



سلطنة عمان
كلية العلوم والآداب
قسم التربية والدراسات الإنسانية

المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان

**Psychological Resilience and its Relationship
with Social Skills among College of Sharia Sciences
Students in the Sultanate of Oman**

رسالة مقدمة من

سالم بن صالح بن سيف العزري

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية

تخصص : الإرشاد النفسي

إشراف

الدكتور : عبد الفتاح الخواجه (مشرفاً رئيساً)

مشرفاً ثالث

الدكتور محمد علي

مشرفاً ثاني

الدكتورة خولة السعايده

استمارة توقيع لجنة المناقشة بإجازة الرسالة

اسم الطالب: سالم بن صالح بن سيف العزري.




التخصص: الإرشاد والتوجيه.

العام الجامعي: 2017/2016م.

- عنوان الرسالة : " المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الإجتماعية لدى طلبة
كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان " .

- تاريخ المناقشة : 26 ديسمبر 2016م.

توقيع لجنة المناقشة

التوقيع	اسم المناقش
	د. ضحى فندي عبود
	د. فتون محمود خرنوب
	أ.د عبدالرزاق فاضل القيسي

الإهداء

إلى والديّ الكريمين،،

منبع العطاء والجود حفظكم الله

وألبسكم ثوب الصحة والعافية طول العمر...

إلى زوجتي الوفية،،

والتي ما زالت رمزاً للوفاء والإخلاص حفظك الرحمن ...

إلى فلذات الأكباد وقرّة العين،،

حرسكم الله وأنبتكم نباتاً حسناً ...

الباحث

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وبالعامل بطاعته تطيب الحياة وتنزل البركات،
والصلاة والسلام على معلم البشرية (ﷺ) وعلى آله وصحبه أجمعين...

قال الحبيب المصطفى (عليه الصلاة والسلام): "من لم يشكر الناس لم يشكر الله" ومن هنا
أزجي آيات الشكر والعرفان إلى المشرف الرئيس على هذه الرسالة الدكتور عبدالفتاح الخواجه على
جهده الكبير الذي بذله معنا من توجيه وتصحيح وارشاد حتى وصولنا لختام هذه الرسالة، وأزجي
الشكر للمشرف الثاني على الرسالة الدكتورة خولة السعايدة وللمشرف الثالث الدكتور محمد علي
والشكر موصول إلى لجنة المناقشة والتي أفادتنا بالعديد من الملاحظات والتوجيهات ليكتمل عقد
هذه الرسالة وتخرج بتلك الحلة الزاهية.

كما أشكر الأفاضل أعضاء لجنة تحكيم أدوات الدراسة بجامعة نزوى وجامعة السلطان
قابوس وجامعة العين وكلية العلوم التطبيقية بالرستاق، ولا يسعني أيضاً إلا أن أشكر كلية العلوم
الشرعية ممثلة في عميدها الموقر في تسهيل مهمة الباحث، وإلى قسم القبول والتسجيل في الكلية
فقد كان لهم دور بارز في تطبيق المقاييس، وإلى الطلبة الذين شاركونا في تعبئة المقاييس، والشكر
موصول للأستاذ عبدالله بن محمد الريامي على تفضله بمراجعتها لغويًا، وإلى كل الإخوان
والأصدقاء الذين وقفوا معي وشدوا من أزمي لمواصلة هذا المشاور.

ونسأل الله تعالى أن يتقبل منا هذا العمل وأن يكون في ميزان الحسنات، وأن ينفع
به المسلمين وكل طالب علم، وأن يتجاوز فيه عن كل خطأ وزلل إنه ولي ذلك والقادر عليه،
والحمد لله رب العالمين.

الباحث

قائمة المحتويات

م	الموضوع	الصفحة
١	إهداء	ج
٢	شكر وتقدير	د
٣	فهرس المحتويات	هـ
٤	قائمة الجداول	ز
٥	قائمة الملاحق	ط
٦	ملخص الدراسة باللغة العربية	ي
٧	الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها	٧ - ١
	المقدمة	٢
	مشكلة الدراسة	٣
	أهمية الدراسة	٥
	أهداف الدراسة	٦
	أسئلة الدراسة	٦
	محددات الدراسة	٧
	مصطلحات الدراسة	٧
	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	٥٥ - ٨
	مفهوم المرونة النفسية	٩
	صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية	١٠
	ثمرات المرونة النفسية	١٥
	عوامل المرونة النفسية	١٧
	طرق بناء المرونة النفسية	٢٠
	النظريات المفسرة للمرونة النفسية	٢٣
	مفهوم المهارات الاجتماعية	٢٥
	مجالات المهارات الاجتماعية	٢٧
	أهمية المهارات الاجتماعية	٢٨
	أنواع المهارات الاجتماعية	٣٠

م	الموضوع	الصفحة
	العوامل المؤثرة في المهارات الاجتماعية	٣٢
	مكونات المهارات الاجتماعية	٣٣
	النظريات المفسرة للمهارات الاجتماعية	٣٧
	ثانيًا: الدراسات السابقة	٣٩
	ثالثًا: التعليق على الدراسات السابقة	٥٣
	الفصل الثالث: المنهجية والإجراءات	٥٦ - ٦٦
	أولاً: منهج الدراسة	٥٧
	ثانيًا: مجتمع الدراسة	٥٧
	ثالثًا: عينة الدراسة	٥٨
	رابعًا: أدوات الدراسة	٥٨
	خامسًا: إجراءات تطبيق الدراسة	٦٦
	سادسًا: الأساليب الإحصائية المستخدمة	٦٦
	الفصل الرابع: نتائج الدراسة	٦٧-٨٧
	نتائج الدراسة	٦٨
	الفصل الخامس: مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات	٨٨ - ٩٦
	أولاً: مناقشة نتائج الدراسة	٨٩
	ثانيًا: التوصيات والمقترحات	٩٥
	المراجع والمصادر	٩٧
	الملاحق	١٠٩
	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	a

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١	توزيع مجتمع الدراسة حسب الكلية	٥٧
٢	توزيع أفراد العينة حسب النوع الاجتماعي والتخصص	٥٨
٣	معاملات الارتباط لأبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية للمقياس	٦٠
٤	معاملات الارتباط بين الفقرات والمقياس التي تنتمي إليه	٦١
٥	جدول الثبات بطريقة إعادة الاختبار	٦٢
٦	الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس المهارات الاجتماعية	٦٣
٧	معاملات الارتباط لأبعاد مقياس المهارات الاجتماعية والدرجة الكلية للمقياس	٦٤
٨	معاملات الارتباط بين الفقرات والمقياس التي تنتمي إليه	٦٥
٩	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات العينة على أبعاد مقياس المهارات الاجتماعية، مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	٦٨
١٠	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس المهارات الاجتماعية، مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	٦٩-٧٠
١١	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعد الأول: العلاقة مع الأقران، مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	٧١
١٢	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعد الثاني: إدارة الذات، مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	٧٢
١٣	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعد الثالث: المهارات الأكاديمية، مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	٧٣
١٤	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعد الرابع: الطاعة، مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	٧٤
١٥	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعد الخامس: التوكيدية، مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	٧٥
١٦	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات العينة على أبعاد مقياس المرونة النفسية، مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	٧٦

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١٧	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس المرونة النفسية، مرتبة تنازليا حسب المتوسطات الحسابية	٧٧-٧٨
١٨	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البُعد الأول: الانفعالي، مرتبة تنازليا حسب المتوسطات الحسابية	٧٩
١٩	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البُعد الثاني: العقلي، مرتبة تنازليا حسب المتوسطات الحسابية	٨٠
٢٠	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البُعد الثالث: الاجتماعي، مرتبة تنازليا حسب المتوسطات الحسابية	٨١
٢١	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار(ت) لأثر متغير النوع الاجتماعي حول درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية	٨٣
٢٢	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار(ت) لأثر متغير المعدل الأكاديمي حول درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية	٨٣
٢٣	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأثر متغير التخصص حول درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان	٨٤
٢٤	تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لأثر متغير التخصص حول درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان	٨٥
٢٥	معامل ارتباط بيرسون(Pearson) للعلاقة بين المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان	٨٦
٢٦	مستويات المهارات الاجتماعية وفقا للمتوسط الحسابي	٨٩
٢٧	مستويات المرونة النفسية وفقا للمتوسط الحسابي	٩١

قائمة الملحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
١١٠	تسهيل مهمة باحث من جامعة نزوى	١
١١١	تسهيل مهمة باحث من كلية العلوم الشرعية	٢
١١٢	طلب تحكيم مقاييس بجامعة السلطان قابوس	٣
١١٣	قائمة بأسماء المحكمين لمقياس المرونة النفسية ومقياس المهارات الاجتماعي	٤
١١٨-١١٤	الصورة المبدئية للمقاييس	٥
١٢٣-١١٩	الصورة النهائية للمقاييس	٦

ملخص الدراسة

المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية

بسلطنة عمان

إعداد: سالم بن صالح العزري

إشراف: د. عبدالفتاح الخواجه

هدفت الدراسة إلى معرفة درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٩) طالبًا وطالبة، منهم (١٢٤) طالبًا (١٥٥) طالبة، واستخدم الباحث مقياس المرونة النفسية والمكون من (٤٠) فقرة، ومقياس المهارات الاجتماعية والمكون من (٤٥) فقرة، وقد تم التحقق من الصدق والثبات لكل مقياس وملاءمتهما لأغراض الدراسة.

أظهرت نتائج الدراسة أن درجة المرونة النفسية لدى أفراد العينة عالية، وقد بلغ المتوسط الحسابي لجميع المجالات لمقياس المرونة النفسية (٣,٥٨) وهي درجة عالية، كما توصلت الدراسة إلى أن درجة المهارات الاجتماعية لدى أفراد العينة كانت عالية، وقد بلغ المتوسط الحسابي لجميع المجالات لمقياس المهارات الاجتماعية (٣,٦١) وهي درجة عالية. وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) في درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان تعزى للمتغيرات: النوع الاجتماعي، والمعدل الأكاديمي، والتخصص، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,01$) بين درجات المرونة النفسية ودرجات المهارات الاجتماعية.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، المهارات الاجتماعية، طلبة الكليات.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

- المقدمة.
- مشكلة الدراسة.
- أهمية الدراسة.
- أهداف الدراسة.
- أسئلة الدراسة.
- محددات الدراسة.
- مصطلحات الدراسة.

١ . المقدمة:

العلم هو مُنير الظلمة، وكاشف الغمّة، وباعث النهضة، وهو سلاح لكل فرد ولكل مجتمع وهو أساس سعادة الفرد، وبه يكسب الفرد الاحترام الذاتي والتقدير ويجعل المجتمع يحقق الريادة في العلوم والصدارة في مراكز القوة، ولهذا أصبح علم النفس الارشادي ضرورة من ضروريّات الحياة في الوقت الحالي، وطريق الوصول لحياة إنسانية متجددة ومتطورة؛ فهو يساعد الشخص على السير قدماً في حياته بشكلٍ عقلاّني وفعال، وتكمن أهميّة الإرشاد في تغيير الكثير من العادات والسلوكيّات غير التكيفية التي كان الفرد يمارسها قبلاً، لأنّها كانت عادات غير فعّالة، ومعاونته على اكتساب وتعلم مهارات التواصل الفعّال مع الآخرين وممارستها بشكل سليم. كما انه يمكن الفرد من الوصول إلى الصحة النفسية وتحقيقها، بحيث تمكّنه من التوافق والانسجام النفسي، حتى يصل لمرحلة الشعور بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، وان التكامل في العلوم ودراسة الظواهر الانسانية هي محط تقدير العلم والعلماء.

وتعتبر المرحلة الجامعية من المراحل المفصلية في حياة الفرد التي تحدد شكل حياته المستقبلية، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح فيتوجب عليه بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء الدراسية والمتطلبات الجامعية، بالإضافة إلى مواجهة ضغوط الحياة اليومية الأخرى، كما يتطلب ذلك أيضاً رضا الطالب واقتناعه بالتخصص الذي يدرسه، وكل ذلك يتطلب قدراً من المرونة النفسية لدى الطالب الجامعي تمكنه من عبور هذه المرحلة بسلاّم (شقورة، ٢٠١٢).

فالمرونة النفسية عنصر حاسم في تحديد الطريقة التي يتفاعل بها الأفراد ويتعاملون مع الضغوط، فهناك مدى واسع من الصفات متصلة مع المرونة هذه الصفات تتصل بالمظاهر والقوى الإيجابية للحالة العقلية للفرد. (الزهيري، ٢٠١٢).

ويعد التواصل والتفاعل الاجتماعي والقدرة على مشاركة الآخرين، عوامل مهمة وضرورية لنمو العلاقات الاجتماعية للفرد منذ المراحل المبكرة في حياته، لذا تعد المهارات الاجتماعية التي يستطيع الفرد توظيفها بالصورة الصحيحة، أحد المؤشرات المهمة على الصحة النفسية، ويعد افتقارها

عائقاً قوياً يحول دون إشباع حاجاته النفسية؛ لأن هذه المهارات هي التي تؤهل الفرد للاندماج مع الآخرين والتفاعل معهم بصورة ايجابية، كما تمكنه من إظهار مودته للآخرين وتمكنه من بذل الجهد في مساعدتهم مع القدرة علي تعديل السلوك في الاتجاه المرغوب، مما يؤدي إلى التأثير في الآخرين بطريقة إيجابية ومفيدة (وهبه، ٢٠١٠).

وتعد المهارات الاجتماعية متغيراً نفسياً مهماً ومؤشراً جيداً للصحة النفسية للفرد توضح ما لدى الفرد من قدرة تعبيرية وكفاية اجتماعية عالية، فهي نظام متناسق من النشاط يستهدف الفرد منه تحقيق هدف معين عندما يتفاعل مع الآخرين، ويقوم بنشاط اجتماعي يتطلب منه مهارات ليوائم بين ما يقوم به الفرد وبين ما يفعله هو ليصح مسار نشاطه الاجتماعي فيحقق بذلك الموازنة (المطوع، ٢٠٠١).

من هنا تأتي هذه الدراسة لاستقصاء العلاقة بين المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية لدى عينة من طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان.

٢. مشكلة الدراسة:

يعتبر الطلبة من أهم عناصر العملية التربوية، كما يعتبرون ركيزة المجتمع وسنده، والاهتمام بهم وبصحتهم النفسية شيء مهم جداً، وامتلاك الطلبة للعديد من الأساليب والطرق في التحكم بالنفس ومعاملة الآخرين أصبح شيئاً ضرورياً وذلك من أجل الرقي بالنفس أولاً ومن ثم التأثير على الآخرين ولهذا سيكون لهم الدور الفعال في بناء مؤسسات الدولة والمساهمة بشكل جذري في وظائفها المتعددة، ويعتبر طلبة كلية العلوم الشرعية إحدى تلك الركائز بما ترفد به المجتمع من وظائف تمس المجتمع المدني بشكل كبير جداً فمنهم إمام المسجد ومنهم المرشد الديني ومنهم القاضي وفي لجان التوفيق والمصالح.

ولذلك حري بهؤلاء أن يتحلوا بالمرونة النفسية التي تساعدهم في خدمة مجتمعهم، والمهارات الاجتماعية شيء رئيس في عملهم وتطبيق المهارات الاجتماعية في تعاملهم مع المجتمع أحد مؤشرات النجاح والتأثير القوي في الناس من الأهداف التي يسعون إليه.

إن الاهتمام بشريحة الطلبة الجامعيين يعني الاهتمام بالمجتمع، إذ يمثل شباب الجامعة شريحة مهمة من شرائح المجتمع، فهم عصب التنمية في مختلف جوانب الحياة، ولا تنمية من دون قوة فاعلة متوازنة نفسياً وفعالياً (الزهيري، ٢٠١٢).

ولقد أصبحت المهارات الاجتماعية من المحددات الرئيسة لنجاح الفرد أو فشله في المواقف المتنوعة، فهي التي تمكنه في حالة ارتفاعها من أداء الاستجابة المناسبة للمواقف بفاعلية وفي المقابل بأن ضعفها يعد أكثر العوائق في سبيل توافق الفرد مع الآخرين (النفيعي، ٢٠٠٩).

يلجأ الفرد حين تواجهه عقبات أو مشكلات لا يستطيع حلها إلى تعديل سلوكه بما يتلاءم والظروف الجديدة لكي يحصل على حالة إرضاء وإشباع لدوافعه، فيغير من سلوكه ليكون أكثر فعالية مع الظروف المؤثرة في العمل أو التعليم حتى يحقق أهدافه ويستعد لحالة الاتزان والانسجام لاستمرار النمو والحياة.

لقد تعددت الضغوط النفسية التي تتعب الفرد وتؤدي به إلى التأثير النفسي سواء على مستوى الأسرة أو المدرسة، ولذا يجب أن يغير الفرد من سلوكه ليكون أكثر فعالية، وهذا ما يسمى بالتوافق الذي يعتبر من أبعاد الصحة النفسية المحققة للحياة الناجحة، ويعتبر مجال التعليم من أكثر المجالات التي يمكن أن يواجه فيها الفرد عقبات ومشكلات تؤدي به إلى ضرورة لابد منها خاصة على مستوى النفسي الذي يتمثل في تحقيق الاتزان مع الذات والذي يظهر في قدرة المتعلم على مواجهة المواقف التعليمية (ستي، ٢٠١٣).

ومما تقدم وجد الباحث أهمية دراسة هذه المشكلة البحثية من خلال استقصاء نوع العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية عند فئة طلبة العلوم الشرعية لما لهذه الفئة من دور وأهمية في حياة المجتمع العماني، خاصة وأن طلبة الجامعات والمعاهد العلمية يمثلون الركيزة التي سيعتمد عليها في حياة مجتمعاتهم، ولأن الإنسان الذي يتمتع بالمرونة النفسية سيكون له القدرة على السير في هذه الحياة والإبداع في استخدام المهارات الاجتماعية والتي أصبحت شيئاً هاماً للتخفيف من الضغوط المتعددة.

٣. أهمية الدراسة:

تعتبر هذه الدراسة ذات قيمة نظرية وتطبيقية وربما تثري بعضا من مجالات الإرشاد النفسي ولقاء الضوء على المرونة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى الطلبة الجامعيين، وفيما يأتي أهمية الدراسة من الجانبين.

الأهمية النظرية:

- تكتسب هذه الدراسة أهميتها من أهمية الموضوع الذي تتناوله للتعرف على معنى المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية وعلى مدى تمتع الفئة المستهدفة بالمرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية.
- كما تكتسب هذه الدراسة أهميتها من حيث أنها سوف تجرى على عينة من طلبة كلية العلوم الشرعية لفحص العلاقة ما بين توافقهم ومدى امتلاكهم للمهارات الاجتماعية.
- كما تكتسب هذه الدراسة أهميتها من ندرة الدراسات التي أجريت حول الموضوع على المستوى المحلي على الفئة المستهدفة وهي بالآتي تسد فراغا علميا وبحثيا في مجال الإرشاد النفسي في سلطنة عمان حيث تعد إسهاما علميا في هذا المجال.
- كما تنبثق أهمية هذه الدراسة من كونها قد تساعد في فتح المجال أمام مزيد من الدراسات مستقبلا وتسلط الضوء على موضوع البحث والاهتمام به أكثر.

الأهمية التطبيقية:

- تتضح أهمية الدراسة عمليا كونها تقوم على تحديد علاقة المرونة النفسية بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية، وبالآتي ما خرجت به الدراسة من نتائج تسهم في توضيح طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية بالمهارات الاجتماعية لدى هذه الفئة على وجه الخصوص.
- كما أن نتائج هذه الدراسة تسهم في مساعدة العاملين مع هذه الفئة في تصميم البرامج الإرشادية المناسبة وكذلك إعدادهم بطريقة أفضل عن طريق اعداد وتخطيط البرامج التربوية

التي تساعدهم على تنمية قدراتهم ومساعدتهم على التكيف الايجابي في تحقيق الاستثمار الافضل لتلك القدرات وزيادة قابليتهم للتكيف النفسي والاجتماعي وتنمية دافعيتهم الخاصة للنجاح والانجاز.

• تبرز الأهمية العلمية من منظور تطبيقي لهذه الدراسة في كونها تسعى للوقوف على مستوى المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية لدى عينة من طلبة كلية العلوم الشرعية، وبما تقترحه من توصيات بناء على نتائجها.

٤. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة:

١. التعرف إلى مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلبة كلية العلوم الشرعية.
٢. التعرف إلى مستوى المهارات الاجتماعية لدى عينة من طلبة كلية العلوم الشرعية.
٣. التعرف على الفروق بين المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية وفقا لمتغيري التخصص والنوع الاجتماعي لدى عينة الدراسة.
٤. التعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية لدى عينة من طلبة كلية العلوم الشرعية.

٥. أسئلة الدراسة:

تحاول الدراسة الاجابة على أربعة أسئلة رئيسية هي:

١. ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان؟
٢. ما مستوى المهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان؟
٣. هل توجد فروق دالة احصائيا بين المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان وفقا لمتغيري الجنس والتخصص لدى عينة الدراسة؟
٤. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان؟

٦. محددات الدراسة:

تحاط هذه الدراسة بعدد من المحددات تتمثل في الآتي:

١. الحدود الموضوعية: وقد تم تحديدها في ضوء عنوان الدراسة حيث تدور حول موضوع: المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية لدى عينة من طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان، كما تتحدد الدراسة بأدواتها المستخدمة وخصائصها السيكمترية.
٢. الحدود البشرية: وتحددت هذه الدراسة بتطبيقها على عينة من طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان من مختلف التخصصات بالكلية.
٣. الحدود المكانية: وقد تحددت هذه الدراسة بإجرائها في كلية العلوم الشرعية بمحافظة مسقط.
٤. الحدود الزمنية: وقد تحددت بتنفيذها خلال العام الأكاديمي ٢٠١٥/٢٠١٦م.

٧. مصطلحات الدراسة:

تحددت مصطلحات هذه الدراسة في مصطلحين رئيسيين هما:

١. المرونة النفسية: قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد بشكل عقلائي، وقائمة علاقات طيبة مع الآخرين، أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين. (شقورة، ٢٠١٢، ٦).
٢. التعريف الاجرائي للمرونة النفسية: ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة المستجيبين لمقياس المرونة النفسية المستخدم في الدراسة.
٣. المهارات الاجتماعية: قدرة الفرد على اكتساب أنماط مختلفة من السلوكيات الملاحظة، وإعطاء الاستجابة الملائمة للموقف، سواء بصورة لفظية أو غير لفظية أثناء التفاعل مع عناصر بيئته. (وهبه، ٢٠١٠، ٣١).
٤. التعريف الاجرائي للمهارات الاجتماعية: ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة المستجيبين لمقياس المهارات الاجتماعية المستخدم في الدراسة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

- أولاً: الإطار النظري.
- المرونة النفسية.
- صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية.
- ثمرات المرونة النفسية.
- عوامل المرونة النفسية.
- طرق بناء المرونة النفسية.
- النظريات المفسرة للمرونة النفسية.
- المهارات الاجتماعية.
- مجالات المهارات الاجتماعية.
- أهمية المهارات الاجتماعية.
- أنواع المهارات الاجتماعية.
- العوامل المؤثرة في المهارات الاجتماعية.
- مكونات المهارات الاجتماعية.
- النظريات المفسرة للمهارات الاجتماعية.
- ثانيًا: الدراسات السابقة.
- ثالثًا: التعليق على الدراسات السابقة.

مفهوم المرونة النفسية (Psychological Resilience):

يمكن النظر إلى المرونة من وجهة نظر لغوية، حيث نجد أن الفيروزأبادي يقول: مرّن مرّانة زمُرونة ومُرُونًا لأن في صِلابة، ومَرَّنَ على الشيء مرونا ومرانة تعوده (الفيروزأبادي، ٢٠٠٩)، وحيث نجد أن في لسان العرب ذكر أن: مَرَّنَ يَمَرُنُ ومُرُونَةً: وهو لين في صِلابة، ومَرَّنَتْ يَدُ فُلانٍ على العمل أي صَلَبَتْ واستمرت، والمرّانة: اللينُ (ابن منظور، ٢٠٠٥).

وتعد المرونة النفسية بمثابة العملية الديناميكية التي بموجبها يظهر الأفراد تكيفا سلوكيا إيجابيا عندما يواجهون محن شديدة، أو تعترض حياتهم، أو تهديد، أو تعرض للبعض مصادر تثير التوتر والانفعال غير السار. (المالكي، ٢٠١٢، ٥).

ويمكن أن نجد تعريفاً آخر حيث يعرفها: (آل شويل ونصر، ٢٠١٢، ٤)، بأنها: قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة، ومواجهة الأزمات والشدائد والمحن بفاعلية، والتصدي لها، وقدرته على استعادة الوضع النفسي السابق بعد الأزمة التي يمر بها وهو يتضمن أربعة أبعاد هي: القدرة الانفعالية، والقدرة الاجتماعية، والتوجه الإيجابي للمستقبل، الإيثار والتقاؤل.

ويعرفها عثمان فيقول بأنها: عملية دينامية ذات طراز فريد تتسم بكونها متعددة الأبعاد، ويتميز من يتصف بها بالقدرة على التوافق النفسي أو التكيف الجيد مع كافة التهديدات والضغوط بشتى صورها. ويتصف أيضا بالقدرة على استعادة الفاعلية والتعافي مرة أخرى بعد الانكسار أو الانهيار (عثمان أ، ٢٠١٠، ٨).

ويعرف نيومان (Newman,2002,62) المرونة بأنها: القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة، مثل المحن والمواقف الضاغطة المتواصلة، وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكا تكيفيا ايجابيا في مواجهة المحن والمشكلات والصدمات ومصادر الضغط النفسي.

ويقول الخطيب في تعريف له بأنها: القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها الصعبة، وأن يحيا الإنسان فيها حياة كريمة، وهي المقدرة على التفاعل اجتماعيا مع الآخرين، والصفح والأمل، وأن يجعل الإنسان معنىً للحياة فيها (الخطيب، ٢٠٠٧، ٤) كما يعرفها جوننتيه (juntoneh) المشار

إليه في (الحويان، ٢٠١١، ٥): هي عملية دينامية يظهر الفرد من خلالها السلوك الإيجابي التكيفي في الوقت الذي يجابه فيه مصاعب جمة أو صدمات أو مآسي، وهي تعتبر من الخصائص الإيجابية في الشخصية التي تعكس قدرة الفرد على التعامل مع الصدمات والأزمات بطرق إيجابية.

وبين أزلينا وشاهرين (Azlin&Shahrir,2010,3) أن المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التعافي من الأمراض وقيام الفرد بوظائفه رغم التحديات والظروف الصعبة التي يمر بها.

كما ورد تعريف آخر (الحارثي، ٢٠١٠، ٨) للمرونة بأنها: الخاصية التي تكسب الفرد القدرة على التوافق مع الضغوط المختلفة، وذلك باكتسابه مجموعة من الخصائص والصفات الإيجابية التي تساعده على تحقيق التوافق، وعليه فإن الأشخاص المرنين هم القادرون على تحويل المحن في حياتهم إلى منح من خلال إيمانهم العميق بقدرتهم على التغيير.

صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية:

يقول (شريت، ٢٠٠٨) إن من صفات ذوي المرونة الآتي:

١. نظرة الفرد لنفسه:

وهي تتمثل في ثلاث نقاط وهي فهم الذات وتقبل الذات وتطوير الذات، وفهم الذات أن يعرف نقاط القوة والضعف لديه؛ أما البعد الثاني وهو تقبل الذات، أي أن يتقبل الفرد ذاته بإيجابياتها وسلبياتها وألا يرفضها أو يكرهها؛ أما البعد الثالث، فيعني ألا يقنع الفرد بتقبل ذاته كما هي، بل عليه أن يحاول تحسينها وتطويرها.

٢. الواقعية:

وتعني التعامل مع حقائق الواقع وهو أن لا يضع لنفسه أهدافا صعبة التحقيق بالنسبة له حتى لا يشعر بالفشل، بل يعمل على تحقيق ما يمكن تحقيقه.

٣. شعور الفرد بالأمن:

يشعر الفرد بالأمن والطمأنينة بصفة عامة، ويسلك السلوك الذي يعمل مباشرة على حل المشكلة أو يعمل على إزالة مصادر التهديد ويحسم الأمر باتخاذ القرار المناسب في حدود إمكانياته.

ويستخلص ويكس (wicks) المشار إليه في (عثمان، ٢٠٠٩) أربعة صفات للمرونة وتدرج تحت كل منها عوامل أخرى وهي:

١. الرؤية الشخصية: (الغرض والمعنى، مبادئ وسلم قيمي، أهداف).
 ٢. حل المشكلة: (الاستجابة السريعة للخطر، البحث عن المعلومات، القيام بمخاطرة حاسمة).
 ٣. الألفة الاجتماعية: (تمييز الفرد عن الآخرين، تكوين العلاقات الاجتماعية، الإيثار).
 ٤. ميكانيزمات - دفاع الأنا (فصل الانفعال، إعادة البنية المعرفية، التوقع الإسقاطي الإيجابي).
- ويضيف شريت عن صفاتهم أيضاً:

• المواجهة الصحيحة للأزمات:

عندما يتعرض الفرد لمشكلة فإنه يفكر فيها ويحدد عناصرها ويضع الحلول التي يتصور أنها كفيلة بحلها. وهو في هذا يتجه مباشرة إلى قلب المشكلة ويواجهها مواجهة صريحة.

• الاستفادة من الخبرة:

يعدل الفرد من سلوكه دائماً بناء على الخبرات التي تمر به، فهو يغير ويعدل من سلوكه حسب ما تعلمه من المواقف السابقة خاصة المواقف ذات العلاقة والصلة بالموقف الذي يقف فيه. (شريت، ٢٠٠٨).

ومن الصفات المميزة للأفراد من ذوي المرونة العالية التي أشار إليها المنظرون ومنهم ويلن ويلن (Wolin Wolin) المشار إليه في (جابر، ٢٠١٤).

١. الاستبصار: هي قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص وتشمل القدرة على التواصل بينشخصي علاوة على معرفة كيفية تكيف سلوك الفرد ليكون مناسباً مع المواقف المختلفة، مما يجعله يفهم نفسه ويفهم الآخرين.

٢. **الإبداع:** ويشمل الإبداع إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة، بل وأكثر من ذلك الاندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية (تحدي المصاعب والمخاطر). وإن الأفراد من ذوي المرونة العالية يمكنهم أن يتخيلوا تنالي الأحداث حيث يمكنهم صناعة واتخاذ القرار في مواجهتها، كما يتضمن الإبداع القدرة على تسلية الفرد إلى حين انتظار شخص ما أو شيء ما ليقدّم تلك التسلية حتى تحقيق الهدف المرجو منه.

أما المالكي فتقول أيضاً عن صفاتهم:

١. الاستجابة السريعة للخطر: القدرة على إدراك وتنظيم والتوافق مع متطلبات الوضع الاجتماعي المفاجيء من أجل تجنب الضرر.

٢. فصل الانفعال: وهي قدرة الفرد على إبعاد ذاته عن المشاعر الحادة.

٣. البحث عن المعلومات: الرغبة في التعلم من الأخطار في بيئة الفرد قدر المستطاع.

٤. تكوين علاقات تبقى طول العمر: القدرة على تكوين علاقات تؤدي إلى مساعدات ومساندة في أوقات الأزمات.

٥. التوقع التصوري الاستنتاجي الايجابي: وهي قدرة الفرد على تأمل وتصور حالة المستقبل بعد ما ينقضي أوقات الأزمة (المالكي، ٢٠١٢).

وترى ميسون أن من صفات أصحاب المرونة أنهم:

- لا يتأثرون بالمشتتات الموجودة في المواقف لكونهم أكثر قدرة على تركيز الانتباه على عناصر الموقف.
- يتسمون بالصحة النفسية والتوافق والسيطرة على تصرفاتهم والثقة بالنفس وذوو شخصية متحررة.
- لا يتأثرون بالمشتتات الموجودة في المواقف لكونهم أكثر قدرة على تركيز الانتباه على عناصر الموقف.

- وتضيف أيضا بأنهم: يتميزون بالمرونة في حياتهم والابتعاد عن التطرف أثناء حكمهم على الأمور واتخاذ القرار، إضافة لمسايرتهم للآخرين في المواقف حسب قناعاتهم التي تتطلب النهج الديمقراطي (ميسون، ٢٠١٠).

ومن خلال الدراسات السابقة التي أجرتها كوبازا (Kobasa) المشار إليها في (الشمري، ٢٠١٤) في الأعوام (1979,1982,1983,1985) توصلت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالمرونة النفسية يتميزون بعدد من الصفات وهي كالآتي:

١. لديهم القدرة على الصمود والمقاومة.
٢. لديهم إنجاز أفضل.
٣. ذوو وجهة داخلية للضبط.
٤. أكثر اقتدارًا ويميلون للقيادة والسيطرة.
٥. أكثر مبادأة ونشاطا وذوو دافعية أفضل.

ويكمل المنظرون ومنهم ويلن ويلن (Wolin Wolin) المشار إليه في (جابر، ٢٠١٤) عن صفات أصحاب المرونة أنهم يمتلكون الآتي:

- **الاستقلال:** يشمل بعد الاستقلال عمل توازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به، كما يشمل كيفية تكيفه مع نفسه بحيث يعرف ما له وما عليه، وأن الشخص المستقل هو الذي يقول بوضوح: (لا) عندما يكون مناسباً أكثر مما يكون عليه من كونه متساهلاً وبسيطاً في حالة مواجهة الحدث، وأن الاتجاه الإيجابي والمتفائل للشخص المستقل يكون حاضراً دائماً، ويكون مرتبطاً بالفروق الفردية فيما بين الأشخاص والقدرة على مواجهة تلك الأحداث.
- **روح الدعابة:** تعتبر روح الدعابة الجانب المضيء من الحياة لدى الشخص المرن، حيث تمثل القدرة على إدخال السرور على النفس، وإيجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به، وهذا ما يُعد خاصية أو سمة مميزة للأفراد المرنين الذين يجيدون فن التعامل في الحياة لمواجهة مواقفها المختلفة. إن روح الدعابة تدعم تكون وجهة نظر جديدة تكون أقل مخاطرة في مواجهة تحديات الحياة والتأقلم مع الظروف القاسية والأكثر صعوبة.

- **المبادأة:** وتتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي ومواجهة الأحداث، وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة تمثل قدرة الفرد على الحدس، أي الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة والسريعة.

وترى المالكي أن من صفاتهم أيضاً:

- **القيام بمخاطرة حاسمة:** القدرة على تحمل المسؤولية الشخصية لأخذ قرارات حاسمة واتخاذ قرارات حتى إذا كانت تلك القرارات والأفعال من الممكن أن تؤدي بها إلى خطر شخصي.
- **القناعة بكون الشخص محبوباً:** القدرة على الإيمان بأن الفرد يستحق أن يحبه الآخرون.
- **إعادة البناء المعرفي للأحداث الأليمة:** القدرة على معالجة الأحداث السالبة بالطريقة التي يجعل منها الفرد شيئاً مقبولاً بالنسبة له.

- **التفاؤل والأمل:** القدرة على تكوين وجهة نظر إيجابية ومفعمة عن المستقبل (المالكي، ٢٠١٢).
- وذكرت ميسون أيضاً بأنهم:

- يتميزون بالمرونة في حياتهم والابتعاد عن التطرف أثناء حكمهم على الأمور واتخاذ القرار، إضافة لمسائرتهم للآخرين في المواقف حسب قناعاتهم التي تتطلب النهج الديمقراطي.
- يتميز المرنون بالذكاء والقدرات العقلية المتطورة والناضجة وهم أقدر على التكيف مع المتغيرات الاجتماعية.
- الأفراد المرنون يعترفون بأخطائهم ويتقبلون تصحيح الآخرين لأنهم خصوصاً إذا كانوا أكثر خبرة منهم، إضافة لشكرهم لهم (ميسون، ٢٠١٠).

ومن السمات المميزة للأفراد من ذوي المرونة العالية التي أشار إليها المنظرون ومنهم ويلن

ويلن (Wolin Wolin).

- **تكوين العلاقات:** وتشمل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التواصل النفسي، والاجتماعي، والعقلي البينشخصي مع من يحيطون به، كما تشمل قدرته على التواصل مع ذاته.

• **القيم الموجهة (الأخلاق):** وتشمل البناء الخُلقى والروحاني الصحيح للشخص المرن، والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالقه ليكون شخصاً متمتعاً بإدراكات روحانية وخُلقية في حياته العامة والخاصة (جابر، ٢٠١٤).

ثمرات المرونة النفسية:

لقد حدد الأحمدي المشار إليه في (حسان، ٢٠٠٩) ثمرات المرونة النفسية بالآتي:

أولاً: الصحة النفسية:

وتعرف الصحة النفسية بأنها هي: حالة دائمة نسبياً، يكون الفرد فيها متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً أي مع نفسه ومع بيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام.

ثانياً: النظرة الإيجابية للحياة:

كلما كان الإنسان متحلياً بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فإن النظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد أيضاً مكانته وقيمه الاجتماعية في الحياة؛ لأنها سبب في العمل والحركة، وعامل في الفاعلية والعزم. (حسان، ٢٠٠٩).

ويعدد شحادة ثمرات المرونة في الآتي:

١. تشعرك أن حياة كل شخص متميزة عن سواها: ذات خصائص فردية فذة وتساعدك على

اكتشاف خصائصك.

٢. تجعلك مدرّكاً تماماً لإمكاناتك وقدراتك: وتبين لك نقاط القوة والضعف فيك فتدفعك

إلى الانطلاق.

٣. تعطيك الاستعداد أن تتخذ قذوة: وأن تختار النموذج المناسب لك في الحياة وتقتفي

الآثار دون تقليد أعمى وهي الخطوة الضرورية لتحقيق النجاح والتميز في الحياة.

٤. توضح لك هدفك: وتدفعك إلى الوصول إليه فهي مصدر طاقتك.

٥. تنتشلك من براثن العجز والسلبية والهزيمة النفسية والتي هي السبب الأساسي في

العزيمة. (شحادة، ٢٠٠٨).

ويضيف الأحمدى في ثمرات المرونة فيقول:

• **الاستمرارية في العطاء:** إن العمل المتقطع، لا يؤتي ثمرته، وإن العمل المتكرر يورث

الكآبة، والإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، وعمله لا يعرف الكآبة

والممل، فهو يواصل العمل بهمة وحماس، وروح وإتقان، في عطاء متجدد، وما ذلك إلا أنه

مرن في استخدام وسائله، فهو دائم التنقل بين وسيلة وأخرى، ووقت وآخر.

• **الاتصال الفعال:** يمكن القول أن الاتصال الفعال هو (اختيار أفضل السبل والوسائل لنقل

الأفكار والمشاعر والسلوك للآخرين بصدق ووضوح بغرض التأثير الإيجابي في أفكارهم

ومشاعرهم وسلوكهم بعيدا عن المصلحة الذاتية الخاصة.

والإنسان المرن يمتلك خاصية الاتصال الفعال وما ذلك إلا لأن الإنسان المرن لديه القدرة

على تقبل الآخرين وعدم الاصطدام بهم، ومعرفة أحوال المخاطبين له، ويتفاعل معهم بإيجابية، أما

الإنسان الذي يفتقد المرونة فهو كثير الاصطدام مع أفكار الآخرين ومشاعرهم، وضعيف القدرة

على التفاعل معهم (حسان، ٢٠٠٩).

عوامل المرونة النفسية:

وفسرت ريفيتش وشات (reivich and shatte) المشار إليها في (آل شويل ونصر، ٢٠١٢)

عوامل المرونة النفسية في عدة نقاط على النحو الآتي:

أولاً: أن تغيير الحياة ممكن وهذا يعني أن ما تعلمه الفرد يمكن أن يتغير وينسى وبالآتي يمكننا من

خلال التدريب المعرفي والسوكي تعزيز المرونة النفسية وتغيير الوضع الراهن للفرد بمعالجة

الفرد وتعديل أنماط السلوك.

ثانيًا: التفكير هو المفتاح الرئيس لزيادة المرونة النفسية وذلك للدلالة على أن العلم أساسي وراء إدراكنا للأحداث ووفقا لريفيتش وشات فإن الإدراك الصحيح يؤدي إلى التفكير الفعال والذي بدوره يساعدنا أن نكون أكثر إنتاجية.

وترى العصفور (٢٠١٣) أن عوامل المرونة النفسية تتكون من الآتي:

- نظام المعتقدات المقدامية، ويشمل: التفكير الإيجابي، والشعور بنمو الذات، والشعور بالاتساق، والشعور بالتحكم.
- مفهوم ذاتي متطور.
- الكفاءة الذاتية.

أما الجهني فيعدد عوامل المرونة النفسية بالآتي:

١. الالتزام: وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله.
٢. التحكم: ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكما فيما يلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، ويتضمن التحكم القدرة على اتخاذ القرارات، والقدرة على تفسير الأحداث، والقدرة على المواجهة الفعالة للضغوط.
٣. التحدي: وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته وهو أمر مثير وضروري للنمو أكثر منه تهديدا له مما يساعده على المبادأة، واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية (الجهني، ٢٠١١).

وبعضهم يرى أنها تشمل ما يلي:

- الدفاع الذاتي.
- العقلنة.
- التحلي بصفة المساعدات الذاتية.
- التفكير المحفز (العصفور، ٢٠١٣).

وتكمل ريفيتش وشات (reivich and shatte) عوامل المرونة النفسية:

ثالثًا: التفكير الدقيق والتأكيد على أن يكون كليهما واقعي ومتفائل دون إنكار للحقيقة.

رابعاً: التواصل والإزدهار وهو إعادة التركيز مرة أخرى على نقاط القوى الإنسانية.

وفي الواقع فإن هذه العوامل التي قدمتها ريفيتش وشات تشير إلى أن المرونة هي القوة الأساسية التي تقوم عليها جميع الخصائص النفسية الإيجابية للشخص، وأن الافتقار للمرونة هو السبب الرئيس وراء الأداء السلبي للفرد وتدني الشجاعة والعقلانية والبصيرة وعدم الازدهار (آل شويل ونصر، ٢٠١٢).

وتؤكد العصفور أن المرونة تتكون أيضاً من:

- التوجه حيال الهدف.
- التوجه حيال التغيير والتحدي.
- نظام تنظيم الذات، ويشمل: التوافق الزمني، وضبط الاندفاعات، وضبط الانفعالات، وضبط الاهتمام (عصفور، ٢٠١٣).

كما تتحدد المرونة النفسية بكل من كما ذكرها (البحيري، ٢٠١٠):

أولاً: تتحدد بمستوى الذكاء: وبعد مستوى الذكاء من العوامل الوقائية والتي لها دور في المرونة وهناك العديد من الدراسات ترى أن الذكاء عامل وقائي.

ثانياً: تكون الحالة المزاجية والمدعمة للمرونة في مرحلة الطفولة المبكرة إحدى المحددة، فالمزاج الذي يعد فطرياً أو موروثاً يلعب دوراً كبيراً في إحساس الطفل بالتفاؤل. فبعض الأطفال الذين لديهم أنماط مزاجية سهلة وهادئة أو معتدلة يميلون إلى التكيف، وبآلاتي فإن الأفراد يتفاعلون معهم وتستجيبون لهم بإيجابية أكثر من الاستجابة لطفل لديه أنماط سلبية.

ثالثاً: تعتبر الوالدية الفعالة وتكوين العلاقات الوثيقة مع منظومة الأسرة وتلبية احتياجات الطفل وإتاحة الفرصة له لتحمل المسؤولية واتخاذ القرار من العوامل المهمة أيضاً.

وبعد التعلق الآمن للطفل مع فرد واحد على الأقل أمراً ضرورياً من أجل الصحة النفسية، فالأفراد الذين يحظون برعاية متنسقة حانية يمكن أن تنمو لديهم أدوات داخلية لتهدئة الذات للثقة وللحب ولحل مشاكلهم.

ويضيف (البحيري، ٢٠١٠) أيضًا:

رابعًا: ولا ننسى دور المدرسة ودورها في تنمية التفكير، وإن تدعيم المدرسة والاهتمام وتقدير المشاركة وتوفير منهج ثري دقيق متمركز حول المتعلم وتوفير فرص حل المشكلات الواقعية، وتعليم التفكير في مقرراتهم الدراسية بعيدا عن الحفظ والاستنكار كل ذلك يسهم في المرونة.

خامسًا: ولأن الضغوط السابقة تؤثر وجد أنها تساعد الراشدين الكبار والصغار على تطوير مهارات مواجهة فعالة للتعامل مع المشكلات الجديدة.

سادسًا: ومن العوامل ذات الصلة الخبرات الثقافية حيث تعد الخبرات الثقافية والقيم من العوامل المهمة لارتباطها باستراتيجيات المواجهة المستخدمة.

ويشير (الختاتنة، ٢٠٠٩) إلى أن محددات المرونة هي:

- قدرة الفرد على الاحتفاظ بسعادته من خلال إحساسه بأنه سوف يحقق الهدف الذي يسعى جاهدًا إليه.
- قدرة الفرد على العمل المنتج، والسعي الحثيث للسيطرة على بنيته النفسية، والاجتماعية، والعقلية، والأكاديمية، والخلقية... الخ.

ومن المحددات أيضًا:

- قدرة الفرد على المحافظة على أمنه النفسي، وتقبل ذاته ومعرفتها وإدراكه الحقيقي لها وللآخرين المحيطين به.
- قدرة الفرد على المحافظة على الكفاية التواصلية البيئية الشخصية وقدرته على المحافظة على علاقات واقعية مع الآخرين في بيئته.
- قدرة الفرد على الاحتفاظ بكيونته الشخصية وثقافته وروحانيته الخلقية (المفرجي والشهري،

٢٠١٥).

طرق بناء المرونة النفسية:

هنا طرق عديدة ذكرها حسان (٢٠٠٩) لبناء المرونة النفسية منها:

١. إن تجنب رؤية الأزمات على أنها شكل مشكلات وتحويل الإدراك لدى الفرد لتكون وسائل تحدي وعزم ومثابرة للتكيف الايجابي معها، ومحاولة أن تتجاوز الظرف الحاضر وتطلع على المستقبل، واعتقد عن يقين أن المستقبل أفضل من الحاضر، وحاول أن تلمس كل ما يمكن أن يخف أو يلطف من مشاعر الكدر والحزن الناتجة عن المصاعب، والعثرات التي تواجهها.

كما أن تقبل التغيير عند الفرد واعتباره جزءاً متضمناً بنيوياً في الحياة، وربما لا يتمكن الإنسان من تحقيق وانجاز أهدافا معينة في الحياة نتيجة المواقف 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.

٢. كما أن قدرة الفرد للتحرك نحو أهدافه لها دور هام في بناء المرونة النفسية فضع أهدافا واقعية قابلة للتحقيق ومبنية على قراءة دقيقة لإمكانياتك وقدراتك وللواقع المحيط بك، وانتظم في أداء شيء - حتى وإن بدى إنجازاً صغيراً - يقربك بالتدريج من تحقيق الأهداف، وبدلاً من التركيز على مهام يتعذر تحقيقها، أسأل نفسك، ما الشيء الذي أعرف أن بإمكانني تحقيقه وإنجازه اليوم ويقربني من التحرك في الاتجاه الذي أريد.

٣. 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 بالضغوط واجترار آلامها.

٤. كما يستحسن أن ينظر الفرد ويتلمس كل الفرص التي تدفعه باتجاه استكشاف نفسه، وعادة ما يتعلم الناس الكثير عن أنفسهم، وربما يكتشفون أن جوانب نفسية ما لديهم قد تطورت أو نمت نتيجة مجاهدتهم وتصديهم أو تأقلمهم الايجابي مع خبرات فقدان أو الأحداث الضاغطة.

إذ يفيد الكثير من الناس الذين واجهوا مصاعب أو عثرات أو نكبات في حياتهم أن تجاوزهم الإيجابي لما واجهوا، مكنهم من إقامة علاقات ثرية وإيجابية مع الآخرين، الإحساس بقوة وفعالية الذات، بل بمجرد الإحساس بالقابلية أو الإمكانية للتعرض لمثل هذه الشدائد يزيد من الإحساس بقيمه وجدارة الذات، والالتجاء إلى الإيمان والاحتفاء بالدين، وتقوية الإحساس بقيمة الحياة.

٥. وتعد الرؤية الإيجابية للذات وأن تثقتك بقدرتك على حل المشكلات وثقتك في ذاتك تضع نفسك بتلقائية على بداية طريق المرونة النفسية. (حسان، ٢٠٠٩).

وتذكر (الزهيري، ٢٠١٢) ثمان طرق لبناء المرونة النفسية وهي:

١. الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy): هذا يتطلب مستوى عالي من الثقة بالذات والإيمان بالذات التي تمكن الفرد من مقابلة أي تحد، الكفاءة الذاتية تتضمن أن يفهم الشخص عندما يكون العالم مصدر تحد، فإن الشخص الذي لديه قدرة يستطيع النجاح رغم التحديات.

٢. الرؤية الشخصية (Personal Vision): الأشخاص المرنين يعرفون ما يعتقدون به ولديهم فكرة واضحة فيما يريدون انجازه أو ابتداعه في حياتهم، مع الرؤية الشخصية رغم غموضها- يستخدمها الأشخاص على أنها موجهة لتحديات الحياة، وتهيئ أملاً في الحياة.

٣. المرونة والتكيف (Flexible & Adaptable): كون الشخص مرناً ومتكيفاً، تمكنه من الاستجابة بمرونة للتحديات المجهولة، من خلال البحث عن طرق للتغلب على الأحداث، وتجعله قادراً على التكيف مع الواقع الجديد فإن هذا يقلل من تأثير الصلابة في مواجهة التحدي البيئي.

٤. التنظيم (Organised): إن ابتداع طريقة منظمة للمهام التي تحتاج إلى إكمال تضيف للفرد قدرة للحفاظ على السيطرة الشخصية في مواجهة الوجود الفوضوي أو الأحداث الخارجية الخارجة عن السيطرة.

ويضيف حسان أيضًا:

١. إن الفرد الذي يضع الأمور والأشياء في سياقها وحجمها الطبيعي عندما تواجه أحداثًا ضاغطة مؤلمة، يعد عاملاً هاماً في إحداث المرونة النفسية لديه ثم حاول أن تقيم الموقف الضاغط في سياقه الواسع وانظر إلى المدى البعيد الذي يمكن أن يحتوي مثل هذا الموقف، وتجنب التفكير التضخيمي.

٢. لا تفقد الأمل وكن مستبشراً وملتماً للخير فيما هو قادم، فالنظرة التفاؤلية تمكنك من توقع الأشياء الإيجابية الجيدة ستحدث لك في حياتك، حاول أن تتخيل بصرياً ما الذي تريده، بدلاً من الحذر والقلق مما تخاف منه.

٣. إن الاعتناء بالنفس والاهتمام وتقدير الحاجات والمشاعر، والاندماج في النشاطات والخبرات التي تستمتع بها، تزيد من راحتك واسترخائك، واحرص على ممارسة الألعاب الرياضية الممتعة لك، واعلم أن اهتمامك بنفسك يساعدك في التماسك والاستعداد لأي ضاغط طارئ (حسان، ٢٠٠٩).

وتكمل الزهيري تلك الطرق في الآتي:

١. التفاعل البينشخصي (Interpersonal Interaction): البعد الرئيس للمرونة هو قدرة الفرد على الفهم والتعاطف مع الآخرين، الناس المرنون يظهرون كفاءات في الذكاء الانفعالي، المستوى العالي للوعي الذاتي والاجتماعي والقدرة على استخدام ذلك لإدارة أنفسهم بفعالية وعلاقاتهم مع الآخرين.

٢. حل المشكلة (Problem Solving): تتضمن القدرة على حل المشاكل، إذ تمكن الأفراد من إيجاد الأسباب والحلول لمقابلة الأحداث التي تكون على تماس في الحياة اليومية، فإن هؤلاء الذين يديرون أنفسهم ليتمتعوا بحل المشاكل والتمتع بمواجهة التحديات الموجودة في حياتهم.

٣. الارتباطات الاجتماعية (Social Connections): فإن هذا البعد يتضمن صفة العلاقات الشخصية والمهنية، الأشخاص المرنون لديهم علاقات قوية مع أصدقاء منتقين حسب مواصفات كتقاسم الأفكار والمشاكل والحلول والإحباطات والآمال وهكذا.

٤. الفعالية (Active): الأشخاص المرنون ينشغلون في التغيير بفعالية والمواجهة مع الأحداث غير الملائمة، الأشخاص المرنون يجزمون بذكر مشاركتهم للمواقف المتغيرة ويحافظون على سيطرتهم الشخصية من خلال توكيدهم المحافظة على الكفاءة الذاتية (الزهيري، ٢٠١٢).

النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

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 (باعلي، ٢٠١٤).

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:

١. إعادة تكامل المرونة، حيث يؤدي التكيف إلى مستوى أعلى من التوازن.

٢. العودة إلى توازن جهد يبذل لتجاوز التمزق.

٣. الشفاء مع الفقد مما يرسخ مستوى أدنى للتوازن.

٤. حالة مختلفة وظيفيا، حيث الاستراتيجيات سيئة التكيف (السلوكيات المدمرة للذات) تستخدم

لمواجهة الضغوط النفسية، ثم يمكن اعتبار المرونة نتجه نحو قدرات المواجهة الناجحة

(باعلي، ٢٠١٤).

نموذج كوفي (Covey):

يرى هذا النموذج أن العيش والعمل بشكل متأنى نابع من المبادئ الدائمة التي تعزز

المرونة وهي كالتالي:

١. النشاط والفاعلية: وتتضمن قدرة الفرد على تحمل مسؤولية أفعاله.
٢. أن يبدأ الفرد يومه بتفهم عميق لما يدور حوله: والتي تتضمن توضيح القيم والأولويات قبل اختيار الأهداف.
٣. تعامل الفرد مع الأعمال الهامة قبل المهمة: من خلال تنظيم الوقت وإدارته وحسن استثماره.
٤. توظيف العقل لتحصل على ما تريد من مكاسب: عن طريق البحث عن المنافع المتبادلة.
٥. أن يفهم الفرد وأن يكون مفهوماً، وهي تعني احترام الفرد لآراء الآخرين ومحاولة فهم وجهة نظرهم.
٦. التعاون: من خلال العمل بروح الفريق الذي تسوده قيم واحدة.
٧. الاهتمام والتفصيل الحازم للعادات الستة السابقة (جوهر، 2014).

نظرية كاون وتومسون (Cowen & Thomson):

ينظران إلى المرونة على أنها صفة عامة للاستجابة تعم كل مظاهر سلوك الفرد، ويتمثل بميل الفرد إلى التمسك بطريقة معينة في حل المسائل كانت من قبل ناجحة في الوقت الذي لم تعد تلك الطريقة صالحة في حل المسائل، ويبينان العوامل الشخصية التي تتصل بتصلب الوجهة الذهنية، وهي قلة الكفاءة والانتاجية، وقلة التخيل، والعجز عن فهم العلاقات المتعددة... وكف للتعبير الانفعالي فيما يتعلق بكل من الإبداع الداخلي الثري، والتفاعل مع الواقع البيئي الخارجي، مرتبطاً بمشاعر عدم التأكد والحذر عندما يكون الشخص في مثل هذه المواقف، والميل للانسحاب عندما تتأزم الأمور، ومدى محدود من الاهتمامات، ومجال أضيق من الأداء وتوافق أقل من المجتمع... وأقل في التوافق الشخصي (الحري، 2012).

مفهوم المهارات الاجتماعية:

نظرًا لاتساع مفهوم المهارات الاجتماعية (Social Skills) وما طرأ عليه من تغيير بسبب التقدم العلمي المستمر، فليس هناك تعريف واضح ومحدد لمفهوم المهارات الاجتماعية، فهناك من استخدم مفهوم تبادل العلاقات الشخصية مع الآخرين (Interpersonal Skills)، أو مصطلح السلوك التوكيدي (Assertiveness)، أو مصطلح الكفاية الاجتماعية (Competence Social).

وعلى أي حال فإن المهارات الاجتماعية هي سلوكيات ملاحظة يمكن قياسها وتستخدم أثناء تفاعل الفرد مع الآخرين، فهي سلوك وليس سمة، وأما إذا اجتمعت هذه السلوكيات لدى الفرد فإنها تعبر عن سمة عليا وهي الكفاءة الاجتماعية التي تعد جزءا من الكفاية الكلية للشخصية، فإذا أضفنا عليها المهارات الأكاديمية، والمهارات النفسية والجسمية تتكون لدينا شخصية متكاملة، لذا يصبح مفهوم المهارات الاجتماعية مصطلح يستخدم لوصف الأداء الوظيفي الاجتماعي والذي يتضمن، الصداقة، والمكانة الاجتماعية، والكفاية الاجتماعية، والسلوك التكيفي (القطاونة، ٢٠٠٧).

ويعزى الاهتمام بالمهارات الاجتماعية إلى كونها من العناصر المهمة التي تحدد طبيعة التفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به في السياقات المختلفة، والتي تعد من ركائز التوافق النفسي على المستوى الشخصي والمجتمعي (فرج، ٢٠٠٣).

وتعرف المهارات الاجتماعية بأنها: القدرة على اكتساب بعض السمات الأساسية المطلوبة للتفاعل الاجتماعي الجيد مع الآخرين، مثل القدرة على التفهم والصداقة والصبر وعدم الأنانية التي تساعد على تقبل الآخرين للشخص، وذلك ضمن دائرة الأسرة أولاً، والمدرسة ثانيًا، والعمل ثالثًا، والحياة الاجتماعية أخيرا (عواد وشريت، ٢٠٠٨، ١٩٧).

كما يمكن أن تعرف بأنها: المقدرة على إدارة التفاعل بإيجابية مع الآخرين وحسن التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية، وضبط الانفعالات في مواقف التفاعل الاجتماعي، وكذلك التعرف على مشاعر الآخرين وتلميحاتهم، وحسن التصرف بما يتناسب مع الموقف (عطار، ٢٠٠٧، ٥٧).

وأما ريجيو (riggio) فيقول عن المهارات الاجتماعية المشار إليه في (الحويان، ٢٠١١، ٥) بأنها: قدرة الفرد على التعبير الانفعالي والاجتماعي، واستقبال انفعالات الآخرين وتفسيرها، ووعيه بالقواعد المستترة وراء أشكال التفاعل الاجتماعي، ومهارته في ضبط وتنظيم تعبيراته غير اللفظية، وقدرته على أداء الدور وتهيئة الذات اجتماعياً.

كما ورد تعريف (مطر، ٢٠٠٢، ١٠) فيقول: أنها مجموعة من الأعمال والأداءات، والنشاطات، والخبرات التي يتعلمها الطفل ويكررها ويتدرب عليها بطريقة منتظمة، حتى ندخل في أسلوب تفاعله مع الأشخاص، أو الأشياء من حوله، مما يجعله قادراً على تحقيق تفاعل اجتماعي إيجابي مع الآخرين.

ويشير شادسي (Chadsey) بأنها: تلك المهارات المتضمنة لسلوك ظاهر للعيان، وقابل للملاحظة، وخاصة بموقف ما، وموجهة بهدف، ومحكومة بضوابط (العرايضة، ٢٠١٠، ٣٣).

ويرى مالك فول (Macfaii) على أنها: قدرات محددة لدى الفرد، تمكنه من القيام بأداء المهام الاجتماعية الضرورية بمهارة وكفاءة (العرايضة، ٢٠١٠، ٣٣).

أما جريشام، واليوت (Gresham&Elliot) فيعرفان المهارات الاجتماعية بأنها: سلوك متعلم ومقبول اجتماعياً، تمكن الفرد من التفاعل بكفاية مع الآخرين، وتجنبه السلوكيات غير المقبولة اجتماعياً (العرايضة، ٢٠١٠، ٣٤).

ويرى ميرل (Merrell) المهارات الاجتماعية المشار إليه في (الحميضي، ٢٠٠٤، ٩) بأنها السلوكيات النوعية التي تؤدي إلى نتائج اجتماعية مرغوبة عند تلقينها.

كما ذكر (حجازي، ٢٠٠٥، ٥) بأنها: قدرة الطفل على المبادأة بالتفاعل مع الآخرين، والتعبير عن المشاعر السلبية والإيجابية إزاءهم، وضبط انفعالاته في مواقف التفاعل الاجتماعي وبما يتناسب مع طبيعة الموقف.

كما قدم كل من رين وماركل (Rinne&MarkII) المهارات الاجتماعية بأنها مجموعة الأنماط السلوكية اللفظية وغير اللفظية التي يستجيب بها الفرد للآخرين في مواقف التفاعل الاجتماعي (بسيوني، ٢٠٠٥، ٦٤٢).

وكما يعرفها عبدالرحمن المشار إليه في (عنتر، ٢٠٠٦، ١٠٣) بأنها: قدرة الفرد على المبادأة بالتفاعل مع الآخرين، والتعبير عن المشاعر السلبية والإيجابية نحوهم، وضبط انفعالاته في مواقف التفاعل الاجتماعي، بما يتناسب مع طبيعة الموقف.

ويشير (القعيد، ٢٠٠٣، ١٣٥) بأنها: القدرة على التواصل مع الآخرين، وتحقيق الأهداف والالتزامات والواجبات بطريقة مقبولة، وربما تتضمن القدرة على التفاعل مع الآخرين في سياق اجتماعي وبأسلوب مقبول، ويستشف من ذلك أن المهارات الاجتماعية لا تعدو أن تكون سلوكيات متعلمة، يستخدمها الأفراد في مواقف التفاعل الانساني والتفاعل مع البيئة.

ويرى (اليوسف، ٢٠١٣، ٣٣٣) أنها: السلوكيات الكلية المعرفية التي يستخدمها الفرد في تفاعلاته مع الآخرين، والتي تتراوح بين السلوكيات غير اللفظية، والسلوكيات اللفظية المعقدة. ويضيف (فرحات، ٢٠١٤، ١١٨) بأنها مكون متعدد الأبعاد يتضمن المهارة في إرسال واستقبال وتنظيم وضبط المعلومات الشخصية في مواقف التواصل اللفظي وغير اللفظي.

مجالات المهارات الاجتماعية:

١. المبادأة بالتفاعل: وهي قدرة الشخص على بدء التعامل مع الآخرين لفظيا أو سلوكيا كالتعرف إليهم، أو مد يد العون لهم، أو زيارتهم، أو تخفيف آلامهم أو إضحاكهم.
٢. التعبير عن المشاعر السلبية: وهي قدرة الشخص عن التعبير عن مشاعره لفظيا وسلوكيا، كاستجابة مباشرة أو غير مباشرة لأنشطة وممارسات الأشخاص الآخرين التي لا تروق له (عبيدات، ٢٠٠٧).

ويضيف النعانة أيضًا عن مجالاتها:

١. التعبير عن المشاعر الإيجابية: ويظهر في قدرة الشخص على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة من خلال التعبير عن الرضا عن الآخرين، ومجايلتهم ومشاركتهم الحديث واللعب، فيصبح الشخص قادرًا على التعبير عن المشاعر الإيجابية سواء أكان ذلك لفظيا أو سلوكيا.

٢. الضبط الانفعالي: وتمثل قدرة الشخص على ضبط انفعالاته في مواقف التفاعل مع الآخرين، في سبيل الحفاظ على روابطه الاجتماعية معهم، والأشخاص ذو الضبط الانفعالي الاجتماعي يظهرون القدرة على ضبط انفعالاتهم وتنظيمها (النعناع، ٢٠٠٨).

أهمية المهارات الاجتماعية:

تحتل المهارات الاجتماعية أهمية كبيرة في حياة الفرد وفي شتى الميادين من طفولته إلى شيخوخته متمثلة في:

١. المهارات الاجتماعية ضرورة ملحة للقدرة على بناء وإدارة العلاقات الاجتماعية وإدارة علاقات العمل بصورة فعالة، فمن خلالها مثلا يتمكن القائد من التغيير بفعالية، بناء وقيادة فريق العمل، والقدرة على الإقناع، ومن ثم توافر تلك المهارات وفعالية استخدامها من جانب القيادة تمكنهم من التأثير في تابعيهم ورفع مستويات أدائهم، وبالتالي تحقيق أهداف المنظمة التي يعملون بها.

٢. لا شك أنها تجنب الأفراد حدوث الصراعات وإن حدثت يتمكنوا من حلها بصورة فعالة (أبو منصور، ٢٠١١).

ويرى (محمد، ٢٠١٢) أهمية المهارات الاجتماعية في التالي:

- مساعدة الفرد على اكتساب الثقة في النفس.
- تنمي لديه التفاعلات الاجتماعية والمشاركة والإبداع في الأعمال.

وتكمن أهمية المهارات الاجتماعية في أنها:

١. تمكن الفرد من إقامة علاقات وثيقة مع المحيطين به والحفاظ عليها من منطلق أن إقامة علاقات ودية من المؤشرات المهمة للكفاءة في العلاقات الشخصية، فالفرد لا ينفك عن كونه عضواً في جماعة ما أينما وجد.

٢. تيسر إدارة علاقات العمل سواء مع الزملاء أو الرؤساء أو المرؤوسين بطرق أفضل (عطار، ٢٠٠٧).

ويضيف أبو منصور عن أهمية المهارات أيضاً:

- لا يمكن إغفال دورها في مرحلة الطفولة، فهي بمثابة طوق الأمان للطفل في مراحل نموه المختلفة، ومن المهم أن يتكامل دور الأهل مع المدرسة في تعليم المهارات الاجتماعية التي لا يكتسبها بشكل طبيعي والتي تتضمن: المشاركة، وأهمية الانتباه، والتعاون وتبادل الأدوار، وضرورة التحدث إلى الآخرين والإصغاء إليهم، واللفظ واللباقة، وأهمية الابتسام إلى الآخرين ومساعدتهم وتشجيعهم.
- تمكن الفرد من السيطرة على أشكال سلوكه المختلفة وتزيد من قدرته على التعامل مع السلوك غير المنطقي الصادر من الآخرين، وتمكنه من إقامة علاقة وثيقة مع المحيطين به والحفاظ عليها (أبو منصور، ٢٠١١).

ويشير (محمد، ٢٠١٢) لأهمية المهارات الاجتماعية في التالي:

- تخرج الفرد إلى العالم الأوسع المختلف عن الأسرة فلا أحد يحبه أو يحترمه إلا من خلال فن التعامل مع الآخرين.
- من خلال المهارات الاجتماعية يحظى الفرد بقبول الآباء والأخوة ويتفاعل معهم ويتفاعلون معه مما يزيد الألفة والمودة.

ويؤكد (العطار، ٢٠٠٧) أهمية المهارات الاجتماعية في أنها:

- تمكن الفرد من مواجهة المواقف المحرجة والتخلص من المآزق بكفاءة، ثم الشعور بالفعالية الذاتية، والخفيف من التوتر الشخصي الزائد للاستمتاع بالحياة.

- تساعد الفرد على الاستفادة من الآخرين، فمثلا الذي يحسن الاستماع ليس محبوبا فقط من الآخرين، بل أنه سوف يتعلم أشياء كثيرة منهم.
- أنها تسهم أيضا ولو جزئيا في بناء معتقدات وتصورات الفرد عن نفسه، والتي يتوقع في حالة مرتفعي المهارات الاجتماعية أن تكون إيجابية.
- تعد المهارات الاجتماعية عاملا مهما من عوامل تحقيق التكيف الاجتماعي داخل الجماعات التي ينتمي إليها الفرد وكذلك المجتمع.

أنواع المهارات الاجتماعية:

لقد أورد (الجبري والديب) المشار إليهما في (الرداد، ٢٠٠٨) بعض المفاهيم التي أضافها كلا من جونسون وجونسون الخاصة بالمهارات الشخصية والاجتماعية التي يمكن الاستعانة بها في المواقف التعاونية وهي:

١. مهارة الثقة: وتعني قدرة الفرد على التعبير عن أفكاره وآرائه بوضوح والتي يتقبلها زملاؤه بالتأييد والترحيب وتتضمن مهارة الثقة نوعين من السلوك هما:
الأول: الوثوقية (Trusting) وتعني القدرة على الانفتاح والمشاركة في الأفكار والمعلومات بحرية وتأييد من الآخرين.

الثاني: الجدارة بالثقة (Trust Worthiness) وتعني أن يكون الآخرون قادرين على التعبير عن أفكارهم بوضوح والتي تتال التأييد والتشجيع من الآخرين في جو يسوده الفرح والاطمئنان.
 ٢. مهارة الاتصال: وتعني قدرة الفرد على أن يتصل بزملائه ويبادلهم أفكاره ويشاركهم في المعلومات التي يحتاجون إليها ويحاول كل فرد فهم أفكار الآخرين وأشعارهم حتى يتمكنوا من الوصول إلى الهدف المشترك. (الرداد، ٢٠٠٨).

وكما يميل بعض الباحثين إلى تصنيف المهارات الاجتماعية إلى نوعين:

- أ. مهارة التخاطب اللفظي أو الاجتماعي.
- ب. مهارة التخاطب غير اللفظي أو الانفعالي: ويشمل كل بعد من هذين البعدين ثلاث مهارات نوعية هي:

- * مهارة الإرسال: أي قدرة الفرد على التعبير الاجتماعي والتخاطب مع الآخرين.
 - * مهارة الاستقبال: أي مهارات حساسية الأفراد الاجتماعية ومهاراتهم في استقبال الرسائل التي ترد إليهم من الآخرين والقدرة على تفسيرها.
 - * مهارة الضبط والتنظيم: وتتمثل في مهارات الأفراد في تنظيم عملية التخاطب في مختلف المواقف الاجتماعية (السيد، ٢٠٠٥).
- ويضيف جونسون وجونسون أنواعاً من المهارات منها:
- مهارة تتالي الأدوار (Taking Turns) وتعني السماح لأي عضو في الجماعة بالقيام بدوره ولأداء مهمته وينتظر زملاءه مدة معينة عند أداء دورهم ويعطونه فرصة لإنجاز مهمته ثم يؤدي الآخرون دورهم بالطريقة نفسها.
 - مهارة القيادة وتعني القدرة على المحافظة على العلاقات الاجتماعية بين الأفراد داخل الجماعة بفعالية كما تعني التأثير المتبادل بين أفراد الجماعة من أجل تحقيق الهدف المشترك.
 - مهارة حل الصراع (Conflict Resolution) وتعني القدرة على حل الآراء المتباينة بين الأعضاء داخل الجماعة والوصول إلى اتفاق يرضي جميع أفراد الجماعة.
 - مهارة تشغيل الجماعة (Group Processing) وتعني قدرة أعضاء الجماعة على استخدام الإجراءات التجريبية الخاصة بالتعاون أثناء تعلم المادة الدراسية (الدداء، ٢٠٠٨).
- ويقدم موس (Moos) أنواعاً أخرى للمهارات الاجتماعية تتمثل في:
- مهارات اجتماعية تساعد على بدء وتسهيل العلاقات الاجتماعية والحفاظ عليها بين الأشخاص مثل (تكوين صداقات، والعلاقات المتجانسة مع الأسر والتي تمثل مكافأة في حد ذاتها).
 - مهارات اجتماعية تشجع وتدعم الالتزام بالعلاقات الهامة أو النظم الاجتماعية الهامة والشعور بالرضا من ذلك، مثل (التواصل الإيجابي، ومهارات حل الصراعات في نطاق العمل الجماعي أو دخل الأسرة).

- مهارات اجتماعية تؤدي إلى التعزيز وتقلل من التغذية الراجعة السلبية لأنها ترتبط بالمعايير والتوقعات الثقافية المرتبطة بالسلوك الاجتماعي (Moos, 2000: 370-371).

العوامل المؤثرة في المهارات الاجتماعية:

أوضح بيلاك وآخرون (Bellack, et al') المشار إليه في (حجازي، ٢٠٠٥) أن العوامل المؤثرة في المهارات الاجتماعية هي:

١. توقيت التدعيم (Reinforcement History):

إن تاريخ التدعيم (أو العقاب) للاستجابات البينشخصية العديدة قد يحدد أنماط المواقف الاجتماعية التي سيدخل فيها الفرد والسلوكيات الخاصة التي سيؤديها. فعلى سبيل المثال: تجد المرأة التي لديها كل المهارات يتطلب منها أن تستخدمها مع زوجها لكنها لا تفعل لأن المحاولات السابقة كانت غير مدعومة أو غير معاقبة.

٢. العوامل المعرفية (Cognitive Factors):

تؤثر المعرفة السابقة للفرد على المهارات الاجتماعية وهي تلعب دورا وسطيا بين المواقف الاجتماعية والسلوك فمثلا تجد المواقف الاجتماعية المتجنبة تصبح محظورة إذا كانوا يفكرون بشكل غير أخلاقي، ومخادع اجتماعيا، مما يؤدي إلى نتائج غير سارة. ومن هذه العوامل المعرفية: إدراك الأهداف (Goals)، الخبرات (Experience)، التوقعات (Expectancies)، والقيم (Values)،.... الخ.

٣. العوامل الوجدانية: (Affectivity Factors):

وتشمل القلق، الاكتئاب، الغضب،....، هذا العامل له تأثير خطير وفعال على السلوك البينشخصي، حيث أن كلا من القلق والغضب من الممكن أن يعمل على قطع الأداء الهادئ للروتينيات الاجتماعية المتعلمة جيدا، محدثا فأفة، وارتعاشا، وسرعة الكلام وفقرا في محتوى الكلام،... الخ، وأن المستويات العالية من الاستثارة الانفعالية قد تتداخل مع العمليات الاستقبلية والمعرفية المتطلبة للأداء المؤثر.

مكونات المهارات الاجتماعية:

وأشارت (المطوع، ٢٠٠١) إلى اختلاف العديد من علماء النفس والتربية حول مكونات المهارات الاجتماعية، وكان سبب الاختلاف هو اختلاف الآراء والاتجاهات من عالم إلى آخر طبقاً لمنطلقاته النظرية وخلفياته العلمية، حيث اعتبر بعض العلماء المهارات الاجتماعية هي المهارات الأساسية والأزمة للفرد لمواجهة الحياة الدراسية والأسرية والتعامل مع الأقران وزملاء المدرسة والعمل، وتوصل بعضهم إلى عدة مهارات أساسية في التعليم النظامي بمراحله المختلفة وهي على النحو التالي:

١. مهارات اجتماعية أولية: مهارات الأصغاء والتساؤل والقدرة على التحاور.
 ٢. مهارات اجتماعية متعددة مثل طلب المساعدة والقدرة على التعامل مع الآخرين، إصدار التوجيهات والتعليمات، أو تنفيذها، والتقدم بالاعتذار، والقدرة على إقناع الآخرين.
 ٣. مهارات خاصة بالتعامل مع المشاعر والأحاسيس وتشمل القدرة على التعرف على المشاعر والتعبير عنها وتفهم مشاعر وأحاسيس الآخرين وتقديرها.
- ويمكن النظر إلى عناصر ومكونات المهارات الاجتماعية من زوايا متعددة، فقد أشار السيد (السمادوني، ١٩٩٤) إلى أن المهارات الاجتماعية تشمل جانبين: الجانب الانفعالي ويختص بالتعبير الانفعالي، أما الجانب الثاني هو الجانب الاجتماعي، ويختص بالاتصال اللفظي، ويشمل كل منهما على ثلاث مهارات مستقلة وهي: الإرسال وهي التعبيرية، والاستقبال وهي الحساسية، ومهارة التنظيم وهي الضبط.

وأن المهارات الاجتماعية تشتمل على عدة أبعاد فرعية وهي:

- أ. التعبير الانفعالي وهو عبارة عن مهارة في الإرسال غير اللفظي والتي تشمل المهارة في إرسال الرسائل الانفعالية، وتعكس الفرد على التعبير بتلقائية وصدق عما يشعر به في حالات انفعالية، وذوو المهارة العالية في التعبير الانفعالي لديهم القدرة على جذب الآخرين والتأثير فيهم، وإثارة مشاعرهم، أما عدم القدرة على التعبير الانفعالي بتلقائية تؤدي إلى

سوء الفهم بين أطراف التفاعل الاجتماعي، مما يؤدي إلى سوء الصلات الاجتماعية والروابط الوجدانية.

ب. الحساسية الانفعالية وهي مهارة في استقبال انفعالات الآخرين، وقراءة وتفسير رسائلهم الانفعالية اللفظية، وذوو الحساسية الانفعالية العالية لديهم حساسية للرسائل الانفعالية الصادرة من الآخرين وتفسيرها.

وحدد محمد السيد عبدالرحمن أربعة مكونات للمهارات الاجتماعية هي: المبادأة بالتفاعل والتعبير عن المشاعر السلبية، والضبط الاجتماعي والانفعالي، والتعبير عن الإيجابية (حكيمة، ٢٠١٢).
وأما (الطو، ٢٠٠٨) فقد ذكر مكونات المهارات الاجتماعية بالآتي:

١. الضبط الانفعالي وهو عبارة عن القدرة على ضبط وتنظيم التعبيرات غير اللفظية والانفعالية والقدرة على إخفاء الملامح الحقيقية للانفعالات، والقدرة على التحكم فيما يشعر به الفرد من انفعالات، ومن لديهم قدرة عالية في ذلك يجيدون ضبط التعبير الظاهري للانفعالات.

٢. التعبير الاجتماعي وهو عبارة عن مهارة التعبير اللفظي، والقدرة على لفت أنظار الآخرين عند التحدث في المواقف الاجتماعية، ومن يجيد هذه المهارة هو متحدث بارع، يتمتع بالطلاقة اللفظية، وهو قادر على عقد الكثير من الصداقات.

٣. الضبط الاجتماعي وهو عبارة عن مهارة لعب الدور، وتحضير الذات اجتماعياً؛ أي أنه نوع من التمثيل الاجتماعي، وهو لازم لتنظيم عملية الاتصال والتفاعل الاجتماعي، وأصحاب المستوى العالي في مهارة الضبط الاجتماعي يمكنهم القيام بأدوار اجتماعية متنوعة بكل حنكة ولباقة وثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية، وتكييف السلوك الشخصي ليكون ملائماً في أي موقف اجتماعي معين (الطو، ٢٠٠٨).

ويوضح هاسيلت وهيرسن (Hasselt, Hersen) المشار إليهما في (حكيمة، ٢٠١٢) أن

المهارات الاجتماعية تتضمن أربع مكونات رئيسة هي:

- مهارة التعبير عن الذات (التعبير عن الشعور، الأفكار والآراء، إعطاء وتلقي التحية).
- مهارات تشجيع الآخرين (الموافقة على آراء الآخرين).
- مهارات توكيدية.
- مهارات الاتصال (حل المشاكل البينشخصية).

وتشمل المهارات الاجتماعية كما ذكر (الجهني، ٢٠١١) المهارات الآتية:

١. فهم منظور الشخص الآخر: وهي القدرة على التنبؤ بما سوف يشعر به أو يقوله، أو يفعله شخص ما، سواء في علاقته معك أو مع الآخرين، أو القدرة على الإحساس الدقيق بما يفكر فيه أو يشعر به الآخرون.

٢. الإفصاح عن الذات: وهي القدرة على الكشف عن معلومات شخصية للطرف الآخر في موقف التفاعل، وتتضمن هذه المعلومات الأفكار، والمشاعر، والخبرات الشخصية، وكذلك الميول، ووقائع الماضي، والتخطيط للمستقبل.

ويشير (المشاط، ٢٠٠٨) أولاً إلى المكونات السلوكية للمهارة الاجتماعية إلى كافة السلوكيات التي تصدر من الفرد والتي يمكن ملاحظتها عندما يكون في موقف تفاعلي مع الآخرين وتسمى تلك المكونات بالسلوك الاجتماعي. ويمكن وضع المكونات السلوكية للمهارة الاجتماعية في تصنيفين رئيسيين هما:

أ. السلوك اللفظي: (Verbal behavior) إن السلوك اللفظي للقائم بالتواصل يكون له أهمية كبرى في تقييم مهاراته الاجتماعية في مواقف التفاعل الاجتماعي فمحتوى السلوك الكلامي يعمل على نقل ما يقصده الفرد بطريقة مباشرة أكثر من أي مظهر آخر من مظاهر السلوك الاجتماعي لمكونات المهارة الاجتماعية ذات المحتوى اللفظي.

ب. السلوك غير اللفظي: (Non Verbal behavior) يلعب السلوك غير اللفظي دوراً مهماً في عملية التواصل بين الأفراد وعلاقتهم ببعضهم وغالباً ما تكون مظاهر هذا السلوك

غير اللفظي عبارة عن رسائل لها أهميتها في تقييم المهارة الاجتماعية لكل فرد عند القيام بأي محادثة محتوى كلامه.

وكما حدد بيتي (Beaty) المشار إليه في (حكيمه، ٢٠١٢) أربعة مكونات للمهارات الاجتماعية هي: مهارة التعبير عن الذات، مهارات السلوك التوكيدي، مهارات المشاركة، مهارة مساعدة الآخرين.

ويشير الجهني أن المهارات الاجتماعية تتكون أيضاً:

- إظهار الاهتمام بالآخرين: وهو سلوك إرادي الهدف منه إفادة شخص آخر أو التضحية من أجله بدون النظر لأية منفعة شخصية.
- القدرة على مشاركة الآخرين: في نشاطات اجتماعية وتتمثل في المشاركة سواء لعبة أو هواية أو نشاط تمثل درجة من التدعيم الاجتماعي يقدمه الشخص المشارك وفي مقابله يصبح وجوده مرغوباً ومحبباً (الجهني، ٢٠١١).

ويرى المشاط أن المهارات الاجتماعية تتكون أيضاً من المكونات المعرفية فيقول:

للمهارة الاجتماعية مكونات معرفية، إلا أن بعض المكونات المعرفية للمهارة الاجتماعية يصعب ملاحظتها مباشرة تلك التي تشير إلى تطلعات الفرد وأفكاره وقراراته بشأن ما يجب عليه قوله أو فعله أثناء التفاعل الاجتماعي وحيث إن الأفكار غير مرئية للملاحظ المشاهد لذا نجد أنهم يستنتجون تكراراً بشكل خاطئ أو صحيح مما قاله أو فعله الشخص الملاحظ.

وفي المهارات الاجتماعية نجد أن القدرات المعرفية تتضمن المهارة المستندة على الإدراك الصحيح لأمانى أو نوايا الشخص الآخر. أو التبصير بنوعية الاستجابة التي يغلب أن تؤثر على رأي الطرف الآخر وتلك القدرات مسئولة عن النجاح أو الفشل في المواقف الاجتماعية (المشاط، ٢٠٠٨).

النظريات المفسرة للمهارات الاجتماعية:

أ. النظرية السلوكية:

تنظر إلى السلوك على أنه وحدة معقدة يمكن تحليلها إلى وحدات أبسط منها. وهذه الوحدات هي الاستجابات الأولية التي ترتبط بمثيرات محددة، والعلاقة التي تربط بين المثيرات واستجاباتها هي علاقة موروثية أي سابقة على الخبرة والتعلم.

ويرى أصحاب هذه النظرية بأن السلوك الإنساني عبارة عن مجموعة من العادات التي يتعلمها الفرد ويكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة، ويتحكم في تكوينها قوانين العقل وهي قوى الكف وقوى الاستثارة اللتان تسيران مجموعة الاستجابات الشرطية، ويعزون ذلك إلى العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد. وتدور هذه النظرية حول محور عملية التعلم في اكتساب التعلم الجديد أو في إطفائه أو إعادته، ولذا فإن أكثر السلوك الإنساني مكتسب عن طريق التعلم، وأن سلوك الفرد قابل للتعديل أو التغيير بإيجاد ظروف وأجواء تعليمية معينة (وهبه، ٢٠١٠).

ب. نظرية التعلم الاجتماعي:

ومن أشهر المنظرين لها العالم الأمريكي (Albert Bandura) وتقوم الأطر الفلسفية لها على أن السلوك مكتسب يمكن تعلمه من خلال الملاحظة والتدريب.

وعملية التعلم لا تعتمد فقط على العوامل الداخلية، بل أيضاً على المثيرات الخارجية ومن ضمنها الثقافة الفرعية الموجودة في الوسط الذي يعيش فيه الفرد ويضيف باندورا أن السلوك المتعلم هو نتاج للتفاعل بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها.

وهذا التفاعل يؤثر فيه طبيعة الإجراءات التي مر بها الفرد ومحاولة نمذجتها ثم استدعاءها في المواقف المختلفة وعلى هذا فالنظرية تقدم نموذجاً يتكون من أربع خطوات:

تبدأ بعملية الملاحظة المباشرة أو غير المباشرة للسلوك ثم يقوم الفرد بوضع شفرة للسلوك لتمييزه عن غيره ثم في المواقف التي تستوجب استدعاء السلوك المتعلم يتم تحويل الشفرات إلى أفعال سلوكية مشابهة للسلوك المتعلم.

وهذا الاستدعاء يتم تحفيزه من خلال التعزيز الداخلي والذي ينبع من خبرات الشخص الماضية ومدى أهميتها، والتعزيز الخارجي وينبع من الوسط البشري والثقافي الذي يعيش فيه الفرد ويعطي السلوك تعزيزا معينا.

وعلى هذا يمكن تفسير السلوك على أنه نوع من التعلم لأنماط السلوك من خلال ملاحظته المباشرة أو غير المباشرة فتكون هذه الأنماط السلوكية نماذج للسلوك يمكن استدعاؤها متى ما تهيأت مواقف التفاعل مع الآخرين (الوهيدة، ٢٠٠٧).

ج. النظرية المعرفية الاجتماعية:

تعود جذور هذه النظرية إلى نظرية التعلم الاجتماعي، التي ظهرت في عام (١٩٤١) على يد كل من "ميلر ودولارد" (Miller & Dollard) حيث نشرها في كتابهما التعلم الاجتماعي والتقليد (Social Learning Imitation) وتعتمد نظريتهما على مبادئ التعلم التي تتضمن التعزيز والعقاب وتقليد النموذج والانطفاء (البسطامي، ٢٠٠٣).

وبالآتي فإن المبدأ الذي استندت عليه هذه النظرية منذ بداياتها هو أن السلوك يعتمد على محرك يدفع الفرد الذي يلاحظ سلوك الآخرين يقلده ويكرره وذلك عندما يتم تعزيز هذا السلوك أي أن الدافع أو المحرك هو الذي يتحد مع النموذج فيقويه (تعزيز) أو يضعفه (عقاب).

لقد أقر كل من دولارد وميللر أن محاكاة النموذج هي الطريقة التي يكتسب من خلالها الأفراد سلوكياتهم المختلفة ويتعلمون استجاباتهم المختلفة معتمدين على التعزيز في تدريب الأطفال وتعليمهم الاستجابات والسلوكيات المختلفة (البسطامي، ٢٠٠٣).

ثانيًا: الدراسات السابقة:

لم يعثر الباحث على دراسات سابقة تجمع بين المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية لذلك سيتم عرض الدراسات التي تناولت المرونة النفسية والدراسات التي تناولت المهارات الاجتماعية.

١. الدراسات السابقة في مجال المرونة النفسية:

قام (قوتة وسمير، ٢٠٠١) بدراسة هدفت إلى تسليط الضوء على المرونة النفسية مقابل الصلابة وتفسير التوافق النفسي والتنبؤ به في أجواء الانتفاضة لدى الأطفال الفلسطينيين، وقد تم اختيار (٨٦) طفلاً فلسطينياً بطريقة عشوائية، عاشوا أحداث الانتفاضة كعينة ممثلة للمجتمع، وتم اختبار (صورة) النسخة المعدلة من مقياس بروتسويك (١٩٤٩)، وذلك لقياس كل من المرونة مقابل الصلابة كأساليب معرفية، كما تم استخدام مقياس العصائية وتقدير الذات والاضطرابات الانفعالية وأعراض كرب ما بعد الصدمة (PTSD). وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود دور متوسط للمرونة والصلابة النفسية حيث أظهرت أن الأطفال تم حمايتهم من النتائج السلبية للأحداث الصادمة وأظهروا قدراً أكبر من المرونة النفسية، وأشارت كذلك إلى عدم وجود جوهرية بين المرونة والتوافق النفسي خلال الأحداث العنيفة في الانتفاضة الفلسطينية الكبرى.

أما (الجميل، ٢٠٠٢) فقام بدراسة هدفت إلى بناء برنامج تعليمي في تعديل الأسلوب المعرفي التصلب إلى المرونة لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل، وقياس أثره، وتكونت عينة البحث من (٦٣) طالباً وطالبة، وزعوا إلى مجموعتين: الأولى تجريبية (٤٥) طالباً وطالبة، والثانية ضابطة (١٨) طالباً وطالبة، واعتمد البحث مقياس التصلب - المرونة للكبيسي (١٩٨٩)، واعتمد طريقة إعادة تطبيق الأداة لمعرفة معامل الثبات، كما اعتمد الصدق التجريبي للمواقف القصصية في البرنامج بحسب معامل الارتباط، وأظهرت نتائج البحث فعالية البرنامج في تعديل الأسلوب المعرفي التصلب إلى المرونة لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل، وبصورة متكافئة لكلا الجنسين (الذكور والإناث)، والاختصاصيين (العلمي، والإنساني).

وأجرى (مختار، ٢٠٠٤) بدراسة هدفت إلى معرفة مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، كما تهدف إلى معرفة علاقة مستوى المرونة بالجنس والتحصيل، وتكونت عينة الدراسة من (٨٧٤) طالبًا وطالبة من المرحلة الإعدادية، واستخدم الباحث في دراسته مقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث، وأهم النتائج التي توصل إليها: إن طلبة المرحلة الإعدادية يتمتعون بمستوى متوسط من المرونة النفسية، وأن الذكور أكثر مرونة من الإناث في هذه المرحلة.

وأجرى (الخطيب، ٢٠٠٧) دراسة هدفت إلى التعرف إلى العوامل المكونة لمرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني (الذكور والإناث) في مواجهة الأحداث الصادمة التي يتعرضون لها نتيجة للاجتياحات والاعتقالات والاعتقالات الإسرائيلية ضد الشعب الفلسطيني، وتكونت عينة الدراسة من (٣١٧) طالبًا وطالبة من طلبة وطالبات جامعة الأزهر والجامعة الإسلامية بغزة، واستخدم الباحث مقياس مرونة الأنا (E.R.89) إعداد الناصر وساندمان. وبينت نتائج الدراسة تمتعهم بمستوى عالٍ من المرونة متمثلًا في قدرتهم على الاستبصار بحياتهم ومشكلاتهم وكل ما يحيط بهم، وكذلك تمتعهم بروح الاستقلال واثبات الذات في مواقع الحياة المختلفة إضافة إلى قدرتهم على المبادرة في نشاطات الحياة المختلفة السياسية والاجتماعية والاقتصادية والعلمية بروح معنوية عالية، وبقدرة فائقة على تكوين روابط وأواسط المحبة والتعاون فيما بينهم والتي أدت إلى زيادة تحملهم لمعاناة الاحتلال والصمود في وجه ممارساته العدوانية المختلفة وبشتى الأساليب.

أجرت (حسان، ٢٠٠٩) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، وتكونت عينة الدراسة من (١١٦) طالبة من طالبات المستوى الأول من كلية التربية، كما اختارت الباحثة (١٢) طالبة من الحاصلات على أدنى الدرجات على استبانة مرونة الأنا.

واستخدمت الباحثة أداتين من إعدادها وهما: استبانة مرونة الأنا، والبرنامج الإرشادي لزيادة مرونة الأنا، وقد بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة مرونة الأنا في الاختبار القبلي والبعدي، كما بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة مرونة الأنا، في الاختبار البعدي، والاختبار التتبعي.

وأجرى جراسي (Grace, 2010) دراسة هدفت إلى التعرف على الخصائص الخمس الكبرى للشخصية والمرونة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٩٧) طالبًا وطالبة، ولجمع البيانات استخدم الباحث مقياس عوامل الشخصية الكبرى من إعداد (Goldberg. Et al, 2006)، ومقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث، وبينت النتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع عوامل الشخصية (يقظة الضمير، المقبولية، الانفتاح على الخبرات، الانبساطية) والمرونة النفسية، بينما كانت العلاقة سلبية مع خاصية العصابية، كما بينت الدراسة أن خصائص الشخصية ساهمت بنسبة ٣٢% من التباين في المرونة النفسية، وقد كانت خاصية يقظة الضمير الأعلى في الدلالة الاحصائية يليها المقبولية، العصابية ثم الانفتاح على الخبرات.

وأجرى (عثمان، ٢٠١٠) دراسة هدفت إلى إلقاء المزيد من البحث حول مفهوم المرونة الإيجابية Resilience متعدد المعاني والأبعاد والوصول إلى مكوناته الرئيسية، ومحاولة الفهم المتعمق لطبيعته باعتباره عملية دينامية ومتعددة الأبعاد. كذلك القيام بوضع برنامج إرشادي مبني على العديد من الفنيات الانتقائية والتي تعمل على تخفيض أثر الضغوط والأحداث الصادمة لدى الشباب وذلك من خلال تنمية المرونة الإيجابية بحيث تتناسب فنيات البرنامج الإرشادي مع طبيعة المرونة الإيجابية، والعمل على تنمية مكوناتها لدى عينة دراسته. وتكونت عينة الدراسة النهائية من (٢٠) طالبًا مقسمين إلى عينة تجريبية مكونة من (١٠) طلاب وعينة ضابطة مكونة من (١٠) طلاب بالفرقة الرابعة من جميع الشعب الأدبية والعلمية بكلية التربية جامعة عين شمس، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب (تصميم الباحث) ومقياس أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب (تصميم الباحث)، وبرنامج إرشادي نفسي لتنمية المرونة الإيجابية (تصميم الباحث). توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم ودوره في تنمية المرونة الإيجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية من الشباب الجامعي، وكذلك خفض أحداث الحياة الضاغطة لديهم، هذا وقد استمرت فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم حتى بعد انقضاء جلساته الإرشادية ومرور أكثر من شهر عليه؛ حيث قيس استجاباتهم على مقياس المرونة الإيجابية وتبين أن درجتهم على أبعاده والدرجة الكلية له مازالت مرتفعة، ومازال التحسن قائمًا، وكذلك تم قياس استجاباتهم على مقياس أحداث الحياة الضاغطة ليتبين

أن درجتهم على أبعاده والدرجة الكلية له مستمرة في الانخفاض، وهذا يدل أن مستوى التحسن لديهم مازال قائماً، وأن البرنامج الإرشادي المستخدم قد كان له تأثير بعد انقضائه وبعد انقضاء فترة المتابعة أيضاً.

وأجرى (آل شويل ونصر، ٢٠١٢) دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية من طلاب الباحثة في متغيري تقدير الذات واتخاذ القرار، ومدى تأثر تلك الفروق بمتغير النوع (ذكور، إناث)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٦) طالباً وطالبة، واستخدم الباحثان مقياس المرونة النفسية الإيجابية، ومقياس تقدير الذات، ومقياس اتخاذ القرار، وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في المتغيرات الثلاثة: المرونة النفسية الإيجابية، وتقدير الذات، واتخاذ القرار.

وقام (الحري، ٢٠١٢) بدراسة إجابة عن التساؤل الرئيس (ما درجة التصلب - المرونة لدى عينة من مرضى الاكتئاب بمجمع الأمل للصحة النفسية بالرياض والعاديين بمدينة الرياض) وبلغت عينة الدراسة (٤٥) فرداً، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن، وكانت أدوات الدراسة متكونة من مقياس الاكتئاب، ومقياس التصلب - المرونة، وخلصت الدراسة إلى النتائج الآتية: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التصلب-المرونة بين المكتئبين والعاديين لصالح العاديين وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة المكتئبين في التصلب-المرونة تبعاً لمتغير العمر والمستوى التعليمي ولمدة الإصابة.

أجرت (الزهيري، ٢٠١٢) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة البحث من عدد (٤٧٦) طالباً وطالبة والذين تم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية، وأعدت الباحثة مقياس المرونة النفسية وتبنت مقياس أحداث الحياة الضاغطة المعد من قبل السلطان (٢٠٠٨)، وتم معالجة بيانات البحث بالوسائل الإحصائية التي تتلاءم مع طبيعة وأهداف البحث ومن بين هذه الوسائل معامل بيرسون، ومعادلة تصحيح سبيرمان - بروان، ومعادلة الفاكرونباخ، ومعادلة جتمان، والاختبار التائي، وتحليل التباين الثلاثي

وخلصت الدراسة إلى أن العينة تتصف بمستوى رفيع من المرونة النفسية، وأنه لا توجد فروق في مستوى المرونة النفسية بحسب متغير الجنس والتخصص والصف، وأن العينة تتصف بمستوى منخفض من أحداث الحياة الضاغطة، وتوجد فروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة بين الذكور والإناث لصالح الذكور، وتوجد علاقة سالبة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة البحث.

أجرى (شقورة، ٢٠١٢) دراسة هدفت إلى التعرف على كل من مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، وكذلك هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة بالنسبة لبعض المتغيرات (الجنس، الجامعة، التخصص، المعدل التراكمي للطالب، الترتيب الميلادي للطالب، والدخل الشهري للأسرة، المستوى التعليمي للوالدين) وكانت عينة البحث تكونت من (٦٠٠) طالب وطالبة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وتم استخدام استبانة المرونة النفسية من إعداد الباحث، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي (١٩٩٨)، واستخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية: التكرارات، والمتوسطات، والوزن النسبي، اختبار بيرسون، الاختبار التائي، اختبار التباين الأحادي واختبار شيفيه البعدي للمقارنات المتعددة، وكانت نتائج الدراسة تشير بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى للمتغيرات التصنيفية الآتية (التحصيل الأكاديمي، التخصص، الترتيب الميلادي للطالب، الدخل الشهري للأسرة، والمستوى التعليمي للوالدين)، وعدم وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى لمتغيرات التحصيل الأكاديمي، والتخصص، والترتيب الميلادي للطالب.

أما (خرايشة، ٢٠١٣) فقامت بدراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية الوجودية في تحسين المرونة النفسية وقبول الذات والعلاقات الأسرية لدى عينة من النساء المصابات بسرطان الثدي في الأردن، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) مريضة، واستخدمت الباحثة مقياس المرونة النفسية ومقياس قبول الذات ومقياس العلاقات الأسرية، وأشارت نتائج

الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس المرونة النفسية ومقياس العلاقات الأسرية تعزى للمجموعة ولصالح المجموعة التجريبية وإلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقاييس المرونة النفسية وقبول الذات والعلاقات الأسرية تعزى لمتغير العمر ومدة المرض.

وأجرت (الحمداني، ٢٠١٣) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية وكذلك الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في مستوى المرونة النفسية وفقا لمتغيري الجنس والتخصص لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وبلغت عينة البحث (٣٠٠) طالبًا وطالبة، وقامت الباحثة بتطبيق أداة جاهزة لمقياس المرونة النفسية الذي أعده (قداوي، ٢٠١٢)، وجاءت نتائج الدراسة على النحو التالي: إن طلبة المرحلة الإعدادية يعانون من ضعف في مستوى المرونة النفسية، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الذكور والإناث في مستوى المرونة النفسية، وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات (علمي - أدبي) ولصالح التخصص الأدبي.

وأجرت (خرايشة، ٢٠١٣) دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي في تنمية المرونة النفسية للطلبة ذوي الجفاف العاطفي في المرحلة الإعدادية، وتكونت عينة الدراسة من (٥٤) طالبًا وطالبة الذين حصلوا على أدنى الدرجات على مقياس المرونة النفسية وحصلوا على أعلى الدرجات في مقياس الجفاف العاطفي، واعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي، وقامت ببناء مقياس للمرونة النفسية ومقياس للجفاف العاطفي.

وكانت أدوات الدراسة متكونة من (الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والاختبار التائي لعينتين مترابطتين، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل ارتباط الفا كرونباخ، وتحليل التباين الأحادي، واختبار شيفيه، واختبار مربع كاي)، وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها: بيان فاعلية وكفاءة البرنامج حيث انخفض مستوى الجفاف العاطفي، وارتفعت مستويات المرونة النفسية لدى المجموعة التجريبية، كما أشارت النتائج إلى استمرار أثر البرنامج الإرشادي الانتقائي بعد فترة المتابعة.

وقام (أبوبكر، ٢٠١٣) بدراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب كلية التربية، والكشف عن دلالة الفروق بين عينة

الدراسة من طلاب كلية التربية في المرونة النفسية تبعاً لمتغيري (الجنس، الفرقة الدراسية)، والتعرف على مدى اختلاف ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالات الأكثر ارتفاعاً والأقل انخفاضاً في المرونة النفسية، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢١٢) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الأولى والرابعة بكلية التربية جامعة المنى بواقع (١٠٦ طالباً) و(١٠٦ طالبة). وكشفت نتائج الدراسة عن: وجود علق ارتباطية سلبية دالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس أحداث الحياة الضاغطة، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في المرونة النفسية بأبعادها تغزى لمتغيري الجنس والفرقة الدراسية، ما عدا بعد الكفاءة الذاتية فوجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) لصالح طلاب الفرقة الرابعة.

٢. الدراسات السابقة في مجال: المهارات الاجتماعية:

أجرى سيجرن وفلورا (Segrin & Flora, 2000) دراسة هدفت إلى التحقق من أن قصور المهارات الاجتماعية يجعل الناس أكثر حساسية للمشكلات النفسية الاجتماعية المصاحبة لخبرة أحداث الحياة الضاغطة والمتمثلة في هذه الدراسة أن الطلاب (يقطعون مسافة (٢٠٠) ميلاً بعيداً عن منازلهم لمتابعة دراستهم في الجامعة. وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (١١٨) طالباً جامعياً تتراوح أعمارهم ما بين (١٧-١٩ سنة). وقد طبق الباحثان كل من مقياس المهارات الاجتماعية، ومقياس المشكلات النفسية الاجتماعية المتمثل في (الاكتئاب-القلق الاجتماعي-الوحدة النفسية)، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة. وقد تم تطبيق الاختبارات في بداية الفصل الدراسي الأول فيما عدا مقياس أحداث الحياة الضاغطة قد تم تطبيقه في بداية الفصل الدراسي الثاني. وقد توصلت الدراسة إلى أن قصور المهارات الاجتماعية وأحداث الحياة السلبية من العوامل التي تتبى بنمو وتطور المشكلات النفسية الاجتماعية (القلق-الاكتئاب).

أجرت (المطوع، ٢٠٠١) دراسة هدفت إلى بحث المهارات الاجتماعية والثبات الانفعالي لدى التلاميذ أبناء الأمهات المكتئبات، تكونت العينة من (٦٠) طفلاً، وكانت أدوات الدراسة متكونة من: اختبار المهارات الاجتماعية للأطفال من إعداد محمد السيد عبدالرحمن، واختبار

أيزنك للشخصية (صيغة الأطفال) إعداد كل من أيزنك وعبدالخالق، واستخدمت الباحثة الطرق الإحصائية الآتية: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والاختبار التائي لدلالة الفروق بين المتوسطات، وأظهرت نتائج الدراسة أن جميع فروض الدراسة غير دالة، اي أن عينة أبناء الأمهات المكتنبات وعينة أبناء الأمهات العاديات كانوا تقريبا متساوين في جميع متغيرات الدراسة، وهذا يرجع إلى طبيعة الأسرة في مجتمع الإمارات التي لا زالت تعيش في ظل الأسرة الممتدة.

وأجرى (الحميضي، ٢٠٠٤) دراسة هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج سلوكي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعلم والذين يعانون من نقص المهارات الاجتماعية داخل حجرة الدراسة، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي والتصميم التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين وقياس قبلي وبعدي، والتصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة وقياس قبلي وبعدي، وخلصت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس تقدير المهارات الاجتماعية بعد تطبيق البرنامج السلوكي لصالح المجموعة التجريبية، وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات رتب درجات المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعلم (المجموعة التجريبية) بعد تطبيق البرنامج السلوكي لصالح القياس البعدي، وإلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات رتب درجات المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعلم (المجموعة الضابطة) بعد تطبيق البرنامج.

أما (حجازي، ٢٠٠٥) فقامت بدراسة هدفت إلى خفض فوبيا المدرسة من خلال التدريب على المهارات الاجتماعية، وكانت عينة الدراسة متكونة من (٤٠٤) طفل وطفلة، وتم تطبيق المقاييس الآتية وهي: اختبار القدرات العقلية للأطفال من (٦-٨) سنوات من إعداد فاروق عبدالفتاح (١٩٩٨)، ومقياس المهارات الاجتماعية للصغار من إعداد محمد السيد (١٩٩٨)، ومقياس فوبيا المدرسة للأطفال من إعداد رياض نايل (١٩٩٥)، ومقياس فوبيا المدرسة لدى الأطفال كما يدركه المعلم من إعداد الباحثة، وبرنامج التدريب على المهارات الاجتماعية من إعداد الباحثة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات

المهارات الاجتماعية وفوبيا المدرسة لدى أطفال عينة الدراسة، وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في المهارات الاجتماعية بعد تطبيق البرنامج التدريب لصالح المجموعة التجريبية، وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في المهارات الاجتماعية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح القياس البعدي، وإلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التدريبية على مقياس المهارات الاجتماعية بعد انتهاء البرنامج التدريبي مباشرة وبعد مرور شهرين من تطبيقه.

وقام (الوهيدة، ٢٠٠٧) بدراسة هدفت إلى استقصاء فعالية برنامج إرشادي قائم على نظرية التعلم الاجتماعي في تنمية المهارات الاجتماعية وخفض العنف لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة بدولة الكويت، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحث مقياس المهارات الاجتماعية ومقياس السلوك العدواني، واستخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار تحليل التباين المشترك الأحادي والثنائي، واختبار تحليل التباين المشترك المتعدد الأحادي والثنائي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المهارات الاجتماعية تعزى للبرنامج الإرشادي القائم على نظرية التعلم، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المهارات الاجتماعية تعزى للنوع الاجتماعي.

وقام سيجرين وزملائه (Segrin et al., 2007) بدراسة هدفت إلى التحقق من أن المهارات الاجتماعية تعد مؤشراً يتوقع أن يكون مرتبطاً بالصحة النفسية، وخفض أعراض الاكتئاب وتحقيق الارتياح. وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٥٠٠) من طلاب الجامعة تتراوح أعمارهم ما بين (١٧-١٩ سنة). وقد طبق الباحث كل من مقياس تقدير الذات، ومقياس المهارات الاجتماعية، ومقياس الصحة النفسية (الاكتئاب- الهناء النفسي)، ومقياس الضغوط. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة بين المهارات الاجتماعية والصحة النفسية وبالمثل توجد علاقة بين المستويات الأدنى لإدراك الضغوط والمهارات الاجتماعية.

وأجرى (غزال، ٢٠٠٧) دراسة هدفت إلى اختبار فعالية برنامج تدريبي لتطوير المهارات الاجتماعية لدى عينة من أطفال التوحد في عمان، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طفلاً من الذكور، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وتتراوح أعمارهم بين (٥-٩)، وقام الباحث بتطوير قائمة تقدير التفاعلات الاجتماعية لأطفال التوحد، وتلخصت نتائج الدراسة في الآتي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على المقياس البعدي لصالح المجموعة الضابطة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على قياس المتابعة لصالح المجموعة التجريبية. وقام (النفيعي، ٢٠٠٩) بدراسة هدفت إلى التعرف على المهارات الاجتماعية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين والعاديين في المدارس الحكومية التابعة لإدارة التربية والتعليم بمحافظة جدة، وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية وتم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي واستخدم مقياس المهارات الاجتماعية من إعداد السامدوني (١٩٩١)، ومقياس فاعلية الذات من إعداد العدل (٢٠١١)، وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية: أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين درجات المهارات الاجتماعية وأبعادها المختلفة وبين درجات فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية المتفوقين والعاديين في المدارس الحكومية، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المهارات الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية ترجع لمتغيري تصنيف الطالب (متفوق/عادي) وتخصص الطالب (علمي/أدبي) لصالح الطلاب المتفوقين في التخصص العلمي على الطلاب المتفوقين في التخصص الأدبي وعلى الطلاب العاديين في التخصص العلمي والأدبي.

وفي دراسة قامت بها (وهبه، ٢٠١٠) هدفت إلى فحص العلاقة بين المهارات الاجتماعية وأعراض الوحدة النفسية لدى المراهقين. والكشف عن الفروق بين الجنسين من المراهقين في كل من المهارات الاجتماعية وأعراض الوحدة. والكشف عن الفروق بين المراهقين وفقاً للمتغيرات الديموجرافية (حجم الأسرة - الترتيب الميلادي - مستوى تعليم الأم) في كل من المهارات الاجتماعية وأعراض الوحدة النفسية.

وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٥) مراهقاً، وقد استخدمت الباحثة الأدوات الآتية: استمارة جمع البيانات (من إعداد الباحثة)، ومقياس المهارات الاجتماعية (من إعداد السيد السمدوني)، ومقياس الوحدة النفسية (AUCL) (إعداد عبد الرقيب البحيري، ١٩٨٥)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المراهقين (الذكور والإناث) في (التعبير الانفعالي - الحساسية الانفعالية- التعبير الاجتماعي - الحساسية الاجتماعية) والفروق إلى جانب الإناث. وفي (الضبط الانفعالي- والدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية) والفروق إلى جانب الذكور. بينما لم توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المراهقين (الذكور والإناث) في متغيري (الضبط الاجتماعي- الوحدة النفسية)، يوجد ارتباط عكسي دال إحصائياً بين متوسط درجات المهارات الاجتماعية ودرجات أعراض الوحدة النفسية لدى كل من الذكور والإناث من المراهقين والعينة الكلية، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين (الذكور - الإناث)، في المجموعات الثلاث لحجم الأسرة فيما يتعلق بالدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية، ودرجاتهم علي المقاييس الفرعية للمهارات الاجتماعية، كما لم توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المراهقين (الذكور - الإناث)، في المجموعات الثلاث لحجم الأسرة فيما يتعلق بالوحدة النفسية.

وأجرى (العلوان، ٢٠١١) دراسة هدفت إلى بحث علاقة الذكاء الانفعالي بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي للطلاب، وتكونت عينة الدراسة من (٤٧٥) طالبا وطالبة، وتم استخدام ثلاثة مقاييس وهي: مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس المهارات الاجتماعية ومقياس أنماط التعلق، واستخدم الباحث الطرق الاحصائية الآتية: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين الثنائي، ومعامل الارتباط، وتحليل الانحدار المتعدد المتدرج، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في الذكاء الانفعالي بين الذكور والإناث لصالح الإناث، وإلى وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي وكل من المهارات الاجتماعية وأنماط التعلق.

وأجرى (سواعد، ٢٠١١) دراسة هدفت للكشف عن مستوى السلوك الفوضوي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء متغير الجنس، وتكونت عينة الدراسة

من (٢١٣) طالبًا وطالبة تم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية، وتم تطبيق مقياس السلوك الفوضوي، ومقياس المهارات الاجتماعية من إعداد الباحث، وأظهرت النتائج أن مستوى السلوك الفوضوي لدى طلبة المرحلة الثانوية جاء بدرجة تقدير منخفضة، ومستوى المهارات الاجتماعية جاء بدرجة تقدير مرتفعة، وبينت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائية بين السلوك الفوضوي بمجالاته الثلاثة والمهارات الاجتماعية بمجالاته الثلاثة باستثناء العلاقة بين السلوك الفوضوي من جهة وكل من الكفاية الاجتماعية والمساندة الاجتماعية من جهة أخرى.

وأما (المناحي، ٢٠١١) أجرى دراسة هدفت إلى: الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي انفعالي في تنمية المهارات الاجتماعية من خلال تعديل الأفكار غير العقلانية، ومعرفة الفروق بين المكفوفين (كلية - جزئية) في اكتساب المهارات الاجتماعية، ومدى استمرارية فاعلية البرنامج إلى ما بعد فترة المتابعة، وتكونت عينة البحث من (٣٢) طالبًا وتم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية، واستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة، وصمم الباحث مقياسا للمهارات الاجتماعية وآخر للأفكار غير العقلانية، واستمارتي تقدير المعلمين وأولياء الأمور للمهارات الاجتماعية، وتم استخدام حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والنسب المئوية واختبار ولكوكسن، واختبار مان-وتني، وأشارت النتائج إلى: وجود فروق دالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية في مقياس المهارات الاجتماعية من وجهة نظر (الطلاب، المعلمين، أولياء الأمور) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي، وأيضا في مقياس الأفكار غير العقلانية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي، وكذلك بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمهارات الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية، وأيضا لدى المجموعة التجريبية بين المكفوفين كلية وجزئية في القياس البعدي للمهارات الاجتماعية لصالح المكفوفين كلية، وتبين وجود فروق دالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية في مقياس المهارات الاجتماعية بين القياسين البعدي والتبقي (بعد ثلاثة أشهر ونصف) لصالح التبقي.

وقامت (الجعيد، ٢٠١١) بدراسة هدفت إلى: التعرف على مستوى الطموح وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى عينة من مديرات المدارس الثانوية في المنطقة الغربية، وإلى معرفة

الفروق بين المديرات مرتفعات ومنخفضات مستوى الطموح في المهارات الاجتماعية، وإلى معرفة الفروق بين المديرات مرتفعات ومنخفضات المهارات الاجتماعية في مستوى الطموح، والتعرف على الفروق بينهن في مستوى الطموح والمهارات الاجتماعية تبعاً لسنوات الخبرة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٤) مديرة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي ومقياس الطموح من إعداد الباحثة ومقياس المهارات الاجتماعية من إعداد عبدالرحمن (١٩٩٢)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة إحصائية دالة بين مستوى الطموح والمهارات الاجتماعية لدى المديرات، وعلاقة إحصائية دالة بين بعض أبعاد مستوى الطموح "الرؤية الإيجابية المستقبلية" وضوح وتحديد الأهداف الرغبة في الانجاز والتفوق، الرضا عن العمل والمهارات الاجتماعية، وعدم وجود فروق إحصائية دالة بين متوسطي درجات مديرات مرتفعات ومنخفضات في مستوى الطموح للمهارات الاجتماعية (الدرجة الكلية والأبعاد) فيما عدا بُعدَي "التعبير الانفعالي، الضبط الاجتماعي". كما توصلت إلى أنه لا توجد فروق إحصائية دالة بين متوسطي درجات المديرات في مستوى الطموح والمهارات الاجتماعية (الدرجة الكلية والأبعاد) تبعاً لسنوات الخبرة.

وقامت (القحطاني، ٢٠١١) بدراسة هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي باستخدام اللعب لتنمية بعض المهارات الاجتماعية والانفعالية للأطفال ضعاف السمع، وتكونت عينة الدراسة من (٣) معلمات و(١٠) أطفال، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، وتوصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي باستخدام اللعب لتنمية بعض المهارات الاجتماعية والانفعالية للأطفال ضعاف السمع واستمرارية هذا الأثر في القياس التتبعي.

أما (بديوي، ٢٠١٢) قام بدراسة هدفت إلى معرفة الفروق بين متوسطي مستوى المهارات الاجتماعية لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، وإلى تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الطلاب مثل: حل المشكلات بطريقة إبداعية، فن التعامل مع الآخرين، الحوار، وإلى اكساب الطلاب مهارات السلوك التوكيدي والقيادي، وتكونت عينة البحث من (٧٠) طالباً، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وإجراءات القياس البعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة، وبينت نتائج البحث أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى

المهارات الاجتماعية لتطوير مهارات القيادة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بالمجموعتين الضابطة والتجريبية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، ويمكن أن يعزى ذلك بأن المجموعة الضابطة كانت مدركة للمهارات الاجتماعية أكثر نوعاً من المجموعة التجريبية.

وقام (اليوسف، ٢٠١٣) بدراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين المهارات الاجتماعية والكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية في ضوء عدد من المتغيرات هي: الجنس والمستوى الدراسي والمستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٠) طالباً وطالبة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين المهارات الاجتماعية والكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى أفراد عينة الدراسة، ولدى وجود فروق ذات دلالة في المهارات الاجتماعية تعزى إلى الجنس لصالح الإناث، وفروق تعزى إلى المستوى الاجتماعي الاقتصادي لصالح ذو المستوى المرتفع، في حين أشارت إلى عدم وجود فروق في هذا الجانب تعزى إلى المستوى الدراسي.

وأجرت (اللهيبي، ٢٠١٣) بدراسة هدفت إلى الكشف عن دور الوالدين في تنمية بعض مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي لطفل المرحلة الابتدائية، وإلى بيان دور الوالدين في تنمية مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي باختلاف متغيرات الدراسة (النوع، وعمر الوالدين، والمؤهل التعليمي، والحالة الوظيفية، وعمر الطفل، والحالة الاجتماعية للطفل)، وتوضيح المشكلات التي تواجه الوالدين عند تنمية مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي لطفل المرحلة الابتدائية، وبيان طرق العلاج للحد من تلك المشكلات. وتكونت عينة البحث من (٥٣٣) أباً وأماً، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وأظهرت الدراسة النتائج الآتية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول دور الوالدين في تنمية مهارات التواصل اللفظي وتشمل (مهارة التحدث، ومهارة الاستماع والانصات، ومهارة طرح الأسئلة، ومهارة ضبط انفعال الغضب) باختلاف متغير (النوع، عمر الوالدين، المؤهل التعليمي، الحالة الوظيفية، عمر الطفل)، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول دور الوالدين في تنمية مهارات التواصل اللفظي في (مهارة التحدث، ومهارة طرح الأسئلة) باختلاف متغير الحالة الاجتماعية للطفل، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول دور الوالدين في تنمية مهارة الاستماع

والانصات لصالح الأطفال الذين يعيشون مع والدتهم، وفي مهارة ضبط انفعال الغضب لصالح الأطفال الذين يعيشون مع والدهم.

وأجرى (أحمد، ٢٠١٣) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى المهارات الاجتماعية لدى المراهقين في دور الرعاية مقارنة بأقرانهم العاديين في منطقة الجليل الأسفل، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) مراهقاً ومراهقة، وتم استخدام مقياس للمهارات الاجتماعية ومعامل الاتساق الداخلي كورنباخ ألفا، وقد كشفت الدراسة أن مستوى المهارات الاجتماعية لدى المراهقين في دور الرعاية الاجتماعية في منطقة الجبل الأسفل جاء بمستوى متوسط، وأن مستوى المهارات الاجتماعية لدى المراهقين العاديين في منطقة الجليل الأسفل جاء بمستوى مرتفع، كما كشف النتائج عن وجود فروق إحصائية في مستوى المهارات الاجتماعية لدى المراهقين في دور الرعاية الاجتماعية وأقرانهم العاديين في منطقة الجليل الأسفل باستثناء مجال إدراك مشاعر الآخرين وجاءت الفروق لصالح المراهقين في المدارس العادية.

ثالثًا: التعليق على الدراسات السابقة:

- من حيث العينات:

لقد تباينت عينات الدراسات السابقة من حيث الحجم والنوع، فقد كانت أكبر عينة تم اختيارها في الدراسات السابقة التي تم التطرق إليها لمتغير المرونة النفسية هي دراسة (مختار، ٢٠٠٤) وبلغت العينة (٨٧٤) طالبًا وطالبة من المرحلة الإعدادية، أما أقل عينة فكانت في دراسة (عثمان، ٢٠١٠) وبلغ عددها (٢٠) طالبًا.

ومن حيث نوع العينات فقد تناولت (الزهيري، ٢٠١٢)، ودراسة (شقورة، ٢٠١٢)، ودراسة (حسان، ٢٠٠٩)، ودراسة (الجميل، ٢٠٠٢)، ودراسة (أبو بكر، ٢٠١٣) طلبة الجامعة والكلية، أما (الحمداني، ٢٠١٣)، وجراسي (Grace, 2010)، و (مختار، ٢٠٠٤) طلبة المدارس.

كذلك حجم العينات في الدراسات السابقة للمهارات الاجتماعية فقد كانت أكبر في دراسة سيجرين وزملائه (Segrin, et al., 2007) حيث بلغت العينة (٥٠٠) من طلاب الجامعة، أما أقل عينة فكانت في دراسة (القحطاني، ٢٠١١) حيث بلغت العينة (٣) معلمات و(١٠) أطفال. ومن حيث العينات فقد تناولت أغلب الدراسات طلبة المدارس ومن بين تلك الدراسة (وهبه، ٢٠١٠) و (النفيعي، ٢٠٠٩)، و (اليوسف، ٢٠١٣)، و (حجازي، ٢٠٠٥)، و (سواعد، ٢٠١١)، و (بديوي، ٢٠١٢)، و (المناحي، ٢٠١١)، و (الجعيد، ٢٠١١)، و (أحمد، ٢٠١٣). أما دراسة طلبة الجامعة فكانت مع سيجرين وزملائه (Segrin, et al., 2007) و (العلوان، ٢٠١١).

- أما من حيث المنهج:

تفاوت المناهج المستخدمة في الدراسات، فقد استخدم (شقورة، ٢٠١٢)، و (النفيعي، ٢٠٠٩) المنهج الوصفي التحليلي، أما (الحري، ٢٠١٢) فقد استخدم المنهج الوصفي المقارن، أما منهج الوصفي التجريبي فكان في دراسة (الجعيد، ٢٠١١).

- ومن حيث أدوات الدراسة:

تنوعت أدوات الدراسة المستخدمة في الدراسات السابقة منها (مقياس المرونة النفسية، ومقياس المهارات الاجتماعية، ومعامل بيرسون، ومعادلة تصحيح سبيرمان - بروان، معادلة الفاكرونباخ، ومعادلة جتمان، والاختبار التائي، وتحليل التباين الثلاثي، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والاختبار التائي لعينتين مترابطتين).

- من حيث الأهداف:

هدفت العديد من الدراسات السابقة إلى معرفة مستوى المرونة النفسية ومن أمثلة تلك الدراسات (مختار، ٢٠٠٤)، و (الحمداني، ٢٠١٣)، و (شقورة، ٢٠١٢)، و (الزهيري، ٢٠١٢) وهدفت دراسة (خرايشة، ٢٠١٣) إلى الكشف عن فاعلية برنامج ارشادي في تحسين المرونة النفسية.

وهدفت دراسة (النفيعي، ٢٠٠٩)، و(أحمد، ٢٠١٣) إلى معرفة مستوى المهارات الاجتماعية، وقامت دراسات بفعالية برنامج سلوكي لتنمية المهارات الاجتماعية مثل (المناحي، ٢٠١١)، و(الحميضي، ٢٠٠٤)، و(الوهيدة، ٢٠٠٧).

- أما النتائج:

تشير بعض نتائج دراسات المرونة النفسية إلى أهمية البرامج الإرشادية لتحسين مستوى المرونة النفسية، وإلى ارتفاع ملحوظ ومشاهد، كما في دراسة (خرايشة، ٢٠١٣). و(الحمداني، ٢٠١٣)، (حسان، ٢٠٠٩)، و(الجميل، ٢٠٠٢)، (عثمان، ٢٠١٠).

إن المهارات الاجتماعية تعتبر أحد مؤشرات الصحة النفسية، كما ذكر ذلك كل من سيجرين وزملائه (Segrin, et al., 2007)، وسيجرن وفلورا (Segrin & Flora, 2000)، وإلى أهمية البرامج الإرشادية لتنمية المهارات الاجتماعية لرفع مستوياتها كما في دراسة (المناحي، ٢٠١١)، و(الوهيدة، ٢٠٠٧)، و(القحطاني، ٢٠١١)، و(غزال، ٢٠٠٧).

- التعقيب:

ونظرًا لأن الباحث توصل لعدم وجود دراسة لمتغير المرونة النفسية على فئة طلبة الكليات وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية، فإنه أراد أن تكون هذه الدراسة والمتغيرات إضافة نوعية جديدة للأدب النفسي.

الفصل الثالث

المنهجية والإجراءات

- منهج الدراسة.
- مجتمع الدراسة.
- عينة الدراسة.
- متغيرات الدراسة.
- أدوات الدراسة.
- إجراءات الدراسة.
- المعالجات الإحصائية.

الفصل الثالث

منهجية الدراسة والإجراءات

يتناول هذا الفصل إجراءات الدراسة من حيث: منهج الدراسة، ومجتمع الدراسة، وعينة الدراسة، ومتغيرات الدراسة وأدواتها، وإجراءات تطبيق أدوات الدراسة، والمعالجة الإحصائية.

أولاً: منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، لمناسبته لطبيعة الدراسة كونها تسعى لدراسة العلاقة بين متغيرين مما يحقق أهداف الدراسة، ويجيب على أسئلتها، والأسلوب الارتباطي يمكن الباحث من معرفة ما إذا كانه هناك علاقة بين متغيرين أم لا، ومعرفة مقدار تلك العلاقة واتجاهها، ووصف طبيعة البيانات المستمدة من أفراد عينة الدراسة في ضوء المتغيرات.

ثانياً: مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع طلبة كلية العلوم الشرعية من كل التخصصات الموجودة في الكلية والبالغ عددهم (٧٣٠) طالبًا وطالبة، حسب احصائيات عمادة القبول والتسجيل بكلية العلوم الشرعية للعام الدراسي (٢٠١٦/٢٠١٥) كما هو موضح في الجدول (١).

جدول (١)

توزيع مجتمع الدراسة حسب الكلية

المجموع	غير متخصص		الدراسات الإسلامية		الفقه وأصوله		أصول الدين		التخصص
	أنثى	ذكر	أنثى	ذكر	أنثى	ذكر	أنثى	ذكر	
٤٨٠		السنة الأولى	٢٩٨		-	١٢١	-	٦١	
١٢٦	-	١٢٦							
		السنة الثانية							
١٢٤	-	١٢٤							
٧٣٠		٢٥٠	٢٩٨			١٢١		٦١	

ثالثاً: عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة العينة المتاحة بنسبة (٣٨,٢%) بعد أن تم استثناء (٢٥٠) طالباً من غير المتخصصين؛ وهم طلبة السنة الأولى والسنة الثانية. وتكونت من (٢٧٩) طالباً وطالبة، منهم (١٢٤) طالبا (١٥٥) طالبة، والنسبة لأعداد التخصص وكما هو موضح في جدول (٢) توزيع أفراد العينة تبعا للتخصص الأكاديمي، والنوع الاجتماعي.

جدول (٢)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب التخصص الأكاديمي والنوع الاجتماعي

المجموع	الدراسات الإسلامية		الفقه وأصوله		أصول الدين		التخصص الجنس
	أنثى	ذكر	أنثى	ذكر	أنثى	ذكر	
٢٧٩	١٥٥	-	-	٦٩	-	٥٥	
	%٥٢			%٥٧		%٩٠	النسبة

رابعاً: أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة استلزم تطبيق مقياسين لجمع البيانات وتحليل النتائج، وفيما يلي وصف للمقياسين المستخدميين في الدراسة:

١. مقياس المرونة النفسية:

نظراً لوجود مقياس للمرونة النفسية ذو خصائص سيكومترية تم تطبيقه لطلبة جامعيين بواسطة دراسة (شقورة، ٢٠١٢)، وقام (شقورة، ٢٠١٢) بالتأكد من خصائصه السيكومترية الصدق والثبات على النحو التالي:

- الخصائص السيكومترية وفقاً للدراسة التي أخذ منها الباحث:

أولاً: الصدق:

تم حساب صدق مقياس المرونة النفسية بالطرق الآتية:

أ. الصدق الظاهري:

قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة في مجال علم النفس وذلك بهدف الأخذ بأرائهم وملاحظاتهم، وقد اعتمد الباحث الفقرات التي اتفق عليها 80% من المحكمين، وقد حصلت جميع الفقرات على نسبة 80% فأكثر وبآلاتي فقد تم اعتماد جميع فقرات الاستبانة.

ب. صدق الاتساق الداخلي:

وهو يشير إلى قوة ارتباط درجة الفقرة أو البند من الأداة بالدرجة الكلية له، إضافة إلى قوة ارتباط درجات كل بعد من الأبعاد مع درجة الاختبار ككل.

ج. الصدق التمييزي:

تم حساب الصدق التمييزي لمقياس المرونة النفسية عن طريق حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة الطرفية (الإرباعي الأعلى 27% والإرباعي الأدنى 27%) على فقرات الاستبانة.

• خصائص المقياس التي قام بها الباحث:

١. الصدق الظاهري:

للتأكد من صدق فقرات المقياس، قام الباحث بعرض الصيغة الأولية لهذا المقياس ملحق (٢) على لجنة من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والإرشاد، والقياس والتقويم في كل من جامعة نزوى، وجامعة السلطان قابوس، وكلية التربية بالرسنق، وجامعة العين، وبلغ عدد المحكمين (٨) محكمين، كما هو موضح في ملحق (٣) قائمة بأسمائهم، وقد طلب منهم إبداء الرأي حول الصياغة اللغوية للفقرات، بالإضافة إلى حذف أو إضافة أي فقرات جديدة يرونها مناسبة، وقد تم الأخذ بأراء أعضاء لجنة التحكيم بنسبة اتفاق لا تقل عن (80%) وبناء على ذلك فقد كانت صورة المقياس النهائية كما في الملحق (٢).

٢. صدق الاتساق الداخلي:

ولحساب دلالات الصدق، وكذلك مؤشرات الثبات لمقياس المرونة النفسية، وباقي أدوات الدراسة، قام الباحث باختيار عينة عشوائية مكونة من (٣٠) طالبا وطالبة من كلية العلوم الشرعية من خارج عينة الدراسة، واستخدمت هذه العينة للتحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة الحالية. وقد تم التعرف إلى صدق فقرات مقياس المرونة النفسية عن طريق حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس والجداول الآتية (٣) و(٤) توضح ذلك:

مقياس المرونة النفسية:

جدول (٣)

معاملات الارتباط لأبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

الرقم	البعد	معامل الارتباط
١	البُعد الأول: الانفعالي	٠,٦٨٤
٢	البُعد الثاني: العقلي	٠,٧٠٢
٣	البُعد الثالث: الاجتماعي	٠,٦٣٤
	الدرجة الكلية للمقياس ككل	٠,٧٥٦

يوضح الجدول (٣) أن معامل الارتباط في كل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية هي قيم ذات درجة جيدة من الثبات، ومؤشرا على مدى الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس، وعليه اعتبرت جميع أبعاد المقياس ثابتة وصالحة لأغراض الدراسة.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين الفقرات والمقياس التي تنتمي إليه

معامل الارتباط مع المقياس ككل	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المقياس ككل	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المقياس ككل	رقم الفقرة
**٠,٤١٩	٣١	**٠,٥٣٨	١٦	**٠,٥٤٦	١
**٠,٢٧٥	٣٢	**٠,٤٤٤	١٧	**٠,٥٢٣	٢
**٠,٢٦٨	٣٣	**٠,٥٠٤	١٨	**٠,٤٨٧	٣
**٠,٣٧٤	٣٤	**٠,٥٣٨	١٩	**٠,٥٩٥	٤
**٠,٤٠٤	٣٥	**٠,٣٤٥	٢٠	٠,٠٢٨	٥
**٠,١٩٠	٣٦	**٠,٥٦٣	٢١	**٠,٤٤٤	٦
**٠,٣٥١	٣٧	**٠,٤٥٢	٢٢	**٠,٣٧٦	٧
**٠,٢٣٠	٣٨	**٠,٥٢٠	٢٣	**٠,٤١٣	٨
**٠,٣٣٣	٣٩	**٠,٤٧٦	٢٤	**٠,٤٦٥	٩
**٠,٥٣٤	٤٠	**٠,٤٧٧	٢٥	**٠,٥٥٥	١٠
**٠,٤١٩	٣١	٠,٠١٤	٢٦	**٠,٤٨٥	١١
**٠,٢٧٥	٣٢	**٠,٤٠٧	٢٧	**٠,٤٠٠	١٢
**٠,٢٦٨	٣٣	**٠,٣٣٧	٢٨	**٠,٣٢٥	١٣
**٠,٣٧٤	٣٤	**٠,٣٦٧	٢٩	**٠,٤٥١	١٤
**٠,٤٠٤	٣٥	**٠,٤٠٣	٣٠	**٠,٣٩٣	١٥

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠١).

يوضح الجدول (٤) أن معاملات ارتباط الفقرات مع المقياس ككل قد تراوحت ما

بين (٠,١٩٠-٠,٥٩٥)، وتجدر الإشارة أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة

ودالة إحصائية.

ثانياً: الثبات:

• الخصائص السيكومترية وفقاً للدراسة التي أخذ منها الباحث:

تم حساب معاملات الثبات بالطرق الآتية:

١. الثبات بطريقة إعادة الاختبار:

قام الباحث بحساب ثبات اختبار المرونة النفسية باستخدام طريقة إعادة الاختبار، حيث تم تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (٦٠) طالباً وطالبة ومن ثم قام بعد أسبوعين بإعادة تطبيق الاختبار على نفس أفراد العينة وذلك كما هو مبين في الجدول (٥) التالي:

جدول (٥)

جدول الثبات بطريقة إعادة الاختبار

الارتباط	البعد
**٠,٦٥٨	الانفعالي
**٠,٦٩٢	العقلي
**٠,٨٣٤	الاجتماعي

٢. الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين مجموع درجات الفقرات الفردية ومجموع الفقرات الزوجية لمقياس المرونة النفسية حيث بلغ معامل الارتباط ($r = ٠,٤٦٣$) وهو دال إحصائياً عند مستوى $٠,٠١$ ، ثم استخدم معادلة سبيرمان - بروان Spearman-Brown لتعديل طول الاختبار، وقد تبين أن معامل ارتباط سبيرمان - بروان للاختبار ($r = ٠,٦٣٣$)، وكانت معاملات الارتباط للفقرات الفردية ($r = ٠,٦٢٤$) ومعاملات الارتباط للفقرات الزوجية ($r = ٠,٧٢١$).

٣. الثبات بإيجاد معامل الفا - كرونباخ:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا - كرونباخ وكانت قيمة ألفا = $٠,٠٧٨٩$.

٢. مقياس المهارات الاجتماعية:

تم اختيار مقياس المهارات الاجتماعية من إعداد (عبد الحميد، ٢٠١٢) وتم التأكد من

الصدق والثبات على النحو التالي:

- الخصائص السيكومترية وفقا للدراسة التي أخذ منها الباحث:
أولاً: الصدق:

١. الصدق العاملي:

تم إجراء التحليلي العاملي بطريقة المكونات الأساسية (Principal Component) التي وضعها هوتيلينج (Hotelling) باستخدام البرامج الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) والاعتماد على محك كايزر (Kaiser Normalization) الذي وضعه جوتمان (Guttman) وفي ضوء هذا المحك يقبل العامل الذي يساوي أو يزيد جذره عن الواحد الصحيح، كذلك يتم قبول العوامل التي تشبع بها ثلاثة بنود على الأقل بحيث لا يقل تشبع البند بالعامل عن (٠,٠٣) وقد تم اختيار طريقة المكونات الأساسية باعتبارها من أكثر طرق التحليل العاملي دقة ومميزات، ومن أهمها إمكان استخلاص أقصى تباين لكل عامل، وبذلك تتخلص المصفوفة الارتباطية للمتغيرات في أقل عدد من العوامل.

وقد تم إجراء التحليل العاملي لعدد (٤٥) عبارة يمثلون عبارات المقياس. وقد بلغت عينة التحليل (٢٥٠) فرداً، وأظهرت نتائج التحليل العاملي لعبارات المقياس عن وجود (٧) عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح فسرت (٧٥,٧٨%) من التباين الكلي.

٢. صدق الاتساق الداخلي:

تم إيجاد التجانس الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه كما في جدول (٦).

جدول (٦)

الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس المهارات الاجتماعية

الأبعاد	معاملات الارتباط
العلاقة مع الأقران	٠,٦٥٤
التوكيدية	٠,٥٩٨
المهارات الأكاديمية	٠,٦٤٣
إدارة الذات	٠,٥٣٥
الطاعة	٠,٦٤٨

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

• خصائص المقياس التي قام بها الباحث:

١. الصدق الظاهري:

للتأكد من صدق فقرات المقياس، قام الباحث بعرض الصيغة الأولية لهذا المقياس ملحق (٢) على لجنة من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والإرشاد، والقياس والتقويم في كل من جامعة نزوى، وجامعة السلطان قابوس، وكلية التربية بالرستاق، وجامعة العين، وبلغ عدد المحكمين (٨) محكمين، كما هو موضح في ملحق (٣) قائمة بأسمائهم، وقد طلب منهم إبداء الرأي حول الصياغة اللغوية للفقرات، بالإضافة إلى حذف أو إضافة أي فقرات جديدة يرونها مناسبة، وقد تم الأخذ بأراء أعضاء لجنة التحكيم بنسبة اتفاق لا تقل عن (٨٠%) وبناء على ذلك فقد كانت صورة المقياس النهائية كما في الملحق (٢).

٢. صدق الاتساق الداخلي:

ولحساب دلالات الصدق، وكذلك مؤشرات الثبات لمقياس المهارات الاجتماعية، وباقي أدوات الدراسة، قام الباحث باختيار عينة عشوائية مكونة من (٣٠) طالبا وطالبة من كلية العلوم الشرعية من خارج عينة الدراسة، واستخدمت هذه العينة للتحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة الحالية. وقد تم التعرف إلى صدق فقرات مقياس المهارات الاجتماعية عن طريق حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس والجدول الآتية توضح ذلك:

مقياس المهارات الاجتماعية

جدول (٧)

معاملات الارتباط لأبعاد مقياس المهارات الاجتماعية والدرجة الكلية للمقياس

الرقم	البعد	معامل الارتباط
١	البُعد الأول: العلاقة مع الأقران	٠,٨٧٠
٢	البُعد الثاني: إدارة الذات	٠,٨٦٧
٣	البُعد الثالث: المهارات الأكاديمية	٠,٨٧٨
٤	البُعد الرابع: الطاعة	٠,٨٦٧
٥	البُعد الخامس: التوكيدية	٠,٠٨٦
	الدرجة الكلية للمقياس ككل	٠,٨٩٢

يوضح الجدول (٧) أن معامل الثبات في كل بعد من أبعاد مقياس المهارات الاجتماعية هي قيم ذات درجة عالية من الثبات في العلوم الانسانية، ومؤشرًا على مدى الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس، وعليه اعتبرت جميع أبعاد المقياس ثابتة وصالحة لأغراض الدراسة.

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين الفقرات والمقياس التي تنتمي إليه

معامل الارتباط مع المقياس ككل	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المقياس ككل	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المقياس ككل	رقم الفقرة
**٠,٥٠٤	٣٣	**٠,٤٩٦	١٧	٠,٠٥٧-	١
**٠,٤٨٠	٣٤	**٠,٤٥٥	١٨	**٠,٤٠٤	٢
**٠,٦١٨	٣٥	**٠,٢٤٩	١٩	**٠,٤٥٣	٣
**٠,٦٨٣	٣٦	**٠,٥٣٩	٢٠	**٠,٥٢٣	٤
**٠,٤٣٧	٣٧	**٠,٥٤١	٢١	**٠,٥٢٠	٥
**٠,٦٣٩	٣٨	**٠,٤٥٥	٢٢	**٠,٤١٢	٦
**٠,٥٠٤	٣٩	**٠,٣٩٦	٢٣	**٠,٤٢٠	٧
**٠,٤٥١	٤٠	**٠,٥٠٤	٢٤	**٠,٤١٢	٨
**٠,٥٨٧	٤١	**٠,٥٢٥	٢٥	**٠,٥٠٦	٩
**٠,٥١٢	٤٢	**٠,٦٣٨	٢٦	**٠,٤٨٠	١٠
**٠,٥٥١	٤٣	**٠,٦٤١	٢٧	**٠,٣٤٦	١١
**٠,٥١٩	٤٤	**٠,٣١٩	٢٨	**٠,٥٥٠	١٢
**٠,٥٦٤	٤٥	**٠,٤٦٨	٢٩	**٠,٣٦٨	١٣
**٠,٤٢٧	٤٦	**٠,٣٩٩	٣٠	**٠,٤٢٣	١٤
**٠,٤٢٣	٤٧	**٠,٥٦٠	٣١	**٠,٣٨٨	١٥
**٠,٥٠٦	٤٨	**٠,٤٩٢	٣٢	**٠,٦٢٢	١٦

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠١).

يوضح الجدول (٨) أن معاملات ارتباط الفقرات مع المقياس ككل قد تراوحت ما بين (٠,٢٤٩-٠,٦٣٩)، وتجدر الإشارة أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية.

خامسًا: إجراءات تطبيق الدراسة:

تم اتباع الإجراءات الآتية من أجل تنفيذ الدراسة:

- القيام بحصر مجتمع الدراسة والمتمثل في طلبة كلية العلوم الشرعية، وذلك باستقاء البيانات من قسم القبول والتسجيل بكلية العلوم الشرعية. ملحق (٢).
- تحديد أدوات الدراسة بعد الاطلاع على مجموعة واسعة من الأدوات المستخدمة في قياس متغيري الدراسة وهما المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية.
- تم التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة من خلال عرضها على (٨) محكمين من جامعة نزوى وجامعة السلطان قابوس وكلية التربية بالرسنق وجامعة العين.
- الحصول على رسالة تسهيل مهمة باحث من جامعة نزوى. ملحق (١).
- الحصول على الموافقة من كلية العلوم الشرعية.
- تم تسليم قسم القبول والتسجيل الاستبانات من أجل توزيعها وقمت بمتابعتها مع الدكاترة المدرسين وتم استلامها من قسم القبول والتسجيل.
- فرز الاستبانات الصالحة والمستوفية للإجابات.

سادسًا: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- بعد تجميع الاستبانات من قبل الباحث، تم إدخال بياناتها في برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية (SPSS) وقد تم تحليل النتائج باستخدام الوسائل الإحصائية الآتية:
- معامل الاتساق الداخلي (Cronbachs Alpha).
 - تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA).
 - المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
 - معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation).
 - اختبار (T-Test).

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

هدف هذه الدراسة إلى معرفة درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة

كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان، وفيما يلي عرضاً لنتائج الدراسة مرتبة حسب تسلسل أسئلتها.

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول، ونصه:

"ما مستوى المهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان؟"

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات

عينة الدراسة حول درجة المهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان

حسب مقياس المهارات الاجتماعية، والجدول رقم (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات العينة على أبعاد مقياس المهارات

الاجتماعية، مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	٢	البُعد الثالث: المهارات الأكاديمية	٣,٧٠	٠,٥٥
٣	٣	البُعد الثاني: إدارة الذات	٣,٦٧	٠,٥٧
٢	٤	البُعد الرابع: الطاعة	٣,٦٣	٠,٥٦
٤	١	البُعد الأول: العلاقة مع الأقران	٣,٦١	٠,٥٧
٥	٥	البُعد الخامس: التوكيدية	٣,٥١	٠,٦٢
		المقياس ككل	٣,٦١	٠,٤٩

يبين الجدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات عينة الدراسة حول

درجة المهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان حسب مقياس المهارات

الاجتماعية، حيث جاء في المرتبة الأولى البُعد الثالث: المهارات الأكاديمية، بأعلى متوسط حسابي

بلغ (٣,٧٠) وانحراف معياري (٠,٥٥)، تلاه في المرتبة الثانية البُعد الثاني: إدارة الذات، بأعلى

متوسط حسابي بلغ (٣,٦٧) وانحراف معياري (٠,٥٧)، تلاه في المرتبة الثالثة البُعد الرابع: الطاعة، بأعلى متوسط حسابي بلغ (٣,٦٣) وانحراف معياري (٠,٥٦)، فيما جاء في المرتبة الأخيرة البُعد الخامس: التوكيدية، بمتوسط حسابي بلغ (٣,٥١) وانحراف معياري (٠,٦٢)، وبلغ المتوسط الحسابي العام للمقياس ككل (٣,٦١)، بانحراف معياري عام (٠,٤٩) بدرجة تقدير عالية.

مستوى فقرات المقياس:

جدول (١٠)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس المهارات الاجتماعية، مرتبة تنازليا حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقدير
١	١٠	اعترف بالجميل.	٤,٤٦	٠,٧٨	عالية
٢	٤٨	أبادر في إلقاء السلام والتحية للآخرين.	٤,٣٩	٠,٨١	عالية
٣	٣٩	أتعاطف مع الآخرين.	٤,١٩	٠,٩١	عالية
٤	١٨	أسعى إلى أن أتقن ما أقوم به من أعمال.	٤,١٥	٠,٧٨	عالية
٥	٢١	أقف مع أصدقائي وقت الشدة وأدافع عن حقوقهم.	٤,١٢	٠,٨٣	عالية
٦	٧	اتبع القواعد والقوانين قدر الإمكان كما يجب.	٤,٠٦	٠,٩٦	عالية
٧	٩	التزم بمعايير المجموعة التي أنتمى إليها.	٤,٠٣	٠,٨٢	عالية
٨	٤	اتبع التعليمات والإرشادات الموجهة لي.	٤,٠٢	٠,٩٥	عالية
٩	٢٨	أذهب في المواعيد المحددة للكلية ومع جميع أدواتي.	٤,٠١	١,٠٤	عالية
١٠	٣	اعتمد على نفسي في اتمام المهام والواجبات المطلوبة مني.	٣,٩٩	٠,٩٣	عالية
١١	١٣	استجيب لتعليمات المدرسين وأنفذها.	٣,٩٧	٠,٩٣	عالية
١٢	٢٠	تقتي بنفسي كبيرة.	٣,٩٧	٠,٩٦	عالية
١٣	٤٦	أشعر بالآخرين عندما تواجههم التحديات.	٣,٨٨	٠,٩٨	عالية
١٤	٢٧	أتعاون مع الآخرين في العديد من المواقف.	٣,٨٦	٠,٨٩	عالية
١٥	٢٩	أستطيع إتمام المهام المطلوبة بوقتها.	٣,٧٥	٠,٩٥	عالية
١٦	٢٦	أشعر بأنني محبوب من أصدقائي.	٣,٧٣	٠,٩٢	عالية
١٧	٤٧	أستطيع قول لا في حالة عدم رغبتني بالمشاركة.	٣,٧٣	١,١٧	عالية
١٨	١٧	أقبل انتقادات الآخرين عن طيب خاطر.	٣,٧٢	٠,٩٨	عالية
١٩	٦	أعرض مساعدتي على أصدقائي عند الحاجة.	٣,٧٠	٠,٩٧	عالية
٢٠	٤٤	أتمتع بروح الفكاهة وأشارك الآخرين المرح والضحك.	٣,٧٠	١,١١	عالية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقدير
٢١	٨	أستطيع إنجاز المهام المطلوبة مني دون الاعتماد على الآخرين.	٣,٦٧	٠,٩٢	عالية
٢٢	١٦	أشارك أصدقائي في المناقشات والأحاديث.	٣,٦٧	٠,٩٧	عالية
٢٣	٢٢	أتجاهل الإغاضة وأتصرف مع الأمور بحكمة.	٣,٦٣	٠,٩٠	عالية
٢٤	٣٨	لدي ثقة بنفسى عند تعاملي مع النوع الاجتماعي الآخر.	٣,٦١	١,٠٩	عالية
٢٥	١٩	أرحب في مشاركة أصدقائي لي في أدواتي وألعابى والأشياء الخاصة بي.	٣,٥٦	١,١٨	عالية
٢٦	٢٤	أستجيب للنقد بطريقة ملائمة.	٣,٥٠	٠,٩٩	عالية
٢٧	٣٠	اعترض على القوانين التي أراها غير عادلة.	٣,٥٠	١,١٧	عالية
٢٨	٤٠	أستطيع أن أعبر عن مشاعري عندما يخطئ أحد في حقى.	٣,٥٠	١,١٠	متوسطة
٢٩	١٢	امتك القدرة على فض المنازعات والتصالح مع الآخرين.	٣,٤٣	١,٠٠	متوسطة
٣٠	٣١	أملك مهارات وقدرات تجعل أصدقائي معجبين بي وننتشارك فيها معا.	٣,٤٣	١,٠٣	متوسطة
٣١	٣٦	أبادر بالمشاركة في الحديث والحوار مع أصدقائي.	٣,٤٢	١,٠٩	متوسطة
٣٢	٢	أستطيع أن أواجه المشكلات بهدوء.	٣,٤١	٠,٩٧	متوسطة
٣٣	٣٢	أتحكم في انفعالاتى وقت الغضب.	٣,٤١	١,٠٤	متوسطة
٣٤	٣٤	أهتم بالأنشطة الترويحية.	٣,٤٠	١,١٤	متوسطة
٣٥	٤١	أملك مهارات قيادية تؤهلنى للقيام بدور القائد أحيانا بين أصدقائي.	٣,٣٨	١,١٦	متوسطة
٣٦	٥	أبدأ الحوار مع الآخرين.	٣,٣٦	١,٠٨	متوسطة
٣٧	٣٧	أتجاهل تشييت أصدقائي لي أثناء أداء العمل.	٣,٣٤	١,١١	متوسطة
٣٨	٤٣	أستطيع تكوين صداقات بسهولة.	٣,٣٣	١,٢٠	متوسطة
٣٩	٣٣	لا أتردد في طلب المساعدة أو السؤال عند الحاجة لذلك.	٣,٣١	١,١٩	متوسطة
٤٠	٤٢	أحب الاشتراك في الأنشطة الجماعية.	٣,٢٧	١,٢٦	متوسطة
٤١	٢٥	أكون صداقات كثيرة.	٣,٢٤	١,٢٠	متوسطة
٤٢	٤٥	الجميع يريد أن أنضم لأشاركهم أنشطتهم وأن أكون معهم.	٣,٢٢	١,٠٦	متوسطة
٤٣	١١	أدعو أصدقائي لمشاركتى في اللعب.	٣,١٩	١,٣٠	متوسطة
٤٤	٢٣	أجيد استغلال وقت الفراغ.	٣,١٨	٠,٩٧	متوسطة
٤٥	١٤	استغل الوقت بطريقة جيدة.	٣,١٧	٠,٩٦	متوسطة
٤٦	٣٥	أجيد تقديم نفسى لأشخاص أراهم لأول مرة.	٣,١٦	١,٢٠	متوسطة
٤٧	١٥	ادعو أصدقائي لمشاركتى في اللعب والترفيه.	٣,١١	١,٢٩	متوسطة
٤٨	١	أقوم بمجاملة أصدقائي.	٢,٧٠	١,٠١	متوسطة
المقياس ككل					
			٣,٦١	٠,٤٩	عالية

يبين الجدول (١٠) المتوسط الحسابي العام والانحراف المعياري العام لفقرات مقياس المهارات الاجتماعية، إذ بلغ المتوسط العام (٣,٦١) بانحراف معياري عام (٠,٤٩)، وبدرجة تقدير عالية. حيث جاءت الفقرة رقم (١٠) والتي تنص على "اعترف بالجميل" في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (٤,٤٦)، تلتها في المرتبة الثانية الفقرة رقم (٤٨) ونصها "أبادر في إلقاء السلام والتحية للآخرين" بمتوسط حسابي بلغ (٤,٣٩)، تلتها في المرتبة الثالثة الفقرة رقم (٣٩) "أتعاطف مع الآخرين" بمتوسط حسابي بلغ (٤,١٩)، بينما جاءت الفقرة رقم (١) ونصها "أقوم بمجاملة أصدقائي" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (٢,٧٠).

مستوى فقرات كل بُعد:

١. البعد الأول: العلاقة مع الأقران:

جدول (١١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعد الأول: العلاقة مع الأقران، مرتبة تنازليا حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقدير
١	٤٨	أبادر في إلقاء السلام والتحية للآخرين.	٤,٣٩	٠,٨١	عالية
٢	٣٩	أتعاطف مع الآخرين.	٤,١٩	٠,٩١	عالية
٣	٢١	أقف مع أصدقائي وقت الشدة وأدافع عن حقوقهم.	٤,١٢	٠,٨٣	عالية
٤	٢٦	أشعر بأنني محبوب من أصدقائي.	٣,٧٣	٠,٩٢	عالية
٥	٦	أعرض مساعدتي على أصدقائي عند الحاجة.	٣,٧٠	٠,٩٧	عالية
٦	٤٤	أتمتع بروح الفكاهة وأشارك الآخرين المرح والضحك.	٣,٧٠	١,١١	عالية
٧	١٦	أشارك أصدقائي في المناقشات والأحاديث.	٣,٦٧	٠,٩٧	عالية
٨	٣١	أمتلك مهارات وقدرة تجعل أصدقائي معجبين بي وننشرك فيها معا.	٣,٤٣	١,٠٣	متوسطة
٩	٣٦	أبادر بالمشاركة في الحديث والحوار مع أصدقائي.	٣,٤٢	١,٠٩	متوسطة
١٠	٤١	أمتلك مهارات قيادية تؤهلني للقيام بدور القائد أحيانا بين أصدقائي.	٣,٣٨	١,١٦	متوسطة
١١	٤٣	أستطيع تكوين صداقات بسهولة.	٣,٣٣	١,٢٠	متوسطة
١٢	١١	أدعو أصدقائي لمشاركتي في اللعب.	٣,١٩	١,٣٠	متوسطة
١٣	١	أقوم بمجاملة أصدقائي.	٢,٧٠	١,٠١	متوسطة
		البعد الأول: العلاقة مع الأقران	٣,٦١	٠,٥٧	عالية

يبين الجدول (١١) المتوسط الحسابي العام والانحراف المعياري العام لفقرات البُعد الأول: العلاقة مع الأقران، إذ بلغ المتوسط العام للبُعد (٣,٦١) بانحراف معياري عام (٠,٥٧)، وبدرجة تقدير عالية. حيث جاءت الفقرة رقم (٤٨) والتي تنص على "أبادر في إلقاء السلام والتحية للآخرين" في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (٤,٣٩)، تلتها في المرتبة الثانية الفقرة رقم (٣٩) ونصها "أتعاطف مع الآخرين" بمتوسط حسابي بلغ (٤,١٩)، تلتها في المرتبة الثالثة الفقرة رقم (٢١) "أقف مع أصدقائي وقت الشدة وأدافع عن حقوقهم" بمتوسط حسابي بلغ (٤,١٢)، بينما جاءت الفقرة رقم (١) ونصها "أقوم بمجاملة أصدقائي" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (٢,٧٠).

٢. البُعد الثاني: إدارة الذات:

جدول (١٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البُعد الثاني: إدارة الذات، مرتبة تنازليا حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الممارسة
١	٧	اتبع القواعد والقوانين قدر الإمكان كما يجب.	٤,٠٦	٠,٩٦	عالية
٢	٤٦	أشعر بالآخرين عندما تواجههم التحديات.	٣,٨٨	٠,٩٨	عالية
٣	٢٧	أتعاون مع الآخرين في العديد من المواقف.	٣,٨٦	٠,٨٩	عالية
٤	١٧	أقبل انتقادات الآخرين عن طيب خاطر.	٣,٧٢	٠,٩٨	عالية
٥	٢٢	أتجاهل الإغاضة وأتصرف مع الأمور بحكمة.	٣,٦٣	٠,٩٠	عالية
٦	١٢	امتلك القدرة على فض المنازعات والتصالح مع الآخرين.	٣,٤٣	١,٠٠	متوسطة
٧	٢	أستطيع أن أواجه المشكلات بهدوء.	٣,٤١	٠,٩٧	متوسطة
٨	٣٢	أتحكم في انفعالاتي وقت الغضب.	٣,٤١	١,٠٤	متوسطة
		البُعد الثاني: إدارة الذات	٣,٦٧	٠,٥٧	عالية

يبين الجدول (١٢) المتوسط الحسابي العام والانحراف المعياري العام لفقرات البُعد الثاني: إدارة الذات، إذ بلغ المتوسط العام للبُعد (٣,٦٧) بانحراف معياري عام (٠,٥٧)، وبدرجة تقدير عالية. حيث جاءت الفقرة رقم (٧) والتي تنص على "اتبع القواعد والقوانين قدر الإمكان كما يجب" في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (٤,٠٦)، تلتها في المرتبة الثانية الفقرة رقم (٤٦)

ونصها "أشعر بالآخرين عندما تواجههم التحديات" بمتوسط حسابي بلغ (٣,٨٨)، تلتها في المرتبة الثالثة الفقرة رقم (٢٧) "أتعاون مع الآخرين في العديد من المواقف" بمتوسط حسابي بلغ (٣,٨٦)، بينما جاءت الفقرة رقم (٣٢) ونصها "أتحكم في انفعالاتي وقت الغضب" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (٣,٤١).

٣. البُعد الثالث: المهارات الأكاديمية:

جدول (١٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ل فقرات البُعد الثالث: المهارات الأكاديمية، مرتبة تنازليا حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقدير
١	١٨	أسعى إلى أن أتقن ما أقوم به من أعمال.	٤,١٥	٠,٧٨	عالية
٢	٢٨	أذهب في المواعيد المحددة للكلية ومع جميع أدواتي.	٤,٠١	١,٠٤	عالية
٣	٣	اعتمد على نفسي في إتمام المهام والواجبات المطلوبة مني.	٣,٩٩	٠,٩٣	عالية
٤	١٣	استجيب لتعليمات المدرسين وأنفذها.	٣,٩٧	٠,٩٣	عالية
٥	٨	استطيع إنجاز المهام المطلوبة مني دون الاعتماد على الآخرين.	٣,٦٧	٠,٩٢	عالية
٦	٣٧	أتجاهل تشتييت أصدقائي لي أثناء أداء العمل.	٣,٣٤	١,١١	متوسطة
٧	٣٣	لا أتردد في طلب المساعدة أو السؤال عند الحاجة لذلك.	٣,٣١	١,١٩	متوسطة
٨	٢٣	أجيد استغلال وقت الفراغ.	٣,١٨	٠,٩٧	متوسطة
البُعد الثالث: المهارات الأكاديمية			٣,٧٠	٠,٥٥	عالية

يبين الجدول (١٣) المتوسط الحسابي العام والانحراف المعياري العام لفقرات البُعد الثاني:

إدارة الذات، إذ بلغ المتوسط العام للبُعد (٣,٧٠) بانحراف معياري عام (٠,٥٥)، وبدرجة تقدير عالية. حيث جاءت الفقرة رقم (١٨) والتي تنص على "أسعى إلى أن أتقن ما أقوم به من أعمال" في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (٤,١٥)، تلتها في المرتبة الثانية الفقرة رقم (٢٨) ونصها "أذهب في المواعيد المحددة للكلية ومع جميع أدواتي" بمتوسط حسابي بلغ (٤,٠١)، تلتها في المرتبة الثالثة الفقرة رقم (٣) "اعتمد على نفسي في اتمام المهام والواجبات المطلوبة مني

"بمتوسط حسابي بلغ (٣,٩٩)، بينما جاءت الفقرة رقم (٢٣) ونصها "أجيد استغلال وقت الفراغ" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (٣,١٨).

٤. البُعد الرابع: الطاعة:

جدول (١٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ل فقرات البُعد الرابع: الطاعة، مرتبة تنازليا حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الممارسة
١	٩	التزم بمعايير المجموعة التي أنتمي إليها.	٤,٠٣	٠,٨٢	عالية
٢	٤	اتبع التعليمات والإرشادات الموجهة لي.	٤,٠٢	٠,٩٥	عالية
٣	٢٩	أستطيع إتمام المهام المطلوبة بوقتها.	٣,٧٥	٠,٩٥	عالية
٤	١٩	أرحب في مشاركة أصدقائي لي في أدواتي وألعابي والأشياء الخاصة بي.	٣,٥٦	١,١٨	عالية
٥	٢٤	استجيب للنقد بطريقة ملائمة.	٣,٥٠	٠,٩٩	عالية
٦	٣٤	أهتم بالأنشطة الترويحية.	٣,٤٠	١,١٤	متوسطة
٧	١٤	استغل الوقت بطريقة جيدة.	٣,١٧	٠,٩٦	متوسطة
		البُعد الرابع: الطاعة	٣,٦٣	٠,٥٦	عالية

يبين الجدول (١٤) المتوسط الحسابي العام والانحراف المعياري العام لفقرات البُعد الرابع:

الطاعة، إذ بلغ المتوسط العام للبُعد (٣,٦٣) بانحراف معياري عام (٠,٥٦)، وبدرجة تقدير عالية. حيث جاءت الفقرة رقم (٩) والتي تنص على "التزم بمعايير المجموعة التي أنتمي إليها" في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (٤,٠٣)، تلتها في المرتبة الثانية الفقرة رقم (٤) ونصها "اتبع التعليمات والإرشادات الموجهة لي" بمتوسط حسابي بلغ (٤,٠٢)، تلتها في المرتبة الثالثة الفقرة رقم (٢٩) "أستطيع إتمام المهام المطلوبة بوقتها" بمتوسط حسابي بلغ (٣,٧٥)، بينما جاءت الفقرة رقم (١٤) ونصها "استغل الوقت بطريقة جيدة" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (٣,١٧).

٥. البُعد الخامس: التوكيدية:

جدول (١٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البُعد الخامس: التوكيدية، مرتبة تنازليا حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقدير
١	١٠	اعترف بالجميل.	٤,٤٦	٠,٧٨	عالية
٢	٢٠	ثقتي بنفسي كبيرة.	٣,٩٧	٠,٩٦	عالية
٣	٤٧	أستطيع قول لا في حالة عدم رغبتني بالمشاركة.	٣,٧٣	١,١٧	عالية
٤	٣٨	لدي ثقة بنفسني عند تعاملي مع النوع الاجتماعي الآخر.	٣,٦١	١,٠٩	عالية
٥	٣٠	اعترض على القوانين التي أراها غير عادلة.	٣,٥٠	١,١٧	عالية
٦	٤٠	أستطيع أن أعبر عن مشاعري عندما يخطئ أحد في حقني.	٣,٥٠	١,١٠	عالية
٧	٥	أبدأ الحوار مع الآخرين.	٣,٣٦	١,٠٨	متوسطة
٨	٤٢	أحب الاشتراك في الأنشطة الجماعية.	٣,٢٧	١,٢٦	متوسطة
٩	٢٥	أكون صداقات كثيرة.	٣,٢٤	١,٢٠	متوسطة
١٠	٤٥	الجميع يريد أن أنضم لأشراكتهم أنشطتهم وأن أكون معهم.	٣,٢٢	١,٠٦	متوسطة
١١	٣٥	أجيد تقديم نفسي لأشخاص أراهم لأول مرة.	٣,١٦	١,٢٠	متوسطة
١٢	١٥	ادعو أصدقائي لمشاركتني في اللعب والترفيه.	٣,١١	١,٢٩	متوسطة
		البُعد الخامس: التوكيدية	٣,٥١	٠,٦٢	عالية

يبين الجدول (١٥) المتوسط الحسابي العام والانحراف المعياري العام لفقرات البُعد

الخامس: التوكيدية، إذ بلغ المتوسط العام للبُعد (٣,٥١) بانحراف معياري عام (٠,٦٢)، وبدرجة تقدير عالية. حيث جاءت الفقرة رقم (١٠) والتي تنص على "اعترف بالجميل" في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (٤,٤٦)، تلتها في المرتبة الثانية الفقرة رقم (٢٠) ونصها "ثقتي بنفسني كبيرة" بمتوسط حسابي بلغ (٣,٩٧)، تلتها في المرتبة الثالثة الفقرة رقم (٤٧) "أستطيع قول لا في حالة عدم رغبتني بالمشاركة" بمتوسط حسابي بلغ (٣,٧٣)، بينما جاءت الفقرة رقم (١٥) ونصها "ادعو أصدقائي لمشاركتني في اللعب والترفيه" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (٣,١١).

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني، ونصه:

"ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان؟"

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات

عينة الدراسة حول درجة المرونة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان حسب مقياس المرونة النفسية، والجدول رقم (١٦) وضح ذلك.

جدول (١٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات العينة على أبعاد مقياس المرونة النفسية، مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	٣	البُعد الثالث: الاجتماعي	٣,٧٣	٠,٨٣
٢	٢	البُعد الثاني: العقلي	٣,٧١	٠,٥١
٣	١	البُعد الأول: الانفعالي	٣,٣٦	٠,٥٥
		المقياس ككل	٣,٥٨	٠,٤٤

يبين الجدول (١٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات عينة الدراسة حول

درجة المرونة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان حسب مقياس المرونة النفسية، حيث جاء في المرتبة الأولى البُعد الثالث: الاجتماعي، بأعلى متوسط حسابي بلغ

(٣,٧٣) وانحراف معياري (٠,٥٣)، تلاه في المرتبة الثانية البُعد الثاني: العقلي، بأعلى متوسط

حسابي بلغ (٣,٧١) وانحراف معياري (٠,٥١)، فيما جاء في المرتبة الثالثة والأخيرة البُعد الأول:

الانفعالي، بأعلى متوسط حسابي بلغ (٣,٣٦) وانحراف معياري (٠,٥٥)، وبلغ المتوسط الحسابي

العام للمقياس ككل (٣,٥٨)، بانحراف معياري عام (٠,٤٤) بدرجة تقدير عالية.

مستوى فقرات المقياس:

جدول (١٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس المرونة النفسية، مرتبة تنازليا حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقدير
١	٢١	علاقاتي مع الآخرين مبنية على الاحترام والتقدير.	٤,٤٠	٠,٧٤	عالية
٢	٣٥	أتمثل لتعليمات والدي بناء على رأي الشرع الحنيف.	٤,٣٥	١,٠١	عالية
٣	٢٩	احترم آراء والدي بالرغم من تعارضها مع رأيي الشخصي.	٤,١٦	٠,٩٨	عالية
٣	٢٣	أشارك أسرتي في مواجهة وحل المشاكل التي تواجهنا في الأسرة.	٤,١١	٠,٩٦	عالية
٤	١٩	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الشيء الجديد.	٤,٠٩	٠,٩٩	عالية
٥	٢٤	أشارك في النقاشات حول المواضيع الأسرية مع أفراد أسرتي.	٤,٠٤	٠,٩٩	عالية
٦	١١	اعترف بالخطأ إذا اقتنعت بوجهة النظر المخالفة.	٣,٩٩	٠,٩٦	عالية
٧	٣	أشارك الآخرين في مناسباتهم السعيدة والحزينة.	٣,٩٨	٠,٨٩	عالية
٨	١٧	أؤمن بأن الخلاف في الرأي ضرورة لإثراء الموضوع المطروح للنقاش.	٣,٩٤	٠,٩٧	عالية
٩	٣١	أشارك في الأعمال البيتية بالرغم من انشغالي بالأعباء الدراسية.	٣,٨٨	١,٠٨	عالية
١٠	٣٧	أنفذ رغبات أستاذي بحسب امكانياتي.	٣,٨٨	٠,٩٣	عالية
١١	٦	أسعى لمساعدة الآخرين في محنهم.	٣,٨٧	٠,٩٤	عالية
١٢	١٦	مهما كانت العقبات فإنني أسعى لتحقيق أهدافي.	٣,٨٦	٠,٩٠	عالية
١٣	٢٧	أقدم المساعدة لزملائي في حل المسائل الدراسية التي لا يقدر على حلها.	٣,٨٥	١,٠٠	عالية
١٤	١	اتخذ قراراتي بنفسي.	٣,٨٤	٠,٨٩	عالية
١٥	٢	أقبل الانتقاد البناء بصدق ورحب.	٣,٨٣	٠,٩٨	عالية
١٦	١٤	أصغي للرأي المخالف لي لأستوعب حقائقه التي قد تكون غائبة عني.	٣,٧٨	٠,٩٥	عالية
١٧	٢٢	أعتقد أن الحياة المثمرة هي التي تتطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها.	٣,٧٨	٠,٩٥	عالية
١٨	٢٥	أصف نفسي بأنني ذو شخصية لطيفة وقوية.	٣,٧٧	١,٠٨	عالية
١٩	٨	أعتبر رأيي هو رأي مبدئي إلى أن استمع للآخرين ثم أقرر الرأي النهائي.	٣,٧٠	١,٠٥	عالية
٢٠	٢٠	عادة ما أفكر جيدا قبل أن أقدم على فعل أي شيء.	٣,٧٠	٠,٩٨	عالية
٢١	٤	لدي الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلما.	٣,٦٥	١,٠١	عالية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقدير
٢٢	٤٠	أضبط انفعال الغضب كلما أساء لي أحد ما.	٣,٦٠	١,٠٨	عالية
٢٣	٩	أسعى لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين.	٣,٥٩	١,١٠	عالية
٢٤	١٠	أضع خططا وأهدافا لحياتي.	٣,٥٨	١,١٠	عالية
٢٥	٧	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لمشكلة أخرى.	٣,٥٠	١,٠٨	عالية
٢٦	٥	أتمسك برأيي بالرغم من صواب الرأي الآخر.	٣,٤٧	١,١٩	متوسطة
٢٧	٣٣	أقدم المساعدة لإخوتي في حل واجباتهم الجامعية بالرغم من انشغالي بدراستي.	٣,٤٢	١,١٧	متوسطة
٢٨	١٨	أشارك في الأنشطة المجتمعية والأعمال التطوعية.	٣,٣٨	١,١٤	متوسطة
٢٩	١٢	أغتنم أي فرصة للتواصل مع الآخرين.	٣,٣٧	١,٠٥	متوسطة
٣٠	١٥	لدي القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة.	٣,٣٠	١,١٢	متوسطة
٣١	٣٨	يقلقني عدم وجود أسئلة اختار منها لأجيب خلال الاختبارات.	٣,٢٢	١,٢٨	متوسطة
٣٢	١٣	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات.	٣,١٤	١,٠٨	متوسطة
٣٣	٢٨	أحجل من الإجابة على الاسئلة التي يوجهها المحاضر بالرغم من معرفتي للإجابة الصحيحة.	٣,٠٤	١,٤٠	متوسطة
٣٤	٢٦	أرفض القيام بالأعمال التي يكلفني بها والديّ إذا تعارضت مع مبادئ.	٢,٩٢	١,٣٩	متوسطة
٣٥	٣٠	أرتبك عندما يوجه لي المحاضر سؤالا أمام الآخرين.	٢,٨٩	١,٢٩	متوسطة
٣٦	٣٤	أتردد في الاستفسار من أساتذتي عن مواضيع لا أفهمها.	٢,٨٢	١,٢٥	متوسطة
٣٧	٣٢	أشعر بحرج من الاتصال بأساتذتي.	٢,٧٦	١,٣١	متوسطة
٣٨	٣٩	أشارك في الأنشطة والفعاليات الطلابية داخل الجامعة.	٢,٧٠	١,٢٣	متوسطة
٣٩	٣٦	أشعر بالملل والضيق عندما يتجاوز وقت المحاضرة المحدد.	٢,٣٦	١,٢٣	متوسطة
المقياس ككل			٣,٥٨	٠,٤٤	عالية

يبين الجدول (١٧) المتوسط الحسابي العام والانحراف المعياري العام لفقرات مقياس المرونة النفسية، إذ بلغ المتوسط العام (٣,٥٨) بانحراف معياري عام (٠,٤٤)، وبدرجة تقدير عالية. حيث جاءت الفقرة رقم (٢١) والتي تنص على "علاقاتي مع الآخرين مبنية على الاحترام والتقدير" في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (٤,٤٠)، تلتها في المرتبة الثانية الفقرة رقم (٣٥) ونصها "أتمثل لتعليمات والدي بناء على رأي الشرع الحنيف" بمتوسط حسابي بلغ (٤,٣٥)، تلتها في المرتبة الثالثة الفقرة رقم (٢٩) "احترم آراء والدي بالرغم من تعارضها مع رأيي الشخصي" بمتوسط حسابي بلغ (٤,١٦)، بينما جاءت الفقرة رقم (١) ونصها "أشعر بالملل والضيق عندما يتجاوز وقت المحاضرة المحدد" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (٢,٣٦).

مستوى فقرات كل بُعد:

١. البعد الأول: الانفعالي:

جدول (١٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعد الأول: الانفعالي، مرتبة تنازليا حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقدير
١	١٩	٤,٠٩	٠,٩٩	عالية
٢	١٦	٣,٨٦	٠,٩٠	عالية
٣	١	٣,٨٤	٠,٨٩	عالية
٤	٢٢	٣,٧٨	٠,٩٥	عالية
٥	٢٥	٣,٧٧	١,٠٨	عالية
٦	٤	٣,٦٥	١,٠١	عالية
٧	٤٠	٣,٦٠	١,٠٨	عالية
٨	١٠	٣,٥٨	١,١٠	عالية
٩	٧	٣,٥٠	١,٠٨	عالية
١٠	٣٨	٣,٢٢	١,٢٨	متوسطة
١١	١٣	٣,١٤	١,٠٨	متوسطة
١٢	٢٨	٣,٠٤	١,٤٠	متوسطة
١٣	٣٠	٢,٨٩	١,٢٩	متوسطة
١٤	٣٤	٢,٨٢	١,٢٥	متوسطة
١٥	٣٢	٢,٧٦	١,٣١	متوسطة
١٦	٣٦	٢,٣٦	١,٢٣	ضعيفة
		٣,٣٦	٠,٥٥	متوسطة

يبين الجدول (١٨) المتوسط الحسابي العام والانحراف المعياري العام لفقرات البعد الأول:

الانفعالي، إذ بلغ المتوسط العام للبُعد (٣,٣٦) بانحراف معياري عام (٠,٥٥)، وبدرجة تقدير

متوسطة. حيث جاءت الفقرة رقم (١٩) والتي تنص على "لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة

الشيء الجديد" في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (٤,٠٩)، تلتها في المرتبة الثانية الفقرة

رقم (١٦) ونصها "مهما كانت العقبات فإنني أسعى لتحقيق أهدافي" بمتوسط حسابي بلغ (٣,٨٦)، تلتها في المرتبة الثالثة الفقرة رقم (١) "اتخذ قراراتي بنفسى" بمتوسط حسابي بلغ (٣,٨٤)، بينما جاءت الفقرة رقم (٣٦) ونصها "أشعر بالملل والضيق عندما يتجاوز وقت المحاضرة المحدد" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (٢,٣٦).

٢. البُعد الثاني: العقلي:

جدول (١٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البُعد الثاني: العقلي، مرتبة تنازليا حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقدير
١	٢٣	أشارك أسرتي في مواجهة وحل المشاكل التي تواجهنا في الأسرة.	٤,١١	٠,٩٦	عالية
٢	١١	اعترف بالخطأ إذا اقتنعت بوجهة النظر المخالفة.	٣,٩٩	٠,٩٦	عالية
٣	١٧	أؤمن بأن الخلاف في الرأي ضرورة لإثراء الموضوع المطروح للنقاش.	٣,٩٤	٠,٩٧	عالية
٤	٢	أقبل الانتقاد البناء بصدر رحب.	٣,٨٣	٠,٩٨	عالية
٥	١٤	أصغي للرأي المخالف لي لأستوعب حقائقه التي قد تكون غائبة عني.	٣,٧٨	٠,٩٥	عالية
٦	٨	أعتبر رأيي هو رأي مبدئي إلى أن استمع للآخرين ثم أقرر الرأي النهائي.	٣,٧٠	١,٠٥	عالية
٧	٢٠	عادة ما أفكر جيدا قبل أن أقدم على فعل أي شيء.	٣,٧٠	٠,٩٨	عالية
٨	٥	أتمسك برأيي بالرغم من صواب الرأي الآخر.	٣,٤٧	١,١٩	متوسطة
٩	٢٦	أرفض القيام بالأعمال التي يكلفني بها والدي إذا تعارضت مع مبادئه.	٢,٩٢	١,٣٩	متوسطة
البُعد الثاني: العقلي			٣,٧١	٠,٥١	عالية

يبين الجدول (١٩) المتوسط الحسابي العام والانحراف المعياري العام لفقرات البُعد الثاني: العقلي، إذ بلغ المتوسط العام للبُعد (٣,٧١) بانحراف معياري عام (٠,٥٥)، وبدرجة تقدير عالية. حيث جاءت الفقرة رقم (٢٣) والتي تنص على "أشارك أسرتي في مواجهة وحل المشاكل التي تواجهنا في الأسرة" في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (٤,١١)، تلتها في المرتبة الثانية

الفقرة رقم (١١) ونصها "اعترف بالخطأ إذا اقتنعت بوجهة النظر المخالفة" بمتوسط حسابي بلغ (٣,٩٩)، تلتها في المرتبة الثالثة الفقرة رقم (١٧) "ؤمن بأن الخلاف في الرأي ضرورة لإثراء الموضوع المطروح للنقاش" بمتوسط حسابي بلغ (٣,٩٤)، بينما جاءت الفقرة رقم (٢٦) ونصها "أرفض القيام بالأعمال التي يكلفني بها والديّ إذا تعارضت مع مبادئ" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (٢,٩٢).

٣. البُعد الثالث: الاجتماعي:

جدول (٢٠)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البُعد الثالث: الاجتماعي، مرتبة تنازليا حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقدير
١	٢١	علاقاتي مع الآخرين مبنية على الاحترام والتقدير.	٤,٤٠	٠,٧٤	عالية
٢	٣٥	أتمثل لتعليمات والدي بناء على رأي الشرع الحنيف.	٤,٣٥	١,٠١	عالية
٣	٢٩	احترم آراء والديّ بالرغم من تعارضها مع رأيي الشخصي.	٤,١٦	٠,٩٨	عالية
٤	٢٤	أشارك في النقاشات حول المواضيع الأسرية مع أفراد أسرتي.	٤,٠٤	٠,٩٩	عالية
٥	٣	أشارك الآخرين في مناسباتهم السعيدة والحزينة.	٣,٩٨	٠,٨٩	عالية
٦	٣١	أشارك في الأعمال البيتية بالرغم من انشغالي بالأعباء الدراسية.	٣,٨٨	١,٠٨	عالية
٧	٣٧	أنفذ رغبات أستاذي بحسب امكانياتي.	٣,٨٨	٠,٩٣	عالية
٨	٦	أسعى لمساعدة الآخرين في محنهم.	٣,٨٧	٠,٩٤	عالية
٩	٢٧	أقدم المساعدة لزملائي في حل المسائل الدراسية التي لا يقدرّون على حلها.	٣,٨٥	١,٠٠	عالية
١٠	٩	أسعى لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين.	٣,٥٩	١,١٠	عالية
١١	٣٣	أقدم المساعدة لإخوتي في حل واجباتهم الجامعية بالرغم من انشغالي بدراستي.	٣,٤٢	١,١٧	متوسطة
١٢	١٨	أشارك في الأنشطة المجتمعية والأعمال التطوعية.	٣,٣٨	١,١٤	متوسطة
١٣	١٢	أغتنم أي فرصة للتواصل مع الآخرين.	٣,٣٧	١,٠٥	متوسطة
١٤	١٥	لدي القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة.	٣,٣٠	١,١٢	متوسطة
١٥	٣٩	أشارك في الأنشطة والفعاليات الطلابية داخل الجامعة.	٢,٧٠	١,٢٣	متوسطة
		البُعد الثالث: الاجتماعي	٣,٧٣	٠,٥٣	عالية

يبين الجدول (٢٠) المتوسط الحسابي العام والانحراف المعياري العام لفقرات البُعد الثالث: الاجتماعي، إذ بلغ المتوسط العام للبُعد (٣,٧٣) بانحراف معياري عام (٠,٥٣)، وبدرجة تقدير عالية. حيث جاءت الفقرة رقم (٢١) والتي تنص على "علاقاتي مع الآخرين مبنية على الاحترام والتقدير" في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (٤,٤٠)، تلتها في المرتبة الثانية الفقرة رقم (٢٥) ونصها "أتمثل لتعليمات والدي بناء على رأي الشرع الحنيف" بمتوسط حسابي بلغ (٤,٣٥)، تلتها في المرتبة الثالثة الفقرة رقم (٢٩) "احترم آراء والدي بالرغم من تعارضها مع رأيي الشخصي بمتوسط حسابي بلغ (٤,١٦)، بينما جاءت الفقرة رقم (٢٣) ونصها "أشارك في الأنشطة والفعاليات الطلابية داخل الجامعة" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (٢,٧٠).

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث، ونصه:

"هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان تعزى للمتغيرات: النوع الاجتماعي، والمعدّل الأكاديمي، والتخصص؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم تحليل البيانات لاستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مقياس من مقياسي الاستبانة، ومقارنة هذه المتوسطات باستخدام اختبار (ت) وتحليل التباين الأحادي للتحقق من دلالة الفروق التي تعزى لمتغيرات: النوع الاجتماعي، والمعدّل الأكاديمي، والتخصص، على النحو التالي:

أولاً: متغير "النوع الاجتماعي":

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لتقديرات عينة الدراسة حول درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان حسب متغير النوع الاجتماعي، والجدول رقم (٢١) يوضح ذلك.

جدول (٢١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لأثر متغير النوع الاجتماعي حول درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية

المحاور	النوع الاجتماعي	درجات الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
مقياس المهارات الاجتماعية	ذكر	١٢٣	٣,٥٩	٠,٥٢	٢,٣٥١	٠,١٢٦
	أنثى	١٥٦	٣,٦٣	٠,٤٦		
مقياس المرونة النفسية	ذكر	١٢١	٣,٦٠	٠,٤٦	١,٧١٥	٠,١٩١
	أنثى	١٥٦	٣,٥٧	٠,٤٢		

يلاحظ من الجدول رقم (٢١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) في تقديرات عينة الدراسة حول درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان حسب متغير النوع الاجتماعي في المقياسين، إذ بلغت قيمة ت (٢,٣٥١)، وبدلالة إحصائية (٠,١٢٦)، في مقياس المهارات الاجتماعية، وبلغت قيمة ت (١,٧١٥)، وبدلالة إحصائية (٠,١٩١) في مقياس المرونة النفسية.

ثانيًا: متغير "المعدّل الأكاديمي":

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لتقديرات عينة الدراسة حول درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان حسب متغير المعدّل الأكاديمي، والجدول رقم (٢٢) يوضح ذلك.

جدول (٢٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لأثر متغير المعدّل الأكاديمي حول درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية

المقاييس	المعدّل	درجات الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
مقياس المهارات الاجتماعية	مرتفع فوق الملاحظة الأكاديمية	٢٤٧	٣,٦٢	٠,٤٨	٢,٦٠٦	٠,١٠٨
	تحت الملاحظة الأكاديمية	٨	٣,٤٧	٠,٦٩		
مقياس المرونة النفسية	مرتفع فوق الملاحظة الأكاديمية	٢٤٥	٣,٥٨	٠,٤٢	١٦,٨٢٩	٠,٠٠٠
	تحت الملاحظة الأكاديمية	٨	٣,٣٣	٠,٩٤		

يلاحظ من الجدول رقم (٢٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) في تقديرات عينة الدراسة حول درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان حسب متغير المعدل الأكاديمي في مقياس المهارات الاجتماعية، إذ بلغت قيمة ت (٢,٦٠٦)، وبدلالة إحصائية (٠,١٠٨).

فيما يلاحظ من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) في مقياس المرونة النفسية، إذ بلغت قيمة ت (١٦,٨٢٩)، وبدلالة إحصائية (٠,٠٠٠). وجاءت الفروق الإحصائية لصالح الطلبة ذوي معدل أكاديمي مرتفع فوق الملاحظة الأكاديمية.

ثالثاً: متغير "التخصص":

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات عينة الدراسة حول درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان تعزى لمتغير التخصص، والجدول رقم (٢٣) يوضح ذلك.

جدول (٢٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأثر متغير التخصص حول درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان

التخصص	العدد	المقاييس	مقياس المهارات الاجتماعية	مقياس المرونة النفسية
الفقه وأصوله	٦٩	المتوسط الحسابي	٣,٥٦	٣,٦٣
		الانحراف المعياري	٠,٥٦	٠,٥٠
أصول الدين	٥٥	المتوسط الحسابي	٣,٦٤	٣,٥٨
		الانحراف المعياري	٠,٤٦	٠,٤١
الدراسات الإسلامية	١٥٥	المتوسط الحسابي	٣,٦٣	٣,٥٦
		الانحراف المعياري	٠,٤٦	٠,٤٢
الكلي	٥١٢	المتوسط الحسابي	٣,٦١	٣,٥٨
		الانحراف المعياري	٠,٤٩	٠,٤٤

يبين الجدول رقم (٢٣) تبياناً مقارياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات عينة الدراسة حول درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان تعزى لمتغير التخصص (الفقه وأصوله، أصول الدين، الدراسات الإسلامية). وللتأكد من دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية، تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، والجدول (٢٤) يوضح ذلك.

جدول (٢٤)

تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لأثر متغير التخصص حول درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان

المقاييس	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف الإحصائية	الدلالة الإحصائية
مقياس المهارات الاجتماعية	بين المجموعات	٠,٢٦٣	٢	٠,١٣٢	٠,٥٥٣	٠,٥٧٦
	داخل المجموعات	٦٥,٦٧٢	٢٧٦	٠,٢٣٨		
	الكلية	٦٥,٩٣٥	٢٧٨			
مقياس المرونة النفسية	بين المجموعات	٠,٢١٤	٢	٠,١٠٧	٠,٥٥٣	٠,٥٧٦
	داخل المجموعات	٥٢,٩٤١	٢٧٤	٠,١٩٣		
	الكلية	٥٣,١٥٥	٢٧٦			

يلاحظ من الجدول رقم (٢٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) في تقديرات عينة الدراسة حول درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان تعزى إلى متغير التخصص في المقياسين، إذ بلغت قيمة ف (٠,٥٥٣)، وبدلالة إحصائية (٠,٥٧٦)، في مقياس المهارات الاجتماعية، وبلغت قيمة ف (٠,٥٥٣)، وبدلالة إحصائية (٠,٥٧٦) في مقياس المرونة النفسية.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع، ونصه:

"هل هناك علاقة دالة احصائياً بين المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية لدى طلبة

كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان؟"

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لمعرفة طبيعة

العلاقة بين درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية

في سلطنة عمان، والجدول (٢٥)، يوضح ذلك.

جدول (٢٥)

معامل ارتباط بيرسون (Pearson) للعلاقة بين المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية لدى

طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان

مقياس	العلاقة مع	إدارة الذات	المهارات	الطاعة	التوكيدية	المهارات	الأبعاد
الاجتماعية	الأقران	المهات	الأكاديمية	الاجتماعية	الاجتماعية	الاجتماعية	
**٠,٦٠٧	**٠,٤٥٣	**٠,٥٩١	**٠,٥٣٥	**٠,٤٦٤	**٠,٥٨٣	**٠,٦٠٧	الانفعالي
٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	الدلالة الإحصائية
**٠,٥٠٢	**٠,٣٦٣	**٠,٥٦٦	**٠,٤٨٦	**٠,٤١٦	**٠,٣٦٧	**٠,٥٠٢	العقلي
٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	الدلالة الإحصائية
**٠,٧٣٣	**٠,٦٥٨	**٠,٦٢٦	**٠,٥٥٨	**٠,٥٥٦	**٠,٦٤٨	**٠,٧٣٣	الاجتماعي
٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	الدلالة الإحصائية
**٠,٧٦٠	**٠,٦١٣	**٠,٧٢٢	**٠,٦٤٢	**٠,٥٩٠	**٠,٦٥٣	**٠,٧٦٠	مقياس المرونة
٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	النفسية

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة أقل من (٠,٠١).

يبين الجدول رقم (٢٥) وجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,01$)

بين المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان؛

وتجدر الإشارة إلى أن قيم معامل الارتباط الخطي بين جميع الأبعاد المقياسين طردية تامة وموجبة؛

وهذا يعني أن المرونة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية لها تأثير بالمهارات الاجتماعية لديهم،

إذ بلغت الدلالة الإحصائية (٠,٠٠٠)، وبلغ معامل الارتباط بيرسون بين المقياسين ككل

($r=0,760^{**}$)، أي أن المرونة النفسية بشكل عام تُفسر ما نسبته (٧٦%) من المهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية، فيما (٢٤%) فقط تُفسره عوامل أخرى، وهي نتيجة تدعم نتيجة السؤال الأول والثاني وتقوي ضرورة التوعية بأهمية المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية.

فيما تتراوح ما تفسره معاملات الارتباط بيرسون (Pearson) بين البُعد الأول: الانفعالي، من مقياس المرونة النفسية مع أبعاد مقياس المهارات الاجتماعية بين (٤٥,٣%) و(٥٩,١%)، وبلغ تأثير البُعد مع مقياس المهارات الاجتماعية ككل (٦٠,٧%)، وتتراوح ما تفسره معاملات الارتباط بيرسون (Pearson) بين البُعد الثاني: العقلي، من مقياس المرونة النفسية مع أبعاد مقياس المهارات الاجتماعية بين (٣٦,٣%) و(٥٦,٦%)، وبلغ تأثير البُعد مع مقياس المهارات الاجتماعية ككل (٥٠,٢%)، في حين تراوحت ما تفسره معاملات الارتباط بيرسون (Pearson) بين البُعد الثالث: الاجتماعي، من مقياس المرونة النفسية مع أبعاد مقياس المهارات الاجتماعية بين (٥٥,٦%) و(٦٥,٨%)، وهو أكثر أبعاد المرونة النفسية ارتباطاً بالمهارات الاجتماعية، إذ بلغ تأثير البُعد مع مقياس المهارات الاجتماعية ككل (٧٣,٣%).

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

- مناقشة نتائج الدراسة.

- التوصيات.

- المقترحات.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

أولاً: مناقشة نتائج الدراسة:

يتضمن هذا الفصل مناقشة نتائج الدراسة التي هدف إلى التعرف على "المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان"، وفي ما يأتي مناقشة نتائج الدراسة.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول "ما مستوى المهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية

العلوم الشرعية في سلطنة عمان"؟

وللتحقق من صحة السؤال الأول تم استخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة لاستجابة أفراد العينة على مقياس المهارات الاجتماعية وأشارت نتائج الدراسة الحالية عن السؤال الأول أن مستوى المهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية كانت مرتفعة، إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي بين (٣,٧٠) كحد أعلى لمجال المهارات الأكاديمية، و(٣,٥١) كحد أدنى في مجال التوكيدية، وقد بلغ المتوسط الحسابي لجميع المجالات لمقياس المهارات الاجتماعية (٣,٦١) وهي درجة مرتفعة، حيث تم استخدام المعيار الآتي لتفسير نتائج هذا السؤال والجدول (٢٦) يوضح ذلك.

جدول (٢٦)

مستويات المهارات الاجتماعية وفقاً للمتوسط الحسابي التالي:

المتوسط	درجة المهارات الاجتماعية
٥-٣,٣٤	مرتفعة
١,٦٧-٣,٣٣	متوسطة
١-١,٦٦	منخفضة

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الطلاب الجامعيين أكثر إدراكاً لأهمية المهارات الاجتماعية في حياتهم فهم يشعرون بذاتهم في المجتمع الدراسي، فالمهارات الاجتماعية تمكن الطالب من معرفة انفعالاته والوعي بها وتنظيمها جيداً وتمكنه من التفاعل بإيجابية مع الآخرين والتعبير باتزان عن مشاعره الإيجابية والسلبية وضبط انفعالاته في التفاعل الاجتماعي والتعرف على مشاعر الآخرين وتلميحاتهم، وحسن التصرف بما يناسب المواقف وتمكن الفرد من التعاون مع الآخرين بإيجابية، ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً انطلاقاً من أن المهارات الاجتماعية تتضمن مهارات انفعالية تسهم في تيسير إقامة علاقات ودية مع الآخرين وإدارة التفاعل معهم على نحو يساعد على الاقتراب منهم والتعرف عليهم.

وقد يعود إلى قدرة الفرد على أن يتصل بزملائه وبالأخرين ويبادلهم أفكاره ويشاركهم في المعلومات التي يحتاجون إليها ويحاول كل فرد فهم أفكار الآخرين وأشعارهم حتى يتمكنوا من الوصول إلى الهدف المشترك، وهذه النتيجة تتفق مع دراسات كل من (النفيعي، ٢٠٠٩؛ سواعد، ٢٠١١)، في حين تختلف مع نتائج دراسات كل من (حجازي، ٢٠٠٥؛ أحمد، ٢٠١٣).

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني، ونصه:

"ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان؟"

وللتحقق من صحة السؤال الثاني تم استخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة لاستجابة أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية وأشارت نتائج الدراسة الحالية عن السؤال الثاني أن مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية كانت مرتفعة، إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي بين (٣,٧٣) كحد أعلى للمجال الاجتماعي، و(٣,٣٦) كحد أدنى في المجال الانفعالي، وقد بلغ المتوسط الحسابي لجميع المجالات لمقياس المرونة النفسية (٣,٥٨) وهي درجة مرتفعة، حيث تم استخدام المعيار الآتي لتفسير نتائج هذا السؤال والجدول (٢٧) يوضح ذلك.

جدول (٢٧)

مستويات المرونة النفسية وفقا للمتوسط الحسابي التالي:

المتوسط	درجة المرونة النفسية
٥-٣,٣٤	مرتفعة
١,٦٧-٣,٣٣	متوسطة
١-١,٦٦	منخفضة

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى الرؤية الايجابية للذات، فطلبة الكلية على درجة عالية من الثقة بالذات والإيمان بالذات، يمكنهم من معرفة وتنظيم انفعالاتهم، فيتحكمون في مشاعرهم السلبية ويجيدون فهم ومعرفة مشاعر الآخرين، فيتحكمون في مشاعرهم وتصرفاتهم، ويكبحون مشاعرهم السلبية، ويجيدون فهم ومعرفة مشاعر الآخرين، ولديهم حساسية جيدة لانفعالات ومشاعر الآخرين. ويمكن تفسير ذلك بامتلاكهم للاتصال الفعال وهو اختيار أفضل السبل والوسائل لنقل الأفكار والمشاعر والسلوك للآخرين بصدق ووضوح بغرض التأثير الايجابي في أفكارهم ومشاعرهم وسلوكهم بعيدا عن المصلحة الذاتية الخاصة.

وقد يعود إلى طبيعة العينة كونهم يدرسون التخصصات الدينية واطلاعهم الواسع، والدين من أكبر الأسباب الداعية لرفع مستوى المرونة النفسية بما ورد في آيات القرآن الكريم وفي السنة النبوية الشريفة من الاهتمام بالمشاعر والسلوكيات وكيفية إدارتها بما يضمن السعادة والصحة النفسية للفرد والمجتمع، كما أكد ذلك (الحجري، ٢٠١٣) في دراسته، وهذه النتيجة تتفق مع دراسات (الخطيب، ٢٠٠٧؛ مختار، ٢٠٠٤)، في حين أنها تختلف مع نتائج دراسات كل من (الحمداني، ٢٠١٣؛ حسان، ٢٠٠٩).

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث، ونصه:

"هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان تعزى للمتغيرات: النوع الاجتماعي، والمعدّل الأكاديمي، والتخصص؟"

أولاً: متغير "النوع الاجتماعي":

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لتقديرات عينة الدراسة حول درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان حسب متغير النوع الاجتماعي، ويوضح الجدول رقم (٢١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لأثر متغير النوع الاجتماعي حول درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية.

ويلاحظ من الجدول رقم (٢١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) في تقديرات عينة الدراسة حول درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان حسب متغير النوع الاجتماعي في المقياسين، إذ بلغت قيمة ت (٢,٣٥١)، وبدلالة إحصائية (٠,١٢٦)، في مقياس المهارات الاجتماعية، وبلغت قيمة ت (١,٧١٥)، وبدلالة إحصائية (٠,١٩١) في مقياس المرونة النفسية.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى تشابه الظروف بين الذكور والإناث في التنشئة الاجتماعية، وتلقي المعارف والمعلومات، وتشابه ظروف الأسر والمجتمعات في سلطنة عمان، وأصبحت الأتني تتاح لها نفس الفرص في التعليم أسوة بالذكور وتمارس الأنشطة الثقافية المختلفة والمتنوعة.

ونتيجة هذه الدراسة اتفقت مع دراسة كل (الحمداني، ٢٠١٣؛ الزهيري، ٢٠١٢؛ آل شويل ونصر، ٢٠١٢؛ وهبة، ٢٠١٠)، في حين أنها اختلفت في دراسة (مختار، ٢٠٠٤) لصالح الذكور، وفي دراسة (العلوان، ٢٠١١) لصالح الإناث.

ثانياً: متغير "المعدّل الأكاديمي":

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لتقديرات عينة الدراسة حول درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان حسب متغير المعدّل الأكاديمي، ويوضح الجدول رقم (٢٢) المتوسطات الحسابية

والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لأثر متغير المعدل الأكاديمي حول درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية.

ويلاحظ من الجدول رقم (٢٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) في تقديرات عينة الدراسة حول درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان حسب متغير المعدل الأكاديمي في مقياس المهارات الاجتماعية، إذ بلغت قيمة ت (٢,٦٠٦)، وبدلالة إحصائية (٠,١٠٨).

فيما يلاحظ من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) في مقياس المرونة النفسية، إذ بلغت قيمة ت (١٦,٨٢٩)، وبدلالة إحصائية (٠,٠٠٠). وجاءت الفروق الإحصائية لصالح الطلبة ذوي معدل أكاديمي مرتفع فوق الملاحظة الأكاديمية.

ويمكن عزو عدم وجود فروق دالة في مقياس المهارات الاجتماعية أن عينة الدراسة مهما اختلفت درجتهم العلمية، يؤكدون على واقع الأداء بغض النظر عن المؤهل العلمي لديهم، وقد يعود إلى جهود الكلية في تحقيق رسالتها المتعلقة بتوظيف أواصر المحبة والتفاعل الاجتماعي بين طلبتها من جهة، وبين طلبتها ومدرسيهم من جهة أخرى، وأما ما يخص مقياس المرونة النفسية بوجود فروق إحصائية لصالح ذوي المعدل الأكاديمي فوق الملاحظة بسبب زيادة الحصيلة العلمية التي تحصل عليها الطلبة وتم استيعابها جعلته أكثر ثقة بالنفس وتقاؤلاً وإيجابية مع الآخرين وقد يعود لقدرة الفرد للتحرك نحو أهدافه جعلته أكثر مرونة. وهي بخلاف دراسة (شقورة، ٢٠١٢) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق إحصائية في متغير المعدل الأكاديمي.

ثالثاً: متغير "التخصص":

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات عينة الدراسة حول درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان تعزى لمتغير التخصص، ويوضح الجدول رقم (٢٤) تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لأثر متغير التخصص حول درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان.

يلاحظ من الجدول رقم (٢٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) في تقديرات عينة الدراسة حول درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان تعزى إلى متغير التخصص في المقياسين، إذ بلغت قيمة ف (٠,٥٥٣)، وبدلالة إحصائية (٠,٥٧٦)، في مقياس المهارات الاجتماعية، وبلغت قيمة ف (٠,٥٥٣)، وبدلالة إحصائية (٠,٥٧٦) في مقياس المرونة النفسية.

ويعلل الباحث في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للتخصص أن الغالبية العظمى من الطلبة عندما يلتحقون بالكلية فإن اختيارهم للتخصص يكون باختيارهم الشخصي ووفق ميولهم، وبآلاتي فكل واحد منهم يكون راضيا عما اختاره. أو لكون الطلبة تتقارب تخصصاتهم الدينية ولا يوجد فروق كبيرة في المواد التي يدرسونها، وأيضا لكون نفس المعلمين هم الذين يلقوا لعدة تخصصات. ونتيجة هذه الدراسة اتفقت مع دراسة (الزهري، ٢٠١٢؛ شقورة، ٢٠١٢).

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع، ونصه:

"هل هناك علاقة دالة احصائيا بين المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان؟"

للتأكد من صحة السؤال الرابع، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب معاملات الارتباط بين المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية لدى أفراد عينة البحث كما هو موضح في جدول (٢٥) وقد أشارت نتائج السؤال الرابع إلى وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,01$) بين درجات المرونة النفسية ودرجات المهارات الاجتماعية، مما يشير إلى أنه كلما زادت درجة المرونة النفسية لدى الطالب زادت لديه درجة المهارات الاجتماعية، وهذا يفسر كلما كان الإنسان متحليًا بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فإن النظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد أيضا مكانته وقيمه الاجتماعية في الحياة؛ لأنها سبب في العمل والحركة، وعامل في الفاعلية والعزم وقد يعود لما يمتلكه من تفكير واقعي ومتفائل. ويمكن أن نضيف أن امتلاكه لخاصية ضبط الانفعال وهي عبارة عن القدرة

على ضبط وتنظيم التعبيرات غير اللفظية والانفعالية والقدرة على إخفاء الملامح الحقيقية للانفعالات، والقدرة على التحكم فيما يشعر به الفرد من انفعالات وبالاتي انعكست مباشرة في المهارات الاجتماعية التي استطاع توظيفها في تعامله مع نفسه وزملائه والمجتمع، والجدول التالي يوضح هذا الارتباط، حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون بين المقياسين ككل ($r=0,760^{**}$).

ثانياً: التوصيات والمقترحات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية من معطيات، صاغ الباحث عددًا من التوصيات والمقترحات لدراسات مستقبلية وعلى النحو التالي:

التوصيات:

- الاهتمام بتوعية الطلبة بأهمية امتلاك الطالب للمرونة النفسية والمهارات الاجتماعية من خلال الإشارة إليها في المقررات الدراسية.
- تصميم برامج إرشادية تساعد الطلبة للتعرف على المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية.
- تأهيل معلمين متخصصين يمتلكون المهارة اللازمة من أجل تعليمها للطلبة.
- عمل دورات تثقيفية لأبناء المجتمع للتعريف بأهمية المرونة النفسية في حياة الفرد.
- تعاون الجامعات والكليات مع هيئة الإذاعة والتلفزيون من أجل نشر برامج إرشادية توعوية تعنى بالصحة النفسية وسبل الحصول عليها.

المقترحات:

- إجراء دراسات مشابهة للجامعات والكليات العامة والخاصة للتعرف على مستوى المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية.
- إجراء دراسات لدى المعلمين عن المهارات الاجتماعية لمعرفة مدى تمتع المعلمين بهذه المهارة لأهميتها.
- القيام بإجراء دراسة مسحية بهدف التعرف على أهم المهارات الاجتماعية التي يستخدمها كبار السن والتي تعتبر كنزا تعليميا واقعا ينبغي أن يدرس.

- إجراء دراسة للتعرف إلى علاقة المرونة النفسية بمتغيرات أخرى مثل: (اتخاذ القرار، الرضا الوظيفي).
- إجراء دراسة للتعرف إلى علاقة المهارات الاجتماعية بمتغيرات أخرى مثل: (نمط الشخصية، التوافق النفسي).
- إجراء دراسة عن علاقة المهارات الاجتماعية بكل من التوافق الاجتماعي والدراسي لدى طلبة المدارس.

قائمة المراجع والمصادر

- أولاً: المراجع العربية.
- ثانيًا: المراجع الأجنبية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

إبراهيم، سليمان. (٢٠١٠). المهارات الحياتية ضرورة حتمية في عصر المعلوماتية رؤية سيكوتربوية، القاهرة، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.

ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين. (٢٠٠٥)، لسان العرب، دار صادر، بيروت.

أبو عوض، سليم. (٢٠٠٨). التوافق النفسي للمسنين، عمان، دار أسامة.

أبو غزال، معاوية محمود. (٢٠١١). النمو الانفعالي والاجتماعي من الرضاعة إلى المراهقة. إريد، عالم الكتب الحديثة.

أبو منصور، حنان. (٢٠١١). الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعياً في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، كلية التربية.

أبو بكر، أحمد. (٢٠١٣). المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب الكلية (دراسة سيكومترية - كLINيكية)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنيا، كلية التربية.

أحمد، عزمي. (٢٠١٣). مستوى المهارات الاجتماعية لدى المراهقين في دور الرعاية مقارنة بأقرانهم العاديين في منطقة الجليل الأسفل، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عمان العربية، عمان.

أل شويل، سعيد، ونصر، فتحي. (٢٠١٢). الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية - مصر، ع ١٣، ج ٣، ١٧٨٣-١٨١٧.

باعلي، شادية. (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من الفتيات المتأخرات عن الزواج بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية.

البحيري، عبد الرقيب. (٢٠١٠). المرونة لدى الأطفال والشباب الموهوبين في ضوء ميكانيزم التقييم المعرفي. المؤتمر السنوي الخامس عشر (الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة) - مصر، مج ١، القاهرة: مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١-١٦.
بديوي، مدني. (٢٠١٢)، فعالية برنامج إرشادي في تنمية المهارات الاجتماعية لتطوير مهارات القيادة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة طيبة، المدينة المنورة.

البسطامي، غانم. (٢٠٠٣). أثر برنامج تدريبي مستند إلى النظرية المعرفية الاجتماعية في منظومة القيم لدى المراهقين الجانحين في الأردن، رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة عمان العربية، عمان.

بسيوني، سوزان. (٢٠٠٥). التعبير الانفعالي للغضب وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بجدة وفعالية برنامج إرشادي للتخفيف من حدة الغضب. المؤتمر السنوي الثاني عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس (الإرشاد النفسي من أجل التنمية في عصر المعلومات) - مصر، مج ١، القاهرة: مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس، ٦٣٥-٦٧٦.

جابر، علي. (٢٠١٤). مرونة الأنا وعلاقتها بحيوية الضمير لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الانسانية (كلية التربية صفي الدين الحلي جامعة بابل) - العراق، ٢١٤، ٢٦١-٢٧٢.

الجعيد، عائشة. (٢٠١١)، مستوى الطموح وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى عينة من مديرات المدارس الثانوية بالمنطقة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الطائف، الطائف.

الجميل، علي. (٢٠٠٢). أثر برنامج تعليمي في تعديل الأسلوب المعرفي (التصلب إلى المرونة) لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية.

الجهني، عبدالرحمن. (٢٠١١). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي والصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة جامعة أم القرى للعلوم الإجتماعية - السعودية، مج ٤، ع ١، ١٩١-٢٣٨.

جوهر، إيناس. (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية (جامعة بنها) - مصر، مج ٢٥، ع ٩٧، ٢٩٣-٣٣٣.

الحارثي، عائشة. (٢٠١٠). المرونة وعلاقتها بالبيئة الأسرية والبيئة المدرسية لدى طلاب التعليم العام في سلطنة عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، كلية التربية.

حجازي، سلوى. (٢٠٠٥). فعالية التدريب على المهارات الاجتماعية في خفض فوبيا المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية.

الحجري، محمد. (٢٠١٣). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى العاملين في الوظائف الدينية بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، كلية العلوم والآداب.

الحري، فهد. (٢٠١٢). التصلب - المرونة لدى مرضى الاكتئاب والعاديين بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا.

حسان، ولاء. (٢٠٠٩). فاعلية برنامج ارشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، كلية التربية.

حكيمه، أيت. (٢٠١٢). علاقة المهارات الاجتماعية بالقيادة المدرسية لدى معلم المرحلة الثانوية

وأثرها على التفاعل الصفّي. مجلة البحوث التربوية والتعليمية -مخبر تعليم- تكوين -

تعليمية - المدرسة العليا للأساتذة بوزريعة - الجزائر، ٣٤، ٥-٢٥.

الحو، ابتسام. (٢٠٠٨). المهارات الاجتماعية المميزة للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم:(النظرية

والتشخيص والعلاج). مجلة كلية التربية ببورسعيد -مصر، مج ٢، ٤٤، ١١١-١٥١.

الحمداي (أ)، ربيعة. (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المرونة النفسية للطلبة

ذوي الجفاف العاطفي في المرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة تكريت،

كلية التربية.

الحمداي (ب)، ربيعة. (٢٠١٣). مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها

بالجنس والتخصص، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، مجلد ٢٠، العدد ٦، ٣٧٧-٤٠٤.

الحميضي، أحمد. (٢٠٠٤). فاعلية برنامج سلوكي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة

من الأطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعلم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف

العربية للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا.

الحويان، علا. (٢٠١١). فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج باللعب في تحسين مستوى

المهارات الاجتماعية ومفهوم الذات و المرونة النفسية لدى الأطفال المساء إليهم جسدياً،

رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان.

الختاتنة، سامي (٢٠٠٩). الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى أعضاء هيئة التدريس

في الجامعات الأردنية، مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية،

المجلد ٢٤، العدد ٢، ٢٧٥-٣٢٠.

خرايشة، سهى. (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية الوجودية في تحسين

المرونة النفسية وقبول الذات والعلاقات الأسرية لدى عينة من النساء المصابات بسرطان

الثدي في الأردن، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك.

الخطيب، محمد. (٢٠٠٧). تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة. مجلة الجامعة الإسلامية للبحوث الإنسانية - شؤون البحث العلمي والدراسات العليا بالجامعة الإسلامية - غزة - فلسطين، مج ١٥، ٢٤، ١٠٥١-١٠٨٨.

الدهان، مروان. (٢٠٠٨). فعالية برنامج مقترح لزيادة الكفاءة الاجتماعية للطلاب الخجولين في مرحلة التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، كلية التربية.

الزهيري، لمياء. (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، كلية التربية للعلوم الإنسانية.

ستي، حسينة. (٢٠١٣). التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ سنة الأولى ثانوي دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بدائرة تقرت، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

السمادوني، السيد إبراهيم (١٩٩٤). مفهوم الذات لدى أطفال ما قبل المدرس في علاقته بالمهارات الاجتماعية للوالدين، مجلة دراسات نفسية، المجلد ٤، العدد ٣، ٤٥٢-٤٨٧.

سواعد، ماهر. (٢٠١١). السلوك الفوضوي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عمان العربية، عمان.

السيد، رحاب. (٢٠٠٥). فاعلية برنامج للأنشطة النفسحركية في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لأطفال الروضة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية.

شحادة، نورا. (٢٠٠٨). الإدارة بالإيمان ببناء الثقة بالنفس. عمان، دار كنوز المعرفة.

شريت، أشرف محمد عبد الغني. (٢٠٠٨). الصحة النفسية بين الإطار النظري والتطبيقات الإجرائية. الإسكندرية، مؤسسة حورس الدولية.

شقورة، يحيى. (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر.

شقيير، زينب. (١٩٩٧). المهارات الاجتماعية ومستوى الطموح وبعض متغيرات الشخصية الأخرى لدى عينات من ذوي الاضطرابات مختلفة الشدة من السيکوسوماتيين. المؤتمر الدولي الرابع (الإرشاد النفسي والمجال التربوي) - مصر، مج ١، القاهرة: مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس، ٣١-٨٣.

الشمري، محمد. (٢٠١٤). الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى المصابين ببعض الأمراض السيکوسوماتية دراسة تطبيقية على عينة اكلينيكية في مستشفى الملك خالد العام بمحافظة حفر الباطن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية.

عبدالحاميد، ندى. (٢٠١٢). مقياس المهارات الاجتماعية للمراهقين. مجلة الإرشاد النفسي - مصر، ع ٣٠٩، ٢٩١-٣٠٩.

عبدالسلام، وفاء. (٢٠٠٥). فاعلية المهارات الاجتماعية في تنمية المجتمع والبيئة، القاهرة، دار النهضة العربية.

عبيدات، محمد. (٢٠٠٧). أثر برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التعلم التعاوني في تنمية المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في الاردن، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عمان العربية، عمان.

عثمان، محمد. (٢٠٠٩). المرونة الإيجابية ودورها في التصدي لأحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية - عين شمس - مصر، ع ٣٣٤، ج ٣، ٣٧٣-٤٠٥.

عثمان (أ)، محمد. (٢٠١٠). الخصائص السيکومترية لمقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية - عين شمس - مصر، ع ٣٤٤، ج ٢، ٥٣٩-٥٧٣.

عثمان (ب)، محمد. (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، كلية التربية.

العرايضة، عماد. (٢٠١٠). أثر برنامج تدريبي سلوكي معرفي في تنمية المهارات الاجتماعية والأكاديمية لدى الطلبة المعاقين عقليا في المملكة العربية السعودية، رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة عمان العربية، عمان.

عصفور، إيمان. (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات الملمات شعبة الفلسفة والاجتماع. دراسات عربية في التربية وعلم النفس - السعودية، ع ٤٢، ج ٣، ١١-٣٦.

عطار، إقبال. (٢٠٠٧). المهارات الاجتماعية والخجل وعلاقتها بالتحصيل لدى الطالبات من مراحل دراسية مختلفة بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية - عين شمس - مصر، ع ٣١٤، ج ٢، ٥٧-٨٤.

العلوان، أحمد. (٢٠١١). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي للطلاب، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد ٧، عدد ٢، ١٢٥-١٤٤.

عنتر، سالي. (٢٠٠٦). الخجل وعلاقته بأبعاد المهارات الاجتماعية وفاعلية تدريب المهارات الاجتماعية في خفض الشعور بالخجل. مجلة كلية التربية بالإسماعيلية-مصر، ع ٩٠٦، ١٠٣-١٣٠.

عواد، أحمد عواد؛ شريت، أشرف محمد (٢٠٠٨). دليل الأسرة والمعلمة في تنمية المهارات الاجتماعية للأطفال ذوي الإعاقة البصرية. الإسكندرية: مؤسسة حورس الدولية.

غزال، مجدي. (٢٠٠٧). فعالية برنامج تدريبي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال التوحديين في مدينة عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن. فرج، طريف. (٢٠٠٣). المهارات الاجتماعية والاتصالية. القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر.

فرحات، سعاد. (٢٠١٤). أهمية تنمية المهارات الاجتماعية في تعديل السلوك العدواني للطفل من ذوي الإعاقة البصرية. مجلة جامعة الزاوية، العدد ١٦، المجلد الأول، ٩٣-١١٨.

الفيروزآبادي، محمد. (٢٠٠٩). القاموس المحيط، شركة القدس للنشر والتوزيع.

القحطاني، حنان. (٢٠١١). برنامج إرشادي باستخدام اللعب لتنمية بعض المهارات الاجتماعية والانفعالية للأطفال ضعاف السمع، رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة القاهرة، القاهرة.

القطاونة، يحيى (2007). بناء برنامج تدريبي سلوكي وقياس فاعليته في تنمية المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى الطلبة المعاقين سمعياً في الأردن، رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة عمان العربية، عمان.

القعيب، سعد. (٢٠٠٣). الأنشطة اللاصفية والمهارات الاجتماعية لطالب الجامعة: دراسة وصفية تحليلية مطبقة على عينة مختارة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. مجلة الخدمة الاجتماعية - (الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين) - مصر، مج ٢، ٤٧٤، ١٣٥-١٦٦.

قوته، سمير. (2001). المرونة النفسية للأطفال الذين تعرضوا للعنف السياسي، دراسة ميدانية، برنامج غزة للصحة النفسية، غزة، عمّان.

كردي، سميرة. (٢٠١٠). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية والفعالية الذاتية والقيادة التربوية لدى عينة من مديرات المدارس الثانوية في المنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية: دراسة وصفية ارتباطية. العلوم التربوية - مصر، مج ١٨، ١٤، ٢٠٣-٢٨٩.

اللهيبي، تهاني (٢٠١٣). دور الوالدين في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لطفل المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

المالكي، حنان. (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى طالبات جامعة أم القرى. دراسات عربية في التربية وعلم النفس - السعودية، ٣١ع، ج٣، ١٣٥-١٦٧.

محمد، أحمد. (٢٠١٢) المهارات الاجتماعية للممارسين وغير الممارسين للأنشطة لدى طلاب المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة طيبة، كلية التربية. المدينة المنورة. مختار، عبدالعزيز. (٢٠٠٤). مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بالجنس والتحصيل، مجلة التربية دولة الإمارات، العدد٩، ١٠٠-١٠٥.

المشاط، هدى. (٢٠٠٨). العلاقة بين نمط السلوك (أ) والمهارات الاجتماعية والفعالية الذاتية لدى عينه من طالبات كلية إعداد المعلمات بمحافظة جدة: دراسة وصفية إرتباطية. العلوم التربوية-مصر، مج ١٦، ع٢، ٣٢-٧٦.

مطر، عبدالفتاح. (٢٠٠٢). فاعلية السيكدوراما في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الأطفال الصم. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، كلية التربية.

المطوع، آمنة. (٢٠٠١). المهارات الاجتماعية والثبات الانفعالي لدى التلاميذ أبناء الأمهات المكتنبات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة.

المفرجي، سالم، و الشهري، علي. (٢٠١٥). العفو ومرونة الأنا لدى المرشدين الطلابيين في مدينة مكة المكرمة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس - السعودية، ع ٥٩، ٢١٥-٢٥٠.

المناحي، عبدالله. (٢٠١١) تنمية المهارات الاجتماعية لدى المعاقين بصرياً في ضوء نظرية العلاج العقلاني الانفعالي: برنامج إرشادي مقترح، رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض.

ميسون، سميرة. (٢٠١٠). الأسلوب المعرفي التصلب/المرونة المفهوم وطرق القياس. عالم التربية-مصر، س١١، ع٣١، ٣٩٠-٤١٤.

النعانة، إبراهيم. (٢٠٠٨). أنموذج مقترح لتطوير كتب التربية الإسلامية في ضوء المنحى التكاملي و قياس أثره في التحصيل و تنمية المهارات الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الأساسية، رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة عمان العربية، عمان.

النفيعي، فؤاد. (٢٠٠٩). المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات لدى عينة من المتفوقين والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، كلية التربية.

وهبه، هدى. (٢٠١٠). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بأعراض الوحدة النفسية لدى المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلون، كلية الآداب.

الوهيدة، فلاح. (٢٠٠٧). فعالية برنامج إرشادي قائم على نظرية التعلم الاجتماعي في تنمية المهارات الاجتماعية وخفض العنف لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة بدولة الكويت، رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة عمان العربية، عمان.

اليوسف، رامي. (٢٠١٣). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مج ٢١، عدد ١، ٣٦٥-٣٢٧.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Grace, Fayombo (2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents. *International Journal of Psychological Studies*; Vol. 2 (2): 105 – 116.

Moos, R. (2000). Social skills training. In A. Kazdin (Ed.) *Encyclopedia of psychology*, Vol. 7. Washington: Oxford University Press.

Newman.R. (2002).The road to resilience.**Monitor on Psychology**. Vol.33 (9) :62.

Segrin , C., Arizona, T., & Hanzal, A. (2007). Social skills: psychological well-being, and the mediating role of perceived stress. *Journal of Psychology*, Vol. 20, No. 3, pp. 321–329.

Segrin, C., & Flora, J. (2000). Poor social skills are vulnerability factor in the development of psychosocial problems human communication research.*Journal of Social Behavior and Personality*, Vol. 26, No. 3, pp. 489–514.

Azlina A.M and Shahrir j. (2010).Assessing reliability of resiliwncy belief scale (RBS) in the Malaysian context.**International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education (IJCDSE)** ,1 (1) :3–8.

الملاحق

ملحق (١)

تسهيل مهمة باحث من جامعة نزوى

<p>University of Nizwa College of Arts & Sciences Office of Assistant Dean for Graduate Studies & Scientific Research</p>		<p>جامعة نزوى كلية العلوم والآداب مكتب مساعد العميد للدراستات العليا والبحث العلمي</p>
<p>الموافق، 17 ديسمبر 2015م</p>		
<p>إلى من يهمه الأمر</p>		
<p>السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد:</p>		
<p><u>الموضوع: تسهيل مهمة باحث</u></p>		
<p>يقوم الطالب/ سالم بن صالح بن سيف العزري، المسجل في ماجستير الإرشاد والتوجيه ورقمه الجامعي (07977046) بإعداد رسالة ماجستير بعنوان:</p>		
<p>"المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الإجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان".</p>		
<p>ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير، ولتطبيق دراسته يحتاج إلى الاطلاع على العديد من المصادر الأولية والمراجع والإحصائيات المتعلقة بدراسته وتطبيق الاستبانة التي أعدها؛ لذا نرجو تسهيل مهمته البحثية.</p>		
<p>شاكرين ومقدرين لكم حسن تعاونكم.</p>		
<p>وتفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام،،،</p>		
	<p>د/ محمود خالد جاسم مساعد العميد للدراستات العليا والبحث العلمي</p>	<p>أ/د/ سامر جميل رضوان رئيس قسم التربية والدراستات الإنسانية</p>
<p>UoN Chair of Oman's Medicinal Plants and Marine Natural products Nizwa, Sultanate of Oman Tel. : 23446395 , Fax : 25446299</p>	<p>Email address : info@unizwa.edu.om Website : www.unizwa.edu.om</p>	<p>كرسي جامعة نزوى في النباتات الطبية العشبية ونواتج الأحياء البحرية بركة لوز - نزوى - سلطنة عمان مكتب : 1411134 ، فاكس : 1411134</p>

ملحق (٢)

تسهيل مهمة باحث من كلية العلوم الشرعية

مكتب العميد

استمارة عرض البريد الوارد

جامعة نزوى

الجهة المرسل: ٢٠١٥/١٢/١٧

تاريخها: —

الموضوع: تسهيل مهمة الطالب/ سالم بن صالح بن سيف الغزوي.

رقم الوثيقة: —

رقم الوارد: ٧٥

تاريخ: ٢٠١٦/٩/٢٤

مكتبة (العلم الشرعي)

مكتبة (العلم الشرعي)

التوجيهات

الإحقة في إقبال والتسليم
للتكريم بمساعدة الجامعة في إيداعها (إيماناً بالعلم الشرعي فينا مير)

لله الشكر
٢٠١٦

ملحق (٤)

قائمة بأسماء المحكمين لمقياس المرونة النفسية ومقياس المهارات الاجتماعية

م	الاسم	تخصص	مكان العمل
١	أ. د. عبدالقوي الزبيدي	علم النفس	جامعة السلطان قابوس
٢	أ. د. محمد الشيخ حمود	إرشاد نفسي	جامعة نزوى
٣	د. محمد أحمد نقادي	إرشاد وتوجيه	جامعة نزوى
٤	د. حمود بن عبدالله الشكري	علم النفس التربوي	كلية العلوم التطبيقية بالريستاق
٥	د. خوله السعايده	إرشاد نفسي	جامعة نزوى
٦	د. فتون خرنوب	علم نفس	جامعة نزوى
٧	د. بيهان القيمري	علم النفس الاجتماعي	جامعة العين
٨	د. مطاع محمد بركات	علم النفس	جامعة نزوى

ملحق (٥)

الصورة المبدئية للمقاييس

سلطنة عمان

جامعة نزوى

كلية العلوم والآداب

قسم التربية والدراسات الإنسانية

الفاضل الدكتور: المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ..ويعد:

الموضوع: مقاييس للدراسة

يقوم الباحث بدراسة بعنوان: "المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم

الشرعية في سلطنة عمان" من أجل نيل درجة الماجستير في التربية تخصص الإرشاد النفسي. ويتشرف الباحث

باختياركم محكما لهذه المقاييس.

ويعد الاطلاع على مجموعة من المقاييس وهي:

١- مقياس المرونة النفسية.

٢- مقياس المهارات الاجتماعية.

ونظرًا لما تتمتعون به من خبرة واطلاع في المجال التربوي وما نأمله منكم من تعاون في مجال البحث

العلمي، نرجو منكم التكرم بقراءة المقاييس المعروضة بين أيديكم وإبداء ملاحظتكم من حيث:

• مدى ملائمة الفقرات في مقياس المرونة النفسية ومقياس المهارات الاجتماعية.

• مدى انتماء العبارات للمجال الذي أدرجت أسفله.

• درجة مناسبة فقرات الاستبانة للمرحلة العمرية التي أعدت له.

• دقة ووضوح الصياغة اللغوية.

• أية اقتراحات أو تعديلات ترونها مناسبة.

وتفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام،،،

يرجى التكرم بتعبئة البيانات الآتية:

اسم المحكم الدرجة العلمية.....

التخصص مكان العمل.....

القسم التوقيع

الباحث: سالم بن صالح العزري

جامعة نزوى - كلية العلوم والآداب

تخصص : إرشاد نفسي

مقياس المهارات الاجتماعية

الجنس: ذكر أنثى

التخصص:

الرقم	العبارات	مناسبتها	دقتها	العبارة بعد التعديل
١	أقوم بمجاملة أصدقائي ومدحهم والثناء عليهم			
٢	أستطيع أن أواجه المشكلات بهدوء			
٣	اعتمد على نفسي في إتمام المهام والواجبات المطلوبة مني			
٤	اتبع التعليمات والإرشادات الموجهة لي			
٥	أبدأ الحوار مع الآخرين			
٦	أعرض مساعدتي على أصدقائي عند الحاجة			
٧	اتبع القواعد والقوانين ولا أتعدى حدودي			
٨	أستطيع إنجاز المهام المطلوبة مني دون الاعتماد على الآخرين			
٩	الترم بمعايير المجموعة التي أنتمي إليها			
١٠	اعترف بالجميل			
١١	أدعو أصدقائي لمشاركتي في اللعب			
١٢	امتك القدرة على فض المنازعات والتصالح مع الآخرين			
١٣	أستجيب لتعليمات المدرسين وأنفذها			
١٤	أستغل الوقت بطريقة جيدة			
١٥	أدعو أصدقائي لمشاركتي في اللعب والترفيه			
١٦	أشارك أصدقائي في المناقشات والأحاديث			
١٧	أقبل انتقادات الآخرين عن طيب خاطر			
١٨	أسعى إلى أن أتقن ما أقوم به من أعمال			
١٩	لا أمانع في مشاركة أصدقائي لي في أدواتي وألعابي والأشياء الخاصة بي			
٢٠	أثق بنفسي كبيرة			
٢١	أقف مع أصدقائي وقت الشدة وأدافع عن حقوقهم			
٢٢	أتجاهل الإغظة وأنصرف مع الأمور بحكمة			
٢٣	أجيد استغلال وقت الفراغ			
٢٤	أستجيب للنقد بطريقة ملائمة			
٢٥	أكون صداقات كثيرة			
٢٦	أشعر بأنني محبوب من أصدقائي			

الرقم	العبارات	مناسبتها	دقتها	العبارة بعد التعديل
٢٧	أتعاون مع الآخرين في العديد من المواقف			
٢٨	أذهب في المواعيد المحددة للكلية ومع جميع أدواتي			
٢٩	أستطيع إتمام المهام المطلوبة بوقتها			
٣٠	اعترض على القوانين التي أراها غير عادلة			
٣١	أمتلك مهارات وقدرات تجعل أصدقائي معجبين بي ونتشارك فيها معا			
٣٢	أتحكم في انفعالاتي وقت الغضب			
٣٣	لا أتردد في طلب المساعدة أو السؤال عند الحاجة لذلك			
٣٤	أهتم بالأنشطة الترويحية			
٣٥	أجيد تقديم نفسي لأشخاص أراهم لأول مرة			
٣٦	أبادر بالمشاركة في الحديث والحوار مع أصدقائي			
٣٧	أتجاهل تشييت أصدقائي لي أثناء أداء العمل			
٣٨	لدي ثقة بنفسى عند تعاملى مع النوع الاجتماعى الآخر			
٣٩	أنا أتعاطف مع الآخرين			
٤٠	أستطيع أن أعبر عن مشاعرى عندما يخطئ أحد فى حقى			
٤١	أمتلك مهارات قيادية تؤهلى للقيام بدور القائد أحيانا بين أصدقائى			
٤٢	أحب الاشتراك فى الأنشطة الجماعية			
٤٣	أستطيع تكوين صداقات بسهولة			
٤٤	أتمتع بروح الفكاهة وأشارك الآخرين المرح والضحك			
٤٥	الجميع يريد أن أنضم لأشاركتهم أنشطتهم وأن أكون معهم			
٤٦	أشعر مع الآخرين عندما تواجههم التحديات			
٤٧	أستطيع قول لا فى حالة عدم رغبتى بالمشاركة			
٤٨	أبادر فى طرح السلام والتحية للآخرين			

مقياس المرونة النفسية

الجنس: ذكر أنثى

التخصص:

الرقم	العبارات	مناسبتها	دقتها	العبارة بعد التعديل
١	أأخذ قراراتي بنفسي			
٢	أأقبل الانتقاد بصدق رطب			
٣	أأشارك الآخرين في مناسباتهم السعيدة والحزينة			
٤	لدي الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلماً			
٥	أأتمسك برأبي بالرغم من صواب الرأي الأخر			
٦	أأسعى لمساعدة الآخرين في محنهم			
٧	عندما أأحل مشكلة أأجد متعة في التحرك لمشكلة أخرى			
٨	أأعتبر رأبي هو رأي مبدئي إلى أن أأستمع للآخرين ثم أأقرر الرأي النهائي			
٩	أأسعى لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين			
١٠	أأخطط لأأمور حياتي ولا أأتركها تحت رحمة الصدفة			
١١	أأعترف بالخطأ إذا أأقتنعت بوجهة النظر المخالفة			
١٢	أأغتم أي فرصة للتواصل مع الآخرين			
١٣	أأشعر بالخوف من مواجهة المشكلات			
١٤	أأصغي للرأي المخالف لي لأأستوعب حقائقه التي قد تكون غائبة عني			
١٥	لدي القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة			
١٦	مهما كانت العقبات فإنني أأسعى لتحقيق أهدافي			
١٧	أأؤمن بأن الخلاف في الرأي ضرورة لإثراء الموضوع المطروح للنقاش			
١٨	أأشارك في الأنشطة المجتمعية والأعمال التطوعية			
١٩	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الشيء الجديد			
٢٠	عادة ما أفكر جيداً قبل أن أقدم على فعل أي شيء			
٢١	علاقاتي مع الآخرين مبنية على الاحترام والتقدير			
٢٢	أأعتقد أن الحياة المثمرة هي التي تتطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها			
٢٣	أأشارك أسرتي في مواجهة وحل المشاكل التي تواجهنا في الأسرة			

الرقم	العبارات	مناسبتها	دقتها	العبارة بعد التعديل
٢٤	أشارك في النقاشات حول المواضيع الأسرية مع أفراد أسرتي			
٢٥	أرغب ان أصف نفسي بأنني ذو شخصية لطيفة وقوية			
٢٦	أرفض القيام بالأعمال التي يكلفني بها والدي إذا تعارضت مع مبادئ			
٢٧	أقدم المساعدة لزملائي في حل المسائل الدراسية التي لا يقدر على حلها			
٢٨	أخجل من الإجابة على الاسئلة التي يوجهها المحاضر بالرغم من معرفتي للإجابة الصحيحة			
٢٩	احترم آراء والدي بالرغم من تعارضها مع رأيي الشخصي			
٣٠	أرتبك عندما يوجه لي المحاضر سؤال أمام الآخرين			
٣١	أشارك في الأعمال البيتية بالرغم من انشغالي بالأعباء الدراسية			
٣٢	أشعر بحرج من الاتصال بأساتذتي			
٣٣	أقدم المساعدة لأخوتي في حل واجباتهم المدرسية بالرغم من انشغالي بدراستي			
٣٤	أتردد في الاستفسار من أساتذتي عن مواضيع لا أفهمها			
٣٥	أتمثل لتعليمات والدي بناء على رأي الشرع الحنيف			
٣٦	أشعر بالملل والضيق عندما يتجاوز وقت المحاضرة المحدد			
٣٧	أنفذ رغبات أستاذي بحسب امكانياتي			
٣٨	يقفني عدم وجود أسئلة اختار منها لأجيب خلال الاختبارات			
٣٩	أشارك في الأنشطة والفعاليات الطلابية داخل الجامعة			
٤٠	أضبط انفعال الغضب كلما أساء لي أحد ما			

ملحق (٦)

الصورة النهائية للمقاييس



سلطنة عمان

جامعة نزوى

كلية العلوم والآداب

قسم التربية والدراسات الإنسانية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.. وبعد:

الموضوع: مقاييس للدراسة

يقوم الباحث بدراسة بعنوان: "المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان" من أجل نيل درجة الماجستير في التربية تخصص الإرشاد النفسي. ويتشرف الباحث باختياركم لهذه المقاييس.

عزيزي الطالب... عزيزتي الطالبة...

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تمثل خصائص وصفات قد تنطبق عليك وبشكل متفاوت أو قد لا تنطبق عليك.

يرجو الباحث قراءة هذه الفقرات بدقة وموضوعية والاجابة عنها بصراحة وصدق بوضع إشارة (/) تحت واحدة من الخمس بدائل الموجودة أمام كل فقرة والذي يعبر عن واقع حالك.

ويود الباحث الاشارة أنه لا توجد اجابة صحيحة أو اجابة غير صحيحة، وأن الاجابة الأفضل هي الاجابة الصادقة، آمليين عدم ترك أي فقرة بدون اجابة، علما أن اجابتك لن يطلع عليها سوى الباحث، وأن استخدامها سيكون لأغراض البحث العلمي، ولا داعي لذكر الاسم.

طالب الماجستير

سالم بن صالح العزري

مقياس المهارات الاجتماعية

الجنس: ذكر أنثى

التخصص: الفقه وأصوله أصول الدين فقه ودعوة الدراسات الإسلامية

المعدل: مرتفع فوق الملاحظة الأكاديمية تحت الملاحظة الأكاديمية

الرقم	العبارات	لا تنطبق أبداً	تنطبق قليلاً	تنطبق أحياناً	تنطبق كثيراً	تنطبق دائماً
١	أقوم بمعاملة أصدقائي.					
٢	أستطيع أن أواجه المشكلات بهدوء.					
٣	اعتمد على نفسي في إتمام المهام والواجبات المطلوبة مني.					
٤	اتبع التعليمات والإرشادات الموجهة لي.					
٥	أبدأ الحوار مع الآخرين.					
٦	أعرض مساعدتي على أصدقائي عند الحاجة.					
٧	اتبع القواعد والقوانين قدر الإمكان كما يجب.					
٨	أستطيع إنجاز المهام المطلوبة مني دون الاعتماد على الآخرين.					
٩	الترم بمعايير المجموعة التي أنتمي إليها.					
١٠	أعترف بالجميل.					
١١	أدعو أصدقائي لمشاركتي في اللعب.					
١٢	أمتلك القدرة على فض المنازعات والتصالح مع الآخرين.					
١٣	أستجيب لتعليمات المدرسين وأنفذها.					
١٤	أستغل الوقت بطريقة جيدة.					
١٥	أدعو أصدقائي لمشاركتي في اللعب والترفيه.					
١٦	أشارك أصدقائي في المناقشات والأحاديث.					
١٧	أقبل انتقادات الآخرين عن طيب خاطر.					
١٨	أسعى إلى أن أتقن ما أقوم به من أعمال.					
١٩	أرحب في مشاركة أصدقائي لي في أدواتي وألعابي والأشياء الخاصة بي.					
٢٠	أثقني بنفسك كبيرة.					
٢١	أقف مع أصدقائي وقت الشدة وأدافع عن حقوقهم.					
٢٢	أجاهل الإغائة وأتصرف مع الأمور بحكمة.					
٢٣	أجيد استغلال وقت الفراغ.					
٢٤	أستجيب للنقد بطريقة ملائمة.					
٢٥	أكون صداقات كثيرة.					

الرقم	العبارات	لا تنطبق أبداً	تنطبق قليلاً	تنطبق أحياناً	تنطبق كثيراً	تنطبق دائماً
٢٦	أشعر بأنني محبوب من أصدقائي.					
٢٧	أتعاون مع الآخرين في العديد من المواقف.					
٢٨	أذهب في المواعيد المحددة للكلية ومع جميع أدواتي.					
٢٩	أستطيع إتمام المهام المطلوبة بوقتها.					
٣٠	اعترض على القوانين التي أراها غير عادلة.					
٣١	أملك مهارات وقدرات تجعل أصدقائي معجبين بي وننتشارك فيها معاً.					
٣٢	أتحكم في انفعالاتي وقت الغضب.					
٣٣	لا أتردد في طلب المساعدة أو السؤال عند الحاجة لذلك.					
٣٤	أهتم بالأنشطة الترويجية.					
٣٥	أجيد تقديم نفسي لأشخاص أراهم لأول مرة.					
٣٦	أبادر بالمشاركة في الحديث والحوار مع أصدقائي.					
٣٧	أتجاهل تشنيت أصدقائي لي أثناء أداء العمل.					
٣٨	لدي ثقة بنفسني عند تعاملي مع النوع الاجتماعي الآخر.					
٣٩	أتعاطف مع الآخرين.					
٤٠	أستطيع أن أعبر عن مشاعري عندما يخطئ أحد في حقني.					
٤١	أملك مهارات قيادية تؤهلني للقيام بدور القائد أحياناً بين أصدقائي.					
٤٢	أحب الاشتراك في الأنشطة الجماعية.					
٤٣	أستطيع تكوين صداقات بسهولة.					
٤٤	أتمتع بروح الفكاهة وأشارك الآخرين المرح والضحك.					
٤٥	الجميع يريد أن انضم لأشاركتهم أنشطتهم وأن أكون معهم.					
٤٦	أشعر بالآخرين عندما تواجههم التحديات.					
٤٧	أستطيع قول لا في حالة عدم رغبتني بالمشاركة.					
٤٨	أبادر في إلقاء السلام والتحية للآخرين.					

مقياس المرونة النفسية

الجنس: ذكر أنثى

التخصص: الفقه وأصوله أصول الدين فقه ودعوة الدراسات الإسلامية

المعدل: مرتفع فوق الملاحظة الأكاديمية تحت الملاحظة الأكاديمية

الرقم	العبارات	لا تنطبق أبداً	تنطبق قليلاً	تنطبق أحياناً	تنطبق كثيراً	تنطبق دائماً
١	اتخذ قراراتي بنفسى.					
٢	أقبل الانتقاد البناء بصدق رطب.					
٣	أشارك الآخرين في مناسباتهم السعيدة والحزينة.					
٤	لدي الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلماً.					
٥	أتمسك برأىي بالرغم من صواب الرأى الأخرى.					
٦	أسعى لمساعدة الآخرين فى محنهم.					
٧	عندما أحل مشكلة أجد متعة فى التحرك لمشكلة أخرى.					
٨	أعتبر رأىي هو رأى مبدئى إلى أن استمع للآخرين ثم أقرر الرأى النهائى.					
٩	أسعى لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين.					
١٠	أضع خططا وأهدافا لحياتى.					
١١	اعترف بالخطأ إذا اقتنعت بوجهة النظر المخالفة.					
١٢	أغتنم أى فرصة للتواصل مع الآخرين.					
١٣	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات.					
١٤	أصغى للرأى المخالف لى لأستوعب حقائقه التى قد تكون غائبة عنى.					
١٥	لدى القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة.					
١٦	مهما كانت العقبات فإننى أسعى لتحقيق أهدافى.					
١٧	أؤمن بأن الخلاف فى الرأى ضرورة لإثراء الموضوع المطروح للنقاش.					
١٨	أشارك فى الأنشطة المجتمعية والأعمال التطوعية.					
١٩	لدى حب استطلاع ورغبة فى معرفة الشىء الجديد.					
٢٠	عادة ما أفكر جيداً قبل أن أقدم على فعل أى شىء.					
٢١	علاقاتى مع الآخرين مبنية على الاحترام والتقدير.					
٢٢	أعتقد أن الحياة المثمرة هى التى تتطوى على مشكلات أستطيع أن أواجهها.					

الرقم	العبارات	لا تنطبق أبداً	تنطبق قليلاً	تنطبق أحياناً	تنطبق كثيراً	تنطبق دائماً
٢٣	أشارك أسرتي في مواجهة وحل المشاكل التي تواجهها في الأسرة.					
٢٤	أشارك في النقاشات حول المواضيع الأسرية مع أفراد أسرتي.					
٢٥	أصف نفسي بأنني ذو شخصية لطيفة وقوية.					
٢٦	أرفض القيام بالأعمال التي يكلفني بها والديّ إذا تعارضت مع مبادئ.					
٢٧	أقدم المساعدة لزملائي في حل المسائل الدراسية التي لا يقدرّون على حلها.					
٢٨	أحجل من الإجابة على الاسئلة التي يوجهها المحاضر بالرغم من معرفتي للإجابة الصحيحة.					
٢٩	احترم آراء والديّ بالرغم من تعارضها مع رأيي الشخصي.					
٣٠	أرتبك عندما يوجه لي المحاضر سؤالاً أمام الآخرين.					
٣١	أشارك في الأعمال البيتية بالرغم من انشغالي بالأعباء الدراسية.					
٣٢	أشعر بحرج من الاتصال بأساتذتي.					
٣٣	أقدم المساعدة لإخوتي في حل واجباتهم الجامعية بالرغم من انشغالي بدراستي.					
٣٤	أتردد في الاستفسار من أساتذتي عن مواضيع لا أفهمها.					
٣٥	أتمثل لتعليمات والدي بناء على رأي الشرع الحنيف.					
٣٦	أشعر بالملل والضيق عندما يتجاوز وقت المحاضرة المحدد.					
٣٧	أنفذ رغبات أساتذتي بحسب امكانياتي.					
٣٨	يقلقتني عدم وجود أسئلة اختار منها لأجيب خلال الاختبارات.					
٣٩	أشارك في الأنشطة والفعاليات الطلابية داخل الجامعة.					
٤٠	أضبط انفعال الغضب كلما أساء لي أحد ما.					

Psychological Resilience and its Relationship with Social Skills among College of Sharia Sciences Students in the Sultanate of Oman

Prepared by: Salim Saleh AL-Azri.

Research Supervised by:
Dr. Abdelfattah Alkhawaja.

Abstract:

The aim of this research is to identify the degree of the psychological resilience and its relationship to the social skills of the students of the College of Sharia Sciences in the Sultanate of Oman. The total number of participants in this study was 279 students; 124 male students and 155 female students. The researcher used the psychological flexibility measure which consists of 40 items, and the social skills measure which consists of 45 items. In fact, the researcher has verified the truthiness and stability of both tools, and has made sure that both measures can be applied to this study.

The research results have shown that the degree of the psychological resilience of the sample students is high. In fact, the average result for all the domains of the psychological resilience was 3.58; which is a high score. Also, the study has found out that the degree of the social skills of the sample students was high as well. The average result for all the domains of the social skills was 3.61; which is a high score as well. In addition, the research results have shown that there are no differences that have a significance level on the significance level of $\alpha \leq 0.05$ in the degree of the psychological resilience and its relationship to the social skills of the students of the College of Sharia Sciences in the Sultanate of Oman which is related to the variables; the gender, the grade point average and the major. The research results have shown that there is a positive relationship with significance level on the significance level of $\alpha \leq 0.01$ between the degrees of the psychological flexibility and the degrees of the social skills.

Keywords: Psychological Resilience, Social Skills, College Students.