

## السلوك الدفاعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة

أ. عبدالله غالي مجول السعيد

موجه طلابي- تعليم منطقة مكة المكرمة

aalsaeedi0036@stu.kau.edu.sa

أ.د. إبراهيم الحسن حكيم

أستاذ علم النفس التربوي- جامعة الملك عبدالعزيز

iahakami@kau.edu.sa

**مستخلص.** هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين السلوك الدفاعي وبين المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٥٠) طالبًا، أظهرت النتائج أن أنماط السلوك الدفاعي الشائعة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة جاءت بدرجة متوسطة. وجاءت الأبعاد حسب الترتيب الآتي: التكوين العكسي بدرجة عالية، تلاه الإنكار بدرجة متوسطة، تلاه الكبت بدرجة متوسطة، تلاه الإسقاط بدرجة متوسطة، وأخيرًا جاء بُعد النكوص بدرجة منخفضة، كما بينت النتائج أن مستوى المرونة النفسية ولجميع الأبعاد (الكفاءة الشخصية، الإصرار، مقاومة التأثيرات السلبية، تقبل الذات الإيجابي، والدرجة الكلية) لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة جاءت بدرجة عالية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين أنماط السلوك الدفاعي (الإسقاط، التكوين العكسي، الإنكار، والدرجة الكلية) وبين المرونة النفسية (الكفاءة الشخصية، الإصرار، مقاومة التأثيرات السلبية، تقبل الذات الإيجابي، والدرجة الكلية) لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، وعدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أنماط السلوك الدفاعي (الكبت، والنكوص) وبين المرونة النفسية (الكفاءة الشخصية، الإصرار، مقاومة التأثيرات السلبية، تقبل الذات الإيجابي، والدرجة الكلية) لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة.

وجاءت أبرز توصيات الدراسة بضرورة التركيز على الملاحظة والكشف عن المظاهر السلوكية والشخصية غير المألوفة وغير السوية لدى الطلاب، حيث أن هذه المظاهر غالباً ما تؤثر في أنماط السلوك الدفاعي لديهم، وعلى المرشد التربوي في المدرسة التدخل من خلال الكشف عن أسباب أنماط السلوك الدفاع لدى الطلاب وما يكمن وراءها من دوافع لا شعورية، وبالتالي تقوية الأنا فيصبح الطالب أكثر حيوية ونشاطاً وتفاعلاً وانجازاً.

**الكلمات المفتاحية:** السلوك الدفاعي، المرونة النفسية، المرحلة الثانوية، مكة المكرمة.

## المقدمة

تعد الضغوط سمة هذا العصر الذي تسارعت فيه الأحداث وتلاحقت المنجزات وتعقدت اساليب الحياة وازدادت متطلباتها ومشكلاتها، بل أن الإنسان أصبح يعايش ويشعر بكل مشكلات البشر بعد أن بات العالم قرية واحدة بفعل ثورة الاتصالات التكنولوجية.

حيث أشار آل دهام (٢٠١٢) أن الإنسان يتعرض لسلسلة طويلة من مشكلات الحياة الضاغطة والتي أصبحت من ميزات العصر الحديث، حيث يمر بها يوماً نتيجة لضغوط شتى تلاحقه بسبب التغيرات السريعة المتلاحقة من تقدم وتطور هائل، لا يستطيع مواكبتها وملاحقتها، فيشعر بالعجز والإحباط، ويعيش صراع بين ماهو فيه، وبين ما يحدث حوله من مواقف ضاغطة نتيجة لمشكلات شخصية وأسرية ومدرسية وأكاديمية ومهنية تتضمن أحداثاً قد تتطوي على الكثير من التوتر والقلق في شتى مجالات الحياة المختلفة.

فالفرد في حياته يواجه الكثير من المنغصات والعقبات التي تهدد استقراره وتوافقه وهو يستجيب لها بطرق وأنماط سلوكية دفاعية مختلفة وذلك للتقليل من مخاطرها وإعادة التوازن لحياته، من أجل تحقيق الصحة النفسية التي تُعد مطلب للأفراد وللإخصائيين النفسيين وعلماء النفس والتربويين (الصاعدي، ٢٠٢١)، وأشارت أبو عرام (٢٠٠٥) إلى أن المواقف السلبية التي يتعرض لها الإنسان من ضغوطات ومنغصات وعقبات وعدوان لكل منها انعكاساتها النفسية، وتستقر في وعي الإنسان بدرجات متفاوتة، وتعتبر شخصية الفرد عاملاً وسيطاً أو متداخلاً لتخفف أو لتزيد من وطأة الموقف السلبي على الفرد، وفي ضوء اختلاف شخصيات الأفراد فإنهم بالتالي يختلفون في أنماط سلوكهم الدفاعي.

ويستخدم الإنسان السلوك الدفاعي، كوسيلة دفاعية لتجنب الألم والتحرر من الصراعات النفسية الداخلية والخارجية، واستخدامها ضروري من أجل تحقيق الثبات الانفعالي والصحية النفسية، حيث يُعد السلوك الدفاعي من الوسائل اللاشعورية التي تعمل على حماية الفرد من الآثار الضارة التي يتعرض لها، بمعنى أنها دفاعات تكيفية تتيح للفرد الاستمرار في تأدية وظائفه في المواقف التي يتعرض لها (Vaillant, 2000). كما يُعد السلوك الدفاعي من أحد الطرق التي يقوم من خلالها الأنا (قوة الفرد وقدرته على مواجهة الواقع وتقبله) وذلك بمنع أو تقليل القلق أو تحقيق التوازن بين الرغبات (الهُو) والأخلاق (الأنا الأعلى) مع الواقع، ويعتبر السلوك الدفاعي من طرق الأنا للتعامل مع فكرة تهديد أو حافز غير مقبول لحماية ذاته، وتخفيض القلق أو الكدر (ميسر أندينو، ٢٠١٥).

ويسعى الإنسان بشكل مستمر إلى أن تكون حياته وحياة من حوله مليئة بالسعادة، والرفاهية، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة، ولذلك يحاول جاهداً أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية، وأن يدفع عن نفسه الضغوطات والمواقف الصعبة التي يتعرض لها. ويؤكد كل من إبراهيم والعزبي وعطية (٢٠١٩، ٣٩)

على أن المرونة النفسية تمثل القدرة على مواجهة الشدائد والصدمات والتهديدات والأحداث الضاغطة مع اكتساب خبرة كبيرة تمكن الفرد من التعامل مع أحداث مماثلة بكفاءة وفاعلية، ومن ثم العودة إلى الوضع الطبيعي والسوي بعد التعرض لهذه الأحداث.

وتعتبر المرونة النفسية من الجوانب المهمة في بناء الشخصية السوية، لأن المرونة النفسية لها القدرة على تحسين الطبيعة الشخصية والاجتماعية، مما يعني أن نجاح الفرد في حياته يعتمد بشكل كبير على ما يمتلكه من مرونة نفسية تؤهله للتكيف مع مواقف ومشكلات الحياة المختلفة. وتتضمن المرونة النفسية العديد من الخصائص النفسية والحيوية فهي تشكل جوهر خصائص الفرد، وهي قابلة للتعديل وتمنح الحماية ضد الإجهاد، والضغط كما تسهم في تطوير النفس، وتحفز الدافعية نحو العمل والإنتاج في أصعب الظروف، فضلاً عن مساهمتها في المقدرة على إقامة العلاقات الناجحة (عبدالرحمن والعزب، ٢٠٢١، ٢٦١).

وتؤكد دراسة عبيدي (٢٠٠٥) على أن الشخص يسعى من خلال انماط السلوك الدفاعي إلى التكيف مع العالم الخارجي، وإدامة التوازن داخل الجهاز النفسي، وعلى هذا الأساس يسعى الإنسان إلى إقامة علاقة بينه وبين البيئة التي يعيش فيها، لغرض إشباع حاجاتها من جهة وخفض التوتر الناجم عن ضغوط تلك الحاجات، أو مجابهة مواقف التوتر الذي تتعرض له من جهة أخرى، وإن إقامة هذه العلاقة تهدف إلى حماية الذات والحفاظ عليها والدفاع عنها أو أخذ دورها المناسب والملائم في الوسط الذي تعيش فيه. وأشارت دراسة الدهيسات (٢٠١٦) إلى أن السلوك الدفاعي للفرد يساعد في تجنب الحالات السلبية من القلق والتوتر والصراع والإحباط وحالات الضيق، كما تساعد في تحقيق التوافق في الحياة اليومية.

ومن هنا فإن الدراسة الحالية تسعى إلى التعرف على السلوك الدفاعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة.

### مشكلة البحث

يعيش طالب المرحلة الثانوية مرحلة حرجة في حياته، حيث تتطلب منه أن يتكيف بشكل مختلف عما كان قد تعود عليه من قبل؛ ولا تخلو هذه المرحلة من الضغوط والحدوث والمواقف والأزمات اليومية الضاغطة، التي تترك آثارها الصحية والمدرسية والاجتماعية والنفسية على الطلاب، فالمرحلة الثانوية وما تحويها من متغيرات ومتطلبات تجعل بعض الطلاب أمام مواجهة للعديد من الصعاب والمواقف والتي تتطلب استجابات وردود أفعال قد يقف الطلاب عاجزين أمامها لعدم وجود الآليات والأدوات والمهارات والأساليب الملائمة لمقابلة تلك الضغوط بأساليب سليمة تحقق لهم الصحة النفسية (عراقي، ٢٠١٣).

ويستخدم الطلاب أساليب واستراتيجيات متنوعة ومتباينة لمواجهة تلك الضغوط والتعامل معها، وقد تكون هذه

الاساليب ايجابية تتناسب مع الضغط تعزز الشخصية وتحقق للفرد التوافق والاستقرار النفسي، وقد تكون سلبية تفاقم من الاحتقان النفسي وينتج عنها تراكمات تسمى إلى مختلف جوانب الشخصية، وبالتالي التأثير على الصحة النفسية لديهم.

وذكر عثمان (٢٠١٠) بأن المرونة النفسية تمثل القدرة على التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتمس الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز عن مواجهتها. وأشار زهران (١٩٩٩) أن المرونة النفسية تجعل من الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه ومع بيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن. ويرى جروان (٢٠٠٧) أن المرونة النفسية هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الشخص من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، كلما كان الإنسان يتمتع بسمة المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فإن النظرة الإيجابية للحياة هي التي تحدد مكانته وقيمه الاجتماعية.

#### ■ تساؤلات البحث

يتمثل التساؤل الرئيس للدراسة الحالية بالآتي:

ما العلاقة بين أنماط السلوك الدفاعي والمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة؟

ويتفرع عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

١- ما أنماط السلوك الدفاعي الشائعة بأبعدها (الكبت، الاسقاط، التكوين العكسي، النكوص، الإنكار) لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة؟

٢- ما مستوى المرونة النفسية في بعد الكفاءة الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة؟

٣- ما مستوى المرونة النفسية في بعد الإصرار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة؟

٤- ما مستوى المرونة النفسية في بعد مقاومة التأثيرات السلبية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة؟

٥- ما مستوى المرونة النفسية في بعد تقبل الذات الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة؟

٦- هل توجد علاقة ارتباطية وذات دلالة إحصائية بين أنماط السلوك الدفاعي والمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة؟

#### ■ أهداف البحث

تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

١- التعرف على أنماط السلوك الدفاعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة.

٢- التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة.

٣- الكشف عن العلاقة بين أنماط السلوك الدفاعي والمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة.

#### ■ أهمية البحث

تتبع أهمية الدراسة الحالية من خلال أهمية الصحة النفسية للطلاب، كونها من أهم جوانب التنمية الاجتماعية والمعرفية وجزءاً رئيسياً من صحتهم العامة، ولما لها من علاقة تفاعلية مع الصحة الجسمية، وتعزز من ثقة الطالب بنفسه وقدرته على النجاح في المدرسة والمجتمع، وتتمثل أهمية الدراسة في جانبين هما:

#### ١- الأهمية النظرية:

- إلقاء مزيد من الضوء على أهمية المرونة النفسية وأنماط السلوك الدفاعي لدى طلاب المرحلة الثانوية الذين يمرون بمرحلة مهمة ومفصلية من مراحل نموهم وذلك بالانتقال من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الرشد.
- محاولة لإضافة قيمة جديدة للمعرفة من جهة ودعم نتائج الدراسات السابقة والتي تناولت هذا الموضوع من جهة أخرى.

- فتح المجال أمام المهتمين والباحثين بميدان الدراسات النفسية والتربوية لتناول مزيد من الدراسات التي يمكن أن تكون مكملة وداعمة للدراسة الحالية، وإثراءً للمكتبة العربية والمحلية.

#### ٢- الأهمية التطبيقية:

- قد تساعد الدراسة الحالية المعالجين النفسيين والمرشدين الطلابيين على التعرف على أهمية المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وبالتالي إعداد برامج علاجية لمساعدتهم في الارتقاء بمستوياتهم الفكرية، وتنمية توافقهم مع البيئة المدرسية من ناحية ومجتمعهم من ناحية أخرى، وتنظيم سلوكهم، وضبط انفعالاتهم ومشاعرهم والوقاية من الاضطرابات النفسية.

- قد تحفز وزارة التعليم في تضمين المناهج الدراسية برامج تدريبية لتنمية المرونة النفسية لما لها من أهمية في الصحة النفسية للطلاب.

- قد تساعد المرشدين الطلابيين في إعداد برامج وقائية وعلاجية للحد من التفكير السلبي وتنمية المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

- قد تحفز مسؤولي وزارة التعليم على إنشاء مراكز للدعم النفسي خاصة بالطلاب.

#### ■ حدود البحث

١- الحدود الموضوعية: تقتصر الدراسة الحالية على المرونة النفسية بأبعادها (الكفاءة الشخصية، الإصرار، مقاومة التأثيرات السلبية، تقبل الذات الإيجابي) وأنماط السلوك الدفاعي بأبعادها (الكبت، الإسقاط، التكوين

العكسي، النكوص، الإنكار). والكشف عن العلاقة بينهما.

٢- الحدود البشرية والمكانية: يتحدد المجال البشري والمكاني بالدراسة الحالية بطلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة.

٣- الحدود الزمانية: يحدد المجال الزمني للدراسة الحالية خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م.

#### ■ مصطلحات البحث

#### أنماط السلوك الدفاعي **defensive behavior patterns**:

وتعرف بأنها " استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة وازمات حياتهم تشمل مجموعة من الوسائل والأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضواغط وللتكيف معها" ( أبو عرام، ٢٠٠٥، ١٦).

ويعرفها الباحثان إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها طالب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة عند استجابته على مقياس أنماط السلوك الدفاعي المستخدم بالدراسة الحالية.

#### المرونة النفسية **psychological resilience**:

هي قدرة الفرد على إظهار السلوك الإيجابي التكيفي خلال مواجهته المصاعب والصدمات، وهي تعتبر من الخصائص الإيجابية في الشخصية والتي تعكس قدرة الفرد على التعامل مع الصدمات والأزمات بشكل إيجابي (Christine & Kathleen, 2012, 285).

ويعرفها الباحثان إجرائياً بالدراسة الحالية بأنها نظرة الفرد الايجابية للشدائد والضغوط النفسية والقدرة على مواجهة المشكلات سواء الأسرية أو الحياتية أو مع الآخرين، واللجوء إلى حلول إيجابية مختلفة لمواجهة المشكلات، كما تعني النظرة الايجابية للحياة للمساعدة على استمراريته في العطاء والاتصال الفعال مع الآخرين، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها طالب المرحلة الثانوية عند استجابته على مقياس المرونة النفسية المستخدم بالدراسة الحالية.

#### ■ مراجعة الادب السابق

#### الإطار النظري

#### أولاً: السلوك الدفاعي:

يقصد بالسلوك جميع المظاهر والأفعال الفسيولوجية والنفسية واللفظية والحركية التي يقوم بها الشخص، محاولة منه لحل التوترات التي يتعرض لها، والسمة الأساسية للسلوك هي أن له معنى للأفعال التي يتضمنها السلوك من قدرة على خفض توترات الشخص، كما يتضمن التفكير الشعوري وهو عبارة عن فعل رمزي من السلوك يحل محل

الفعل المادي أو يمهد له، ويتضمن اتصال المظهر الأساسي لتفاهم الشخص مع البيئة المحيطة به (الأمانة، ٢٠١٤، ٥٧).

### مفهوم السلوك الدفاعي:

يسعى الشخص من خلال انماط السلوك الدفاعي إلى التكيف مع العالم الخارجي، وإدامة التوازن داخل الجهاز النفسي، وعلى هذا الأساس يسعى الإنسان إلى إقامة علاقة بينه وبين البيئة التي يعيش فيها، لغرض إشباع حاجاتها من جهة وخفض التوتر الناجم عن ضغوط تلك الحاجات، أو مجابهة مواقف التوتر الذي تتعرض له من جهة أخرى، وإن إقامة هذه العلاقة تهدف إلى حماية الذات والحفاظ عليها والدفاع عنها أو أخذ دورها المناسب والملائم في الوسط الذي تعيش فيه (عبيدي، ٢٠٠٥).

ويرى عبد الله (٢٠٠٠، ٥٤) بأنها عمليات الأنا اللاشعورية ووسائلها التي تمنع الدوافع المزعجة وغير المقبولة من التعبير المباشر، ولفهم وسائل الدفاع، فإن من المفيد فحص هذه الآليات بشكل مستقل، ويجب أن نتذكر أن الناس عند استخدامهم هذه الآليات في أثناء مواجهة القلق، نادراً ما يستخدمون وسيلة أو آلية منفردة، وغالباً ما يجمعون بين عدة وسائل.

وعرف السلوك الدفاعي بأنه "سلوك يتخذ عدة صور كرد فعل للسلوك المحبط يقصد الفرد به مواجهة الموقف المحبط والتغلب عليه، حيث يلجأ الإنسان للهجوم أو التبرير، الانسحاب وتحويل الهدف، احلام اليقظة أو التعريض للتخلص من مسببات الاحباط" (فضة، ٢٠٠١، ٨٤).

وعرف الدسوقي (٢٠١٣، ١٠) السلوك الدفاعي بأنه استعدادات استجابية ثابتة نسبياً تساعد الفرد على تحريف الواقع من أجل حل صراعاته الداخلية أو السيطرة على التهديدات الخارجية".

ويعرفه بيسر (Besser, 2004) بأنه تحولات داخلية ونفسية غير مقصودة تصدر عن الفرد حينما تكون التهديدات التي يتعرض لها مؤلمة، وذلك بهدف حمايته من خبرات القلق المفرطة.

مما سبق يتضح أن السلوك الدفاعي عبارة عن استراتيجيات تستخدم لدى لجميع الأفراد للدفاع عن أنفسهم ضد الأحداث أو الأفعال أو الأفكار غير المرغوب بها، أو التي يصعب التأقلم معها، سواء كانت صراعات داخلية أو تهديدات خارجية.

### انماط السلوك الدفاعي:

أشار رضوان (٢٠٠٩) إلى أن الباحثين قد تطرقوا إلى أكثر من أربعين آلية وحيلة دفاعية منذ فرويد وحتى الوقت الحاضر، ويمكن استعراض أبرز أنماط السلوك الدفاعي بالآتي:

١- التبرير Rationalization: وهي ادعاءات لاشعورية تقوم أساساً على تحليل السلوك بأسباب تبدو منطقية،

ولكنها تتصف بالانفعالية، وهو اختيار أسباب تبدو معقولة لما يصدر عن الفرد من أنماط سلوكية خطأ، وهو أيضاً التشبث بأعذار توحى للآخرين أنها صحيحة ومقنعة ولكنها ليست حقيقية، كتبرير طالب لكرهيته لأحد مدرسيه نتيجة سلبية تجاهه نحو (بأنه فاشل في إيصال مادته العلمية) أو سلبية اتجاهه نحو مادة دراسية معينة وعدم قدرته لاستيعابها (على أنها مضطربة وغير متسقة في محتواها) أو تبرير فرد ما لفشله في الوصول إلى هدف معين بأنه غير مجد ولا يحتاج إلى بذل الجهد لتحقيقه؛ فالتبرير هو حيلة يلجأ إليها المقصر والفاشل، بل إن سلوك هؤلاء الأفراد يستدل عليه من تبريراتهم (Sharf, 2000).

ومن خلال التبرير يقوم الفرد بتقديم أسباب غير حقيقية لسلوكه، أو ميوله، أو دوافعه، لا يلقى قبولا من المجتمع أو الغير أو من الأنا الأعلى، ولكن تجد قبولا من الشخص نفسه، ومن فوائد التبرير تحفظ للفرد ثقته بنفسه وتقديره لكفائته، وترفع قيمة الفرد في نظر نفسه، والفرق بين عملية التبرير وعمليتي التمويه أو الخداع هو أن الفرد في عمليتي التمويه أو الخداع يلجأ على المستوى الشعوري، ليقنع غيره بعذر ملفق يبرر به سلوكه، كالشخص الذي يعطي أو يقدم موعد لزميله دون نية الوفاء بوعده، وبعد انقضاء الموعد وعدم الوفاء به، يبرر ذلك لزميله بأنه قد ألم به مرض مفاجئ أقعده عن الوفاء بوعده، مع علمه ووعيه تماماً بأنه عذر ملفق، يبيده ليتفادى به الحرج في مواجهة هذا الزميل (الدسوقي، ٢٠١٣).

٢- الازاحة أو الابدال Displacement: وهو أسلوب مناسب يتخذه (الأنا) في محاولة منه لاستمرار فاعلية عملية الكبت للدوافع الغريزية، والمشاعر المرفوضة اجتماعياً، ومنعها من الظهور إلى حيز الشعور؛ في سبيل خفض مستوى القلق الذي يهدد الفرد عند تحول المشاعر من موضوع إلى آخر بديل، أي أن يقوم الأنا باستبدال مثير معين بمثير آخر، فالعاطفة التي اقترنت بطالب معين أو مشاعر ارتبطت بموقف معين تتحول إلى مثير آخر أو طالب آخر؛ والإبدال هو تحول العاطفة من موضوعها الأول إلى موضوع آخر، على أن تكون هناك علاقة أو صلة بين الموضوعين، مثال نقل عدوان المراهق لأول شخص يقابله، دون أن يكون مستحقاً لهذا العدوان (الخالدي، ٢٠٠٩).

٣- الإسقاط Projection: يعد الإسقاط آلية دفاعية تأتي بالمرتبة الثانية بعد الكبت وتشير إلى: العملية التي يقوم بها الفرد وبشكل غير واعى بإنكار صفة معينة لديه وإصاقها بفرد آخر، أو إسقاط دوافعه غير المقبولة واتجاهاته وسلوك الآخرين أو على البيئة، وهنا يلقي الفرد باللوم على شخص أو شيء آخر لكي يتخلص من الإحساس بالذنب؛ فمثلاً عندما يكره طالب أحد زملائه فيدعي بأن زميله يكرهه (الدهيسات، ٢٠١٦).

٤- الانسحاب Withdrawal: عندما لا يجد الفرد الإمكانات المتوفرة لديه والكافية للتعامل مع الضغط السائد، فبإمكانه وفي بعض الأحيان تجنب التعامل لحين استجماع قواه ثانية أو التهيؤ له، ويحدث هذا على مستوى



المراهق، أما إذا فشل في تجنب الموقف الضاغط ولم يستطع مقاومته، فإنه يلجأ إلى العقاقير، والكثير من الذين يتعاطون العقاقير، يجدون فيها وسيلة للهروب من المواجهة، لذلك يعد الانسحاب شائعة للتهديد عند بعض المراهقين؛ ويعد في بعض الأحيان شكلاً من أشكال التكيف، فعندما يتعرض الفرد إلى الإحباط قد يجد أنه لا داعي لاستخدام حيلة دفاعية ذات طبيعة عدوانية، وأنه من الأفضل الهروب من الموقف، والتحرك بعيداً عن زملائه، فالهرب من المواقف التي تسبب الإحباط أو تكرار الإحباط للمراهق يؤدي إلى ارتباطه، وبالتالي تخفيض الشعور بالقلق والتوتر (الخالدي، ٢٠٠٩).

٥- التعويض Compensation: حيلة دفاعية لاشعورية يلجأ إليها الإنسان حينما يبتغي سلوكاً يعوض فيه الشعور بالنقص، وقد يكون هذا الشعور وهمياً أو حقيقياً، سواء كان جسمياً أو نفسياً أو مادياً، والتعويض محاولة لاشعورية تهدف للارتقاء إلى المستوى الذي وضعه الإنسان لنفسه، أو الذي فرض عليه من علاقته بالآخرين، وقد يهدف الإنسان إلى تغطية الشعور بالنقص أو تحقيق مكاسب ذاتية مثل لفت الانتباه والعطف والاحترام أو إثارة الآخرين؛ كما يعد التعويض أسلوباً آخر من أساليب (الأنا) اللاشعورية التي تلجأ إليها لمواجهة ضغوطات المحفزات اللاشعورية على الدفاعات التي أنشأتها (الأنا) وتظهر هذه الحيل الدفاعية من المبالغة التي تبدو على سلوك الفرد خاصة إذا فقد فرد ما خاصية معينة تجعله يشعر بالألم من جراء فقدانها (المليجي، ٢٠٠٠).

٦- التسامي Sublimation: وهو أن يحول الفرد النزعات والرغبات العدوانية والجنسية إلى نشاطات ذات قيمة، فالمراهق الذي يمتلك طاقة جنسية كبيرة يقوم بالانشغال بالألعاب الرياضية المختلفة، والشاب قوي البنية يتجه للخدمة العسكرية وهكذا (زهرا، ٢٠٠٣).

٧- الإنكار Denial: من خلاله ينكر الفرد حقيقة واضحة قائمة أمامه، ويتصرف وكأن هذه الحقيقة لا وجود لها على أرض الواقع، ويختلف الإنكار عن الكذب بأنه في حال الكذب يكون الفرد على وعي بأنه يخفي حقيقة ما، أما في حالة الإنكار فالفرد لا يكون على وعي بذلك، ويستخدم الأفراد الإنكار استجابة أولى في حالة الأخبار السيئة بحيث تظهر استجابات مثلاً: هناك خطأ في نقل الخبر (Corey, 2001).

٨- التحويل العكسي Formation: وهو إخفاء الدافع الحقيقي عن النفس إما بالقمع أو بكبته، ويساعد هذا السلوك الفرد كثيراً في تجنب القلق والابتعاد عن مصادر الضغط فضلاً عن الابتعاد عن المواجهة الفعلية، فإنه قد يظهر سلوكاً لكنه يخفي السلوك الحقيقي، فإظهار سلوك المودة والمحبة المبالغ فيهما، قد يكون تكويناً عكسياً لحالة العدوان الكامن الذي يمتلكه الفرد في داخله (عوض ودمنهوري، ١٩٩٩).

٩- التقمص Identification: يشير التقمص إلى محاولة تبني قيم واتجاهات لأفراد أو جهات أخرى بهدف حماية الذات من الشعور بالفشل، فالفرد الفاشل اجتماعياً قد يتحد مع جهات ومؤسسات اجتماعية جيدة أو منظمات

ناجحة للحصول على النجاح الذي لم يستطع اختياره سابقاً؛ ويستخدم حيلة التقمص بكثرة الأفراد الذين يعانون مشاعر الإحباط والفشل في تحقيق ذواتهم أو الوصول إلى مستوى مقبول من الاتزان الشخصي أو الحماية النفسية عندما يشعرون في بعض المواقف أنهم بحاجة إلى الالتصاق بأفراد يجدون فيهم القوة (الرفاعي، ٢٠١١).

١٠- الكبت Repression: يعتبر فرويد أن الكبت هو الآلية الدفاعية الأولى أو الأساسية لأننا لأنه يعد الأسلوب المباشر في تجنب القلق، والكبت: حيلة دفاعية يستخدمها الأنا لمنع الأفكار المثيرة للقلق من الوصول إلى الشعور وقد تكون هذه الأفكار جزءاً فطرياً من الهو، وقد تكون ذكريات لخبرات مؤلمة حدثت في خلال حياة الفرد، والغرض من عمليات تحليل الأحلام والتداعي الحر والتنويم المغناطيسي وتحليل فلتات اللسان هو الكشف عن المادة المكبوتة بحيث يمكن فهم تأثيرها في الشخصية (الرفاعي، ٢٠١١).

ويرى أبو أسعد (٢٠١٥) أن آليات الدفاع لا تعمل مستقلة ولكنها تعمل معاً فمثلاً يعمل الإنكار والكبت، ثم التحويل، ومن ثم بعد ذلك الإسقاط؛ فالفرد يدرك أن هناك بعض الصفات لا تتفق مع ذاته، فيقوم بإنكارها ثم يحاول كبتها، ثم يحولها إلى بعض الأفراد الذين يكرههم، ومن ثم ينسب هذه الصفات غير المرغوب بها، ويبدأ يتصور أن هذه الصفات هي فيهم وتنسب إليهم؛ مثلاً: إذا كان المراهق يكره الآخرين، فيقوم بعملية الإسقاط، وذلك بتحويل كراهيته على الآخرين، ويبدأ بتصور أن الآخرين هم الذين يكرهونه، وبالتالي فما دام الآخرون يكرهونه فهو يكرههم.

وأشارت دراسة هاشم وعبدالهادي (٢٠١٨) إلى أن أنماط السلوك الدفاعي الأكثر شيوعاً وأهمية بين الطلاب تقسم إلى أربع مجموعات كالآتي:

١- أنماط الدفاع الذهنية: تمثل وسائل الدفاع الذهنية الحل الأبسط للصراع النفسي، إذ يتم إنكار الواقع أو تحويله ببساطة، ويشكل إنكار الواقع الداخلي أحد مكتسبات الطفولة وهو يؤدي في مرحلة الطفولة، وظيفته مهمة لمواجهة واقع مؤلم لا يستطيع الطفل مواجهته بعد، غير أن هذا الإنكار قد يستمر إلى مرحلة ما بعد الطفولة ويتم التمسك به حيث يفترق لاختبار الواقع بالفعل.

٢- أنماط الدفاع العصابية: وهي وسائل تهدف إلى إيجاد حلول وسط بين التوقعات ومتطلبات العالم الخارجي والضرورة الداخلية، لذلك تبدو وسائل الدفاع العصابية أقل شذوذاً وأقل مرضية من الوسائل الأخرى، ومن هذه الوسائل الدفاعية: الإزاحة، والتبرير، والقمع.

٣- أنماط الدفاع غير الناضجة: يتم استعمال هذه الآليات لمواجهة الصراعات التي تستمر لفترة طويلة جداً وتبدو غير قابلة للحل، وغالباً ما تبدو وسائل الدفاع غير ناضجة غريبة ومثيرة للعجب بشكل غير عادي بالنسبة للمراقب الخارجي. وعندما تبدأ بالسيطرة على الحياة النفسية لشخص ما فإنها غالباً ما تتحول إلى جزء أساسي من سمات

الشخصية حيث تغلب على هذه الشخصية صفات البارونيا الفصامية. ومن هذه الآليات غير الناضجة: العدوان، والإسقاط، وأحلام اليقظة، والانسحاب التوحدي.

٤- أنماط الدفاع الناضجة: وهي من وسائل الدفاع المتطورة جدًا واستراتيجية ناجحة وخلاقة ومقبولة اجتماعيًا للتعامل مع الحقائق العشوائية والمهددة، ومن هذه الآليات الدفاعية الناضجة: التسامي، والفكاهة، وتأكيد الذات، والإيثارية، والتعويض.

ويذكر كل من هيجنز وأندلر (Higgins & endler, 1995) ثلاثة أساليب وعمليات للتعامل مع الضغوط هي:

١. أسلوب التوجه الانفعالي: ويقصد به ردود الأفعال الانفعالية التي تنتاب الفرد وتتعاكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة، والمتضمنة مشاعر الضيق والتوتر والقلق والانزعاج والغضب والأسى واليأس.

٢. أسلوب التوجه نحو التجنب: ويقصد به محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة، والابتعاد بالانسحاب من الموقف، ويسمى هذا الأسلوب بالأسلوب الإحجامي.

٣. أسلوب التوجه نحو الأداء: وهو تلك المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل المباشر مع المشكلة بطريقة واقعية وعقلانية، ويقوم هذا التعامل بمعرفة أسباب المشكلة والاستفادة من الخبرات السابقة، واقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة وانتقاء الأفضل منها، مع وضع خطة فورية للمواجهة.

وأشار الطريري (١٩٩٤) أن عمليات مواجهة الضغوط تأخذ صورتين؛ الأولى: التكيف مع الوضع الضاغط، وهي عمليات روتينية وعادة ما تكون آلية يعمل الفرد على مزاولتها وأحيانًا تكون أسلوبًا ثابتًا في مثل هذه المواقف. أما الصورة الثانية فهي عملية المواجهة وهي الإجراءات التي يتخذها الفرد من أجل التغلب على المشكلة التي تواجهه ثم العودة إلى الوضع الانفعالي الطبيعي.

وذكرت علي (٢٠٠٨) أنه يمكن تقسيم أساليب مواجهة الضغوط إلى أربعة نماذج على النحو التالي:

أ. المواجهة التفاعلية: ويقصد بها ما يبذل من جهد في سبيل التعامل مع الضغوط التي حدثت أو مازالت حادثة بهدف تقويض أو تقبل الضرر أو الخسارة.

ب.. المواجهة التوقعية: وهي الجهد الذي يبذله الفرد للتعامل مع التهديد الوشيك، وتتعلق بما يصعب تجنبه من تهديدات محذقة في المستقبل القريب.

ج. المواجهة الوقائية: وهي ما يبذل من جهد لإنشاء مصادر لمقاومة الضغوط بهدف خفض الضرر في المستقبل، وهو ما يشير إلى التهديدات غير المؤكدة في المستقبل.

د.. المواجهة النشطة: وهنا لا يتم تقييم الموقف الضاغط على أنه مهدد أو ضار، وإنما يستقبل على أنه تحد، وهنا تصبح المواجهة إدارة للهدف بدلًا من إدارة للخطر.

وأشارت الرفاعي (٢٠٠٤) أن استخدام الأفراد لأنماط السلوك الدفاعي يرتبط بعدد من الخصائص الشخصية لديهم مثل فاعلية الذات، ومرونة الأنا، والثقة بالنفس، وتقدير الذات، والتفكير البناء واللياقة البدنية. وأن استخدام الأفراد لأساليب المواجهة السلبية في التعامل مع الضغوط يرتبط بالقلق، والعصابية، وتقلب المزاج. كما ان أساليب التعامل التي يستخدمها الفرد محصلة لتفاعل الخصائص الشخصية والعوامل البيئية والأسرية المحيطة بالفرد، ومن خلال استعراض بعض الدراسات والبحوث السابقة في مجال أنماط السلوك الدفاعي تظهر انقسامها إلى فئتين وهما:

الأولى: أنماط المواجهة الإيجابية مثل التركيز على المشكلة، والمساندة العاطفية والاجتماعية والأسرية.  
الثانية: أنماط المواجهة السلبية مثل التجنب، الإنكار، السلبية، الغضب، الاستغراق في أنشطة أخرى بعيدة عن المشكلة.

### ثانياً: المرونة النفسية:

تلعب المرونة النفسية دورًا هامًا في تحديد قدرة الشخص على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه في حياته، حيث أشار اسماعيل (٢٠٠٦) بأن الشخص السليم نفسيًا والذي يمتلك اتزانًا انفعاليًا هو من يمتلك السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف، وهذا الأمر يساعد الفرد على المواجه الواعية لظروف الحياة وأزماتها فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه.  
والمرونة النفسية من الظواهر النفسية التي ينتج عنها آثار جيدة وإيجابية للفرد، على الرغم من وجود عوامل تهديد معيقة للتكيف أو النمو التي يمكن أن يمر بها الشخص خلال مراحل حياته المختلفة. كما وتعكس الفروق بين الأشخاص في الاستجابة لعوامل التهديد والتوتر؛ فهناك من يستجيب بطريقة إيجابية لظروفه الصعبة، وهناك من تؤثر فيه هذه الظروف، وتنعكس بشكل سلبي على حياته. وهذا ما يفسر وجود أشخاص أصحاء نفسيًا على الرغم من معاناتهم من الظروف الصعبة القاسية (Onwukwe, 2010).

كما وتُشكل المرونة النفسية في مجملها الأبعاد العقلية، والاجتماعية، والنفسية، والانفعالية، والأكاديمية... لشخصية الإنسان، بحيث تُكسبه القدرة على التكيف مع الأحداث غير المواتية والتي من المتوقع أن تُعرقل مسيرة نمو الشخصية في الاتجاه الطبيعي إذا ما كان هذا الشخص غير قادر على التعامل مع ما يواجهه من أحداث صادمة مثل: أحداث العنف، والقهر، والظلم التي تُشكل خبرات مؤلمة في الذات تظهر نتائجها السلبية في حياته القادمة على المستوى النفسي، والاجتماعي، والأكاديمي، والانفعالي بحيث تُصبح الشخصية غير مؤهلة للحياة الطبيعية حيث يتعامل فيها الفرد مع كل المتطلبات النفسية، والاجتماعية، والانفعالية (الخطيب، ٢٠٠٧).

## مفهوم المرونة النفسية:

يعرف خالد (١٩٩٢، ١٨١) المرونة النفسية بأنها "القدرة على التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتمس الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز عن مواجهتها".

وتعرف جمعية علم النفس الأمريكية المرونة النفسية بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات النفسية، والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر كالمشكلات الأسرية ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل والمشكلات المالية" (شقورة، ٢٠١٢، ٣٠). ويعرفها زهران (٢٠٠٣، ٣١٢) بأنها "حالة دائمة نسبياً، يكون الفرد فيها متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه ومع بيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن".

أما الخطيب (٢٠٠٧، ٥٤) فيرى أنها "القدرة على مواجهة صعوبات الحياة وتحدياتها بطريقة إيجابية، وأن يحيا الإنسان في هذه الدنيا حياة كريمة، قادراً على التفاوض والتسامح، وعلى تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، وعلى أن يجعل معنى وهدف لحياته".

ويرى أبو حلاوة (٢٠١٣) أن المرونة النفسية فرصة وقدرة لتوظيف المصادر النفسية والاجتماعية والبدنية والثقافية للمواجهة والتوافق الإيجابي الفعال مع الضغوط مع الحفاظ على الهدوء والالتزان النفسي والسرعة في البرء من التأثيرات السلبية لهذه الضغوط والأحداث الصادمة والعودة سريعاً إلى الإحساس بجودة الوجود الذاتي، وأن المرونة النفسية لدى الأفراد دالة في جزء كبير منها للتفاعل بين التكوين الوراثي والخبرات السابقة لهذه المكونات. يتضح أن المرونة النفسية عبارة عن إدراك تام للعواطف والمشاعر والأحاسيس بما فيها المشاعر السلبية أو غير المرغوب بها، والقدرة على التكيف مع الشدائد أو الصدمات أو التهديدات أو أي مصدر للتوتر.

## فوائد وأهمية المرونة النفسية:

للمرونة النفسية العدد من الفوائد والأهمية التي تعود على الفرد، وتتمثل أبرز فوائد المرونة النفسية بالآتي (المالكي، ٢٠١١):

١- الصحة النفسية: من ثمرات المرونة تحقيق الصحة النفسية الجيدة، وتعرف الصحة النفسية بأنها النضج الانفعالي والاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع العالم حوله، والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة ومواجهة ما يقابله من مشكلات، وتقبل الفرد حياته والشعور بالرضا والسعادة.

٢- النظرة الإيجابية للحياة: كلما كان الإنسان متمتعاً بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله، فالنظرة الإيجابية إلى الحياة هي التي تحدد أيضاً مكانته وقيمه الاجتماعية.

٣- الاستمرارية في العطاء: الإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، ولا يعرف الكآبة والملل، فيواصل العمل بحماس، وإتقان، وفي عطاء متجدد.

٤- الاتصال الفعال: الإنسان المرن يمتلك خاصية الاتصال الفعال، لأن لديه القدرة على تقبيل الآخرين وعدم الاصطدام بهم والتفاعل معهم بإيجابية.

وأشارت زيدان (٢٠٢١) إلى أن المرونة النفسية عملية توافق جيد ومواجهة إيجابية للشدائد والصدمات والضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد فهي استجابة انفعالية وعقلية تمكن الشخص من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، ولها دوراً هاماً في تحديد قدرة الشخص على التكيف نفسياً والالتزان انفعالياً مع المواقف الصادمة التي تواجهه في حياته: فالشخص السليم هو الذي يستطيع السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية والتعبير عنها حسب الموقف وتمكنه من المواجهة الواعية لظروف الحياة وصدماتها بدون اضطراب.

ويؤكد بو سعيد (٢٠١٤) لكي يستطيع الفرد مواجهة الضغوط المختلفة، وجب أن تتوفر لديه مجموعة من السمات والخصائص منها المرونة النفسية، التي تساعد الفرد على التكيف مع الاحداث الصادمة والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن، والصدمات ومصادر الضغط النفسي.

كما وترتبط المرونة النفسية كسمة بالمشاعر الإيجابية التي تعزز الصحة للأفراد، حيث تساعد على التأقلم بسرعة وكفاءة. كما أن الافراد الذين يملكون مرونة عالية يكون لديهم فهم أكبر للمشاعر الإيجابية التي يمكن أن تُقدم في أوقات الإجهاد، بالإضافة إلى ذلك أن المرونة لدى الأفراد تحمل انتعاش للأوعية الدموية والقلب بشكل سريع مقارنة مع الأفراد الأقل مرونة (Tugade & et al, 2004).

وأن الأفراد الذين تسيطر عليهم الانفعالات الإيجابية معظم الوقت أكثر نمواً في الكثير من الأبعاد النفسية الإيجابية مثل المرونة النفسية والازدهار النفسي العام، وأن الدماغ البشري مبرمج تكوينياً بصورة تدفع باتجاه التفكير السلبي، بمعنى آخر من السهل جداً على الدماغ البشري التركيز على مصادر القلق والمخاوف مما يجعل التفكير السوداوي أو الكئيب هو المسيطر، لذلك فإن الانفعالات السلبية قادرة دائماً إلى صد أو على الانتصار على الانفعالات الإيجابية. ولهذا السبب يتم المحاولة لمنع الانفعالات السلبية وتقوية وتنمية المشاعر والانفعالات الايجابية لأنها قادرة على منع أو

تخفيض تأثيرات الضغوط النفسية وتشجع على المرونة النفسية بما تتضمنه من القدرة على التأقلم أو التوافق الإيجابي والمواجهة الفعالة لعثرات أو نكبات أو مصاعب الحياة (أبو حلاوة، ٢٠١٤).

ويوضح كاشدان (Kashdan, 2010) أهمية المرونة النفسية في أنها تساعد الفرد على التكيف مع مختلف

المطالب الظرفية، والحفاظ على التوازن بين مجالات الحياة الهامة، بأن تكون السلوكيات الملتزمة تتفق مع القيم، وتعد المرونة حجر الزاوية في الأداء الصحي الاجتماعي الشخصي، والقدرة النسبية للانعاش بعد الأحداث المجهد. ويعد ضبط النفس أو السيطرة الذاتية أو القدرة على تعديل الميول المعرفية والسلوكية هو عاملاً يساعد لتمكين المرونة النفسية؛ إذ أن الافراد الذين يتمتعون بأقوى درجات ضبط النفس يكون أدائهم الاجتماعي أفضل، بذلك يكونوا أكثر مرونة وتظهر هذه المرونة بقوة في الفضول والمثابرة.

وأشار حسان (٢٠٠٩) إلى أن من أبرز ثمرات المرونة النفسية هي:

#### أولاً: الصحة النفسية:

وهي حالة دائمة نسبياً، يكون الفرد فيها متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً 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 للحياة هي التي تحدد أيضاً مكانته وقيمه الاجتماعية في الحياة؛ لأنها سبب في العمل والحركة، وعامل في الفاعلية والعزم.

يتضح أن المرونة النفسية تساعد الفرد على التكيف والسيطرة على مواقف الحياة، والحفاظ على التوازن بين مجالات الحياة الهامة، وتكون السلوكيات الملتزمة تتفق مع القيم، وتحقيق الصحة النفسية الجيدة.

أبعاد المرونة النفسية:

تمتع الأفراد بمستوى مناسب من الصحة النفسية يمنحهم درجة مناسبة من المرونة النفسية؛ بحيث تقيهم قدر الامكان من التعرض للحالات النفسية؛ حيث تتميز المرونة النفسية بوجود ثلاثة ابعاد أساسية، تتمثل بالآتي (معايرة السفاضة، ٢٠٢٠):

١- الإلتزام Commitment: ويتضمن اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه، وقيمه في الحياة، وتحمله المسؤولية، وهو الذي يشعر الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته أو لمجتمعه، ويوجد نوعين من الإلتزام هما: الإلتزام نحو الذات وهو اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة وتحديد إتجاهاته الإيجابية على نحو يميزه عن الآخرين، والإلتزام تجاه العمل الذي يشير إلى إعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الإندماج في محيط العمل وكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات

## العمل والالتزام.

٢- التحكم Control: يشير التحكم إلى شعور الفرد بالقوة والقدرة على التحكم في ذاته وفي تأثيره في ما يجري من حوله من أحداث، فالأفراد الذين يمتلكون مستويات عالية من التحكم يكونون قادرين على القيام بدور نشط في حياتهم، كما أنهم أكثر قدرة على التأثير، فهم ينظرون إلى أنفسهم على أنهم قادرين في التأثير في أحداث الحياة التي يمكن أن تؤثر عليهم.

٣- التحدي Challenge: ويشير إلى إعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي وحتمي، أكثر من أنه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية، ويشير التحدي إلى القدرة إلى النظر إلى جميع الحالات والمواقف بإيجابية مع توقعات ناجحة للنتائج.

وأشار عبدالرحمن والعزب (٢٠٢١) إلى أنه توجد العديد من العوامل التي من خلالها يمكن التعرف على المرونة النفسية للأفراد والتي تتمثل بالآتية:

١- القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية المتبادلة، فهي عنصر عطاء وتلقي المساندة الانفعالية، وتسهم هذه العلاقات في تنمية الشعور بالانتماء، فضلاً عن كونها مصدراً للشعور بالطمأنينة والأمن النفسي.

٢- الشعور بالاستقلالية والاعتماد على الذات، والقدرة على صنع واتخاذ القرار دون الانصياع للآخرين، مع الاعتزاز بالذات.

٣- مستوى مرتفع من مهارات القدرة على حل المشكلات، مهارات التفكير قبل الفعل، والتروي وعدم الاندفاع تجنباً للوقوع في الخطأ أثناء التفاعل مع الآخرين.

٤- النظرة الإيجابية للذات والشعور بالثقة والكفاءة.

٥- القدرة على إدارة الانفعالات والمشاعر القوية السلبية والإيجابية على حد سواء، على مستوى الفهم والتنظيم والتعبير عن الثقة بالذات، فضلاً عن الاحساس بالكفاءة الشخصية.

٦- المثابرة والاجتهاد، وقد تم اعتبارهما من الضروريات لتحمل والصبر بغض النظر عن المتاعب والمصاعب. ويؤكد أونغار (Ungar, 2008) على وجود عدد من العوامل التي تسهم في زيادة المرونة النفسية وتنميتها، والتي تجعل الشخص قادراً على تجاوز التأثيرات السلبية الضاغطة عليه والتعافي منها ومن هذه العوامل:

١. القدرة على المواجهة الفعالة والتوافق الإيجابي للضغوط بطرق سوية.

٢. اكتساب طرق ومهارات لحل المشكلة.

٣. القدرة على إدارة الانفعالات وتجاوزها بشكل صحيح.

٤. إيجاد مصادر مساعدة من قبل الآخرين (المساندة الاجتماعية).



٥. إيجاد معنى إيجابي للصدمات أو الأحداث المؤثرة فيه.

وتشير ديريك (Derek, 2010) إلى أن عملية تكوين المرونة النفسية تتألف من عدد من المتغيرات النفسية، وفيما يلي عرضًا لهذه المكونات:

١- المرونة والتكيف: يمكنان الإنسان من الاستجابة بمرونة للتحديات المجهولة، من خلال البحث عن طرق لمواجهة الظروف، والتكيف مع الواقع الجديد، ومن ثم فإن كلاً من المكرونة والتكيف يقللان من تأثير الجمود في مواجهة التحديات.

٢. الكفاءة الذاتية: ويتطلب مستوى عالٍ من الثقة بالذات والإيمان بالذات التي تمكن الشخص من مواجهة أي تحدٍ، والكفاءة الذاتية تتضمن أن يدرك الشخص الذي لديه قدرة أنه يستطيع النجاح رغم التحديات التي تواجهه في العالم الخارجي.

٣. الرؤية الشخصية: الأفراد المرنين يعرفون ما يعتقدون به، ولديهم فكرة واضحة فيها يريدون إنجازها في حياتهم، مع الرؤية الشخصية رغم غموضها يستخدمها الأفراد على أنها موجهة لتحديات الحياة وتهيء أماً في الحياة.

٤. التنظيم: أن اكتشاف طريقة منظمة للمهام التي تحتاج إلى إكمال، تضيف للشخص قدرة للحفاظ على السيطرة الشخصية في مواجهة الوجود الفوضوي أو الأحداث الخارجة عن السيطرة.

٥. العلاقات الاجتماعية: تتضمن صفة العلاقات الشخصية والمهنية، إذ أن الأفراد المرنين لديهم علاقات قوية مع أصدقاء منتقين بمواصفات كتقاسم الأفكار والمشكلات والحلول والإحباطات والأمال.

٦. الفعالية: الأفراد المرنين يشتغلون بشكل فاعل في التغيير، ومواجهة الأحداث الطارئة وغير الملائمة، ويحافظون على التكم بالشخصية من خلال المحافظة على الكفاءة الذاتية.

وعليه فقد تبنت الدراسة الحالية أبعاد المرونة النفسية والتي تتمثل بالكفاءة الشخصية، والإصرار، ومقاومة التأثيرات السلبية، وتقبل الذات الإيجابي.

### الدراسات السابقة

يتناول هذا الجزء الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة، وتم تصنيفها في محورين، وحسب تسلسلها الزمني من الأحدث إلى الأقدم كالآتي:

١. دراسات تناولت السلوك الدفاعي وعلاقته ببعض المتغيرات:

هدفت دراسة سليمان (٢٠١٩) إلى التعرف على مستويات الضغوط النفسية وأكثر حيل الدفاع النفسي انتشاراً بين طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبيروت في فلسطين، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت مقياس الضغوط النفسية ومقياس حيل الدفاع النفسي ومقياس الاضطرابات الجسدية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠)

طالبًا وطالبة، أظهرت النتائج أن الضغوط النفسية والمتمثلة بضغوط الحياة والضغوط الأسرية والاجتماعية والأكاديمية والاقتصادية جاءت بدرجة متوسطة، أما الضغوط السياسية فجاءت بدرجة منخفضة، كما بينت النتائج أن مدى اللجوء لاستخدام حيل الدفاع النفسي والتي تمثلت بالكبت والإسقاط والنكوص والإنكار والتكوين العكسي جاءت بدرجة متوسطة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط موجبة وذات دلالة إحصائية بين حيل الدفاع النفسي والاضطرابات الجسدية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين حيل الدفاع النفسي والضغوط النفسية.

هدفت دراسة ما وآخرون (Ma and et al, 2019)) إلى التعرف على السلوك الدفاعي لإيذاء الأقران في المدرسة وفي الفضاء السيبراني أثناء فترة الطفولة والمراهقة، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، من خلال تحليل نتائج ١٥٥ دراسة سابقة، ومشاركة (١٥٠,٩٧٨) فردًا من من ٤ قارات (أمريكا الشمالية وأوروبا وآسيا وأستراليا)، أظهرت النتائج الاختلافات بين الجنسين (لصالح الفتيات) والاختلافات العمرية (تفضيل الأطفال الصغار) في السلوك الدفاعي، كما كشفت النتائج وجود ارتباطات إيجابية وذات دلالة إحصائية بين السلوك الدفاعي والتعاطف المعرفي، وتجارب إيذاء الأقران، والفعالية الذاتية، والشعبية، والقبول، وارتباط سلبي بين السلوك الدفاعي والارتباط الأخلاقي.

وهدف دراسة هاشم وعبدالهادي (٢٠١٨) الكشف عن مستوى استخدام آليات الدفاع النفسي وأنواعه التي يستخدمها طلبة جامعة الكوفة، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٠) طالبًا وطالبة، وتم بناء مقياس آليات الدفاع النفسي، أظهرت النتائج أن الطلاب استعملوا آليات الدفاع النفسي بدرجة مرتفعة، وأن آليات الدفاع العصابية حصلت على الترتيب الأول من بين آليات الدفاع المستخدمة، تلتها آليات الدفاع الناضجة، وأخيرًا جاءت آليات الدفاع غير الناضجة.

في حين هدفت دراسة الدهيسات (٢٠١٦) إلى التعرف على مدى استخدام ميكانيزمات الدفاع لدى طلبة المرحلة الثانوية وعلاقتها بالرضا عن الذات في لواء القصر بالأردن، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٧) طالبًا وطالبة من الصف الأول والثاني ثانوي، وتم استخدام الأدوات التالية: (قائمة ميكانيزمات الدفاع، ومقياس الرضا عن الذات). توصلت الدراسة إلى أن أكثر ميكانيزمات الدفاع استخداماً لدى طلبة المرحلة الثانوية هو التحول العكسي حيث جاء مرتفعاً، بينما جاء ميكانيزم التحويل أو الانقلاب ضد الآخرين في المرتبة الأخيرة وبمستوى متوسط، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية وذات دلالة إحصائية بين ميكانيزمات الدفاع (التحويل العكسي، الإسقاط، تزييف الواقع) والرضا عن الذات، بينما لم تظهر النتائج وجود علاقة بين ميكانيزمات الدفاع والرضا عن الذات، فيما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في ميكانيزم التحويل

أو الانقلاب ضد الآخرين تعزى للنوع الاجتماعي.

وهدف دراسة وو وآخرون (Wu & et al, 2016) إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين السلوكيات الدفاعية والصحة النفسية بين المتمرنين وضحايا البلطجة، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، طبقت الاستبانة كأداة لجمع البيانات وتكونت عينة الدراسة من (٣٤٤١) طالباً (١٣-١٥ عاماً) من ٢٠ مدرسة إعدادية المختارة عشوائياً في تايوان، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين السلوك الدفاعي مع القلق الاجتماعي وأعراض الاكتئاب لدى المتمرنين والضحايا على حد سواء.

وهدف دراسة خليفة (٢٠١١) إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين كفاءة الذات وأساليب مواجهة الضغوط، وتأثير كل من النوع والمستوى الاجتماعي على كليهما، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٧) طالباً وطالبة بالمرحلة الثانوية. واستخدمت الدراسة مقياس الكفاءة الذاتية، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعدادها الشخصي، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين كفاءة الذات وأساليب مواجهة الضغوط حيث تسهم تنمية بعض مهارات الذكاء الاجتماعي في تحسين أساليب مواجهة الضغوط، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كفاءة الذات وحل المشكلة، وعلاقة سالبة دالة إحصائياً بين كفاءة الذات والتفيس الانفعالي والتجنب والهروب، بينما لم توجد علاقة دالة بين كفاءة الذات وأسلوب طلب الدعم والمساندة، كما أظهرت النتائج ليس للنوع والمستوى الاجتماعي تأثير على كل من كفاءة الذات وأساليب مواجهة الضغوط.

وأجرت أبو عرام (٢٠٠٥) دراسة هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت الاستبانة كأداة لجمع بيانات الدراسة، وشملت عينة الدراسة (٤٣٤) طالباً و(٤٧٥) طالبة من طلبة المدارس الحكومية في القاهرة. وأظهرت نتائج الدراسة ان أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب هي: اللجوء إلى الله ويليه المواجهة وتأكيد الذات ثم تحمل المسؤولية. وأظهرت الدراسة وجود علاقة بين طبيعة المدارس التي يتبع لها الطالب وبين أسلوبين من أساليب المواجهة وهي أسلوب لوم الذات والإنكار، وبينت الدراسة أيضاً وجود علاقة بين الجنس وبين بعض أساليب مواجهة الضغوط.

**ب. دراسات تناولت المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات:**

هدفت دراسة عبدالله (٢٠٢٢) إلى دراسة مفهوم الذات الاجتماعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من متعلمي الصف التاسع الأساسي في إحدى مدارس جبل لبنان الرسمية المختلطة، في ظلّ الواقع المعاش لدى المراهقين من ضغوطات نتيجة ما يتعرّضون له من أحداث أمنية ووبائية واقتصادية. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦) متعلماً، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية بين المرونة النفسية ومفهوم

الذات الاجتماعي، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين مستوى مفهوم الذات الاجتماعي وبين من فقد أحد أقاربه نتيجة تعرّضه لفيروس كورونا ومن لم يتعرّض لتلك الخسارة، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على مستوى خسارة أحد الأقارب نتيجة انفجار مرفأ بيروت.

وهدف دراسة الشمري (٢٠٢١) إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية، والكفاءة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في المدارس التابعة لإدارة تعليم حائل، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالباً في المرحلة الثانوية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة النفسية بأبعادها المختلفة، والكفاءة الاجتماعية، وإلى وجود فروق في متوسط درجات الطلاب على مقياس المرونة النفسية لدى أفراد العينة تبعاً لاختلاف الصف لصالح طلاب الصف الأول والثاني الثانوي، وإلى وجود فروق في متوسط درجات الطلاب في مقياس الكفاءة الاجتماعية لدى أفراد العينة نظراً لاختلاف الصف لصالح طلاب الصف الأول والثاني الثانوي.

وهدف دراسة عبدالرحمن والعزب (٢٠٢١) إلى دراسة إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والرضا عن الحياة والطموح، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٠) طالباً وطالبة من جامعة عجمان، وتم تطبيق مقياس المرونة النفسية، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس الطموح. وأشارت النتائج إلى تمتع غالبية أفراد عينة الدراسة بدرجات مرتفعة من المرونة النفسية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والطموح والمرونة النفسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية بين الذكور والإناث ولصالح الذكور.

وهدف دراسة حورية (٢٠٢٠) إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والتوافق النفسي، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من ٥٠ طالباً وطالبة بقسم علم النفس بجامعة المسيلة، واستخدمت الباحثة مقياس المرونة النفسية ومقياس التوافق النفسي، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتوافق النفسي لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة المسيلة، وأن مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلبة علم النفس جامعة المسيلة مرتفع، وأن مستوى التوافق النفسي لدى عينة من طلبة علم النفس جامعة المسيلة متوسط، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات المرونة النفسية لدى الطلاب تعزى لمتغير الجنس.

وهدف دراسة معابرة والسفاسفة (٢٠٢٠) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي في تحسين المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل المهني لدى الطلاب المتوقع تخرجهم في الجامعات الأردنية الخاصة، اتبعت الدراسة المنهج

شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من ( ٤٠ ) طالبًا وطالبة متوقع تخرجهم ومن الكليات العلمية والإنسانية من جامعتي جرش الأهلية وجامعة جدارا وبناءً على درجاتهم على مقياسي الدراسة جرى اختيار الطلاب الذين سجلوا أعلى درجات على مقياس قلق المستقبل المهني وأدنى الدرجات على مقياس المرونة النفسية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (الضابطة والتجريبية)، أشارت النتائج إلى أن هناك تحسناً ملحوظاً في متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي؛ حيث ارتفع مستوى المرونة النفسية وانخفض مستوى قلق المستقبل المهني، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثر كل من الجنس والكلية والتفاعل بينهما وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي، وعدم اختلافه باختلاف أياً من المتغيرات.

وهدفت دراسة الحربي (٢٠١٩) إلى التعرف على المرونة النفسية لدى عينة من الطالبات في المرحلة الثانوية الممارسات وغير الممارسات للرياضة في منطقة القصيم في المملكة العربية السعودية، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (٥٧٤) طالبة، وتم تطوير مقياس المرونة النفسية، توصلت النتائج إلى أن هناك مستوى متوسط من المرونة النفسية لدى الطالبات سواء الممارسات للرياضة أو غير الممارسات للرياضة، وأن الطالبات الممارسات للرياضة يتمتعن بمرونة نفسية أكثر في الاستبصار والتوازن وتكوين العلاقات وفي الدرجة الكلية للمرونة النفسية من الطالبات غير الممارسات للرياضة.

وهدفت دراسة صعيدة (٢٠١٩) إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى المراهقين الذكور والإناث في ضوء المشاركة في الأنشطة اللاصفية، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية العامة، أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي ككل، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المشاركين وغير المشاركين في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية فيما عدا بُعد الاتزان الانفعالي فهو دال إحصائياً ولصالح غير المشاركين وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المشاركين وغير المشاركين في أبعاد مقياس التدفق النفسي، ووجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي لصالح غير المشاركين، كما كشفت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة وذات دلالة إحصائية بين متغير المرونة النفسية ومتغير التدفق النفسي.

وهدفت دراسة لويس وموري (Lucas & Moore, 2019) إلى تحديد ما إذا كانت الصحة النفسية تتوسط تأثير المرونة النفسية على الرضا عن الحياة، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٠) فرداً من البالغين، طبقت الدراسة استبيان لتقييم المرونة النفسية والصحة النفسية والرضا عن الحياة، أظهرت النتائج

أن للمرونة النفسية تأثيراً مباشراً وإيجابياً على الرضا عن الحياة، كما تم دعم الفرضية القائلة بأن الصحة النفسية هي الوسيط لهذه العلاقة، وأن المرونة النفسية مهمة للصحة النفسية للفرد وأن كلاهما جزء لا يتجزأ من الرضا عن الحياة.

كما هدفت دراسة يزل وستيكي (Uyza, B & satic, K 2014) إلى التعرف على العلاقة بين مستوى المرونة النفسية والقدرة على التعامل مع أعراض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينتها من (٢٩٨) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات التركية التي تتراوح أعمارهم بين (١٨ - ٢٣) سنة، جرى اختيارهم بالطريقة العشوائية التطبيقية، وأظهرت النتائج أن مستوى المرونة النفسية لدى الطلاب كان بدرجة متوسطة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والقدرة على التعامل مع أعراض قلق المستقبل، ولم تختلف العلاقة باختلاف الكلية والجنس.

وهدفت دراسة لونج (Long, 2011) إلى التعرف على العلاقة بين مستوى التدين والقيم الروحية وبين المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٧٥) طالباً وطالبة من طلبة الفرقة الأولى بأقسام علم النفس، واشتملت أدوات الدراسة على استبانة البيانات الديموغرافية، ومقياس التدين والقيم الروحية متعدد الأبعاد، ومقياس المرونة النفسية، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية وذات دلالة إحصائية بين المستويات العليا من التدين والممارسات الروحية عند الطالب بالمستويات العليا من المرونة النفسية، وهذه النتائج جاءت مؤكدة لطبيعة تخصص علم النفس الذي تنتمي إليه عينة البحث والذي يركز على جوانب القوة عند الفرد، بينما لا توجد علاقة ايجابية بين التدين التنظيمي والمرونة النفسية. وقد تميزت الدراسة الحالية كونها تسعى إلى التعرف على السلوك الدفاعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة.

## ■ إجراءات البحث

### منهج الدراسة:

اتبعت الدراسة المنهج الوصفي؛ الذي يعتمد على جمع المعلومات والبيانات وتصنيفها وتنظيمها والتعبير عنها كمياً وكيفياً بهدف الوصول إلى استنتاجات وتعميمات تساعد في فهم الواقع وتطويره، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها، ومدى ارتباطها بظواهر أخرى (عدس وعبيدات وعبد الحق، ٢٠٢٠، ١٨٩).

**مجتمع وعينة الدراسة:**

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة والبالغ عددهم (٣٧٤٠٧) طالبًا مقيدون في (١٠٠) مدرسة موزعة على مكاتب إدارات التعليم الخمسة، والجدول التالي رقم (١) يوضح ذلك.

**جدول (١): إحصائية أفراد مجتمع الدراسة**

مكتب إدارة التعليم	عدد المدارس	عدد الطلاب
مكتب الوسط	١٨	٧٥١٦
مكتب الشرق	٢٠	٧٥١٩
مكتب الغرب	٢٨	٩٦٠٤
مكتب الشمال	١٥	٧٠٣٨
مكتب الجنوب	١٩	٥٧٣٠
المجموع	١٠٠	٣٧٤٠٧

بناءً على جدول (١) تم اختيار عينة الدراسة بطريقة (العينة العشوائية العنقودية ذات المرحلتين) من مجتمع الدراسة، وذلك باختيار مدرستين بطريقة عشوائية من كل مكتب إدارة تعليم، وبلغت (١٠) مدارس، ثم تم اختيار (٤٥) طالبًا وبطريقة عشوائية من كل مدرسة، وبلغت عينة الدراسة (٤٥٠) طالبًا، وفيما يلي وصفًا لأفراد عينة الدراسة وفقًا لمتغير الصف الدراسي، ومستوى التحصيل الدراسي، ويوضح ذلك الجدول التالي رقم (٢).

**جدول (٢): التكرارات والنسب المئوية لخصائص عينة الدراسة من حيث الصف الدراسي ومستوى التحصيل**

المتغير	الفئة	التكرار	النسبة %
الصف الدراسي	الأول الثانوي	١٧٨	٣٩,٥٦%
	الثاني الثانوي	١٨١	٤٠,٢٢%
	الثالث الثانوي	٩١	٢٠,٢٢%
المجموع		٤٥٠	١٠٠%
مستوى التحصيل الدراسي	مرتفع	٢٥٦	٥٦,٨٩%
	متوسط	١٩٤	٤٣,١١%
	منخفض	٠	٠,٠٠%
المجموع		٤٥٠	١٠٠%

يتضح من جدول (٢) أن أفراد عينة الدراسة قد توزعوا على متغير الصف الدراسي، حيث بلغ عددهم في الصف الأول الثانوي (١٧٨) طالبًا وبنسبة (٣٩,٥٦%)، وفي الصف الثاني الثانوي (١٨١) طالبًا وبنسبة (٤٠,٢٢%)،

كما بلغ عددهم في الصف الثالث الثانوي (٩١) طالبًا وبنسبة (٢٠,٢٢%). وبالنسبة لمتغير مستوى التحصيل الدراسي فتكون من فئتين فقط وهما المستوى المرتفع وبلغ عددهم (٢٥٦) طالبًا وبنسبة (٥٦,٨٩%)، ومستوى التحصيل المتوسط وبلغ عددهم (١٩٤) طالبًا وبنسبة (٤٣,١١%).

**أداة الدراسة:** لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث ببناء أداة للدراسة الحالية بعد الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة، وتكونت أداة الدراسة في صورتها الأولية من ثلاثة أقسام:

- القسم الأول: تضمن المتغيرات الأولية لأفراد عينة الدراسة وهي: (الصف الدراسي، مستوى التحصيل الدراسي).
- القسم الثاني: تكون من مقياس المرونة النفسية واشتمل على (٢٣) فقرة موزعة على موزعة على أربعة أبعاد للمرونة النفسية، وهي: الكفاءة الشخصية وتكون من (٧) فقرات، والإصرار والتماسك وتكون من (٧) فقرات، ومقاومة التأثيرات السلبية وتكون من (٣) فقرات، وتقبل الذات الإيجابي وتكون من (٦) فقرات.
- القسم الثالث: تكون من مقياس السلوك الدفاعي واشتمل على (٣٢) فقرة موزعة على خمسة أبعاد كالآتي: البعد الأول: الكبت، واشتمل على (٥) فقرات، والبعد الثاني: الإسقاط، واشتمل على (٩) فقرات، والبعد الثالث: التكوين العكسي، واشتمل على (٤) فقرات، والبعد الرابع: النكوص، واشتمل على (٩) فقرات، والبعد الخامس: الإنكار واشتمل على (٥) فقرات. علماً أن الإجابة على فقراتها ستكون على النحو التالي: (غير موافق بشدة = ١، غير موافق = ٢، موافق لحد ما = ٣، موافق = ٤، موافق بشدة = ٥).

وللتحقق من موثوقية تطبيق أداة الدراسة، ومدى مناسبتها لأفراد عينة الدراسة في الدراسة الحالية، قام الباحث

بالإجراءات التالية:

**أولاً: صدق أداة الدراسة:** تم التحقق من صدق أداة الدراسة بعددٍ من الطرق وهي:

١. **الصدق الظاهري:** تم تحديد الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرض الفقرات موزعة حسب المحور الذي تنتمي له كل فقرة، على مجموعة من المحكمين المختصين من ذوي الخبرة والكفاءة والبالغ عددهم (٥) محكمين، للحكم على مدى صحة وشمولية الفقرات وسلامتها اللغوية وانتمائها إلى البعد الذي صنف فيه، وفي ضوء التغذية الراجعة من التحكيم، تم اعتماد أداة الدراسة لتصبح في صورتها النهائية.

٢. **صدق الاتساق الداخلي:** للتحقق من صدق البناء لأداة الدراسة تم تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (٥٠) طالبًا من خارج عينة الدراسة، وحساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) بين درجة البعد والدرجة الكلية، وحساب معامل ارتباط بيرسون بين الفقرة والبعد الذي تنتمي إليه، وجاءت النتائج كالآتي:



## أ. مقياس المرونة النفسية:

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة البعد والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣): معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية في العينة الاستطلاعية

الرقم	البعد	معامل الارتباط
١	البعد الأول: الكفاءة الشخصية	**٠,٨٦٦
٢	البعد الثاني: الإصرار	**٠,٨١٨
٣	البعد الثالث: مقاومة التأثيرات السلبية	**٠,٦٩١
٤	البعد الرابع: تقبل الذات الإيجابي	**٠,٧٩١

\*\*وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.01$ )

يتضح من الجدول رقم (٣) أن قيم معاملات الارتباط لأبعاد مقياس المرونة النفسية مع الدرجة الكلية تراوحت ما بين (٠,٦٩١) و(٠,٨٦٦) وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.01$ )، مما يعني وجود درجة عالية من الاتساق الداخلي بما يعكس درجة عالية من صدق المقياس، يمكن معها الوثوق به.

ولحساب معامل الارتباط بين الفقرة والبعد التي تنتمي إليه في مقياس المرونة النفسية، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول التالي رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤): معامل الارتباط بين درجة الفقرة والبعد في مقياس المرونة النفسية

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٤٣	١٠	**٠,٦٠٩	١٩	**٠,٦٤٣
٢	**٠,٧١٧	١١	**٠,٦٩٤	٢٠	**٠,٦٠٧
٣	**٠,٦٥٢	١٢	**٠,٦٠١	٢١	**٠,٦٦٧
٤	**٠,٥٥٨	١٣	**٠,٧١٠	٢٢	**٠,٦٩٥
٥	**٠,٧٤٤	١٤	**٠,٦٦٦	٢٣	**٠,٦٨٣
٦	**٠,٦٠٠	١٥	**٠,٦٦٢		
٧	**٠,٦٥٩	١٥	**٠,٥٩٩		
٨	**٠,٦٥١	١٧	**٠,٦٢٠		
٩	**٠,٦٦٢	١٨	**٠,٦٧٢		

\*\*وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.01$ )

يظهر من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط لل فقرات مع البعد الذي تنتمي له الفقرة في مقياس المرونة النفسية، تراوحت ما بين (٠,٥٩٩) و (٠,٧٤٤) وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.01$ )، مما يعني وجود درجة عالية من الاتساق الداخلي بما يعكس درجة عالية من صدق المقياس، يمكن معها الوثوق به، وعليه يصبح مقياس المرونة النفسية في صورته النهائية.

#### ب. مقياس السلوك الدفاعي:

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة البعد والدرجة الكلية لمقياس السلوك الدفاعي، والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥): معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس السلوك الدفاعي في العينة الاستطلاعية

الرقم	البعد	معامل الارتباط
١	البعد الأول: الكبت	**٠,٧٣٧
٢	البعد الثاني: الإسقاط	**٠,٨٦١
٣	البعد الثالث: التكوين العكسي	**٠,٦٧٣
٤	البعد الرابع: النكوص	**٠,٨٨٤
٥	البعد الخامس: الإنكار	**٠,٥٣٣

\*\*وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.01$ )

يتضح من الجدول رقم (٥) أن قيم معاملات الارتباط لأبعاد مقياس السلوك الدفاعي مع الدرجة الكلية تراوحت ما بين (٠,٥٣٣) و (٠,٨٦١) وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.01$ )، مما يعني وجود درجة عالية من الاتساق الداخلي بما يعكس درجة عالية من صدق المقياس، يمكن معها الوثوق به.

ولحساب معامل الارتباط بين الفقرة والبعد التي تنتمي إليه في مقياس السلوك الدفاعي، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول التالي رقم (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦): معامل الارتباط بين درجة الفقرة والبعد في مقياس السلوك الدفاعي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٦٢	١٠	**٠,٦٤٣	١٩	**٠,٦٢١	٢٨	**٠,٦٧٥
٢	**٠,٦٠٩	١١	**٠,٦٧١	٢٠	**٠,٦٢٨	٢٩	**٠,٦٥٠
٣	**٠,٦٣٣	١٢	**٠,٦٦٣	٢١	**٠,٦٣٨	٣٠	**٠,٦٢٤
٤	**٠,٧٠٢	١٣	**٠,٦٤٤	٢٢	**٠,٦٩٥	٣١	**٠,٦٩٢
٥	**٠,٦٢٠	١٤	**٠,٦٠٧	٢٣	**٠,٦٠٠	٣٢	**٠,٦٠٦

		**٠,٦٦٢	٢٤	**٠,٦٤٤	١٥	**٠,٦٦٩	٦
		**٠,٦١١	٢٥	**٠,٦٣٨	١٥	**٠,٦٣٢	٧
		**٠,٦٠٥	٢٦	**٠,٦١٩	١٧	**٠,٦٤١	٨
		**٠,٦٢١	٢٧	**٠,٦٧٤	١٨	**٠,٦١٩	٩

\*\*وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.01$ )

يظهر من جدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط للفقرات مع البعد الذي تنتمي له الفقرة في مقياس السلوك الدفاعي، تراوحت ما بين (٠,٦٠٠) و(٠,٧٠٢) وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.01$ )، مما يعني وجود درجة عالية من الاتساق الداخلي بما يعكس درجة عالية من صدق المقياس، يمكن معها الوثوق به، وعليه يصبح مقياس السلوك الدفاعي في صورته النهائية.

ثانياً: ثبات أداة الدراسة: تم تقدير معامل ثبات الاتساق الداخلي بتطبيق معادلة ألفا كرونباخ (Cronbachs Alpha)، لأداة الدراسة على العينة الاستطلاعية التي بلغت (٥٠) طالباً ومن خارج عينة الدراسة. ويوضح ذلك جدول رقم (٧).

جدول (٧): معاملات ثبات ألفا كرونباخ "α" لأداة الدراسة

الرقم	الأبعاد والدرجة الكلية	معاملات ثبات ألفا كرونباخ "α" للعينة الاستطلاعية
١	البعد الأول: الكفاءة الشخصية	٠,٨٠٢
٢	البعد الثاني: الإصرار	٠,٨٤٥
٣	البعد الثالث: مقاومة التأثيرات السلبية	٠,٨٢٢
٤	البعد الرابع: تقبل الذات الإيجابي	٠,٨٥١
الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية		
١	البعد الأول: الكبت	٠,٨١٩
٢	البعد الثاني: الإسقاط	٠,٨٧٢
٣	البعد الثالث: التكوين العكسي	٠,٨٣٠
٤	البعد الرابع: النكوص	٠,٨٢٨
٥	البعد الخامس: الإنكار	٠,٨٥٥
الدرجة الكلية لمقياس السلوك الدفاعي		
		٠,٨٩٦

يُظهر جدول (٧) بأن معاملات الثبات المقدره بمعادلة ألفا كرونباخ "α" للعينة الاستطلاعية، حيث بلغت درجة الثبات الكلية لمقياس المرونة النفسية (٠,٨٧٤)، وتراوحت معاملات الثبات لأبعاد مقياس المرونة النفسية

بين (٠,٨٠٢ - ٠,٨٥١)، كما بلغت درجة الثبات الكلية لمقياس السلوك الدفاعي (٠,٨٩٦)، وتراوحت معاملات الثبات لأبعاد مقياس السلوك الدفاعي بين (٠,٨١٩ - ٠,٨٧٢)، وهي قيم مرتفعة ومقبولة لأغراض تطبيق الدراسة ولتحديد درجة الموافقة من حيث قوتها أو ضعفها وتحديد الاتجاه لمقياس ليكرت الخماسي تم حساب القيم (الأوزان) كما في الجدول رقم (٨).

جدول (٨): حساب الأوزان لدرجة الموافقة من حيث قوتها أو ضعفها وتحديد الاتجاه وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي.

الوزن	المتوسط المرجح	درجة التضمين
١	من ١ إلى ١,٧٩	منخفضة جداً
٢	من ١,٨٠ إلى ٢,٥٩	منخفضة
٣	من ٢,٦٠ إلى ٣,٣٩	متوسطة
٤	من ٣,٤٠ إلى ٤,١٩	عالية
٥	من ٤,٢٠ إلى ٥	عالية جداً

#### الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

١. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) للتحقق من صدق الاتساق الداخلي لأداة الدراسة، والكشف عن العلاقة بين السلوك الدفاعي والمرونة النفسية.
٢. معادلة ألفا كرونباخ (Cronbachs Alpha) لتقدير معاملات الثبات.
٣. الاحصاء الوصفي: والمتمثل في التكرارات والنسب المئوية لوصف عينة الدراسة بالنسبة للمعلومات الأولية، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وذلك لحساب القيمة التي يعطيها أفراد عينة الدراسة لكل فقرة من فقرات أداة الدراسة، والانحرافات المعيارية للتعرف على التباين في استجابات المشاركين في الدراسة على كل فقرة من فقرات المقياس.

#### ■ نتائج البحث ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما أنماط السلوك الدفاعي الشائعة بأبعادها (الكبت، الاسقاط، التكوين العكسي، النكوص، الإنكار) لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة؟  
أ. بالنسبة للبعد الأول: الكبت:

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لكل فقرة من فقرات أنماط السلوك الدفاعي الشائعة في البعد الأول: الكبت، والجدول التالي رقم (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة أنماط السلوك الدفاعي الشائعة في البعد

الأول: الكبت مرتبة ترتيبًا تنازليًا حسب المتوسط الحسابي

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
١	أُتأثر كثيرًا عند سماعي بالأحداث المأساوية	٣,٥١٧٨	١,١٥٦٣٣	عالية
٥	لا يعتبرني الآخرون شخصًا عاطفيًا	٢,٩٩٣٣	١,١٩٤٨١	متوسطة
٢	يصعب علي تذكر سنواتي الأولى في المدرسة	٢,٩٢٤٤	١,٢٩٣٦٦	متوسطة
٣	أخجل كثيرًا عندما أطالب الآخرين بحقوقتي	٢,٨٧٥٦	١,٣٧٥١١	متوسطة
٤	لا أتذكر أشياء كثيرة عن طفولتي	٢,٦٧٧٨	١,٢٣٤٥١	متوسطة

يتضح من الجدول رقم (٩) أن أنماط السلوك الدفاعي الشائعة في البعد الأول: الكبت، جاءت بدرجة (متوسطة). حيث بلغ المتوسط الحسابي العام لهذا البعد (٢,٩٩٨). أما بالنسبة ل فقرات بُعد الكبت فقد تراوحت متوسطاتها بين (٢,٦٧٧٨ - ٣,٥١٧٨)، وجاء أعلى الفقرات للفقرة رقم (١) والتي تنص على "أُتأثر كثيرًا عند سماعي بالأحداث المأساوية" وبدرجة عالية، أما باقي فقرات هذا البعد فقط جاءت بدرجة متوسطة، وجاءت أقل فقرات هذا البعد للفقرة رقم (٤) والتي تنص على "لا أتذكر أشياء كثيرة عن طفولتي".

ب. بالنسبة للبعد الثاني: الإسقاط

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لكل فقرة من فقرات أنماط السلوك الدفاعي الشائعة في البعد الثاني: الإسقاط، والجدول التالي رقم (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة أنماط السلوك الدفاعي الشائعة في البعد

الثاني: الإسقاط مرتبة ترتيبًا تنازليًا حسب المتوسط الحسابي

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
١٣	أميل أن أكون حذرًا تجاه الناس الذين يعاملونني بودية وطيبة زائدة	٣,٢٩٥٦	١,٢٧٤٨١	متوسطة
٩	أنا شخصية حذرة لأنني أشعر أن الآخرين يرغبون في استغلالي	٣,١٠٠٠	١,٢٤٧٢٧	متوسطة
١٠	معظم الناس سيئين	٣,٠٢٠٠	١,٣٢٨٨١	متوسطة
٦	أجهل سبب قيامي بالأشياء التي أقوم بها	٢,٨٦٨٩	١,٢٧٧٩٣	متوسطة
١٤	يعاملني الآخرون بعدم إنصاف وبشكل غير عادل	٢,٤٧٧٨	١,١٦٣٩٣	منخفضة

منخفضة	١,٢٩٨٦٤	٢,٤٤٦٧	إذا أزعجني صاحبي بمعاملته لي، سأتعهد ارتكاب الخطأ معه	٨
منخفضة	١,٢٠٥٥٠	٢,٤٣٣٣	أشعر أن الناس ضدي	٧
منخفضة	١,١٨١٦٦	٢,٢١١١	أعتقد أن الناس يخططون لإيذائي	١١
منخفضة	١,١٢٥٧٦	٢,١٢٤٤	يظن الناس أن لدي عقدة الاضطهاد	١٢
متوسطة		٢,٦٦٤٢	الدرجة الكلية	

يتضح من الجدول رقم (١٠) أن أنماط السلوك الدفاعي الشائعة في البعد الثاني: الاسقاط، جاءت بدرجة (متوسطة). حيث بلغ المتوسط الحسابي العام لهذا البعد (٢,٦٦٤٢). ما بالنسبة لفقرات بُعد الاسقاط فقد تراوحت متوسطاتها بين (٢,١٢٤٤ - ٣,٢٩٥٦) وبدرجة متوسطة ومنخفضة، وجاء أعلى الفقرات للفقرة رقم (١٣) والتي تنص على "أميل أن أكون حذرًا تجاه الناس الذين يعاملونني بودية وطيبة زائدة" وبدرجة متوسطة، وجاءت أقل فقرات هذا البعد للفقرة رقم (١٢) والتي تنص على "يظن الناس أن لدي عقدة الاضطهاد" وبدرجة منخفضة.

### ج. بالنسبة للبعد الثالث: التكوين العكسي

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لكل فقرة من فقرات أنماط السلوك الدفاعي الشائعة في البعد الثالث: التكوين العكسي، والجدول التالي رقم (١١) يوضح ذلك. جدول (١١): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة أنماط السلوك الدفاعي الشائعة في البعد

#### الثالث: التكوين العكسي مرتبة ترتيبًا تنازليًا حسب المتوسط الحسابي

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
١٦	أشعر بالغضب من الذين يشاهدون الأفلام والصور الإباحية	٤,٢٦٠٠	١,٠٤٥٢٨	عالية جدًا
١٧	مشاهدة الأفلام والصور الإباحية تشعرني بالاشمئزاز	٤,٢٢٢٢	١,٠٩٦٤٤	عالية جدًا
١٨	من الصعب علي التقوه بكلمات بذيئة	٣,٧٥١١	١,٢٢١٦٧	عالية
١٥	اشعر بالأحراج عند سماعي للنكت الغربية	٢,٦٥٧٨	١,٣٠٥٥٥	متوسطة
	الدرجة الكلية	٣,٧٢٣		عالية

يتضح من الجدول رقم (١١) أن أنماط السلوك الدفاعي الشائعة في البعد الثالث: التكوين العكسي، جاءت بدرجة (عالية). حيث بلغ المتوسط الحسابي العام لهذا البعد (٣,٧٢٣). أما بالنسبة لفقرات بُعد التكوين العكسي فقد تراوحت متوسطاتها بين (٣,٧٢٣ - ٤,٢٦٠٠) وبدرجة تراوحت بين متوسطة وعالية جدًا، وجاء أعلى الفقرات للفقرة رقم (١٦) والتي تنص على "أشعر بالغضب من الذين يشاهدون الأفلام والصور الإباحية" وبدرجة عالية جدًا،

وجاءت أقل فقرات هذا البعد للفقرة رقم (١٥) والتي تنص على " اشعر بالأحراج عند سماعي للنكت الغربية" وبدرجة متوسطة.

#### د. بالنسبة للبعد الرابع: النكوص

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لكل فقرة من فقرات أنماط السلوك الدفاعي الشائعة في البعد الرابع: النكوص، والجدول التالي رقم (١٢) يوضح ذلك.

جدول (١٢): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة أنماط السلوك الدفاعي الشائعة في البعد

الرابع: النكوص مرتبة ترتيبًا تنازليًا حسب المتوسط الحسابي

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
٢٠	عندما أواجه بالرفض من قبل الآخرين تجتاحني مشاعر سيئة جدًا	٣,٢٣٣٣	١,٢١٤٧٠	متوسطة
٢٤	أنا شخص اندفاعي ومنتصر	٢,٩٣١١	١,٣١٨٧٦	متوسطة
٢٧	لا يبدو علي أنني أستطيع إنهاء شيء قد بدأت بعمله	٢,٦٧٧٨	١,٢٤٣٤٩	متوسطة
٢٢	عندما اغضب ارغب في تحطيم الأشياء	٢,٦٧١١	١,٤٠٨٩٥	متوسطة
١٩	أنهار تحت الضغط	٢,٦٧١١	١,٢٦٩٢٤	متوسطة
٢٣	عندما أكون منزعًا أتصرف بصيانية	٢,٤١٣٣	١,٢٢٩٨٤	منخفضة
٢٦	يخبرني الآخرون أنني اصدق كل شيء أسمع	٢,٣٨٠٠	١,٢٠١٣٥	منخفضة
٢١	اصرخ كثيرًا بوجه الناس	٢,٢٤٤٤	١,١٢٣٨٦	منخفضة
٢٥	عندما أغضب أكل بشراهة	٢,١٢٤٤	١,١٩٢٩٩	منخفضة
	الدرجة الكلية	٢,٥٩٤١		منخفضة

يتضح من الجدول رقم (١٢) أن أنماط السلوك الدفاعي الشائعة في البعد الرابع: النكوص، جاءت بدرجة (منخفضة). حيث بلغ المتوسط الحسابي العام لهذا البعد (٢,٥٩٤١). أما بالنسبة لفقرات بُعد النكوص فقد تراوحت متوسطاتها بين (٢,١٢٤٤ - ٣,٢٣٣٣) وبدرجة تراوحت بين منخفضة ومتوسطة، وجاء أعلى الفقرات للفقرة رقم (٢٠) والتي تنص على " عندما أواجه بالرفض من قبل الآخرين تجتاحني مشاعر سيئة جدًا" وبدرجة متوسطة، وجاءت أقل فقرات هذا البعد للفقرة رقم (٢٥) والتي تنص على " عندما أغضب أكل بشراهة" وبدرجة منخفضة.

#### هـ. بالنسبة للبعد الخامس: الإنكار

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لكل فقرة من فقرات أنماط السلوك الدفاعي الشائعة في البعد الخامس: الإنكار، والجدول التالي رقم (١٣) يوضح ذلك.

جدول (١٣): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة أنماط السلوك الدفاعي الشائعة في البعد

الخامس: الانكار مرتبة ترتيبياً تنازلياً حسب المتوسط الحسابي

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
٣٠	لا أخاف من شيء	٣,٥٧١١	١,٢٤١٦٥	عالية
٣٢	سأكون خائفاً اذا فقدت الطائرة التي أنا على متنها أحد محركاتها	٣,٣٦٦٧	١,٣٣٦٩٠	متوسطة
٢٨	اعتقد أن الوضع العالمي أفضل بكثير مما يعتقد الكثيرون	٣,٢٤٠٠	١,٠٧٠٠٢	متوسطة
٣١	لا احمل احكام مسبقة حول الاشياء والموضوعات	٣,٢١٣٣	١,١٠٢٢٦	متوسطة
٢٩	فلسفتي هي لم اسمع شيئاً ولم أرى شيئاً ولم أفعل شيئاً	٢,٩٧٥٦	١,٢٣١٣٠	متوسطة
	الدرجة الكلية	٣,٢٧٣٣		متوسطة

يتضح من الجدول رقم (١٣) أن أنماط السلوك الدفاعي الشائعة في البعد الخامس: الانكار، جاءت بدرجة (متوسطة). حيث بلغ المتوسط الحسابي العام لهذا البعد (٣,٢٧٣٣). أما بالنسبة ل فقرات بُعد الانكار فقد تراوحت متوسطاتها بين (٢,٩٧٥٦ - ٣,٥٧١١) وبدرجة تراوحت بين متوسطة وعالية، وجاء أعلى الفقرات للفقرة رقم (٣٠) والتي تنص على " لا أخاف من شيء" وبدرجة عالية، وجاءت أقل فقرات هذا البعد للفقرة رقم (٢٩) والتي تنص على " فلسفتي هي لم اسمع شيئاً ولم أرى شيئاً ولم أفعل شيئاً" وبدرجة متوسطة.

بناء على مسبق فإن أنماط السلوك الدفاعي الشائعة بأبعادها (الكبت، الاسقاط، التكوين العكسي، النكوص، الإنكار) لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة كما هي موضحة في الجدول التالي رقم (١٤) .  
جدول (١٤): المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لأنماط السلوك الدفاعي الشائعة بأبعادها (الكبت، الاسقاط، التكوين العكسي، النكوص، الإنكار) لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة مرتبة ترتيبياً تنازلياً حسب المتوسط الحسابي

الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	درجة الموافقة
١	البعد الثالث: التكوين العكسي	٣,٧٢٣	عالية
٢	البعد الخامس: الانكار	٣,٢٧٣٣	متوسطة
٣	البعد الأول: الكبت	٢,٩٩٨	متوسطة
٤	البعد الثاني: الاسقاط	٢,٦٦٤٢	متوسطة
٥	البعد الرابع: النكوص	٢,٥٩٤١	منخفضة
	الدرجة الكلية	٣,٠٥٠٥	متوسطة



يتضح من الجدول رقم (١٤) أن أنماط السلوك الدفاعي الشائعة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة جاءت بدرجة (متوسطة). بمتوسط حسابي (٣,٠٥٠٥). وجاءت الأبعاد حسب الترتيب الآتي: البعد الثالث: التكوين العكسي بمتوسط حسابي (٣,٧٢٣) وبدرجة عالية، تلاه البعد الخامس: الإنكار بمتوسط حسابي (٣,٢٧٣٣) وبدرجة متوسطة، تلاه البعد الأول: الكبت بمتوسط حسابي (٢,٩٩٨) وبدرجة متوسطة، تلاه البعد الثاني: الإسقاط بمتوسط الحسابي (٢,٦٦٤٢) وبدرجة متوسطة، وأخيراً جاء البعد الرابع: النكوص بمتوسط حسابي (٢,٥٩٤١) وبدرجة منخفضة. ويرى الباحثان أن نمط التكوين العكسي قد جاء الأكثر شيوعاً لدى الطلاب في أنه يقع تحت هذا الأسلوب الاستجابة للتهديدات الداخلية والخارجية، والتي بدورها تقلل درجة حدة التهديدات المدركة، وكون أن هذه الدراسة مطبقة على طلبة الثانوية فإنه يشعر بأن هذا النمط يساعده على خفض القلق والتوترات الناتجة عن الإحباط والصراعات التي يعانيتها. كما أنه يندرج تحت هذا النمط الإنكار اللاشعوري والذي يساعده على تجنب ورفض الواقع المؤلم والمسبب للقلق، وتجاهل ما يعانیه من ظروف صعبة في بيئته.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الدهيسات (٢٠١٦) والتي توصلت إلى أن أكثر ميكانيزمات الدفاع استخداماً لدى طلبة المرحلة الثانوية هو التحول العكسي حيث جاء مرتفعاً، كما وتتفق مع دراسة سليمان (٢٠١٩) والتي بينت أن اللجوء لاستخدام حيل الدفاع النفسي (الكبت والإسقاط والإنكار) جاءت بدرجة متوسطة. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة هاشم وعبدالهادي (٢٠١٨) والتي أظهرت أن الطلاب استعملوا آليات الدفاع النفسي بدرجة مرتفعة.

**ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى المرونة النفسية في بعد الكفاءة الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة؟**

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لكل فقرة من فقرات المرونة النفسية في بعد الكفاءة الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، والجدول التالي رقم (١٥) يوضح ذلك. جدول (١٥): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى المرونة النفسية في بعد الكفاءة الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة مرتبة ترتيباً تنازلياً حسب المتوسط الحسابي

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
٧	أرى أن شخصيتي قوية	٤,١٠٦٧	٠,٩٣٥٤٢	عالية
٥	لدي القدرة على تحقيق أهدافي	٤,١٠٦٧	٠,٩٧٩٦١	عالية
٣	اتعلم من مواقف الفشل واتجاوزها بسرعة	٤,٠٧٥٦	٠,٩٠٧٠٨	عالية
٤	مواجهة الضغوط تجعلني أكثر قوة	٣,٨٤٢٢	١,١١٤٥٩	عالية
٢	اتكيف بسهولة مع المواقف الجديدة	٣,٧٦٦٧	٠,٨٥٥٣٥	عالية

٦	اتخذ قرارات صعبة حتى لو لم ترضي الآخرين	٣,٧٤٠٠	١,٠٧٨٨٣	عالية
١	استطيع التعايش مع المشاعر المؤلمة	٣,٥٠٢٥	٠,٩٩٩٤٤	عالية
الدرجة الكلية		٣,٨٧٧		عالية

يتضح من الجدول رقم (١٥) أن مستوى المرونة النفسية في بعد الكفاءة الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، جاءت بدرجة (عالية)، وبمتوسط حسابي (٣,٨٧٧). أما بالنسبة لفقرات المرونة النفسية في بعد الكفاءة الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة فقد تراوحت متوسطاتها بين (٣,٥٠٢٥ - ٤,١٠٦٧) وجاءت جميعها بدرجة عالية، وجاء أعلى الفقرات للفقرة رقم (٧) والتي تنص على "أرى أن شخصيتي قوية"، وجاءت أقل الفقرات للفقرة رقم (١) والتي تنص على "استطيع التعايش مع المشاعر المؤلمة". ويرى الباحثان أن السبب في ذلك مرور طلاب المرحلة الثانوية بخبرات تفاعلية متعددة، تمكنوا من خلالها امتلاك مهارات التفهم والتعامل بنجاح مع الآخرين، والتكيف واجتياز الصعاب التي تواجههم، مما انعكس بشكل إيجابي على مستوى المرونة النفسية لديهم. كما أن لدعم الأسرة أثر إيجابي على تنمية الكفاءة الشخصية لدى أبنائهم. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عبدالرحمن والعزب (٢٠٢١) والتي أظهرت تمتع غالبية أفراد عينة الدراسة بدرجات مرتفعة من المرونة النفسية.

**ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: ما مستوى المرونة النفسية في بعد الإصرار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة؟**

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لكل فقرة من فقرات المرونة النفسية في بُعد الإصرار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، والجدول التالي رقم (١٦) يوضح ذلك. جدول (١٦): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى المرونة النفسية في بعد الإصرار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة مرتبة ترتيباً تنازلياً حسب المتوسط الحسابي

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
٨	مهما كانت الأمور لا استسلم بسهولة	٤,٢٨٨٩	٠,٩٢٢٩١٠	عالية جداً
١٣	ابدل قصارى جهدي بغض النظر عن النتيجة	٤,١٢٠٠	٠,٩٦٦٦١	عالية
١١	لدي القدرة على استعادة توازني بعد التعرض للأذى	٣,٩٩٣٣	٠,٩٣٥٥٤	عالية
١٤	أفضل المبادرة في حل المشكلات	٣,٩٨٤٤	٠,٩٧٠٤٩	عالية
١٢	اخفف من الأمور الصعبة بالرضا والدعابة	٣,٩٨٢٢	١,٠٢٢٩٦	عالية
١٠	اعتمد على حدسي عندما لا تتوفر لدي معلومات كافية	٣,٩٥٥٦	٠,٩٨٦٦٧	عالية
٩	أستطيع التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط	٣,٥٠٢٢	١,١٢٧٢١	عالية
الدرجة الكلية		٣,٩٧٥		عالية

يتضح من الجدول رقم (١٦) أن مستوى المرونة النفسية في بعد الإصرار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، جاءت بدرجة (عالية)، وبمتوسط حسابي (٣,٩٧٥). أما بالنسبة لفقرات المرونة النفسية في بعد الإصرار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة فقد تراوحت متوسطاتها بين (٣,٥٠٢٢ - ٤,٢٨٨٩)، وجاء أعلى الفقرات للفقرة رقم (٨) والتي تنص على " مهما كانت الأمور لا استسلم بسهولة " وبدرجة عالية جدًا، وجاءت أقل الفقرات للفقرة رقم (٩) والتي تنص على " أستطيع التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط" وبدرجة عالية. ويرى الباحثان أن السبب في ذلك يعود إلى طلاب المرحلة الثانوية يمرون في مرحلة مفصلية من حياتهم، للانتقال من المرحلة المدرسية إلى المرحلة الجامعية، وهذه المرحلة تحتاج منهم إلى النجاح الذي لا يتحقق إلا بالإصرار، وعدم التوقف عن محاولة التقدم والتطور، وعدم الاستسلام للفشل أو اليأس والإحباط، ومواصلة الجهد والعمل الدائم لتحقيق الأهداف المنشودة، دون الاستسلام حتى يتحقق النجاح. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة لوكس وموري (Lucas & Moore, 2019) والتي أظهرت أن للمرونة النفسية تأثيرًا مباشرًا وإيجابيًا على الرضا عن الحياة، وأن المرونة النفسية مهمة للصحة النفسية للفرد وأن كلاهما جزء لا يتجزأ من الرضا عن الحياة. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة يزل وستيكي (Uyza, B & satic, K 2014) والتي أظهرت أن مستوى المرونة النفسية لدى الطلاب كان بدرجة متوسطة.

**رابعًا: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: ما مستوى المرونة النفسية في بعد مقاومة التأثيرات السلبية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة؟**

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لكل فقرة من فقرات المرونة النفسية في بُعد مقاومة التأثيرات السلبية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، والجدول التالي رقم (١٧) يوضح ذلك.

**جدول (١٧): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى المرونة النفسية في بعد مقاومة التأثيرات السلبية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة مرتبة ترتيبًا تنازليًا حسب المتوسط الحسابي**

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
١٦	نجاحات الماضي تمنحني الثقة في مواجهة تحديات المستقبل	٤,٢٤٨٩	٠,٩٨٧٨١	عالية جدًا
١٥	لدي علاقات في حياتي وثيقة وأمنة	٣,٩٩٣٣	١,٠٨٣٣٦	عالية
١٧	امتلك القدرة على التكيف مع المتغيرات	٣,٨٧١١	٠,٩٠٨٤٢	عالية
				الدرجة الكلية
		٤,٠٣٧٧		عالية

يتضح من الجدول رقم (١٧) أن مستوى المرونة النفسية في بعد مقاومة التأثيرات السلبية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، جاءت بدرجة (عالية)، وبمتوسط حسابي (٤,٠٣٧٧). أما بالنسبة لفقرات المرونة النفسية في بعد مقاومة التأثيرات السلبية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة فقد تراوحت متوسطاتها بين (٣,٨٧١١ - ٤,٢٤٨٩)، وجاء أعلى الفقرات للفقرة رقم (١٦) والتي تنص على " نجاحات الماضي تمنحني الثقة في مواجهة تحديات المستقبل " وبدرجة عالية جدًا، وجاءت أقل الفقرات للفقرة رقم (١٧) والتي تنص على " امتلاك القدرة على التكيف مع المتغيرات " وبدرجة عالية. ويرى الباحثان أن السبب في ذلك يعود إلى النجاح الذي حققه طلاب المرحلة الثانوية خلال مراحل دراستهم السابقة مما منحهم الثقة في مواجهة التحديات، والتكيف مع المتغيرات التي تستجد على حياتهم، كما أن طلاب المرحلة الثانوية أصبح لديهم مخزون كبير من العلاقات الاجتماعية والتجارب والخبرات، وبالتالي رفع من مستوى المرونة النفسية لديهم. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الشمري (٢٠٢١) والتي أظهرت وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية بأبعادها المختلفة، والكفاءة الاجتماعية.

#### خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: ما مستوى المرونة النفسية في بعد تقبل الذات الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لكل فقرة من فقرات المرونة النفسية في بعد تقبل الذات الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، والجدول التالي رقم (١٨) يوضح ذلك.

جدول (١٨): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى المرونة النفسية في بعد تقبل الذات الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة مرتبة ترتيباً تنازلياً حسب المتوسط الحسابي

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
٢٣	اشعر بالفخر حول إنجازاتي	٤,٤٠٨٩	٠,٩١٣٦٠	عالية جدًا
٢٠	أعمل على تحقيق أهدافي	٤,٢٣٣٣	٠,٩٥١٥٠	عالية جدًا
٢٢	أحب التحدي	٤,٢٣١١	٠,٩٥٧٨٧	عالية جدًا
١٩	أعرف جيدًا ما هي أهدافي في الحياة	٤,٠٥٣٣	١,٠١٠٧٧	عالية
١٨	أعرف أين احصل على المساعدة عندما أحتاج إليها	٤,٠٤٨٩	١,٠٣٧٠٩	عالية
٢١	لدي القدرة على التحكم بحياتي	٣,٩٣١١	٠,٩٨١٨٧	عالية
الدرجة الكلية	٤,١٥١١		عالية	

يتضح من الجدول رقم (١٨) أن مستوى المرونة النفسية في بعد تقبل الذات الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، جاءت بدرجة (عالية)، وبمتوسط حسابي (٤,١٥١١). أما بالنسبة لفقرات المرونة النفسية في بعد مقاومة التأثيرات السلبية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة فقد تراوحت متوسطاتها بين (٣,٩٣١١ - ٤,٤٠٨٩)، وجاء أعلى الفقرات للفقرة رقم (٢٣) والتي تنص على " اشعر بالفخر حول إنجازاتي " وبدرجة عالية جدًا، وجاءت أقل الفقرات للفقرة رقم (٢١) والتي تنص على " لدي القدرة على التحكم بحياتي " وبدرجة عالية. ويرى الباحثان أن طلاب المرحلة الثانوية أصبح لديهم القدرة على التحكم في ذاتهم وفي تأثيرهم في ما يجري من حولهم من أحداث، وبالتالي يكونوا قادرين على القيام بدور نشط في حياتهم لتحقيق طموحاتهم، كما أنهم قادرين في التأثير في أحداث الحياة التي يمكن أن تؤثر عليهم. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عبدالرحمن والعزب (٢٠٢١) والتي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والطموح والمرونة النفسية.

سادسًا: النتائج المتعلقة بالسؤال السادس: هل توجد علاقة ارتباطية وذات دلالة إحصائية بين أنماط السلوك الدفاعي والمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين أنماط السلوك الدفاعي والمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، والجدول التالي رقم (١٩).

جدول (١٩): قيم معاملات ارتباط بيرسون بين أنماط السلوك الدفاعي والمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة

المرونة النفسية					أنماط السلوك الدفاعي
الدرجة الكلية	تقبل الذات الإيجابي	مقاومة التأثيرات السلبية	الإصرار	الكفاءة الشخصية	
٠,٢٠١	٠,١٩٤	٠,١٥٧	٠,١٦٨	٠,١٩٧	الكبت
**٠,٥٨٩	**٠,٥٩١	**٠,٥٤١	**٠,٥٣٨	**٠,٥٨٢	الإسقاط
**٠,٦٧٣	**٠,٦٦٥	**٠,٦١٧	**٠,٦١٨	**٠,٦٧٤	التكوين العكسي
٠,٢٢٣	٠,١٩٨	٠,١٦٦	٠,٠٩٣	٠,٢١١	النكوص
**٠,٦٣٤	**٠,٦٠٠	**٠,٥٢٩	**٠,٤٥٨	**٠,٦٠١	الإنكار
**٠,٦٧٠	**٠,٦٦٤	**٠,٦١٣	**٠,٦٠٠	**٠,٦٥٤	الدرجة الكلية

\*\*وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.01$ ).

يتضح من جدول (١٩) وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.01$ )، بين أنماط السلوك الدفاعي (الإسقاط، التكوين العكسي، الإنكار، والدرجة الكلية) وبين المرونة النفسية (الكفاءة الشخصية، الإصرار، مقاومة التأثيرات السلبية، تقبل الذات الإيجابي، والدرجة الكلية) لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، كما أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أنماط السلوك الدفاعي (الکبت، والنكوص) وبين المرونة النفسية (الكفاءة الشخصية، الإصرار، مقاومة التأثيرات السلبية، تقبل الذات الإيجابي، والدرجة الكلية) لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة. ويرى الباحثان أن السبب في ذلك يعود إلى أن المرونة النفسية تزود الطالب بالقدرة على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة ولديه مرونة في التعامل مع المواقف والاحداث الجارية بحيث تكون استجابة الانفعالية مناسبة للموقف التي تستدعي هذه الانفعالات، كما أن المرونة النفسية تمكن الطالب من مقاومة الأفكار السلبية وتعزيز التفكير الإيجابي، مما ينمي لديه استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالة أحداث الحياة الشاقة ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الدهيسات (٢٠١٦) والتي أظهرت وجود علاقة ارتباطية ايجابية وذات دلالة إحصائية بين ميكانيزمات الدفاع (التحويل العكسي، الإسقاط، تزييف الواقع) والرضا عن الذات.

- **التوصيات:** في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة قدم الباحثان بعض التوصيات والتي تمثلت بما يلي:
  ١. ضرورة التركيز على ملاحظة وكشف عن المظاهر السلوكية والشخصية غير المألوفة وغير السوية لدى الطلاب، حيث أن هذه المظاهر غالباً ما تؤثر في أنماط السلوك الدفاعي لديهم.
  ٢. على المرشد التربوي في المدرسة التدخل في من خلال الكشف عن أسباب أنماط السلوك الدفاع لدى الطلاب وما يكمن وراءها من دوافع لا شعورية، وبالتالي تقوية الأنا فيصبح الطالب أكثر حيوية ونشاطاً وتفاعلاً وانجازاً في مختلف المجالات الحياتية وخاصة التحصيل الدراسي.
  ٣. إعداد برامج إرشادية للتخفيف من حدة المشكلات والصراعات المؤدية إلى استخدام أنماط السلوك الدفاعي بشكل مفرط لدى الطلاب.
  ٤. إعداد برامج إرشادية داعمة لتنمية مستوى المرونة النفسية لدى الطلاب الذين يفنقرون إلى هذه المرونة في مواجهتهم الشدائد والصعوبات التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية.
  ٥. العمل على نشر التوعية النفسية للطلاب من خلال فهمهم لكيفية استعمال أنماط السلوك الدفاعي بحيث تؤدي إلى التكيف النفسي والاجتماعي لديهم.

#### ▪ **البحوث المقترحة**

- . فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف مستوى استعمال أنماط السلوك الدفاعي لدى المفرطين باستعمالها.

٢. العلاقة بين جودة الحياة التعليمية والمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٣. العلاقة بين المرونة النفسية ودافعية التعلم لدى طلاب المرحلة الثانوية.

### المراجع

- إبراهيم، نيفين والعربي، مديحة وعطية، عائشة. (٢٠١٩). أبعاد التفكير الإيجابي المنبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ٢(١١)، ٣٩ - ٨٤.
- أبو أسعد، أحمد. (٢٠١٥). إرشادات مراحل النمو، عمان، الأردن: دار المسيرة للطباعة والنشر.
- أبو حلاوة، محمد. (٢٠١٣). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية: اصدارات شبكة العلوم النفسية العربية.
- أبو عرام، أمل. (٢٠٠٥). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، القاهرة: جامعة عين شمس.
- أبو عرام، أمل. (٢٠٠٥). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية. رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مصر.
- إسماعيل، ريان. (٢٠٠٦). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الإبتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- آل دهام، باسم. (٢٠١٢). الأحداث الضاغطة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية، الأستاذ، العدد (٢٠٣)، ٨٧٤ - ٩٠٥.
- الأمارة، أسعد. (٢٠١٤). سيكولوجية الفروق الفردية علم النفس الفارق. ط١، عمان، الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- جابر، عبد الحميد. (١٩٩٠). نظريات الشخصية: البناء - الديناميات - طرق البحث - التقويم، القاهرة: دار النهضة العربية.
- جروان، فتحي. (٢٠٠٧). تعليم التفكير، ط٣، عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة.
- الحربي، فاتن. (٢٠١٩). المرونة النفسية لدى عينة من الطالبات في المرحلة الثانوية الممارسات وغير الممارسات للرياضة في منطقة القصيم، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، ١ - ٢٢.
- حورية، اوريدة. (٢٠٢٠). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة ثانئة علم النفس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف - المسيلة - الجزائر.

- خالد، طحان. (١٩٩٢). مبادئ الصحة النفسية، ط٣، دبي، الإمارات العربية المتحدة: دار القلم للنشر والتوزيع.
- الخالدي، أديب. (٢٠٠٩). المرجع في الصحة النفسية "نظرية جديدة"، عمان، الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع.
- الخطيب، محمد. (٢٠٠٧). تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة، مجلة الجامعة الإسلامية للبحوث الإنسانية، ١٥(٢)، ٥١ - ٨٨.
- خليفة، سهام. (٢٠١١). كفاءة الذات وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية - مصر ، ١٢(٣)، ٧٩١ - ٨١٥.
- الدسوقي، مجدي. (٢٠١٣). قائمة ميكانيزمات أو آليات الدفاع: دليل التعليمات. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- الدهيسات، عامر. (٢٠١٦). مدى استخدام ميكانيزمات الدفاع لدى طلبة المرحلة الثانوية وعلاقتها بالرضا عن الذات في لواء القصر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة مؤتة، الأردن.
- الرشيد، لولوة. (١٩٩٩). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى بعض ذوات الظروف الخاصة والعاديات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض.
- الرفاعي، نعيم. (٢٠١١). العيادة النفسية والعلاج النفسي، ط٢، دمشق، سوريا: المطبعة الجديدة للنشر والتوزيع.
- الرفاعي، نعيمة. (٢٠٠٤). مستوى تحقيق الذات في علاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، ١٩(٣)، ٣٥٥ - ٣٨٨.
- زهران، حامد. (١٩٩٩). الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة: عالم الكتب.
- زهران، حامد. (٢٠٠٣). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط٧، الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- زيدان، حنان. (٢٠٢١). المرونة النفسية لدى الأسر المصرية (الوالدين) وعلاقتها بأساليب مواجهة الصدمة النفسية في ظل جائحة كورونا كوفيد - ١٩، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ١(٤٥)، ٣٤٩ - ٤٠٠.
- سليمان، محمد. (٢٠١٩). الضغوط النفسية وعلاقتها بحيل الدفاع النفسي والاضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبيروزيت، المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٣(١٥)، ١٣٨ - ١٨٣.
- شامخ، بسمة. (٢٠١١). المرونة الأسرية والسلوك الاجتماعي، عمان، الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- شقورة، يحيى. (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- الشمري، مناور. (٢٠٢١). المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة حائل، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ٥(٢٠)، ٣١ - ٥٤.



- الصاعدي، تركي. (٢٠٢١). علاقة التروي والاندفاع بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب المدارس الثانوية بمكة المكرمة، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد ١١٦، ٢٥٣-٢٩٨.
- الطيرري، عبدالرحمن. (١٩٩٤). الضغط النفسي: مفهومة تشخيصه وطرق مقاومته، ط١، الرياض.
- العازمي، عائشة. (٢٠٢٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣(٤٦)، ١٣٢-١٧٣.
- عبد الله، محمد. (٢٠٠٠). الشخصية والعلاج النفسي، دمشق: دار المكتبي للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبدالرحمن، رشا والعزب، أشرف. (٢٠٢١). التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات: دراسة على عينة من طلبة جامعة عجمان الإمارات العربية المتحدة، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ١(٨٤)، ٢٥٨-٣٠٠.
- عبدالله، عبير. (٢٠٢٢). مفهوم الذات الاجتماعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من متعلمي الصف التاسع الأساسي في إحدى مدارس جبل لبنان الرسمية المختلطة، مجلة وميض الفكر للبحوث، العدد (١٤)، ١٩-٥٢.
- عبيدي، خمائل. (٢٠٠٥). التعصب واتساق الذات وعلاقتها ببعض الآليات الدفاعية. أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد، العراق.
- عثمان، محمد. (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- عدس، عبد الرحمن وعبيدات، ذوقان وعبد الحق، كايد. (٢٠٢٠). البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، ط١٩. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- عراقي، أحمد. (٢٠١٣). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، مكة المكرمة: جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- علي، سهير. (٢٠٠٨). دراسة العلاقة بين استخدام الاتجاه المعرفي وزيادة وعي المتزوجين بأساليب مواجهة المشكلات الناتجة عن ضغوط الحياة، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، ٢(٢٥)، ٢٧-١.
- عوض، عباس ودمهوري، رشاد. (١٩٩٩). علم النفس الاجتماعي نظرياته وتطبيقاته، الإسكندرية: دار المعارف الجامعية.

فضة، حمدان. (٢٠٠١). ميكانيزمات الدفاع لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. مجلة كلية التربية بينها، ١٢(٤٧)، ٨٠ - ٢٠٤.

لازاروس، ريتشارد. (١٩٨١). الشخصية. ترجمة سيد محمد غنيم، القاهرة: دار الشروق.

المالكي، رانيا. (٢٠١١). فاعلية الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

محمود رامز يوسف. (٢٠١٤). العوامل الخمسة الكبرى فى الشخصية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الطلاب المعلمين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٤(٨٥)، ١ - ٦١.

معاينة، محمد والسفاسفة، محمد. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مستوى المرونة النفسية، وخفض قلق المستقبل المهني لدى الطلاب الخريجين في الجامعات الأردنية الخاصة، دراسات، العلوم التربوية، ٤٧(٣)، ٤٧ - ٦٤.

المليجي، حلمي. (٢٠٠٠). علم نفس الشخصية، بيروت: دار النهضة العربية.

منوخ، صباح. (٢٠١٣). مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بالجنس والتخصص، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، ٢٠(٦)، ١ - ٣٠.

ميسر أندينو، مارتين. (٢٠١٥). علم نفس الشخصية. ترجمة نايف بن محمد الحربي، ط١، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

ناي، روبرت. (٢٠٠٨). السلوك الإنساني: ثلاث نظريات مهمة. ترجمة أحمد إسماعيل صبح، عمان: مطبعة هلا للنشر والتوزيع.

هاشم، أميرة وعبدالهادي، باقر. (٢٠١٨). آليات الدفاع النفسي لدى طلبة جامعة الكوفة، مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث، ٤(١)، ١٢٦ - ١٥٣.

يوسف، محمود. (٢٠١٤). العوامل الخمسة الكبرى فى الشخصية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الطلاب المعلمين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٤(٨٥)، ١ - ٦١.

Christine, A & Kathleen, A (2012). The effectiveness of behavioral cognitive therapy on resilience among abused children, Psychotherapy, 19, 283- 290.

Corey, G. (2001). Theory and Practice of Counseling and Psychology, Brooks/ Cole publishing com N.Y.

Derek, M. (2010). Resilience and strengthening resilience in individuals. Management Advisory Service.

Hayes, N.(1994 ). Foundations of Psychology: An Introductory Text ,Nelson Thornes Ltd. Surrey , U.K.

- Higgins, J & Endler, N. (1995). Coping life stress and psychological and somatic distress. *European Personality*, 9(4), 253-270.
- Kashdan, T. (2010). Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health. *ClinPsychol Rev*, 30 (7), 865-878.
- Long, S .(2011). The relationship between religiousness spirituality and resilience in college student, Unpublished doctoral thesis, Graduate School, Texas Womans university, USA.
- Lucas, J & Moore, K. (2019). Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction, *Health Promotion International*, 1-9.
- Ma, T; Meter, D; Chen, W & Lee, Y. (2019). Defending Behavior of Peer Victimization in School and Cyber Context During Childhood and Adolescence: A Meta-Analytic Review of Individual and Peer-Relational Characteristics, *American Psychological Association*, 175(9), 891- 928.
- Onwukwe, Y. (2010). The Relationship between Positive Emotions And Psychological Resilience in Persons Experiencing Traumatic Crisis: A Quantitative Approach. Unpublished doctoral thesis, Capella University. USA.
- Sharf, R. (2000). *Theories of Psychotherapy and Counseling*, 2nd Ed, Brooks/ Cole publishing com N.Y.
- Tugade, M., & Fredrickson, B., & Barrett, L. (2004). Psychological resilience and emotional granularity: examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 161-190.
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218-235.
- Uyzal, B and static, K .(2014). The relationship between the level of flexibility and the ability to deal with future professional concerns, *Journal of psychiatry research*, 45, (2), 1- 18.
- Vaillant, G. (2000). Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. *American psychologist*, 55(1), 87- 98.
- Wu, W; Luu, S & Luh, D. (2016). Defending behaviors, bullying roles, and their associations with mental health in junior high school students: a population based study. *BMC Public Health*, 16, 2- 8.

## **Research Title Defensive behavior and its relationship to psychological resilience among secondary school students in Makkah Al-Mukarramah**

Abdullah Ghali Majoul Al-Saidi  
*Student mentor - Education in the Makkah Al-Mukarramah region*

Prof. Dr. Ibrahim Al-Hassan Hakami  
*Professor of Educational Psychology  
King Abdulaziz University*

**Abstract.** the study aimed to identify the relationship between defensive behavior and psychological resilience among secondary school students in Makkah Al-Mukarramah. The study followed the descriptive approach, And The study sample consisted of (450) students. The results showed that the patterns of defensive behavior common to secondary school students in Makkah Al-Mukarramah came to a moderate degree. The dimensions came in the following order: negative formation with a high degree, followed by denial with a medium degree, followed by suppression with a moderate degree, followed by projection with a medium degree, and finally the dimension of regression came with a low degree. The results also showed that the level of psychological resilience and for all dimensions (personal competence, persistence, resistance to negative influences, positive self-acceptance, and the total score) came with a high degree. And there is a positive and statistically significant correlation between patterns of defensive behavior (projection, reverse formation, denial, and total score) and psychological resilience (personal competence, persistence, resistance to negative influences, positive self-acceptance, and total score). And there is no statistically significant correlation between patterns of defensive behavior (repression and regression) and psychological resilience (personal competence, persistence, resistance to negative influences, positive self-acceptance, and total score).

The main recommendations of the study were the need to focus on observing and detecting unusual and abnormal behavioral and personal manifestations among students. Since these manifestations often affect their defensive behavior patterns, the educational counselor in the school must intervene by revealing the causes of students' defensive behavior patterns and the unconscious motives behind them. Thus, strengthening the ego, so that the student becomes more lively, active, interactive, and accomplished.

**Keywords:** Defensive behavior, psychological resilience, secondary school, Makkah Al-Mukarramah.