

مخلص البحث باللغة العربية

بناء مقياس المرونة النفسية لدى أخصائي رعاية الشباب بجامعة بنها

الباحث/ سام جباري محمد علي

يهدف البحث إلى التعرف على: المرونة النفسية وعلاقتها بالاداء المهني لدى أخصائي رعاية الشباب بجامعة بنها من خلال بناء مقياس المرونة النفسية لدى أخصائي رعاية الشباب بجامعة بنها استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث يتحدد مجتمع البحث الحالي من أخصائي رعاية الشباب بجامعة بنها. قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٦٥) أخصائي، تم إجراء الدراسة الاساسية علي عينة قوامها (٥٠) أخصائي، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (١٥) أخصائي من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية..

وبعد جمع البيانات والمعالجات الاحصائية والنتائج التي توصل إليها الباحث أمكن التوصل الى الاستخلاصات والتوصيات الآتية :

- تتمتع اخصائي رعاية الشباب بجامعة بنها بمستوى مرونة نفسية اعلى من المتوسط واداء مهنعالى.
- هناك علاقة بين ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والاداء المهني.
- الاهتمام بتطبيق مقياسي البحث للتعرف على مدى المرونة النفسية ومستوى الاداء المهني للعاملين بجامعة بنها.
- عقد ندوات ودورات تدريبية متكاملة تهدف الي التوعية العاملين بأهمية المرونة النفسية.
- تصميم برامج إرشادية لرفع مستوى المرونة النفسية للاخصائيين والذي ينعكس بدوره علي اداءهم المهني.

الكلمات المفتاحيه :

المرونة النفسية - أخصائي رعاية الشباب - جامعة بنها

Search summary in Arabic

Building a psychological resilience scale for a specialist Youth Welfare at Benha University

Researcher/ Hossam Hajjaj Muhammad Ali

The research aims to identify: Psychological flexibility and its relationship to the professional performance of the youth care specialist at Benha University by building a measure of psychological resilience among the youth care specialist at Benha University. Youth Welfare at Benha University. The researcher chose the research sample in a deliberate way and its strength was (٦٥) specialists, the basic study was conducted on a sample of (٥٠) specialists, and the exploratory study was conducted on a sample of (١٥) specialists from the same research community and outside the basic sample..

After collecting data and statistical treatments and the results reached by the researcher, the following conclusions and recommendations could be reached.

The youth care specialist at Benha University has a higher level of psychological resilience and high professional performance.

There is a positive correlation between psychological resilience and professional performance.

Interest in applying the two research criteria to identify the extent of psychological flexibility and the level of professional performance of Benha University employees.

Holding seminars and integrated training courses aimed at raising awareness among workers about the importance of psychological resilience.

Designing guidance programs to raise the level of psychological resilience of specialists, which in turn is reflected on their professional performance

..key words : Psychological Resilience - Youth Welfare Specialist - Benha University

بناء مقياس المرونة النفسية لدى أخصائي رعاية الشباب بجامعة بنها

البارث / سام مجابى محمد على

- مقدمة ومشكلة البحث :

يعد علم النفس الرياضي احد الموضوعات المهمة ذات التأثير المباشر في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عند الرياضيين، وهو محور مهم من محاور الدراسات العلمية في ميدان التربية الرياضية. وهو المؤشر الحقيقي الدال على تقدم المجتمع وصواب نهجه الفكري والإنساني، وان هذا التقدم ما هو إلا انعكاس طبيعي للبحث الدئوب عن الطرائق والوسائل التقنية الحديثة المستخدمة في الدراسات والبحوث، إذ أثرت هذه البحوث المعرفية الإنسانية بعوامل الرقي والتفوق، وظهر ذلك من خلال الإنجازات الإعجازية ولا سيما في المجال الرياضي، ومن اجل تطوير هذه الألعاب ينبغي توظيف الطرائق والأساليب الحديثة المناسبة والتي تركز على عدة علوم ذات ارتباط بالرياضة منها علم النفس الرياضي، والذي له إسهام كبير في تطوير هذه الألعاب.

يعتبر العنصر البشري هو أساس كل تقدم يمكن أن يتحقق في المجتمع وكلما كان هذا العنصر البشري أكثر معرفة ومهارة وخبره كلما كان أدائه لدوره أكثر تأثيراً في مجالات الممارسة المهنية في المجتمع، ومن هنا تعتمد كفاءة أي منظمة في مجالات النشاط الإنساني المتعدد في تحقيق أهدافها على مدى قدرة الأفراد على أدائهم لوظائفهم، لذا كان حرص هذه المنظمات على الاهتمام بالعنصر البشري وتدريبه باستمرار والعمل على رفع مستوى أدائه المهني باعتباره من أهم عناصرها.

وتختلف قدرة الأفراد علي مواجهة الضغوط الحياتية بحسب قدرتهم علي التكيف والانسجام مع هذه المتغيرات.

وتعد المرونة النفسية من المتغيرات الإيجابية لعلم النفس الإيجابي، الذي يهدف إلى تعزيز جوانب القوة في شخصية الفرد وثقته في قدراتهم وإمكاناته ليصبح بارعاً وفعالاً، وبذلك يستطيع تحقيق ذاته فيجعل لحياته معنى وهدف يسعى في تحقيقه مقبلاً على الحياة وهذا ما يعنيه علم النفس الإيجابي الذي يهدف إلى وقاية الأفراد من الاضطرابات النفسية وتمكينهم من مواجهة تحديات الحياة، فيتحقق الهدف الأسمى الذي يسعى في نشره وهو تحسين جودة الحياة وخروج الفرد من حدود التغيير الذاتي إلى إحداث تغييرات إيجابية في المجتمع المحيط به.

وتعتبر المرونة النفسية أحد أهم العوامل اللازمة لحدوث التكيف الشخصي والاجتماعي لدى الفرد، حيث يستجيب للمؤثرات الجديدة استجابة ملائمة "زيتون : ٢٠٠٣م"، فالتكيف الحقيقي هو الذي يسمح للفرد بالنجاح في المواقف المختلفة. (٦٢ : ٥٧) وللمرونة دورا هاما في تحديد قدرة الفرد علي التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه. (٣٤ : ٦٣)

فالمرونة النفسية لدى الأفراد تتسق مع قابلية التغيير في الطبيعة وتغير الفعل الإنساني والاجتماعي، ومن ثم فإن هذا الوضع يستلزم مهارة وإبداع وتجديد في الفكر والسلوك. (٣٨ : ٣٥)

فهي الحد الفاصل بين الثبات المطلق الذي يصل إلى درجة الجمود، والحركة المطلقة التي تخرج بالشيء عن حدوده وضوابطه، فالمرونة حركة لا تسلب التماسك وثبات لا يمنع الحركة. (١٥ : ٥٧)

وتعد المرونة عملية توافق جيد ومواجهة ايجابية للشدائد والصدمات والضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد، فهي استجابة انفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة. (٧٨ : ٦٥)

لقد عرف راوتر (Rutter, ١٩٩٠) المرونة والتي من شأنها إحداث التوازن النفسي والاجتماعي لدى الفرد بأنها "القطب الموجب للظاهرة الفريدة للفروق الفردية في استجابات الناس للضغوط والمحن". كما عرفها جيرمزي (Germazy, ١٩٩١) بأنها "القدرة على إعادة بناء الشخصية والقدرة على التشافي من المحنة" أن الشخص المرن عندما يمر بالصدمات والأحداث المؤلمة يستخدم خبراته المكتسبة منها ويحولها لتكون حائطاً فولاذياً من حوله يزداد به قوة وكأنها نوع من التطعيم النفسي فهو يشبه إلى حد كبير (التطعيم الذي يعطي للفرد القدرة على التعايش بشكل جيد مع الأمراض التي يتعرض إليها مستقبلاً) والمرونة أكثر من مجرد قدرة الأفراد على التعامل بشكل جيد في إطار المحن وأفضل طريقة لفهم المرونة اعتبارها الفرصة المتاحة وقدرة الأفراد على الإبحار في طريقهم للحصول على الموارد النفسية والاجتماعية والثقافية والمادية التي ربما تحافظ على توافقهم وصحتهم النفسية. (٨٣ : ١٨١)

إن أداء الموظف لعمله هو عبارة عن تفاعل بين خصائصه ومتطلبات الوظيفة متأثراً بصورة مباشرة بنظام الحوافز والتدريب، في ضوء نظم القيادة والرعاية التي تتبع من نظام الشركة، بحيث نجد الرؤساء والمديرين في أي مستوى إداري وفي أي منظمة او شركة يهتمون اهتماماً بالغاً بأداء العاملين معهم، وذلك لأن الأداء المهني لا يعد انعكاساً لقدرات ودافعية كل موظف فقط وإنما انعكاس لأداء الشركة كلها. (٩ : ٣٤)

ويقصد بالأداء المهني "هو قيام الفرد بالأنشطة والمهام التي يتكون منها عمله ويرتبط بالأداء كلمة مهني ويقصد بها المهام والاختصاصات المحددة لكل مهنة من الخريطة التنظيمية".
(٥٠: ٣)

ويرى بعض الكتاب أيضاً أن المفهوم المرتبط بالأداء هو مفهوم الإنتاجية الذي يشر إلى ما يتضمن كلاً من الفاعلية والكفاءة، حيث تشير (الفاعلية) إلى الأهداف المحققة أو تحقيق الأهداف المحددة من قبل المنظمة بغض النظر عن التكاليف المترتبة عن هذه الأهداف. أما (الكفاءة) فتشير إلى نسبة المدخلات المستهلكة إلى المخرجات المتحصلة، حيث كلما كانت المخرجات أكثر من المدخلات فإن الكفاءة تكون أعلى. (٢٣: ٢٤٢)

يعرف الأداء المهني بأنه السلوك الوظيفي الهادف ويتضمن الأداء الظاهر (ما يمكن ملاحظته كالكلام والحركة)، والأداء الداخلي (ما لا يمكن ملاحظته كال تفكير والتخيل).
(١٩: ٤٩)

يرى الباحث أن الأداء المهني للاخصائى عبارة عن مجموعة متجانسة مركبة من: المعارف والمهارات والقيم والاتجاهات، التي يجب أن يمتلكها الاخصائى بحكم الإعداد المهني وبرامج التنمية المهنية الأخرى- أو يتوقع أنها ضرورية لتفعيل (مهامه وواجباته).
وقد لاحظ الباحث من خلال عمله أخصائى رعاية شباب بجامعة بنها قصور عند بعض الاخصائين الغير قادرين على الواجب الوظيفى من متطلبات من الجانب النفسى والبدني على انخفاض المرونة النفسية، فقد أرجع الباحث ذلك إلى أن المواقف الانفعالية تؤثر علي الحالة النفسية للاخصائين أثناء العمل لذلك رأى ضرورة محاولة البحث عن الحلول التي من شأنها معرفة مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالأداء المهني لدى أخصائى رعاية الشباب بجامعة بنهاحتى نستطيع أن نصل إلى المستوى المطلوب ويستطيع تحقيق نتائج جيدة.

ثانياً: أهمية البحث:

الأهمية العلمية :

تحديد المرونة النفسية لدى أخصائى رعاية الشباب بجامعة بنها وعلاقتها بالأداء المهني لديهم، بما يساهم في بناء البرامج التطويرية المناسبة لعمليات التطوير والتحسين في مستويات الأداء المختلفة.

الأهمية التطبيقية:

تكمن اهمية البحث في انة بحث علمي متخصص في دراسة المرونة النفسية لدى أخصائى رعاية الشباب بجامعة بنها وعلاقتها بالاداء المهني لديهم حيث يحاول دراسة وتحليل موضوع المرونة النفسية من خلال تقديم عوامل ومتغيرات المرونة النفسية بمنهجية علمية وعلاقتة بالاداء المهني مع تطبيق ذلك علي ما يجري في عينة من أخصائى رعاية الشباب بجامعة بنها من خلال نتائج هذا البحث.

ثالثاً: هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على:المرونة النفسية وعلاقتها بالاداء المهني لدى أخصائى

رعاية الشباب بجامعة بنها من خلال:

١- بناء مقياس المرونة النفسية لدى أخصائى رعاية الشباب بجامعة بنها

٢- بناء مقياس الاداء المهني لدى أخصائى رعاية الشباب بجامعة بنها

رابعاً: فروض البحث

١- ما مستوى المرونة النفسية لدى أخصائى رعاية الشباب بجامعة بنها؟

٢- ما مستوى الاداء المهني لدى أخصائى رعاية الشباب بجامعة بنها؟

٣- ما العلاقة بين المرونة النفسية و الاداء المهني لدى أخصائى رعاية الشباب بجامعة بنها؟

خامساً: تعريفات البحث

المرونة النفسية:

الحد الفاصل بين الثبات المطلق الذي يصل الي درجة الجمود والحركة المطلقة التي

تخرج بالشئ عن حدوده وضوابطه، فالمرونة النفسية حركة لا تسلب التماسك، وثبات لا يمنع

الحركة.(١٥ : ١٤٢)

الأداء: "Performance"

مصطلح يشير إلى الفعل Act الذي يتم به تأدية العمل أو الشغل أو المهمة، وأن هذا

المصطلح يعني "الاستجابة "Response" في مجالات قياس الذكاء، والجانب المعرفي،

والجانب الوجداني، والجانب النفس-حركي. (٥١ : ٦٤)

الأداء المهني:

يعني قدرة الأخصائي على القيام بمسؤولياته الوظيفية طبقاً لمدى كفاءته ومدى ملائمة الظروف

والعوامل التي تؤثر في البيئة المحيطة به. (٣٧ : ١٧)

الدراسات السابقة :

١- دراسة صبرى ابراهيم عطية (٢٠١٦م) (٢٤) بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي منتخبات جامعة المنيا، هدفت الدراسة إلى التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي منتخبات جامعة المنيا. وتناولت الدراسة عدة مصطلحات ومنها (المرونة النفسية" حيث عرفت الرابطة الأمريكية بأنها القدرة على تغيير انفعالات وأفكار وسلوك الفرد مع المواقف والشروط المتغيرة. ومصطلح السلوك التنافسي). واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) والذي لا يقتصر على جمع البيانات بل يمتد ليشمل تبويبها وتفسيرها. وتكونت عينه الدراسة من ١٧٠ لاعب ولاعبة من منتخبات جامعة المنيا من مختلف الأنشطة الرياضية في العام الجامعي "٢٠١٤/٢٠١٥" بواقع ١٠٩ لاعب و ٦١ لاعبة. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس المرونة النفسية ومقياس السلوك التنافسي. واختتمت الدراسة بالتأكيد على بعض النتائج ومنها (تمتع لاعبي منتخبات جامعة المنيا بالمرونة النفسية والسلوك التنافسي وتأثير المرونة النفسية والسلوك التنافسي بنوع النشاط الممارس وتأثير المرونة النفسية والسلوك التنافسي وفقاً لمتغير النوع وأن هناك ارتباط بين المرونة النفسية والسلوك التنافسي). واوصت الدراسة بعدة توصيات ومنها (توعية المدربين بضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين بجانب الإعداد البدني والمهارى والخططي. وعقد ندوات للتوعية بأهمية المرونة النفسية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية. عقد دورات صقل للمدربين تساعد على كيفية رفع السلوك التنافسي لدى اللاعبين. ووضع برامج إرشادية تساعد على رفع مستوى المرونة النفسية لدى اللاعبين. وكذلك استخدام مقياس المرونة النفسية من قبل المدربين لمعرفة مدى توافر المرونة النفسية لدى اللاعبين وإجراء دراسات تتناول علاقة المرونة النفسية بمتغيرات أخرى).

٢- دراسة محمد عبد العزيز سلامة (٢٠١٧م) (٤٨) بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى الرياضيين، أستخدمت البحث التعرف على العلاقة بين أبعاد المرونة النفسية (البعد الانفعالي- البعد العقلي- البعد الاجتماعي) ودافعية الإنجاز الرياضي (دافع إنجاز النجاح- دافع تجنب الفشل) لدى الرياضيين، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بإتباع الأسلوب المسحي على عينة قوامها (٦٠) لاعبا يمارسون الرياضات التالية: كرة اليد- كرة القدم- كرة السلة- هوكي- كاراتيه- ألعاب القوى، من أدوات البحث: مقياس المرونة النفسية- مقياس دافعية الإنجاز الرياضي، ومن الأساليب الإحصائية المستخدمة: المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- الوسيط- معامل الالتواء- معامل الارتباط البسيط. ومن أهم النتائج: ١- تمتع الرياضيين بدرجة من المرونة النفسية فوق المتوسط. ٢- تمتع الرياضيين بدرجة من دافعية الإنجاز الرياضي فوق المتوسط. ٣- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس المرونة النفسية وبعد "دافع إنجاز النجاح" لدى الرياضيين. ٤- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد

مقياس المرونة النفسية وبعد "دافع تجنب الفشل" لدى الرياضيين. ومن أهم التوصيات: ١- الاهتمام بتحسين المناخ النفس اجتماعي للفرق الرياضية مما يزيد من حالة المرونة النفسية وبالتالي يتمتع الرياضيين بدافعية إنجاز عالية. ٢- وضع بعض البرامج الإرشادية لتطوير مستوى المرونة النفسية الأمر الذي يرتقي بالصحة النفسية للرياضيين. ٣- ضرورة وجود أخصائي نفسي ضمن الأجهزة الفنية للفرق الرياضية لمساعدة الرياضيين في التغلب على المشكلات النفسية التي تعترضهم.

٣- دراسة الشيماء محمد أحمد (٢٠١٨) (٧) بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الغضب لدى الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال جامعة المنيا، هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وإدارة الغضب لدى الطالبات المعلمات، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٤) طالبة، وقامت الباحثة بإعداد مقياسين أحدهما للمرونة النفسية والآخر لإدارة الغضب. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وإدارة الغضب، وأنه يمكن التنبؤ بإدارة الغضب من خلال المرونة النفسية، ولم تظهر فروق دالة إحصائياً في المرونة النفسية تعزى للفرقة الدراسية.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي من أخصائي رعاية الشباب بجامعة بنها.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٦٥) أخصائي، تم إجراء الدراسة الأساسية علي عينة قوامها (٥٠) أخصائي، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (١٥) أخصائي من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

جدول (١)

توصيف العينة

العينة الاستطلاعية	العينة الاساسية	العينة الكلية
١٥	٥٠	٦٥

أسباب اختيار العينة:

راعي الباحث في اختيار العينة ما يلي:

- أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من حيث التوزيع الجغرافي حيث قام باختيار من مختلف أخصائي رعاية الشباب بجامعة بنها.
- أن تكون العينة ممثلة لجميع أخصائي رعاية الشباب بجامعة بنها.
- أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث في جمع البيانات:

- مقياس المرونة النفسية لأخصائي رعاية الشباب بجامعة بنها "اعداد الباحث".
- مقياس الاداء المهني لأخصائي رعاية الشباب بجامعة بنها "اعداد الباحث".
- خطوات بناء مقياس المرونة النفسية لأخصائي رعاية الشباب بجامعة بنها "اعداد الباحث":
- ١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالمرونة النفسية ومراجعة قوائم ومقاييس المرونة النفسية.
- ٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس المرونة النفسية من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها خمسة محاور وهي:
 - الكفاءة الشخصية.
 - مقاومة التأثيرات السلبية.
 - الاعتماد بالنفس.
 - التفاؤل والامل.
 - الابداع وتكوين العلاقات .
- تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:
- قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس المرونة النفسية لأخصائي رعاية الشباب بجامعة بنها، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، والقياس والتقويم. مرفق (١)

← عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم خمسة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٢)

جدول (٢)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس المرونة النفسية لأخصائي رعاية الشباب بجامعة بنها

(ن=١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	الكفاءة الشخصية	٧	٧٠%
٢	مقاومة التأثيرات السلبية	١٠	١٠٠%
٣	الاعتماد بالنفس	٨	٨٠%
٤	التفاؤل والامل	٩	٩٠%
٥	الابداع وتكوين العلاقات	١٠	١٠٠%

يتضح من جدول (٢) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس المرونة النفسية لأخصائي رعاية الشباب بجامعة بنها تراوحت (٧٠%، ١٠٠%) للمحاور وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، وذلك ارتضى ٥ محاور.

◀ اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس المرونة النفسية للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع أخصائي رعاية الشباب بجامعة بنها، وتم إعداد المقياس فى ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٥٧) عبارة. مرفق (٣)

وقد راعى الباحث فى صياغة العبارات ما يلى:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع المرونة النفسية لأخصائي رعاية الشباب بجامعة بنها.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

◀ عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولى على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
 - مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
 - حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.
- وقد توصل الباحث من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي:

- حذف بعض العبارات من المقياس.
- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.

إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٥٦) عبارة حيث قام الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق (٤)

حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي:

▪ صدق المقياس :

▪ صدق المحكمين :

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول الكفاءة الشخصية

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	استطيع تحمل المحن والازمات بمفردى	١٠	%١٠٠
٢	احتفظ بهدوني في أوقات الأزمات والشدائد	٨	%٨٠
٣	أبادر بتقديم المساعدة للآخرين دون طلب منهم	٧	%٧٠
٤	لدي القدرة على الفكاهاة أثناء المواقف الصعبة في العمل	٧	%٧٠
٥	استطيع الخروج من المواقف الضاغطة التي أمر بها	٨	%٨٠
٦	استعيد اتزانى النفسى بسرعة بعد مرور الأزمة	١٠	%١٠٠
٧	لدي القدرة علي تحديد جوانب المشكلة وحلها	٥	%٥٠
٨	أجيد التصرف عند وقوع حادث أو مشكلة في العمل	٧	%٧٠
٩	لدي القدرة على حل المشكلات التي تواجهني دون انهيار	١٠	%١٠٠
١٠	استطيع إدارة انفعالاتي بطريقة متزنة	١٠	%١٠٠
١١	ابذل أقصى طاقة عندي أثناء العمل	١٠	%١٠٠
١٢	استطيع إعادة تنظيم نفسي عند وقوع كارثة	٧	%٧٠
١٣	استطيع التعامل مع أشياء كثيرة في وقت واحد	٩	%٩٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول (الكفاءة الشخصية) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ١٢ عبارة.

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني مقاومة التأثيرات السلبية

(ن = ١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أستطيع معرفة أسباب المشكلات التي تواجهني وقت حدوثها	٧	٧٠%
٢	أهدافي لا تغيب على معظم الوقت	٨	٨٠%
٣	أستطيع إدارة الحوار مع الآخرين بشكل إيجابي	٧	٧٠%
٤	أسعى في الحياة وفق خطط واضحة	٩	٩٠%
٥	اهتمامي بأهدافي المستقبلية مستمر ولا أفقده	١٠	١٠٠%
٦	لدي القدرة على تغيير خططي في الحياة	٨	٨٠%
٧	أشعر بأهمية أهدافي في المستقبل	٩	٩٠%
٨	اعتقد أنني أستطيع حل المشكلات التي قد تقع في المستقبل.	١٠	١٠٠%
٩	حياتي لها معنى وهدف	١٠	١٠٠%
١٠	لدي القدرة على توقع المشكلات التي قد تحدث في المستقبل.	٧	٧٠%
١١	أسعى إلي تحقيق أهدافي المستقبلية	١٠	١٠٠%
١٢	أستطيع ضبط أعصابه إذا تعرض إلى إساءة من مديري	١٠	١٠٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني (مقاومة التأثيرات السلبية) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ١٢ عبارة.

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث الاعتماد بالنفس

(ن = ١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	استمتع لمشكلات وضغوط الآخرين وأتجاوب معهم	١٠	%١٠٠
٢	أحب للآخرين ما أحب لنفسي	٧	%٧٠
٣	لا أتردد عندما تسنح له فرصة لتحقيق هدف .	٩	%٩٠
٤	يمكن الاعتماد على في الأوقات الصعبة	٨	%٨٠
٥	أستمر بأداء بالعمل وعدم التخلي عن العمل عندما أشعر بضغط نفسي كبير	١٠	%١٠٠
٦	أبذل قصارى جهدي لمساعدة الآخرين في أوقات الشدة.	٩	%٩٠
٧	أظهر التعاطف مع الآخرين وقت المحن التي يمرون بها.	١٠	%١٠٠
٨	لدي القدرة على التكيف مع مواقف المختلفة	١٠	%١٠٠
٩	أتميز بصفات الإصرار وتمالك النفس أثناء العمل	٧	%٧٠
١٠	أستطيع تقديم المساعدة لأشخاص لا أعرفهم	١٠	%١٠٠
١١	أتميز بالثقة بالنفس في تعاملتي مع الآخرين	٨	%٨٠
١٢	أتحمل المسؤولية بإخلاص مهما كانت كبيرة	٨	%٨٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (الاعتماد بالنفس) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ١٢ عبارة.

جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الرابع التفاؤل والامل

(ن = ١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أشعر أن المستقبل والقادم أفضل	٩	%٩٠
٢	أشعر بالهدوء والاطمئنان في تعاملى مع الآخرين	٨	%٨٠
٣	لا استسلم وان كانت الامور ميؤوسا منها	١٠	%١٠٠
٤	امتلك القدرة على التركيز والتفكير بوضوح تحت ضغط	٩	%٩
٥	اتصرف بناء على الحدس دون معرفة السبب	١٠	%١٠٠
٦	استأنف اعمالى بكل حيوية وحماس بعد تعرضى للمشقة	١٠	%١٠٠
٧	انظر للجانب الايجابى للاشياء	٨	%٨٠
٨	ابذل قصارى جهدى بصرف النظر عن طبيعة العمل	٨	%٨٠
٩	افضل لعب دور القائد عند حل اى مشكلة	٧	%٧٠
١٠	احب ان افتخر بانجازاتى العمل	١٠	%١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الرابع (التفاؤل والامل) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ١٠ عبارات.

جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الخامس الابداع وتكوين العلاقات

(ن = ١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	استطيع اثبات وجودى غى المكان الذى اعمل فيه	٧	%٧٠
٢	اسعى لتحقيق اهدافى مهما كانت التحديات التى تواجهنى	٨	%٨٠
٣	اهتم بالنشاطات لاجتماعية التى تظهر اهميتى	٨	%٨٠
٤	احب العمل الجماعى	٧	%٧٠
٥	ابادر فى اى نشاط هادف فى العمل	١٠	%١٠٠
٦	أستغل وقتى جيدا بعد الانتهاء من العمل فى الجامعه	٨	%٨٠
٧	اتلقى الدعم والمساندة من الاخرين	١٠	%١٠٠
٨	استطيع تكوين علاقات جديدة مع الاخرين بسهولة	٧	%٧٠
٩	لا اقبل النقد لارائى	٨	%٨٠
١٠	اساند زملائى حتى لى سخر الاخرين منهم	١٠	%١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الخامس (الابداع وتكوين العلاقات) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ١٠ عبارات.

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (١٥) أخصائي من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

١- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التي تنتمي اليه.

٢- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور الكفاءة الشخصية

ن=١٥

م	العبارة	معامل الارتباط
١	استطيع تحمل المحن والازمات بمفردى	*٠,٦٥٧
٢	احتفظ بهدوني في أوقات الأزمات والشدائد	*٠,٨٤٧
٣	أبادر بتقديم المساعدة للآخرين دون طلب منهم	*٠,٧٨٨
٤	لدي القدرة على الفكاهاة أثناء المواقف الصعبة فى العمل	*٠,٦٦٨
٥	استطيع الخروج من المواقف الضاغطة التي أمر بها	*٠,٧٢٤
٦	استعيد اتزانى النفسى بسرعة بعد مرور الأزمة	*٠,٧٥٠
٧	أجيد التصرف عند وقوع حادث أو مشكلة فى العمل	*٠,٦٤٣
٨	لدي القدرة على حل المشكلات التي تواجهني دون انهيار	*٠,٧٦٢
٩	استطيع إدارة انفعالاتي بطريقة متزنة	*٠,٦٥٧
١٠	ابذل أقصى طاقة عندي أثناء العمل	*٠,٦٢٠
١١	استطيع إعادة تنظيم نفسي عند وقوع كارثة	*٠,٨٨٦
١٢	استطيع التعامل مع أشياء كثيرة في وقت واحد	*٠,٦٦٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥١٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول (الكفاءة الشخصية) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الاول (الكفاءة الشخصية).

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية
للمحور مقاومة التأثيرات السلبية

ن=١٥

م	العبرة	معامل الارتباط
١	أستطيع معرفة أسباب المشكلات التي تواجهني وقت حدوثها	*٠,٧٦٠
٢	أهدافي لا تغيب على معظم الوقت	*٠,٥٨٦
٣	أستطيع إدارة الحوار مع الآخرين بشكل إيجابي	*٠,٥٤٦
٤	أسعى في الحياة وفق خطط واضحة	*٠,٥٧٦
٥	اهتمامي بأهدافي المستقبلية مستمر ولا أفقده	*٠,٨٦٣
٦	لدي القدرة على تغيير خططي في الحياة	*٠,٦٩٦
٧	أشعر بأهمية أهدافي في المستقبل	*٠,٥٧٨
٨	اعتقد أنني أستطيع حل المشكلات التي قد تقع في المستقبل.	*٠,٦٨٦
٩	حياتي لها معنى وهدف	*٠,٧٨٤
١٠	لدي القدرة على توقع المشكلات التي قد تحدث في المستقبل.	*٠,٧٦٤
١١	أسعى إلى تحقيق أهدافي المستقبلية	*٠,٧٣٣
١٢	أستطيع ضبط أعصابه إذا تعرض إلى إساءة من مديري	*٠,٨٨٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥١٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني (مقاومة التأثيرات السلبية) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة قيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني (مقاومة التأثيرات السلبية).

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور الاعتماد بالنفس

ن=١٥

م	العبارة	معامل الارتباط
١	استمع لمشكلات وضغوط الآخرين وأتجاوب معهم	*٠,٧٥٦
٢	أحب للآخرين ما أحب لنفسي	*٠,٨٠٠
٣	لا أتردد عندما تسنح له فرصة لتحقيق هدف .	*٠,٨٣٧
٤	يمكن الاعتماد على في الأوقات الصعبة	*٠,٦٧٦
٥	أستمر بأداء بالعمل وعدم التخلي عن العمل عندما أشعر بضغط نفسي كبير	*٠,٦٠٥
٦	ابدل قصارى جهدي لمساعدة الآخرين في أوقات الشدة.	*٠,٦٨٢
٧	أظهر التعاطف مع الآخرين وقت المحن التي يمرون بها.	*٠,٥٩٥
٨	لدي القدرة على التكيف مع مواقف المختلفة	*٠,٧٨٠
٩	أتميز بصفات الإصرار وتمالك النفس أثناء العمل	*٠,٦٩٩
١٠	أستطيع تقديم المساعدة لأشخاص لا أعرفهم	*٠,٧١٤
١١	أتميز بالثقة بالنفس في تعاملتي مع الآخرين	*٠,٦٧٨
١٢	أتحمل المسؤولية بإخلاص مهما كانت كبيرة	*٠,٦٥٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥١٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث (الاعتماد بالنفس) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث (الاعتماد بالنفس).

جدول (١١)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية للمحورالتفاوتل والامل

ن=١٥

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أشعر أن المستقبل والقادم أفضل	*٠,٦٣٧
٢	أشعر بالهدوء والاطمئنان في تعاملى مع الآخرين	*٠,٦٢٢
٣	لا استسلم وان كانت الامور ميؤوسا منها	*٠,٧٠٥
٤	امتلك القدرة على التركيز والتفكير بوضوح تحت ضغط	*٠,٦٧٩
٥	اتصرف بناء على الحدس دون معرفة السبب	*٠,٥٨١
٦	استأنف اعمالى بكل حيوية وحماس بعد تعرضى للمشقة	*٠,٦١٦
٧	انظر للجانب الايجابى للاشياء	*٠,٧٦١
٨	ابدل قصارى جهدى بصرف النظر عن طبيعة العمل	*٠,٥٩٠
٩	افضل لعب دور القائد عند حل اى مشكلة	*٠,٧٨٦
١٠	احب ان افتخر بانجازتى العمل	*٠,٦٧٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥١٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الرابع (التفاؤل والامل) والمحور التى تنتمى اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الرابع (التفاؤل والامل).

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الخامس والدرجة الكلية
للمحور الابداع وتكوين العلاقات

ن=١٥

م	العبارة	معامل الارتباط
١	استطيع اثبات وجودى فى المكان الذى اعمل فيه	*٠,٥٩٧
٢	اسعى لتحقيق اهدافى مهما كانت التحديات التى تواجهنى	*٠,٧٨٨
٣	اهتم بالنشاطات لاجتماعية التى تظهر اهميتى	*٠,٥٨٠
٤	احب العمل الجماعى	*٠,٧٠٠
٥	ابادر فى اى نشاط هادف فى العمل	*٠,٥٧٦
٦	أستغل وقتى جيدا بعد الانتهاء من العمل فى الجامعة	*٠,٥٧٥
٧	اتلقى الدعم والمساندة من الاخرين	*٠,٨٤١
٨	استطيع تكوين علاقات جديدة مع الاخرين بسهولة	*٠,٦٨٤
٩	لا اقبل التقدر لارائى	*٠,٨٢٥
١٠	اساند زملائى حتى لى سخر الاخرين منهم	*٠,٧٥٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥١٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الخامس (الابداع وتكوين العلاقات) والمحور التى تنتمى اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الخامس (الابداع وتكوين العلاقات).

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=١٥

م	المحاور	معامل الارتباط
١	الكفاءة الشخصية	*٠,٨١٨
٢	مقاومة التأثيرات السلبية	*٠,٧٨٤
٣	الاعتماد بالنفس	*٠,٨٠٥
٤	التفاؤل والامل	*٠,٧٧٧
٥	الابداع وتكوين العلاقات	*٠,٨٦٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥١٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لمحاور المقياس.

ثبات المقياس :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (١٥) أخصائي من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الفاكرونباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:

جدول (١٤)

معامل الفاكرونباخ لمحاو المقياس

ن=١٥

م	المحاو	معامل الفاكرونباخ
١	الكفاءة الشخصية	*٠,٨٣٦
٢	مقاومة التأثيرات السلبية	*٠,٨١٢
٣	الاعتماد بالنفس	*٠,٧٩٥
٤	التفاؤل والامل	*٠,٨٧٣
٥	الابداع وتكوين العلاقات	*٠,٩٠٥

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكرونباخ قد تراوح ما بين (٠,٧٩٥، ٠,٩٠٥) وهي معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

جدول (١٥)

قيم الفاكرونباخ لحساب ثبات المقياس

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	*٠,٨٦٥
معامل جتمان	*٠,٨١١
معامل الفا للجزء الاول	*٠,٩٢٣
معامل الفا للجزء الثاني	*٠,٩٥٤

معامل الارتباط بين الجزئين (٠,٨٦٥) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠,٩٢٣) ومعامل الفا للجزء الثاني (٠,٩٥٤) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة (٢٠٢١/٨/٢٢) الي الفترة (٢٠٢١/٨/٢٦) على عينة عشوائية من أخصائي رعاية الشباب بجامعة بنها وقوامها (١٥) أخصائي خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
 - توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.
- الدراسة الأساسية:
- قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقاييس البحث من خلال الفترة (٢٩/٨/٢٠٢١م) الي الفترة (١٤/١٠/٢٠٢١م) على عينة اساسية وقوامها (٥٠) أخصائي.
- أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات :
- تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية:
- المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الارتباط.
 - النسبة المئوية.
 - الأهمية النسبية.
 - كا^٢

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

عرض النتائج :

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الأول:

ينص هذا التساؤل علي ينص هذا التساؤل على (مامتوى المرونة النفسية لدى أخصائى رعاية الشباب بجامعة بنها؟؟)

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب الأهمية النسبية والوزن التقديرى لدرجة عينة البحث على عبارات استبيان (المرونة النفسية) ورصدت نتائج ذلك فى الجدول التالية:

جدول (١٦)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث على المحورالاول(الكفاءة الشخصية)

ن = ٥٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا ^٢
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	استطيع تحمل المحن والازمات بمفردي	٣٨,٠٠	٨	١٦,٠٠	٢٣	٤٦,٠٠	٩٦	٦٤,٠٠	٧,٢٤	
٢	احتفظ بهدوني في أوقات الأزمات والشدائد	٦٠,٠٠	٧	١٤,٠٠	١٣	٢٦,٠٠	١١٧	٧٨,٠٠	١٧,٠٨	
٣	أبادر بتقديم المساعدة للآخرين دون طلب منهم	٥٨,٠٠	١٠	٢٠,٠٠	١١	٢٢,٠٠	١١٨	٧٨,٦٧	١٣,٧٢	
٤	لدي القدرة على الفكاهة أثناء المواقف الصعبة فى العمل	٦٢,٠٠	١١	٢٢,٠٠	٨	١٦,٠٠	١٢٣	٨٢,٠٠	١٨,٧٦	
٥	استطيع الخروج من المواقف الضاغطة التي أمر بها	٣٨,٠٠	٨	١٦,٠٠	٢٣	٤٦,٠٠	٩٦	٦٤,٠٠	٧,٢٤	
٦	استعيد اتزانى النفسى بسرعة بعد مرور الأزمة	٥٨,٠٠	٢	٤,٠٠	١٩	٣٨,٠٠	١١٠	٧٣,٣٣	٢٢,٣٦	
٧	أجيد التصرف عند وقوع حادث أو مشكلة فى العمل	٥٨,٠٠	٨	١٦,٠٠	١٣	٢٦,٠٠	١١٦	٧٧,٣٣	١٤,٤٤	
٨	لدي القدرة على حل المشكلات التي تواجهني دون انهيار	٥٤,٠٠	٧	١٤,٠٠	١٦	٣٢,٠٠	١١١	٧٤,٠٠	١٢,٠٤	
٩	استطيع إدارة انفعالاتي بطريقة متزنة	٥٤,٠٠	١٠	٢٠,٠٠	١٣	٢٦,٠٠	١١٤	٧٦,٠٠	٩,٨٨	
١٠	ابذل أقصى طاقة عندي أثناء العمل	٤٦,٠٠	٩	١٨,٠٠	١٨	٣٦,٠٠	١٠٥	٧٠,٠٠	٦,٠٤	
١١	استطيع إعادة تنظيم نفسي عند وقوع كارثة	٥٢,٠٠	١٠	٢٠,٠٠	١٤	٢٨,٠٠	١١٢	٧٤,٦٧	٨,٣٢	
١٢	استطيع التعامل مع أشياء كثيرة في وقت واحد	٦٠,٠٠	٣	٦,٠٠	١٧	٣٤,٠٠	١١٣	٧٥,٣٣	٢١,٨٨	

كا^٢ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩١

يتضح من جدول (٢٨) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (الكفاءة الشخصية) لاستبيان (المرونة النفسية) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٦٤,٠٠%)،

جدول (١٧)

(%٨٢,٠٠)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث على المحور الثانى(مقاومة التاثيرات السلبية)

ن=٥٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديرى	الاهمية النسبية	كا
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	أستطيع معرفة أسباب المشكلات التي تواجهني وقت حدوثها	٥٦,٠٠	٨	١٦,٠٠	١٤	٢٨,٠٠	١٤	١١٤	٧٦,٠٠	١٢,٦٤
٢	أهدافي لا تغيب على معظم الوقت	٤٦,٠٠	١٣	٢٦,٠٠	١٤	٢٨,٠٠	١٠٩	١٠٩	٧٢,٦٧	٣,٦٤
٣	استطيع إدارة الحوار مع الآخرين بشكل إيجابي	٤٢,٠٠	٨	١٦,٠٠	٢١	٤٢,٠٠	١٠٠	١٠٠	٦٦,٦٧	٦,٧٦
٤	أسعى في الحياة وفق خطط واضحة	٢٦,٠٠	١٢	٢٤,٠٠	٢٥	٥٠,٠٠	٨٨	٨٨	٥٨,٦٧	٦,٢٨
٥	اهتمامي بأهدافي المستقبلية مستمر ولا أفقده	٥٦,٠٠	٧	١٤,٠٠	١٥	٣٠,٠٠	١١٣	١١٣	٧٥,٣٣	١٣,٤٨
٦	لدي القدرة على تغيير خطتي في الحياة	٥٨,٠٠	٢	٤,٠٠	١٩	٣٨,٠٠	١١٠	١١٠	٧٣,٣٣	٢٢,٣٦
٧	أشعر بأهمية أهدافي في المستقبل	٦٨,٠٠	٢	٤,٠٠	١٤	٢٨,٠٠	١٢٠	١٢٠	٨٠,٠٠	٣١,٣٦
٨	اعتقد أنني أستطيع حل المشكلات التي قد تقع في المستقبل.	٦٢,٠٠	٦	١٢,٠٠	١٣	٢٦,٠٠	١١٨	١١٨	٧٨,٦٧	١٩,٩٦
٩	حياتي لها معنى وهدف	٥٦,٠٠	١٣	٢٦,٠٠	٩	١٨,٠٠	١١٩	١١٩	٧٩,٣٣	١٢,٠٤
١٠	لدي القدرة على توقع المشكلات التي قد تحدث في المستقبل.	٥٢,٠٠	٩	١٨,٠٠	١٥	٣٠,٠٠	١١١	١١١	٧٤,٠٠	٨,٩٢
١١	أسعى إلي تحقيق أهدافي المستقبلية	٦٢,٠٠	٦	١٢,٠٠	١٣	٢٦,٠٠	١١٨	١١٨	٧٨,٦٧	١٩,٩٦
١٢	أستطيع ضبط أعصابه إذا تعرض إلى إساءة من مديري	٦٢,٠٠	١	٢,٠٠	١٨	٣٦,٠٠	١١٣	١١٣	٧٥,٣٣	٢٧,١٦

كا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩١

يتضح من جدول (٢٩) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (مقاومة التأثيرات السلبية) لاستبيان (المرونة النفسية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين

(١٨) جدول (١٨) (٥٨,٦٧%، ٨٠,٠٠%)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث على

المحور الثالث(الاعتماد بالنفس)

ن = ٥٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	استمتع لمشكلات وضغوط الآخرين وأتجاوب معهم	٣٤	٦٨,٠٠	٢	٤,٠٠	١٤	٢٨,٠٠	٨٠,٠٠	١٢٠	٣١,٣٦
٢	أحب للآخرين ما أحب لنفسي	٣٢	٦٤,٠٠	١	٢,٠٠	١٧	٣٤,٠٠	٧٦,٦٧	١١٥	٢٨,٨٤
٣	لا أتردد عندما تسنح له فرصة لتحقيق هدف.	٣٢	٦٤,٠٠	١٤	٢٨,٠٠	٤	٨,٠٠	٨٥,٣٣	١٢٨	٢٤,١٦
٤	يمكن الاعتماد على في الأوقات الصعبة	٣١	٦٢,٠٠	٩	١٨,٠٠	١٠	٢٠,٠٠	٨٠,٦٧	١٢١	١٨,٥٢
٥	أستمر بأداء بالعمل وعدم التخلي عن العمل عندما أشعر بضغط نفسي كبير	٢٥	٥٠,٠٠	١١	٢٢,٠٠	١٤	٢٨,٠٠	٧٤,٠٠	١١١	٦,٥٢
٦	أبذل قصارى جهدي لمساعدة الآخرين في أوقات الشدة.	٢٥	٥٠,٠٠	١	٢,٠٠	٢٤	٤٨,٠٠	٦٧,٣٣	١٠١	٢٢,١٢
٧	أظهر التعاطف مع الآخرين وقت المحن التي يمرون بها.	٣١	٦٢,٠٠	٣	٦,٠٠	١٦	٣٢,٠٠	٧٦,٦٧	١١٥	٢٣,٥٦
٨	لدي القدرة على التكيف مع مواقف المختلفة	٢٧	٥٤,٠٠	١	٢,٠٠	٢٢	٤٤,٠٠	٧٠,٠٠	١٠٥	٢٢,٨٤
٩	أتميز بصفات الإصرار وتمالك النفس أثناء العمل	٢٧	٥٤,٠٠	١٦	٣٢,٠٠	٧	١٤,٠٠	٨٠,٠٠	١٢٠	١٢,٠٤
١٠	أستطيع تقديم المساعدة لأشخاص لا أعرفهم	٢٥	٥٠,٠٠	٦	١٢,٠٠	١٩	٣٨,٠٠	٧٠,٦٧	١٠٦	١١,٣٢
١١	أتميز بالثقة بالنفس في تعاملى مع الآخرين	٢٦	٥٢,٠٠	٧	١٤,٠٠	١٧	٣٤,٠٠	٧٢,٦٧	١٠٩	١٠,٨٤
١٢	أتحمل المسؤولية بإخلاص مهما كانت كبيرة	٢٦	٥٢,٠٠	١	٢,٠٠	٢٣	٤٦,٠٠	٦٨,٦٧	١٠٣	٢٢,٣٦

كا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩١

يتضح من جدول (٣٠) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (الاعتماد بالنفس) لاستبيان (المرونة النفسية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٦٧,٣٣%، ٨٥,٣٣%)

جدول (١٩)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث على

المحور الرابع (التفاؤل والامل)

ن = ٥٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	أشعر أن المستقبل والقادم أفضل	٣٠	٦٠,٠٠	٣	٦,٠٠	١٧	٣٤,٠٠	٧٥,٣٣	١١٣	٢١,٨٨
٢	أشعر بالهدوء والاطمئنان في تعاملى مع الآخرين	٢٧	٥٤,٠٠	١	٢,٠٠	٢٢	٤٤,٠٠	٧٠,٠٠	١٠٥	٢٢,٨٤
٣	لا استسلم وان كانت الامور ميؤوسا منها	٢٧	٥٤,٠٠	١٩	٣٨,٠٠	٤	٨,٠٠	٨٢,٠٠	١٢٣	١٦,٣٦
٤	امتلك القدرة على التركيز والتفكير بوضوح تحت ضغط	٢٥	٥٠,٠٠	٧	١٤,٠٠	١٨	٣٦,٠٠	٧١,٣٣	١٠٧	٩,٨٨
٥	اتصرف بناء على الحدس دون معرفة السبب	٢٦	٥٢,٠٠	٦	١٢,٠٠	١٨	٣٦,٠٠	٧٢,٠٠	١٠٨	١٢,١٦
٦	استأنف اعمالى بكل حيوية وحماس بعد تعرضى للمشقة	٢٧	٥٤,٠٠	٢	٤,٠٠	٢١	٤٢,٠٠	٧٠,٦٧	١٠٦	٢٠,٤٤
٧	انظر للجانب الايجابى للاشياء	٢٩	٥٨,٠٠	٢	٤,٠٠	١٩	٣٨,٠٠	٧٣,٣٣	١١٠	٢٢,٣٦
٨	ابدل قصارى جهدى بصرف النظر عن طبيعة العمل	٢٧	٥٤,٠٠	١٠	٢٠,٠٠	١٣	٢٦,٠٠	٧٦,٠٠	١١٤	٩,٨٨
٩	افضل لعب دور القائد عند حل اى مشكلة	٢٧	٥٤,٠٠	١٤	٢٨,٠٠	٩	١٨,٠٠	٧٨,٦٧	١١٨	١٠,٣٦
١٠	احب ان افتخر بانجازتى العمل	٣٥	٧٠,٠٠	٥	١٠,٠٠	١٠	٢٠,٠٠	٨٣,٣٣	١٢٥	٣١,٠٠

كا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩١

يتضح من جدول (٣١) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (التفاؤل والامل) لاستبيان (المرونة النفسية) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٠,٠٠%، ٨٣,٣٣%)

جدول (٢٠)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على المحور الخامس (الابداع وتكوين العلاقات)

ن = ٥٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديرى	الاهمية النسبية	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	استطيع اثبات وجودى فى المكان الذى اعلم فيه	٢٥	٥٠,٠٠	٥	١٠,٠٠	٢٠	٤٠,٠٠	١٠٥	٧٠,٠٠	١٣,٠٠
٢	اسعى لتحقيق اهدافى مهما كانت التحديات التى تواجهنى	٢٥	٥٠,٠٠	١	٢,٠٠	٢٤	٤٨,٠٠	١٠١	٦٧,٣٣	٢٢,١٢
٣	اهتم بالنشاطات لاجتماعية التى تظهر اهميتى	٢٧	٥٤,٠٠	٣	٦,٠٠	٢٠	٤٠,٠٠	١٠٧	٧١,٣٣	١٨,٢٨
٤	احب العمل الجماعى	٢٥	٥٠,٠٠	١	٢,٠٠	٢٤	٤٨,٠٠	١٠١	٦٧,٣٣	٢٢,١٢
٥	ابادر فى اى نشاط هادف فى العمل	٢٦	٥٢,٠٠	٢١	٤٢,٠٠	٣	٦,٠٠	١٢٣	٨٢,٠٠	١٧,٥٦
٦	أستغل وقتى جيدا بعد الانتهاء من العمل فى الجامعه	٢٥	٥٠,٠٠	١٣	٢٦,٠٠	١٢	٢٤,٠٠	١١٣	٧٥,٣٣	٦,٢٨
٧	اتلقى الدعم والمساندة من الاخرين	٢٤	٤٨,٠٠	٣	٦,٠٠	٢٣	٤٦,٠٠	١٠١	٦٧,٣٣	١٦,٨٤
٨	استطيع تكوين علاقات جديدة مع الاخرين بسهولة	٢٥	٥٠,٠٠	٢	٤,٠٠	٢٣	٤٦,٠٠	١٠٢	٦٨,٠٠	١٩,٤٨
٩	لا اقبل التقدر لارائى	٢٣	٤٦,٠٠	١١	٢٢,٠٠	١٦	٣٢,٠٠	١٠٧	٧١,٣٣	٤,٣٦
١٠	اساند زملائى حتى لى سخر الاخرين منهم	١٨	٣٦,٠٠	٨	١٦,٠٠	٢٤	٤٨,٠٠	٩٤	٦٢,٦٧	٧,٨٤

كا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩١

يتضح من جدول (٣٢) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (الابداع وتكوين العلاقات) لاستبيان (المرونة النفسية) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا ٢١ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٦٢,٦٧%، ٨٢,٠٠%)

مناقشة نتائج البحث :

مناقشة نتائج التساؤل الاول :

وتدل نتائج التساؤل الاول أن اخصائى رعايه الشباب بجامعة بنها يتمتعن بالمرونة النفسية، وهذه سمة إيجابية. ومن الجيد ان تتمتع اخصائى رعايه الشباب بالمرونة النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (للناصر وساندمان، Al-Naser & Sandman, 2000) (٦٣) حيث أظهرت أن طلاب الكلية العلمية حصلوا على درجة أعلى في مقياس المرونة النفسية.

تعد المرونة النفسية أحد أهم المكونات في الشخصية الايجابية التي تتمتع بالصحة النفسية، كما أنها من الموضوعات الحديثة في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي، وهي من الموضوعات التي أهتم بها العلماء في الوقت الراهن ضمن التحول إلى علم النفس الإيجابي بوصفها أحد المميزات التي يتمتع بها الفرد والتي يستمد منها الدعم لصحته النفسية وجودة حياته.

وتعتبر المرونة النفسية أحد أهم العوامل اللازمة لحدوث التكيف الشخصي والاجتماعي لدى الفرد، حيث يستجيب للمؤثرات الجديدة استجابة ملائمة "زيتون : ٢٠٠٣م"، فالتكيف الحقيقي هو الذي يسمح للفرد بالنجاح في المواقف المختلفة. (٦٢ : ٥٧)

وللمرونة دوراً هاماً في تحديد قدرة الفرد علي التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه. (٣٤ : ٦٣)

فالمرونة النفسية لدي الأفراد تتسق مع قابلية التغيير في الطبيعة وتغير الفعل الإنساني والاجتماعي، ومن ثم فإن هذا الوضع يستلزم مهارة وإبداع وتجديد في الفكر والسلوك.

(٣٨ : ٣٥)

وبهذا يتحقق التساؤل الأول الذي ينص على:

٤- ما مستوى المرونة النفسية لدى أخصائي رعاية الشباب بجامعة بنها؟

- الإستخلاصات والتوصيات

- أولاً: الإستخلاصات

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقاً لما توصلت إليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينه البحث والادوات المستخدمة امكن الباحث التوصل إلى أن:

- أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الآراء حول أبعاد المقياس المرونة النفسية (٥) أبعاد والاتفاق حول محتوى العبارات (٥٦) عبارة.

- أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الآراء حول أبعاد المقياس الاداء المهني (٤) أبعاد والاتفاق حول محتوى العبارات (٤٤) عبارة.

- فاعلية المقياسين الذي تم بناؤهم في الدراسة الحالية لقياس المرونة النفسية والاداء المهني لدى أخصائي رعاية الشباب بجامعة بنها.

- تتمتع اخصائى رعاية الشباب بجامعة بنها بمستوى مرونة نفسية اعلى من المتوسط واداء مهنى عالى.
 - هناك علاقة بين ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والاداء المهنى.
 - تانياً: التوصيات
 - إستناداً إلى النتائج الذى توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصى الباحث بالآتى:
 - الاهتمام بتطبيق مقياسى البحث للتعرف على مدى المرونة النفسية ومستوى الاداء المهنى للعاملين بجامعة بنها.
 - عقد ندوات ودورات تدريبية متكاملة تهدف الي التوعية للعاملين بأهمية المرونة النفسية.
 - تصميم برامج إرشادية لرفع مستوى المرونة النفسية للاخصائين والذي يعكس بدوره علي اداءهم المهنى.
 - إقامة مركز للإرشاد والتوجيه النفسى والاستفادة من المتخصصين في الإرشاد النفسى في تحسين مستوى المرونة النفسية للعاملين.
 - إجراء المزيد من الأبحاث حول موضوع الدراسة ومتغيراتها لمقارنة النتائج.
 - منح الثقة والحرية للموظفين في تحديد الطريقة المناسبة لتنفيذ المهام الإدارية واتخاذ القرارات التي تحقق أهداف العمل.
 - إجراء المزيد من الدراسات عن وسائل بحثية متنوعة للكشف عن حقيقة الممارسات الإدارية في العمل الإداري.
- المراجع :**
- ١- إبراهيم بختي: صناعة تكنولوجيا المعلومات والاتصالات وعلاقتها بتنمية وتطوير الأداء، المؤتمر العلمي الدولي حول الأداء المتميز للمنظمات والحكومات، جامعة ورقلة، الجزائر.
 - ٢- إبراهيم رشاد محمد (٢٠١٩م): المرونة النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.
 - ٣- أحمد صقر عاشور (١٩٨٣م): إدارة القوى العاملة، النهضة العربية، بيروت، لبنان.
 - ٤- أحمد نبيه ابراهيم محمد (٢٠١٣م): بناء مقياس الاداء المهنى للمدرب الرياضى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه حلوان.

- ٥- أسمهان أبو سمهدانه (٢٠١٠م): درجة تأثير العدالة التنظيمية على الأداء الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة مؤتة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.
- ٦- السيد كامل الشربيني منصور (٢٠١٦م): المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة، مجلة مركز المعلومات التربوية والنفسية البيئية، ٤ (١٦).
- ٧- الشيماء محمد أحمد (٢٠١٨م): المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الغضب لدى الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال جامعة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنيا.
- ٨- الصدیق بوسنينة، سليمان الفارسي (٢٠٠٣م): الموارد البشرية "أهميتها- تنظيمها- مسئوليتها- مهامها"، منشورات أكاديمية الدراسات العليا، طرابلس، ليبيا، طبعة (١).
- ٩- الهادي عمار القشطي (٢٠٠٢م): علاقة الضغط الوظيفي بالرضا والأداء الوظيفي، رسالة ماجستير غير منشورة، أكاديمية الدراسات العليا قسم الإدارة والتنظيم، طرابلس، ليبيا.
- ١٠- بشير العلق (١٩٩٦م): المعجم الشامل لمصطلحات العلوم الإدارية والمحاسبية والتمويل والمصارف، مصراتة، الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع والإعلام.