن (٢٠٢٢) : القدرة التنبؤية للمرونة النفسية ومستوى الطموح بالمثابرة الاكاديمية لدى ات المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية جامعة أسيوط، المجلد (٣٤) العدد (٦) ص : ٣٣٧ . ٣٨٨ .

٦- إيناس سيد علي جوهر (٢٠١٤) : الصمود النفسي وعلاقتة بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة . مجلة كلية التربية . جامعة بنها (٢٥) (٩٧) (٢٩٣ . ٣٣٣)

٧- بريققة محمد على (٢٠١٧) : علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن دراسة ميدانية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة .

٨— بيان محمد هيثم صافي (٢٠١٤) : العلاقة بين مرونة الأنا والأمن النفسي لدى طلبة جامعة دمشق رسالة ماجستير . كلية التربية ، جامعة دمشق .

٩- حلمي فرغلي (٢٠١٣) : المرونة النفسية وعلاقتها بمعني الحياة لدى عينة من الطلاب المتفوقين دراسيا،بحوث ومقالات، جامعة طنطا، مجلة كلية التربية

١٠— حنان عبد الرحيم المالكي (٢٠١٢) :فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى ات جامعة ام القرى، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد (٤٤) .

١١— رزان إبراهيم اسماعيل (٢٠١٧) : المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في جامعة تشرين، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الأنسانية، المجلد (٣٩)





١٢ — رانيا معتوق محمد المالكي (٢٠١١) : فعالية الانا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية، رسالة ماجستير، جامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية.

١٣ — رندة جمال إسماعيل سكيك (٢٠١٢) : المرونة النفسية وعلاقتها بمهارة إدارة الأزمات لدى القيادة التشريعية والتنفيذية في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية، غزة.

١٤ — زينب محمد شوقي (٢٠١٢) : المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية والمهنية للمعلمين. رسالة ماجستير . كلية التربية ، جامعة دمياط .

١٥ — سامي خليل فحجان (٢٠١٠) : التوافق المهني والمسئولية الاجتماعية ومرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين

١٦ — سعيد بن أحمد آل شويل ؛ فتحي مهدي نصر (٢٠١٢): الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة . مجلة البحث العلمي في التربية ، ع (٣) ، ص ١٧٨٤ ١٨١٧.

17 - Ahangar, R. (2010): Study of resilience in relation to personality, cognitive styles and decision making style of management Students. Africa Journal of Business Management. (4), 953-961.

18-American Psychological Association، (2010). Resilience factors and strategies، 750،First Street، NE، Washington DC.

<http://www.apahelpcenter.org/featuredtopics>. accessed 16.9.2010.

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

