

البحث التاسع:

برنامج مقترح لتنمية الذكاء الروحي للطالبة معلمة الاقتصاد المنزلي ودوره في تحسين المرونة النفسية لديها والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

إعداد :

د/ رحاب نبيل عبد المنصف خليفة
أستاذ المناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلي المساعد
بقسم الإقتصاد المنزلي التربوي كلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان

برنامج مقترح لتنمية الذكاء الروحى للطالبة معلمة الاقتصاد المنزلى ودوره فى تحسين المرونة النفسية لديها والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

د/ رحاب نبيل عبد المنصف خليفه

أستاذ المناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلى المساعد

بقسم الإقتصاد المنزلى التربوى كلية الإقتصاد المنزلى جامعة حلوان

• المستخلص :

هدف البحث الحالى الى التعرف على دور برنامج مقترح لتنمية الذكاء الروحى للطالبة معلمة الاقتصاد المنزلى فى تحسين المرونة النفسية لديها والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، وتكونت أدوات البحث من مقياس الذكاء الروحى وآخر للمرونة النفسية ومقياس القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، وتوصلت نتائج الدراسة الى حدوث تحسن فى مستوى الذكاء الروحى والمرونة النفسية والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى مجموعة الدراسة التجريبية بعد التجربة عن قبلها ويمكن أن تعزى هذه النتائج الى تفعيل البرنامج المقترح للطالبة معلمة الاقتصاد المنزلى .
الكلمات المفتاحية : الذكاء الروحى - المرونة النفسية - القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

A Proposed Program for the Development of the Spiritual Intelligence of the Student Teacher of Home Economics and its Role in Improving its Psychological Flexibility and the Ability to Face the Events of Stressful Life

Dr. Rehab Nabil Abdel Monsef Khalifa

Abstract

The aim of the present research is to identify the role of a proposed program for the development of spiritual intelligence for the student of home economics teacher in improving her psychological resilience and the ability to face the events of stressful life. The research tools consisted of spiritual intelligence scale and another for psychological resilience and the ability to face the events of stressful life. An improvement in the level of spiritual intelligence, psychological resilience and the ability to face the events of stressful of the experimental study group after the experience before. These results can be attributed to the activation of the proposed program for the student of home economics teacher.

Keywords : Spiritual intelligence - Psychological flexibility - Ability to face the events of stressful life.

• مقدمة البحث :

تتميز الحياة بكثرة التغيرات والتحويلات التى تشكل ضغوطا على الإنسان الذى يلجأ الى التأقلم معها، فمثلا الظروف داخل الأسرة وتغير ظروف العمل وتوتر العلاقات الاجتماعية وتعقد الظروف الاقتصادية وإصابة صحة الإنسان بالوعكة أو المرض. وتشكل هذه التغيرات ضغوطا على الإنسان الذى يلجأ الى

الاستجابة لها فيعدل سلوكه وتختلف قدرة الأفراد على مواجهة الصعوبات والضغوط الحياتية بحسب قدراتهم والانسجام مع هذه المتغيرات، ويشير كارذوس ١٩٩٨ بأن "خاصية المرونة" لدى الانسان تتفق مع قابلية التغير فى الطبيعة وتغير العقل للإنسانى والاجتماعى ومن ثم فإن هذا الوضع يستلزم مهارة وابداعا وتجديدا فى الفكر وفى السلوك وفى تقدير نتائج التغير، وهذه المهارة تتضمن التكيف اجتماعيا، التكيف المقترن بروح المعاشرة الاجتماعية . (فتون خرنوب، ٢٠١٠، ٩١٠)

وتلعب المرونة النفسية دورا هاما فى تحديد مدى قدرة الأفراد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التى تواجه الفرد فى حياته، ويفيد " الشرقاوي " 1983 بأن الشخص الصحيح نفسيا والذي يمتلك اتزاناً انفعاليا هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية والتعبير عنها بحسب طبيعة الموقف، وهذا يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة وأزماتها فلا يضطرب أو ينهار للضغوط والصعوبات التى تواجهه . (محمد ريان، ٢٠٠٦، ٣٥)

وتعرف الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية المرونة النفسية بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التى يواجهها البشر مثل: المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة ضغوط العمل والمشكلات المالية (APA, 2002).

وبما أن المؤسسات التعليمية تسعى لأن تكون فاعلة وناجحة، وتكرس اهتمامها من أجل تحقيق أهدافها العلمية، لا سيما فى عالم اليوم الذي يشهد الوفرة فى الجانب العلمى بأطره النظرية والعملية على حد سواء، وبما أن هذا النجاح مرتبط بإقبال الطلاب على شتى العلوم المطروحة فى المجالات المختلفة، وبمستويات التحصيل التى يحققونها على الصعيد العلمى والعملى ليكون لتلك المؤسسات الإسهام فى دفع عجلة التقدم للحضارات، فإن دراسة المتغيرات التى لها صلة بالعملية التعليمية من شأنه أن يساهم فى تحقيق هذه الغايات.

كما أن جزءا كبيرا من هذه الفاعلية يتشكل من قدرات الطلاب التى يمتلكونها والتى تتمثل فى الذكاء بمختلف أنواعه، وهذه القدرات هي ما تسعى المؤسسات التعليمية إلى تطويره وتنميته، وتأكيد في أذهان الطلاب لتتولى مؤسسات العمل استثماره، وبهذا تندفع وتتقدم الحضارات، كما أن تنمية هذه القدرات واعدادها للمستقبل يشكل هاجسا للطلاب يدفعهم لبذل المزيد من الجهد بهدف تحقيق مستويات عالية من الإنجاز الأكاديمي والنجاح الدراسي، حيث أصبح الذكاء يكاد يكون مرادفا للنجاح الدراسي (محمد طه، ٢٠٠٦).

وقد أكدت العديد من الدراسات أهمية الذكاء الروحى وتأثيره فى الجوانب النفسية للفرد ومن هذه الدراسات: دراسة مدثرأحمد ٢٠٠٣ والتى هدفت إلى تقصي العلاقة بين الذكاء الروحى وكلا من التوافق النفسى والاجتماعى

والمهني ، و توصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط دال وقوي بين الذكاء الروحي والتوافق النفسي والاجتماعي والمهني .

وقامت بشري أرنوط ٢٠٠٧ بدراسة هدفت إلى التعرف على علاقة الذكاء الروحي بمستوى جودة الحياة ، وأشارت النتائج الى أن مرتفعوا الذكاء الروحي أعلى في جودة الحياة من منخفضي الذكاء الروحي .

كما أجرى فتحى الضبع ٢٠١٢ دراسة هدفت الى التعرف على العلاقة بين الذكاء الروحي والسعادة النفسية بين المراهقين والراشدين وقد أسفرت نتائج الاختبار عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الروحي والسعادة النفسية للطلاب .

أن أهمية الذكاء الروحي تنبع في كونه موجها في حياتنا لمعرفة الفرق بين الأشياء الجيدة والأشياء السيئة خاصة للأشخاص الذين يملكون توازنا ويستطيعون السيطرة على أنفسهم ويمتنعون عن عمل أى شئ مخالف للمعايير والقواعد السائدة مثل الانتحار بسبب ضغوط الحياة بوصفه حلا أخيرا لمشكلات الحياة ، فالشخص الذى يمتلك مستوى عاليا من الذكاء الروحي يمنع نفسه من عمل أى شئ مخالف لأنه يمتلك قلبا نقيا يجعل عقل الانسان يسيطر على أفعاله (فيصل الربيع ، ٢٠١٢ ، ٣٥٤) .

وقد أكد ايمونز (Emmons,2000) وجود علاقة ارتباطية قوية بين الذكاء الروحي والشخصية ، وأن خصائص الشخصية ترتبط بالفروق الفردية فى الذكاء الروحي . فالذكاء الروحي يطور حياة الفرد ويعد بمنزلة كفايات ومهارات قابلة للتطوير (٣٧١- 341 Dulewicz&Higgs,2000) وبالتالي يمكن تطويره وتنميته ،فما يستطيع الفرد أن يفعله اليوم بمساعدة الآخرين فانه سيكون قادرا على فعله مستقبلا ، اذا ما وجد الاهتمام المناسب الذى يأخذ بيده لامتلاك القدر المناسب من مهارات الذكاء الروحي التى تمكنه من تطوير علاقات اجتماعية بناءة والعيش بسلام مع الآخرين تحت ظروف الحياة المختلفة .

• مشكلة البحث :

تعتبر مراحل الجامعة من المراحل الفاصلة فى حياة الفرد التى تحدد شكل حياته المستقبلية ولكى يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح فيتوجب عليه بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء الدراسية و المتطلبات الجامعية بالإضافة الى مواجهة ضغوط الحياة اليومية الأخرى ، وكما يتطلب ذلك أيضا رضا الطالب وقناعته بالتخصص الذى يدرسه ، كل ذلك يتطلب قدرا من المرونة النفسية لدى الطالب الجامعى تمكنه من عبور هذه المرحلة بسلام .

ولكى يتمتع الفرد بمستوى جيد من الصحة النفسية فلا بد من توافر قدر من المرونة النفسية التى تمكنه من التوافق مع الاحداث الضاغطة التى يمر بها ويوجهها بشكل فعال يقلل من أثارها السلبية التى يمكن ان تؤثر على مسار حياته المستقبلية (أيمن عامر، ٢٠٠٣، ١٣٤)

وقد أكدت العديد من الدراسات أهمية المرونة النفسية وعلاقتها بالكثير من المتغيرات مثل المشاعر الايجابية ، والتوافق الناجح مع الضغوط ، والتوافق المهني ، والمسئولية الاجتماعية ، بإدارة الأزمات والاحداث الصادمة ، بتحقيق الذات وجودة الحياة منها دراسة (راندا اسماعيل ٢٠١٢ ، سامى فحجان ٢٠١٠ ، محمد الخطيب ٢٠٠٧ ، محمد أبو ندى ٢٠١٥ ، مروة أحمد ٢٠١٤ ، Bergeman, Bisconti & Ong, Wallace 2006) ، كما أوصت دراسة (Pidgeon&Keye,2014) على ضرورة دعم وتطوير برامج لطلاب الجامعات تستهدف تنمية المرونة لزيادة قدرتهم على ادارة فعالة للتحديات المعقدة والمطالب التنافسية .

ان الأطفال والشباب هم أكثر احتياجا للتدريب على مكونات المرونة النفسية ومهاراتها اذا ما أريد تمكينهم من الارتقاء والازدهار الشخصي بالرغم من ضغوط الحياة وصدماتها (Rutter, 1985,299)

إضافة إلى ذلك أنه في مطلع القرن الحالي بدأ علماء النفس يلتفتون إلى أهمية الذكاء الروحي وأثره في مستوى الأداء والصحة النفسية حيث يرى كوفي ٢٠٠٦ أن الذكاء الروحي هو الذكاء المركزي والمهم من بين الذكاءات الأخرى ، لأنه يتضمن الصفات الحيوية للفرد مثل: الطاقة والإصرار والحماس وتنمية الهوية الأخلاقية للفرد ؛ وهذه الأمور تعد من المتطلبات التربوية التي تسعى المؤسسات التعليمية إلى تحقيقها ، كما انها متطلبات تساعد في تحقيق المرونة النفسية والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة .

وتوصلت البحوث التي قام بها كل من سيبولد وهيل (Seybold & Hill, 2001) الى ان الممارسات والمعتقدات الروحية ترتبط بنتائج ايجابية مع كل من الصحة النفسية والبدنية والتوافق الزوجي والاستقرار وأداء الشخصية الايجابية وتحسين نوعية الحياة (Seybold& Hill,2001:21)

لهذا يرى كثير من الباحثين أن الذكاء الروحي هو أهم أنواع الذكاء على الاطلاق ، يؤمنون بقدرته على تغيير الحياة ، والحضارات ، ومسار التاريخ ، والكوكب بأكمله . لأن تنمية الذكاء الروحي يساعد على رؤية الجانب المبهج والمرح من الأشياء ، بزيادة السلام الداخلي مع النفس ، مما يجعل الفرد أكثر قدرة على التحكم في النفس وعلى تخفيف الضغوط التي يواجهها في حياتنا المعاصرة التي تتميز بإيقاعها السريع (Buzan,T., 2001)

من هنا جاءت فكرة البحث الحالي في محاولة لبناء برنامج ينمي الذكاء الروحي للطالبة معلمة الاقتصاد المنزلي ومحاولة التعرف على دوره في تحسين المرونة النفسية لديها والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة حيث أن كلا من الذكاء الروحي والمرونة النفسية متغيران مرتبطان بالصحة النفسية للأفراد ، ويمكن تلخيص مشكلة البحث في السؤال التالي: مادور برنامج مقترح لتنمية الذكاء الروحي للطالبة معلمة الاقتصاد المنزلي في تحسين المرونة النفسية لديها والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة؟

• أهداف البحث :

- ◀ التعرف على مستوى الذكاء الروحي لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلى .
- ◀ وضع برنامج مقترح لتنمية الذكاء الروحي للطالبة معلمة الاقتصاد المنزلى .
- ◀ دراسة دور البرنامج المقترح فى تحسين المرونة النفسية لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلى والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة .
- ◀ دراسة العلاقة بين الذكاء الروحي والمرونة النفسية لدى الطالبات عينة البحث
- ◀ دراسة العلاقة بين الذكاء الروحي والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبات عينة البحث .

• أهمية البحث :

- ◀ حداثة البحث فى موضوع الذكاء الروحي عربيا وعالميا، حيث تمثل هذه الدراسة أحد الإضافات فى مجالات الذكاء حيث أن تاريخ ظيهور الذكاء الروحي يعود فى بدايته إلى عام ٢٠٠٠م وفقا للمقال الذي نشره إيمونز فى ذلك العام .
- ◀ المرونة النفسية تؤثر على التكيف الدراسى لدى الطلاب من خلال رفع مستواهم التعليمى أو العكس ، كما أن لها دور فى مواجهة الصعوبات التى تعيق عملية التعلم لديهم ، كما تيسر لهم الطريق فى كيفية التعامل مع ضغوط الحياة .
- ◀ تناول البحث لتغيرات هامة (الذكاء الروحي - المرونة النفسية)والتي تجعل الأشخاص يحتفظون بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم لأحداث الحياة الضاغطة .
- ◀ أهمية العينة المستهدفة ،فطلبة الجامعات فى الوقت الحالى يحتاجون الى المزيد من تسليط الضوء عليهم نظرا للمشاكل العديدة التى يعانون منها .
- ◀ قد تفيد نتائج البحث فى التخطيط لوضع برامج ارشادية للأفراد الذين لايبعدون ادراكا ايجابيا لأحداث الحياة والذين يواجهون الضغوط التى يتعرضون لها بشكل سلبى .
- ◀ قد يزود البحث الحالى بتصوير واضح عن العلاقة بين مستوى الذكاء الروحي وكلا من المرونة النفسية والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة .
- ◀ محاولة التركيز على الجوانب الايجابية فى شخصية الفرد من أجل اعداد جيل من الشباب قادر على العمل والنهوض بالأمة .
- ◀ إلقاء الضوء على متغير حديث نسبيا، يسهم فى تغيير سلوك الأفراد، ويؤثر على نظرتهم لذواتهم وللحياة، وتقبل الأزمات والمصاعب، وهو الذكاء الروحي ومحاولة تنميته .
- ◀ قد يحسن البرنامج المقترح من الأداء التدريسى للطالبة معلمة الاقتصاد المنزلى .
- ◀ إن تنمية الذكاء الروحي من الممكن أن تساعد على حل مشكلات الفرد، وتزودهم بمهارات اجتماعية .

• حدود البحث:

اقتصر البحث الحالي على الحدود التالية :

- ◀ الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي – الفرقة الرابعة .
- ◀ الذكاء الروحي، المرونة النفسية، مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، البرنامج المقترح.
- ◀ العام الجامعي ٢٠١٧/٢٠١٨ .
- ◀ كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة حلوان .

• فروض البحث:

- ◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الذكاء الروحي لصالح التطبيق البعدي .
- ◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس المرونة النفسية لصالح التطبيق البعدي .
- ◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس أحداث الحياة الضاغطة لصالح التطبيق البعدي .
- ◀ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الروحي وكلا من المرونة النفسية والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة .

• مصطلحات البحث :

• الذكاء الروحي :

يعرف بوزان الذكاء الروحي بأنه " طاقة حياة الفرد والجانب غير الجسدي وغير المادي مثل المشاعر والشخصية وهو أيضا يتضمن الطاقة الحيوية مثل الطاقة والحماس والشجاعة والإصرار، ويتعلق بكيفية اكتساب هذه الصفات وانمائها، وتنمية الهوية الأخلاقية والعاطفية"، كما يرى بوزان أن تحقيق الذات الذي يعرفه إبراهيم ماسمو على أنه " حالة روحية يتدفق فيها إبداع المرء ويصبح مرحا ومتسامحا ومثابرا ويكرس نفسه لمساعدة الآخرين على الوصول لهذه الحالة من الحكمة والسعادة وكل هذا يتحقق في بيئة تتمثل بالتعاطف والحب " يرى بوزان أن هذا الوصف ما هو إلا مفهوم آخر للذكاء الروحي (توني بوزان، ٢٠٠٥، ١٢). وعرفه إيمونز Emmons 2000 بأنه مجموعة من القدرات والاستعدادات التي تمكن الأفراد من حل المشاكل وتحقيق الأهداف في حياتهم اليومية . (إيمونز، 2000، ١). وتعرفه ويجليسورث Wigglesworth 2004 أنه " القدرة على التصرف بحكمة وشفقة ورحمة مع الاحتفاظ بالسلام الداخلي والخارجي بغض النظر عن الأحداث الخارجية" (١٢، Wigglesworth, 2004). وتعرفه الباحثة أنه مجموعة من السمات الفطرية والقيم الأخلاقية السامية التي تربط الإنسان بخالقه وتنظم علاقاته مع نفسه ومع ما حوله؛ ليصبح أكثر قدرة على التواصل مع مفرقات الكون، والتعامل الإيجابي مع الأحداث اليومية وتحقيق السلام الداخلي مع نفسه والبيئة المحيطة.

أما إجرائيا فتعرفه الباحثة أنه : الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة معلمة الاقتصاد المنزلى على مقياس الذكاء الروحي المستخدم في هذا البحث .

• المرونة النفسية :

تعرف المرونة النفسية بأنها " عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للضغوطات او الصدمات او النكبات او الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل: المشكلات العائلية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية، وضغوطات العمل، والمشكلات المالية. (Ciarrochi, Bilich & Godsell, 2010: 110) . كما يعرفها نيومان Newman : " بأنها القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة ، المحن والمواقف الضاغطة المتواصلة وهى عملية مستمرة يظهر من خلالها سلوكا تكيفيا ايجابيا فى مواجهة المحن و الصدمات و مصادر الضغط النفسى . (نيومان، ٢٠٠٢) .

أما إجرائيا فتعرفها الباحثة أنها : الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة معلمة الاقتصاد المنزلى على مقياس المرونة النفسية المستخدم في هذا البحث .

• أحداث الحياة الضاغطة:

هى عبارة عن أى مشيرات او تغيرات فى البيئة الداخلية او الخارجية على درجة من الشدة والدوام بما يثقل القدرة التكيفية للفرد الى حده الأقصى ، والتي فى ظروف معينه يمكن أن تؤدى الى اختلال السلوك او عدم التوافق او الاختلال الوظيفى الذى يؤدى الى المرض ، ويقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات جسمية ونفسية غير صحية ، ومن مجالات ضغوط الحياة : العمل والدراسة ، والناحية المالية والناحية الصحية ، والمنزل والحياة الاسرية ، والزواج والعلاقة بالجنس الآخر، وضغوط الوالدية والأحداث الشخصية ، وضغوط الصداقة والعلاقة بالآخرين (حسن عبد المعطى، ٢٠٠٦، ٢٦٤ - ٢٨٦) .

وتعرف الباحثة القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة إجرائيا بأنها : الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة معلمة الاقتصاد المنزلى عن مقياس الحياة الضاغطة المستخدم فى البحث الحالى والتي تعكس مدى قدرتها على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

• الأطار النظرى للبحث والدراسات السابقة ويشمل المحاور التالية :

• المحور الأول: الذكاء الروحي

إن التغير والتطور الذي حدث في المجتمعات البشرية، يشير بوضوح إلى وجود ذكاء لدى الأفراد وبطرق وأساليب حديثة، لأن معظم الأهداف التي تسعى المنظمات البشرية الوصول إليها لا يمكن إنجازها إلا بالاعتماد على القدرات العقلية ومنها الذكاء الروحي. وأشار بوزان (Buzan, 2001) إلى أن القرن الحادي والعشرين هو بداية عصر ينتقل فيه العالم من حالة الظلمة الروحانية إلى عصر من الوعي والتطور والتنوير الروحي، فهناك اهتمام عالمي بالذكاء الروحي. وأكدت إيمونز (Emmons, 2000) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين الذكاء الروحي والشخصية وسماتها التي يتصف بها الفرد ، وبما أن الجانب

الروحي له أهميته وتأثيره في صفات الفرد ، لذا وجب دراسة هذا الجانب وما يتضمنه من مكونات وأسس نفسية.

و لقد استخدم حديثاً مفهوم الذكاء الروحي ليشير إلى الجانب غير الجسدي وغير المادي، مثل الأحاسيس والمشاعر والشخصية والقوة والشجاعة والحيوية والتحدي، واكتساب مثل هذه الصفات وانمائها يمثل ذكاء روحياً، فالذكاء الروحي هو دمج مكوني الذكاء والروح معا فالذكاء مقدره عامة يكيف بها الفرد تفكيره عن قصد وفقا لما تستجد عليه من مطالب أو التكيف عقليا تبعا لمشكلات الحياة (Buzan, 2001) ، أما الروح فتعني القوة الحيوية التي وهبها الرب للإنسان وهي القوة المحركة للإنسان والتي تساعده على بناء نظام للقيم والمعتقدات تقدم معنى للحياة. (شيماء عويضة ، ٢٠١٤)

• خصائص الذكاء الروحي:

- يتضمن الذكاء الروحي مجموعة من الخصائص من أهمها ما يأتي:
 - ◀ يعد مقدره فطرية إنسانية ، ويعود ذلك الى أن الروح مكون أساسي في الإنسان ، فضلا عن وجود محاولات لإثبات أن هناك منطقة في الدماغ مسؤولة عن الإستجابة للخبرات الروحية .
 - ◀ يعد أيضا مقدره معرفية عقلية، كونه يساعد الأفراد على بناء المعنى والتعرف إلى القيم وحل المشكلات.
 - ◀ المرونة: فهو يقدم البدائل للفرد ويساعده في حل المشكلات والتعامل مع الظروف الضاغطة، ومرونة الشخص الذاتية ومقدرته على النظر للعالم على أنه مكان واقعي متنوع ومختلف، وتختص المرونة أيضا بمقدرة الفرد على الاندماج والفهم والتكيف طبقا للتطورات والمستجدات .
 - ◀ مقدره إنفعالية: كونه يعطي وجهة لحياة الفرد للتعامل مع الذات وتنظيم الإنفعالات وتقبل الآخرين ومسامحتهم ، ويعد وسيلة لإكتساب الوعي الذاتي والتسامي عن الجوانب المادية، والنظر إلى الانسان داخليا ، وتقدير مكانه في الواقع .
 - ◀ وأيضا مقدره إجتماعية أخلاقية : تقدم للفرد مهارات تكييفية أخلاقية للتعامل مع الآخرين .
- وقد أكد رونيل (Ronel,2008) هذه الخصائص، وأضاف إليها الإدراك الواعي للعالم الفيزيائي الكبير والمتعدد الأبعاد الذي يتم التفاعل معه، والبحث عن الصحة النفسية للذات والآخرين.

• أبعاد الذكاء الروحي

حاول رواد الذكاء الروحي تحديد مجموعة من الأبعاد لتشكيل إطار مفاهيمي له ، بحيث يصبح قابلا للممارسة التطبيقية والقياس النفسي كغيره من أنواع الذكاء ، ومن أبرز المحاولات التي تم إستخدامها في بناء مقاييس الذكاء الروحي محاولة إيمونز (Emmons, 2000) لتحديد الذكاء الروحي بأنه مجموعة من المقدرات والإمكانات التي تقود الى حل المشكلات وتحقيق الأهداف بطريقة متكيفة ، متمثلة بما يأتي:

- ◀◀ المقدره على التسامى على القضاىا المادىة.
- ◀◀ المقدره على تجربة الحلات المرتفعة من الإستبصار والوعى الذاتى.
- ◀◀ المقدره على الشعور بالقدسىة فى الاحداث والعلاقات والأنشطة الیومیة.
- ◀◀ المقدره على الإستفادة من الموارد والإمكانیات الروحیة فى حل المشكلات.
- ◀◀ المقدره على أن یكون الشخص مستقیما اخلاقیا فى داخله وسلوكه ، فىعبّر عن الإمتنان والتعاطف ، ویظهر التسامح والتواضع.

أما فىجان (Vaughan,2002) فقد وصف الذكاء الروحى بأنموذج من ثلاثة أبعاد هى : المقدره على صنع المعنى المبنى على الفهم العمیق للأسئلة الوجودیة وادراك مستويات الوعى المتعددة واستخداها فى حل المشكلات ، والوعى للترابط بین جمیع الكائنات وبنها وبن الخالق. واقترح وىجلزورث (Wigglisworth,2004) لتمثیل الذكاء الروحى أربعة أبعاد : هى الوعى بالذات والوعى بالكون ، وسیادة الذات ، والحضور الروحى أو السیادة الإجماعیة.

• النظریات المفسرة للذكاء الروحى:

- ◀◀ قَدِّمَتْ نظریات عدیة فى موضوع الذكاء الروحى من بینها ما یأتى:
- نظریة ایمونز(Emmons) رأى ایمونز أن الكفاح الشخصى فى الحیاة من الممكن أن یصبح روحیا من خلال عملیة إدراك المعانى القدسیة فى الأنشطة الحیاثیة. وأن الذكاء الروحى یتكون من عدة مكونات، هى : (فىصل الربیع، 2012) (Emmons, 2000b)
- ◀◀ التسامى (Transcendence): یقصد به المقدره على السمو فوق الوجود المادى للأشیا؛ فهو مقدره أساسیة لى الفرد تساعده على الشعور بترتیب تزامنى للأحداث فى الحیاة.
- ◀◀ التصوف (Mysticism): هو الإیمان بأن المعرفة المباشرة بالله، أو بالحقیقة الروحیة، یمكن أن تتم للمرء عن طریق التأمل، أو الرؤیة (vision) التى تكشف الطریق للفرد لیتعرف الجوانب المتعددة والعمیقة والروحیة والنفسیة لذاته من خلال الارتباط بالله، [وإذابة الحواجز والحدود والنظر للأشیا نظرة کلیة.
- ◀◀ إدراك المعانى القدسیة فى النشاطات الیومیة (Sanctification): وهو المقدره على البحث عن معنى للأنشطة الحیاثیة المختلفة، وربطها بالقیم بطریقة تسهل وظائف الحیاة، وتزید جدیثها وخاصة مواجهاة الألم والمعاناة.
- ◀◀ الصفات الفاضلة (Virtuous traits): ویضمن إظهار التسامح مع الآخرين، والتعبیر عن العرفان بالجمیل، وإظهار التواضع والرحمة، ومشاعر الحب، وضبط النفس، وهذه السمات أو الفضائل یمكن صقلها وتهذیبها من خلال الممارسات والتعلیمات الدینیة.
- نظریة إمرام (Amram, 2007): استخلص إمرام جموعة من مقدرات الذكاء الروحى من خلال جموعة دراسات اهتمت بسؤال المشارکین عن ممارساتهم الروحیة، وكیف تؤثر فى عملهم ومقدراتهم. ویمكن إجمال القیم الروحیة فى هذه النظریة على النحو الآتى:
- ◀◀ الضمیر (Consciousness): ویعنى المقدره على نقل الوعى أو الشعور إلى مرحلة الحدس، والمقدره على التالیف بین وجهات النظر المختلفة بطریقة تسهل وظائف الحیاة وتجعلها تسیر بشكل جید.

◀ ويمكن تقسيم الشعور إلى عدة وظائف، هي: الحدس، والانتباه، والنظرة الكلية للأمور.

◀ النعمة (Grace): وتعني الإتجاه الداخلي الذاتي نحو الحرية والتميز وحب الحياة والإستمتاع ورؤية الجمال في اللحظة الراهنة من أجل تحسين وظائف الحياة وجودتها.

◀ البحث عن معنى للحياة (Meaning): ويعني البحث عن معنى للأنشطة الحياتية المختلفة، وربطها بالقيم بطريقة تسهل وظائف الحياة، وتزيد من جديتها وخاصة عند مواجهة الأثم والمعاناة.

◀ الحقيقة (Truth): هي المقدرة على العيش بحب وسلام، والإستسلام للحقيقة مع إظهار وجهات النظر المتفتحة، وتأكيد الثقة بطريقة تحسن وظائف الحياة، وتحل المشكلات.

• أهمية تنمية الذكاء الروحي

لقد خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان وحدة متكاملة من الجسد والعقل والروح، والروح في المفهوم الإسلامي هي مفتاح العلاقة بين الخالق عز وجل وبين عباده، وبها يسمو الإنسان إلى أعلى الدرجات ويواجه طغيان شهواته فيهدبها، وطغيان المادة فيسخرها في طاعة الله.

ويعد تنمية المواطن الصالح، والإنسان الحر صاحب الإرادة والعقيدة والإيمان، والفرد الذي يعيش في سلام من أهم أهداف التربية والصحة النفسية التي تسعى المجتمعات لتحقيقها في الأفراد وزرعها في النشء منذ نعومة أظفارهم. (خديجة الدفتار، ٢٠١١)

ويرى مدثر أحمد ٢٠٠٧ أيضاً أن الأطفال يولدون وهم يتمتعون بتوجيه داخلي قوي، يكفيهم في مقاومة العقبات التي تقف حجر عثرة في طريقهم .. وأن عدم مساندتهم في العثور على هذا التوجيه الداخلي أو حجبها باختيار الآخرين كفيل بتدمير حياتهم.

في حين أن كثيرا من علماء النفس المحدثين يعتقدون أن الأطفال يولدون لا هم طبيون ولا أشرار، ولكن يولدون باستعدادات أو إمكانيات عامة يوجهها المجتمع فيما بعد إما إلى القنوات الصالحة أو الشريرة.

ولقد قدمت مارشا سينيتار Sinetar, 2000 كتابا عن تنمية الذكاء الروحي لدى الأطفال وذكرت أن الذكاء الروحي يتناول التوجيه الديني الفطري للطفل، كما أنها ترى أن الشجاعة والتفاؤل والإيمان والعمل البناء والمرونة والإيجابية في مواجهة الأخطار والصعوبات تعد سمات روحانية.

ونظرا لتأثير الروحانية على الصحة، ودورها الحيوي في خفض معدل الأمراض الجسدية، ومشاعر الحزن، والاكتئاب (Elemer, Macdonald & Friedman, 2003 فقد خلصت بعض الدراسات إلى أن الحكمة، والوعي بالذات، والاستنتاج الإبداعي، والتعاطف، لا تستخدم في حل المشكلات الروحية فقط، لكن

يمكن تفعيل هذه المفاهيم في حل المشكلات الحياتية والسلوكية أيضا. (Sick & Torrance, 2001: 50). كما وجد إنجلهارت (Inglehart, 1990:201) أن الأفراد الذين يصفون أنفسهم بأنهم قريبون من الله يكونون أكثر سعادة.

وأشارت بعض الأبحاث إلى أن المعتقدات والطقوس الروحية ترتبط إيجابيا بالصحة الجسمية والعاطفية، والسعادة النفسية، والعلاقات الإيجابية، والثبات الانفعالي (Hintikka, 2001; Seybold)

• العلاج النفسي من خلال الذكاء الروحي:

مازال موضوع إدخال الأمور الدينية والروحانية في الطب النفسي الغربي أمرا حديثا بحد ذاته هذا النوع من الذكاء، مع تكراره وجوده في برامج الإرشاد النفسي الجماعي في المجتمعات العربية والإسلامية.

حيث استدل بيرجن وجارفيلد ١٩٩٤ في مراجعتهم لبحوث العلاج النفسي أن تنمية الاهتمام بالطرق الروحانية في العلاج النفسي يمثل اتجاها مناسباً، كما اقترحت بعض البحوث أن موضوعات الروحانيات لها تأثيرات هامة وجلية في التغيرات التي تطرأ على الصحة النفسية، وأن القيم الروحانية والدينية ربما تيسر عملية التقدم العلاجي. (مدثرأحمد، ٢٠٠٧) وعلى الرغم من تجنب مجالات علم النفس والإرشاد النفسي على مدار التاريخ التعرض لهذا الجانب من حياة المفحوصين إلا أنه أصبح هناك اهتمام زائد بالهوية الدينية والروحانية لدى المسترشدين خاصة عندما يكون التعامل مع مسترشدين من مختلف الأعراق والعناصر والذين تكون أفكارهم ومفاهيمهم حول صحتهم العقلية مغروسة بعمق في عقائدهم الدينية ومعتقداتهم الروحانية، مع وجود الأدلة المتنامية التي تشير إلى أنه من الممكن أن تكون الروحانية علاجا ناجحا من أجل صحة الجسم والعقل، التوجه الذي يأخذ في الحسبان الجسم والعقل والروح .

ويؤكد أحمد ٢٠٠٧ أن كثيرا من المختصين في العلاج والإرشاد النفسي يتوقعون أن " الذكاء الروحي" سوف يصبح أكثر وضوحا وأكثر فهما، وأن استخدامه سوف يتسع ويتجدد من أجل ممارسة العلاج النفسي، حيث من المفترض أنه من خلال الدرجات المتفاوتة والمختلفة لنمو شخصية الفرد، فإن الروحانية تكون جزءا مكملًا للخبرة البشرية، ولذلك يمكن أن يكون مستخدما بشكل أكثر وعيا بواسطة المعالجين في تيسير عملية العلاج وفي تطور شخصية المفحوص ونموها.

• معايير الذكاء الروحي

يرى ماك هوفيك أن الذكاء الروحي نمط متميز للذكاء يتجاوز الاختلافات في الوقت والثقافة والدين، وأنه امتداد لذكاء جاردرنر المتعدد (MacHovec.,F., 2002). ورغم أن الذكاء الروحي يختلف عن الذكاء التقليدي إلا أن له نفس المعايير التي تميز الذكاء وهي :

«أنه يزداد بتقدم العمر كما أكد ذلك " جاردنر ١٩٨٣ " بأن الذكاء يتغير بتقدم العمر.

«أوضحت دراسة " ولمان " أنه يعكس نمط الأداء العقلي لدى للفردي أنه يتكون من مجموعة من القدرات المترابطة غير المستقلة interdependent

كما أكد ذلك كل من " ويشل وفوجان ١٩٩٣ و ايمونز ٢٠٠٠ " .

«بالإضافة إلى هذه المعايير فإن الذكاء الروحي يتميز بكونه " ممثل الذكاء " Representative Of Intelligence أي أنه يشير إلى تكامل كل أنواع الذكاءات الأخرى (Emmons,R. , 2000)

• الفرق بين الذكاء الروحي و الذكاء التقليدي

يمكن تليخيص الفرق بين الذكاء الروحي و الذكاء التقليدي كما يلي:

| الذكاء التقليدي | الذكاء الروحي |
|------------------|--------------------|
| لفظي | رمزي |
| محدود | غير محدود " مطلق " |
| يميز بين الأفراد | يوحد بين الأفراد |
| ضبط الذات | تحقيق الذات |
| كمي | نوعي " كيفي " |
| دنيوي | روحي |

ومن الدراسات التي تناولت الذكاء الروحي وأكدت على أهميته دراسة كلا من : دراسة سيك وتورانيس ، Sick, 2008 ، فوكس وآخرون Fox, Elder, Gater ، دوروثي Kottalil, Gafoor & Abdul & Johnson 2010 ، بشري ارنوط ٢٠٠٩ ، دوروثي Dorothy ,2008 ، شعباني وآخرون ٢٠١٠ et.al Shabani ، شرستوهر Christoher ٢٠١٠، فري مان وآخرون 2011, et al Freeman ، عاشورالفت ٢٠١٥، حنان الصبيحة ٢٠١٣، شيماء خاطر، 2010 ، فتحي الضبع ٢٠١٢، فتون خرنوب ٢٠١٠ ، فيصل الربيع ٢٠١٢ ، شيماء عويضة ٢٠١٤ ، إقبال صيوان 2016، مدثر أحمد ٢٠٠٤، هاشم العبادي ٢٠١٣، شيماء عويضة ومحمد نزيه حمدي ٢٠١٥ .

وقد تناولت هذه الدراسات العلاقة بين الذكاء الروحي ومتغيرات عدة منها:

السمات الشخصية لدى عينات عمرية مختلفة، جودة الحياة ،تنمية الوعي الشامل، الصحة العقلية، الخيال، أنماط الشخصية لدى طلبة الجامعة، الكفاية الذاتية المدركة، خفض حدة بعض الضغوط النفسية، السعادة النفسية، الجنس ومستوى التحصيل، كشف الذات، التفكير الإيجابي، ممارسات القيادة الاخلاقية، دافعية الإنجاز الأكاديمي، التوافق النفسي الإجتماعي والتوافق المهني وغيرها من المتغيرات؛ وقد أكدت هذه الدراسات على أهمية الذكاء الروحي في تنمية الجوانب المختلفة لشخصية الفرد خاصة الجوانب النفسية .

• المحور الثاني: المرونة النفسية

يمكن اعتبار المرونة النفسية ظاهرة تمكن البشر من التعافي من التأثيرات السلبية للمتاعب أو الاحداث الصادمة ذات الطابع التراكمي أو الممتد أو من المخاطر الفعلية والضغط النفسي التي يتعرضون لها في الوقت الحالي .

فالمرونة النفسية من الظواهر النفسية التي ينتج عنها آثار جيدة كإيجابية الفرد، على الرغم من وجود عوامل تهديد معيقة للتكيف أو النمو التي يمكن أن يمر بها الفرد خلال مراحل حياته؛ وهي تعكس الفروق بين الأفراد 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 نفسيين على الرغم من معاناتهم من الظروف الصعبة القاسية.

• العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية:

- ◀ القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية وبطريقة صحيحة.
- ◀ امتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات.
- ◀ اعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة والتكيف مع الظروف الطارئة.
- ◀ توافر الدعم الاجتماعي.
- ◀ الاتصال والترابط مع الآخرين مثل العائلة والأصدقاء.
- ◀ المعتقدات الدينية
- ◀ البحث عن المعاني الإيجابية للمواقف الصادمة (Matthew, 2007: 13)

وتأتي المرونة من ثلاثة مصادر تتمثل في: الدعم الخارجي الذي يحافظ على استمرارية المرونة، القوة الداخلية / الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت، وامتلاك مهارات حل المشكلات التي تساعد الفرد على مواجهة المحن والشدائد (Grotberg,2003،www.omh.state.ny.us)

• صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية

◀ الصبر: يعد الصبر من أهم الركائز والدعائم التي يجب ان يتحلى بها كل فرد يريد ان يحقق السعادة والسكينة لنفسه في الدنيا والاخرة ، لذلك فقط امر الله عباده بالصبر وحث عليه في العديد من الآيات في القرآن الكريم ، قال تعالى : " ياأيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة أن الله مع الصابرين "(البقرة،١٥٣). والإنسان الصبور من الناحية النفسية هو الذي يتسم بالجد والروية والالتزان الانفعالي وعدم التسرع أو الثورة والتهيج أو شدة الغضب ، وهو القادر على العمل وبذل الجهود لتحقيق أهدافه العلمية والعملية (محمد نجاتي ،٢٠٠٥، ٢٩٩)

◀ التسامح : وهو التغلب على نزوع النفس من المكابرة والاصرار على الخطأ وأعظم أبواب الاعتذار وأجلها هو مداومة الفرد على الاعتذار وطلب العفو والصفح من ربه جل وعلا وهو ما يسمى بالتوجه والتابة . وفي هذا الإطار يري

- (Wolin2016) أنه يمكن تحديد مؤشرات الأنا وذلك من خلال السمات الشخصية المميزة لأشخاص ذوي المرونة العالية والتي تشمل:
- « الأستبصار : هى قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص وتشمل القدرة على التواصل البين شخصى ،علاوة على معرفة كيفية سلوك الفرد ليكون متناسبا مع المواقف المختلفة.
- « الأستقلال : ويشمل بعد الاستقلال عمل توازن بين الشخص والأفراد الأخرين المحيطين به كما يشمل كيفية تكيفه مع نفسه بحيث يعرف ماله وما عليه ، وان الشخص المستقل هو الذي يقول بوضوح (لا) عندما يكون مناسباً أكثر مما يكون عليه من كونه متساهلاً وبسيطاً فى حالة مواجهة الحدث.
- « الأبداع : ويشمل اجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة بل وأكثر من ذلك الاندماج وأن الأفراد من ذوي المرونة العالية يمكنهم أن يتخيلوا تنالى الأحداث بما يمكنهم من صناعة واتخاذ القرار فى مواجهتها.
- « روح الدعابة :وتعتبر الجانب المضىء من الحياة لدى الشخص المرن وحيث تمثل القدرة على ادخال السرور على النفس وايجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به، وهذا ما يعتبر خاصية أو سمة مميزة للأفراد.
- « المبادأة : وتتضمن قدرة الشخص على البدء فى تحدي الأحداث ومواجهتها وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة تمثل قدرة الفرد على الحدس أى الإحساس بأدراك النتائج الإيجابية الصحيحة والسريعة.
- « تكوين العلاقات : وتشمل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التعامل النفسى والاجتماعى والعقلى مع من يحيطون به
- « القيم الموجهة (الأخلاق) :وتشمل البناء الخلقى والروحانى الصحيح للشخص المرن والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع الأفراد
- « القدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء: يحتاج الإنسان الى أن يستمع الانتقادات فالإنسان معرض أن يخطئ دون أن يشعر بالخطأ ، كما الإنسان يحتاج الى آراء الغير فالشخص الناضج العاقل الذي يتمتع بمرونة عالية يستفيد من كل ما يوجه اليه من انتقادات ايا كان مصدرها ويكون مستعداً أن يقيم المواقف تقييماً موضوعياً.
- « القدرة على تحمل المسؤولية والقيام بها : أن الإنسان السوي يتحمل المسؤولية بجدية ويحققها دون اهمال والشخص الناضج المرن يتدرب على مواجهة الخوف بواقعية وبدلك يستطيع أن يعالج التردد ويقوم بحمل المسؤولية ، فالقدرة على حمل المسؤولية دليل على قدرة الإنسان على التكيف مع الوضع الجديد
- « القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة لنفسه :أن احساس الإنسان بالالتزام والمسؤولية يدفعه ان يدرس كل موقف بدقة وان يتخذ القرار المناسب فى وقته دون تردد، فالإنسان الذي لديه قدر من المرونة النفسية له القدرة على أن يصدر قراراته بنفسه .(صموئيل حبيب ،١٩٩٥، ٢٩ - ٣٠)

• مقومات المرونة النفسية:

- ◀ تنمية الكفاية : وهى تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية بحيث تصل الى درجة المهارة والكفاية وتساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.
- ◀ القدرة على التعامل مع العواطف : وهى نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة ويعى عواطفه بضبطها فى المواقف التى تطلب ذلك ، ويضج له المجال بالتعبير حينما يتطلب الامر.
- ◀ تنمية الاستقلالية الذاتية : بمعنى ان يعتمد الفرد على نفسه فى اصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته وفى نفس الوقت يستمع الى نصائح الآخرين وخاصة الوالدين وكل من يخصه ويحاول أن يستخلص منها ما يتمشى مع ذاته
- ◀ تبلور الذات : وهو نمو قدرة الفرد على فهم نفسه وذاته وامكانياته والعمل على تنميتها ووضع ذاته ضمن اطار معين بحيث يتلاءم مع الواقع والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به.
- ◀ نضج العلاقات الشخصية المتبادلة : وهى نمو قدرة الفرد على اقامه العلاقات الشخصية والاجتماعية بحيث تصبح متحرر من الاندفاعات وزيادة القدرة على التفاوض والاستجابة بطريقه لها علاقة باستجابة الآخرين .(ولاءحسان، ٢٠٠٨ ، ٢٧)

• ثمرات المرونة النفسية

- ◀ اولاً: الصحة النفسية : من ثمرات المرونة تحقيق الصحة النفسية الجيدة وترتبط سمة المرونة بالصحة النفسية اذ ان هناك بعض المؤشرات للصحة النفسية السليمة أو التوافق ومنها ان يتصف بالمرونة بحيث يكون متوازنا فى أمور حياته ويبتعد عن التطرف فى الحكم على الأمور واتخاذ القرارات ويساير الآخرين فى بعض المواقف على وفق قناعاته التى تتطلب منهجا ديمقراطيا (سوسن مجيد، ٢٠٠٨، ١٥١). أن المرونة النفسية هى إحدى سمات السلوك السوي فالشخص السوي هو القادر على ايجاد البدائل وتعديل سلوكه والاستجابة للظروف المتغيرة . وأشارت منظمة الصحة العالمية الى أن هناك الكثير من المشاهد والنماذج حول مفهوم الصحة النفسية الإيجابية ومنها المرونة حيث يختلف الأفراد بشدة فى القدرة على مقاومة المحن والضراء وتجنب الانهيار عند مجابهة العوائق .حيث تعتمد الصحة النفسية الى حد كبير على ضرورة المرونة وعلى اكتساب القدرات المتنوعة بدلا عن التطرف والجمود ما يضى على الشخصية غنى وتنوعا يتناسب مع الحياة العملية الواقعية ومع ضرورات التكيف (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٥، ٢٧).

- ◀ ثانيا : النظرة الإيجابية للحياة : كلما كان الإنسان متحليا بخاصية المرونة كان أكثر إيجابية فى تعامله مع ما يدور حوله من موجودات فالنظرة الإيجابية فى الحياة هى التى تحدد أيضا مكانته وقيمه الاجتماعية فى الحياة، لأنها سبب فى العمل والحركة وعامل فى الفاعلية والعزم فالنظرة الى الاشياء عند الفرد المسلم ينبغى ان تتسم بالإيجابية التى لاتعرف افراطا ولا

تفريطا مثل هذه النظرة المعتدلة تمكنه من التفاعل مع الواقع بثقه وحزم وفاعلية وعزم لأنه يدرك أنه هو الصانع للأحداث وأن عليه تقديم العمل الصائب ليحصل على أحسن النتائج أما اذا تخلفت النتائج فيكون مطمئنا راضيا بقضاء الله وقدره .

« ثالثا: الاستمرارية فى العطاء : أن العمل المتقطع لا يؤتى ثمرته وان العمل المتكرر يورث الكآبة والإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع وعمله لا يعرف الكآبة والملل فهو يواصل العمل بهمه وحماس .

« رابعا: ان الانسان منذ ولادته فى هذه الحياة وهو يقوم بعملية اتصال اراد ذلك او لم يرد وهذا الاتصال هو الذي يكون العلاقات الإنسانية والإنسان المرن لديه القدرة على تقبل الآخرين اما الإنسان الذي يفتقد المرونة فهو كثير الاصطدام مع افكار الآخرين و مشاعرهم وضعيف القدرة على التفاعل معهم (أنس الأحمدى، ٢٠٠٧، ٢٠، ٣٨).

• بناء المرونة النفسية

« قدمت الجمعية الامريكية لعلم النفس *The American Psychological Association* عشرة طرق لبناء المرونة النفسية وهى:

« العلاقات الاجتماعية الايجابية مع الآخرين بصفة عامة واعضاء الاسرة والاصدقاء بصفة خاصة

« تجنب الاعتقاد بان الازمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن تجنبها.

« تقبل الظروف التى لا يمكن تغييرها.

« وضع أهداف واقعية والاندفاع الايجابى باتجاه تحقيقها.

« اتخاذ أفعال حاسمة فى المواقف والاندفاع الايجابى باتجاه تحقيقها.

« التطلع لفرص استكشاف الذات.

« تنمية الثقة فى الذات.

« الحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل.

« الحفاظ على تصور طويل الأجل وفهم الحدث الضاغط فى إطار السياق الواسع المخلق له

« رعاية المرء لعقله وجسده وممارسة تدريبات منتظمة مع الانتباه لحاجاته فضلا عن الاندماج فى أنشطه الترفيه والاسترخاء وإمتاع الذات والتعلم من الخبرات السابقة والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة . (APA, 2009)

ونستطيع ان نشير الى القيمة الوقائية للمرونة النفسية من خلال تناول خصائص الاشخاص ذومرونة المرتفعة منها وتوضيح ارتباطها بنوعية ومستوى جودة حياتهم ومستوى التنعم الذاتى لديهم على نحو ما طرحها كل من أنجى هارت و رديربك بلنكو وهيلين توماس (Thomas & Blincow,Hart,2007) كما يأتى :

« تتضمن العلاقات الاجتماعية المتبادلة لذوي المستويات المرتفعة من المرونة النفسية عنصر بذل وتلقى المساعدة الانفعالية.

- ◀ لديهم احساس بالاستقلالية و الاعتماد على الذات وبالقدرة على وضع واتخاذ القرار دون انصياع لإملاءات الآخرين .
- ◀ لديهم نظرة إيجابية للذات واحساس عام بالثقة والقدرة والكفاءة.
- ◀ لديهم مستوى مرتفع من مهارات حل المشكلة فضل عن قدرتهم على التفكير قبل الفعل وبالتالي للتروي وتجنب الاندفاع مما يقلل من احتمالات الاخطاء
- ◀ أثناء التفاعل الاجتماعى مع الآخرين او أثناء حل المشكلات.
- ◀ لديهم قدرة الى ادارة الانفعالات والمشاعر القوية السلبية منها والايجابية.
- ◀ لديهم مستوى مرتفع من المثابرة والاجتهاد وهذه خاصية ضرورية للمجاهدة والتحمل والصبر بغض النظر عن المتاعب والمصاعب.

كذلك من خصائص الاشخاص ذوي المستوى المرتفع من المرونة:

- ◀ الاندفاع فى مساعدة الآخرين وبذلا وتلقيا.
- ◀ التعلق أو الارتباط الامن مع الآخرين.
- ◀ الاهداف الشخصية أو الجمعية.
- ◀ فعالية الذات.
- ◀ الحس الفكاهى.
- ◀ المستوى المرتفع من تقدير الذات.
- ◀ التوجه نحو الافعال.
- ◀ القدرة على ادراك التأثير القوي للضغوط.
- ◀ القدرة على الاستفادة من النجاحات السابقة فى التعامل مع الضغوط ومواجهتها (Rutter ١٩٨٥).

وهناك الكثير من الدراسات العربية والاجنبية التى اهتمت بالمرونة النفسية منها على سبيل المثال لا الحصر: دراسة يحي شقورة (٢٠١٢)، (سعيد شويل & فتحى نصر) (٢٠١٢)، لمياء سعدون (٢٠١٢)، مروة احمد (٢٠١٤)، عفاف محمد (٢٠١٥)، محمد القللى (٢٠١٣). ومن الاطلاع على هذه الدراسات وجد أن :

- ◀ لا توجد دراسة على حد علم الباحثة تناولت العلاقة بين الذكاء الروحى والمرونة النفسية .
- ◀ تناولت الكثير من الدراسات المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل : وجهة الضبط ، تقدير الذات ، اتخاذ القرار ، اليقظة العقلية وغيرها .
- ◀ أثبتت جميع الدراسات التى اطلعت عليها الباحثة أن للمرونة النفسية دور هام فى العديد من جوانب الشخصية الانسانية منها : التكيف الدراسى ، مستوى الطموح ، التكيف الاجتماعى ، الرضا الزوجى ، التفوق الدراسى ، الرضا عن الحياة ، القدرة على حل المشكلات وغيرها من النواحي الايجابية فى شخصية الفرد .
- ◀ أوصت جميع الدراسات السابقة بضرورة الاهتمام بتنمية المرونة النفسية للفرد فى جميع مراحل حياته وذلك لما لها من تأثير كبير فى احداث التوازن للشخصية الانسانية .

• المحور الثالث : أحداث الحياة الضاغطة

إن الشباب هم رمز النشاط والقوة في المجتمع، وهذا ما يشير إليه المعنى اللغوي لكلمة الشباب؛ فالشباب لغة الفتوة والحداثة " (مجمع اللغة العربية، ١٩٩٢، ٣٣٣)، ولكن مرحلة الشباب قليلا ما تمر دون تعرض الشاب لبعض المشكلات. وهذه المشكلات بعضها يرتبط بالشباب أنفسهم، وبعضها يرتبط بالوالدين والأسرة، وبعضها يتصل بمشكلات المجتمع، وبعضها الآخر يرتبط بالعمل الأكاديمي في الجامعة؛ مما يؤدي إلى إحساس بعضهم بضغوط أحداث الحياة المؤلمة. " والمرحلة الجامعية تفرض على الشاب مطالب وتحديات يؤدي إلى الفشل في مواجهتها إلى اضطراب في توافق الفرد على المستوى النفسي والاجتماعي والأكاديمي (حامد زهران، ٢٠٠٣، ٤٦٦).

وتُعد دراسة المشكلات التي تواجه طلاب الجامعة وما يترتب عليها من توافق نفسي وأداء أكاديمي وغيرها من المتغيرات النفسية والشخصية أحد الموضوعات الرئيسية المرتبطة بالكفاءة الداخلية للجامعة وجودتها واعتمادها الأكاديمي، ولعل من أمثلة الاهتمام بهذا الأمر وربطه بمستوى الجودة وبالاعتماد الأكاديمي التقرير السنوي بعنوان Survey of National Student Engagement (NSSE) الذي يطرح على طلاب الجامعة أسئلة تتعلق بتجاربهم الجامعية مثل: كيف يمضون أوقاتهم؟ ماذا يستفيدون من دراستهم؟ ما تقييمهم لنوعية العلاقات التفاعلية التي تجمعهم مع أعضاء الهيئة التدريسية والأصدقاء؟ وكيف يواجهون الضغوط النفسية في الحياة الجامعية؟ وكيف يتغلبون عليها من خلال أساليب التعامل معها بناء على سماتهم الشخصية كالمرونة النفسية، وغير ذلك من المؤشرات الهامة. (كيوهو وآخرون، ٢٠٠٦، ٥١٦).

ويمكن القول: إن شخصية الطالب الجامعي تتأثر بدرجة كبيرة بالمواقف والضغوط الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي يمر بها؛ ففي وقتنا الحالي اختلفت حياة الطالب الجامعي وأصبح يعاني من العديد من المشكلات التي تعترض طريق حياته، وهي ضغوطات تمس جميع جوانب حياته؛ وجميع تلك الضغوطات فرضت على طلبة الجامعة واقعا جديدا يجب على مواجهته بصعوبة؛ فالبعض من هؤلاء الطلبة استطاعوا مواجهة المشكلات بكل صدر رحب، واحتفظوا بمستوى عال من القوة والصحة النفسية، والبعض الآخر انهار أمام هذه الضغوطات. (عماد مخيمر، ١٩٩٦، ٢٧٧).

ويشكل مجال أحداث الحياة الضاغطة اهتماماً متزايداً لدى علماء النفس، واتجهت الكثير من البحوث للكشف عن مصادر وأحداث الحياة الضاغطة؛ حيث أن أحداث الحياة اليومية تحمل ضغوطا يدرسها الإنسان عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في حياته، حيث أن الأحداث اليومية تلاحقه في حله وترحاله، حيث يتعرض يوميا للآزمات التي يقف أمامها عاجزا عن حلها، ولذلك من الضروري التعرف إلى مصادر هذه الأحداث وأسبابها وكيفية مواجهتها للتمتع بحياة وصحة نفسية وجسمية جيدة.

- خصائص الأحداث الضاغطة التي يمر بها الفرد:
 - ◀ إن المثير أو الحدث الضاغط يخرج عن نطاق ما يألفه الإنسان.
 - ◀ إن المثير الضاغط يثقل القدرة التوافقية للفرد، فهو يشكل تهديداً لذاته وللآخرين من حوله امتداداً من الدائرة الضيقة.
 - ◀ إن المثير أو الحدث الضاغط يحدث أثراً نفسياً سلبياً من الشعور بالعجز أو الخوف أو معاناة الاضطراب الانفعالي في مواجهة الحدث.
 - ◀ إن المثير أو الحدث الضاغط يختزن في الذاكرة للفرد مفرزاً اضطرابات انفعالية ووجدانية وصحية وسلوكية.
 - ◀ إن التأثيرات المباشرة أو غير المباشرة (بعيدة المدى) تتوقف على حدة أو استمرارية المثير أو الحدث الضاغط (حسن عبد المعطي، ٢٠٠٦، ٢٣).
- أنواع أحداث الحياة الضاغطة:

- يصنف الباحثون أحداث الحياة المثيرة للضغوط كما يلي:
 - ◀ أحداث الحياة الرئيسية Major life events: وهي أحداث غير متكررة الحدوث، وربما تكون تحت سيطرة الفرد أو عدم سيطرته ولكنها تؤدي إلى تغيرات هامة في حياة الفرد، مثل موت شخص عزيز أو الانتقال إلى منزل جديد أو ميلاد طفل.
 - ◀ المشاحنات والمتاعب اليومية Hassle Daily: هي أحداث تقع في سياق الحياة اليومية وتستغرق فترة قصيرة من الوقت وكثيراً ما تكون مزعجة ومقلقة وسلبية بطريقة ما ومن أمثلتها الشجار مع صديق أو الانتظار طويلاً أمام إشارة المرور.
 - ◀ الأحداث المرهقة Adverse events: هي تراكم مجموعة من الأحداث في فترة من الزمن، مما يؤدي إلى إنهاك الفرد وجعله غير قادر على المقاومة، ومثال ذلك الخلافات الأسرية والمتاعب الاقتصادية المستمرة التي يمر بها الأفراد؛ كذلك تصنف أحداث الحياة الضاغطة بأنها:
 - ✓ أحداث حياة ضاغطة إيجابية مثل الزواج والترقي في العمل.
 - ✓ أحداث حياة ضاغطة هدامة مثل المرض ووفاة شخص عزيز (لميس ناصر، ١٩٩٥، ١٣).

ويوضح (Killy, 1999) مقارنة بين أحداث الحياة الضاغطة الإيجابية والسلبية، وهي كالآتي:

- أحداث الحياة الضاغطة الإيجابية:
 - ◀ تمنح الفرد دافعا للعمل ونظرة تحدي للعمل.
 - ◀ تساعد على التفكير والتركيز على النتائج.
 - ◀ توفير القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر.
 - ◀ تمنح الإحساس بالمتعة والإنجاز.
 - ◀ تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة.
- أما أحداث الحياة الضاغطة السلبية:
 - ◀ تولد ارتباكاً وتدعو للتفكير في المجهود المبذول.
 - ◀ تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها.

« تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل.
« عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي نتيجة المرور بتجربة غير سارة.

وهناك أيضاً:

« الضغوط المؤقتة: هي التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة، ثم تنقشع مثل الضغوط الناشئة عن الامتحانات، أو مواجهة موقف صعب مفاجئ أو الزواج الحديث إلى غير ذلك من الظروف المؤقتة التي لا يدوم أثرها لفترة طويلة ومثل هذه الضغوط تكون سريعة في معضمها.

« الضغوط المزمنة: تتمثل في الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبياً مثل تعرض الفرد للآلام مزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر (محمد الخطيب، ٢٠٠٧، ٥٣).

وكذلك:

« أحداث حياة ضاغطة داخلية، أي من داخل الفرد مثل الحاجات والطموحات والأهداف وغيرها.

« أحداث حياة ضاغطة خارجية، أي تأتي من البيئة الخارجية كالضوضاء والملوثات وغيرها من المثيرات (عبد العزيز الغنري، ١٩٩٩، ٣١).

وهناك من يصنف أحداث الحياة الضاغطة إلى:

« أحداث حياة ضاغطة كبرى: والتي تتراوح الأحداث المزلزلة مثل وفاة شريك الحياة والأقل شدة كالانتقال إلى مكان جديد للإقامة.

« أحداث حياة ضاغطة صغرى: منغصات الحياة اليومية مثل الوقوف في طابور للحصول على خدمة معينة أو محاولة اتخاذ قرار في أمر صعب.

« أحداث حياة ضاغطة مزمنة: يظل كثير من الناس يظهر عليهم علامات الضغوط كاستجابات للشدائد المزمنة القاسية في حياتهم، وقد تنتج هذه الشدائد عن أحداث ضاغطة أو هادفة تبقى آثارها مع الفرد لسنة أو سنوات، ويمثل اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) مثالا لهذا النوع من الضغوط (جمعة يوسف، ٢٠٠٧، ١٦).

كما يصنفها (لميس ناصر، ١٩٩٥، ١٣) إلى:

« أحداث حياة ضاغطة متراكمة وزائدة: هي الضغوط الناتجة عن تراكم الأحداث المسببة للضغط بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على التكيف معها.

« أحداث حياة ضاغطة منخفضة: وتحدث عندما يشعر المرء بالملل وانعدام التحدي والشعور بالإثارة.

ونستخلص أن هناك أنواعاً أساسية تشكل أحداث الحياة الضاغطة، هي:

« أحداث الحياة الضاغطة المادية.

« أحداث الحياة الضاغطة الأسرية.

« أحداث الحياة الضاغطة الاجتماعية.

« أحداث الحياة الضاغطة في العمل والدراسة.

• مصادر الضغوط:

« الإحباط Frustration: وهو ما يحدث عندما يحال بين الشخص وبين ما يسعى إلى تحقيقه، كذلك فقد يكون نتيجة عوائق خارجية مادية مثل المجاعات والكوارث الطبيعية والحرائق والزلازل، وقد يحدث الإحباط نتيجة عوائق خارجية اجتماعية، والتي تتمثل في أوجه الخطر والتحريم التي يفرضها المجتمع، وما ينتج عن مخالفتها من عقوبات، وقد يكون الإحباط داخلياً نتيجة قصور معين في الشخصية كالإعاقة البدنية، كذلك قد يكون المرض الجسمي أحد مصادر الضغوط.

« الصراع Conflict: وهو أحد مصادر الضغوط ويحدث عندما يكون على الفرد أن يختار بين حاجتين أو هدفين لكل منهما.

« الضغط Pressure: وهو من أهم مصادر الضغوط وقد يكون داخلياً مثل الطموحات والمثل العليا التي تدفع الإنسان أن يتحمل فوق طاقته وأن يرهق نفسه وذلك إحساساً منه بالمسئولية الاجتماعية (مجدى زينة، ٢٠٠٠، ٧١).

« وهكذا نرى أن مصادر الضغوط تعددت وتنوعت وكشفت أن المواقف التي يمر بها الفرد على نوعين مواقف تحدث في البيئة الموضوعية وأخرى تحدث في البيئة النفسية، والبيئة الموضوعية التي تكون على نوعين: البيئة الطبيعية، والبيئة الاجتماعية. فالبيئة الطبيعية تشتمل على البيانات والبيوت ودرجات الحرارة، والبيئة الاجتماعية تشتمل على القانون والأعراف والقيم والمجتمع والناس؛ أما البيئة النفسية فهي تلك البيئة التي يدرسها الفرد أي إدراكه للعالم المحيط به من أحداث وأشياء وعلاقات اجتماعية ويتأثر هذا الإدراك بالخصائص الشخصية والبيئة (ابتسام الحلو، ٢٠٠٤، ١٩ - ٢٠).

ووفقاً لنظرية لازاروس فإن هناك ثلاث مصادر أساسية مسببة للضغوط وهي:
« المصدر الأول: يشمل الأحداث المتفاجئة والقوية والتي تؤثر في أعداد كبيرة في أفراد المجتمع كالحروب والكوارث.

« المصدر الثاني: يشمل أحداثاً مفاجئة لأحداث المصدر الأول في كونها مفاجئة وقوية إلا أنها تختلف عنها من حيث تأثيرها على عدد قليل من الأشخاص مثل المرض والوفاة.

« المصدر الثالث: يشمل المشكلات اليومية المستمرة والمزمنة والتي يكون الفرد خلالها متوافق مع البيئة بمستوى معين، ولكنه يعاني من تأثير بعض المشكلات النفسية لفترة طويلة من الوقت، كالمشكلات الزوجية أو مشكلات العمل والدراسة وغيرها (هاشم العبادي، ٢٠١٣، ١٦).

• آثار الضغوط:

فيما يلي عرض لآثار الضغوط وعلى كيفية الاستجابات لها بمصادرها المختلفة على الفرد.

• أولاً: الاستجابات الجسمية

تأثير الضغوط على الجسم يقلل من فاعلية جهاز المناعة، وهو أحد الأجهزة الجسمية المكلفة بالدفاع عن الجسم ضد الفيروسات والبكتريا والجسيمات القريبة، ولعل دور الضغط في نقص جهاز المناعة، وبالتالي الإصابة بالأمراض المقلقة يرجع إلى أن الضغط يؤثر على الجهاز العصبي المركزي وجهاز الغدد بما يضعف من جهاز المناعة، وبالتالي التعرض للإصابة بالمرض، كما أن الضغط يدفع الشخص للقيام بممارسات سيئة (كالتدخين، أو تعاطي المخدرات)؛ وبالتالي زيادة السموم في الجسم مما يؤدي للإصابة بالأمراض.

ويؤدي التعرض المستمر للضغط إلى هبوط مستوى الوظائف البيولوجية ككل نتيجة استمرار الإثارة الفسيولوجية المرتفعة واستمرار إفراز الهرمونات المرتبطة بالضغط (الغدد الإدرينالية)؛ وبالتالي حدوث تدهور في الأنسجة الجسمية مثل القلب والأوعية، ويصبح كضد أكثر عرضة للإصابة بالكثير من الأمراض كارتفاع ضغط الدم، الربو، أمراض الشريان التاجي، السرطان، والصداع النصفي، مع انخفاض وضعف فاعلية جهاز المناعة على مقاومة الفيروسات والبكتريا (جمال تفاحة وعبد المنعم حسيب، ٢٠٠٢، ٢٦٧-٢٦٨).

• ثانياً: الاستجابات النفسية وتنقسم إلى عدة أشكال منها

◀ الجوانب المعرفية: إن إدراك الضغوط من الناحية المعرفية ترتبط بنقص مدة الانتباه والتركيز والذاكرة، وتزداد الأخطاء، وتقل قدرة الفرد على التخطيط والتنظيم والتفكير (ممدوحة سلامة، ١٩٩٦، ٣٣٥).

◀ الاستجابات الانفعالية للضغط الحاد: زيادة معدل الوسواس، الاكتئاب، العجز يزداد التوتر الفسيولوجي والنفسي وتحدث تغييرات في سمات الشخصية وتزداد المشكلات الشخصية، وتضعف القيم الأخلاقية والانفعالية ينخفض الإحساس بتأكيد الذات (الفرماوي وأبو سريع، ١٩٩٣، ٢٩).

◀ الاستجابات السلوكية: التعرض للموقف الضاغط يؤدي إلى مجموعة من التغييرات السلوكية، وهذه الاستجابات السلوكية تعتمد على شدة تأثير الفرد بالموقف الضاغط، وخصائص الفرد والعوامل البيئية المختلفة؛ ومن أكثر الاستجابات السلوكية شيوعاً: تزداد مشكلات الكلام؛ يقل الحماس، تضطرب عادات النوم والأكل، ينخفض مستوى الطاقة وبذلك الجهد لدى الفرد (ممدوحة سلامة، ١٩٩٦، ٣٣٥). وأكثر الدراسات تجزم أن الضغوط النفسية تعمل:

- ✓ اضطراب إدراك الفرد.
- ✓ عدم وضوح إدراك الفرد.
- ✓ عدم وضوح مفهوم الذات.
- ✓ ضعف الذاكرة والتشتت.
- ✓ المتعرض للضغوط يصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي.
- ✓ يغمس المتعرض للضغوط في سلوكيات عدوانية تخريبية.

- ✓ تأثيرها على القرارات: تفقد الأفراد قدرتهم على اتخاذ وصنع قراراتهم.
- ✓ تأثيرها على العواطف والانفعالات.
- ✓ تأثيرها على العائلات: التفكك الأسري، ارتفاع معدلات الطلاق، عدم تحقيق التوازن بين متطلبات الأسرة والعمل والأصدقاء (أحمد غريب وأحمد أبو أسعد، ٢٠٠٩، ٥٤ - ٥٥).

وهكذا، فإن الأحداث الضاغطة تعد خطراً كبيراً على صحة الفرد وتوازنه النفسي والجسمي، لما ينشأ عنها من آثار سلبية على الفرد واستمرار التعرض للمواقف والأحداث المؤلمة والضاغطة وعدم القدرة على مواجهتها والتكيف معها، يعيق حياة الفرد وأهدافه وأمنيته وتصورات المستقبلية نحو حياة أفضل.

• العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة

في النظر إلى ما قدم من إطار نظري لكل من المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة، يتبين أن ثمة علاقة عكسية بين هذين المتغيرين، فالشخصية المرنة التي يتسم بها الفرد يمكن أن تساعد على التعامل مع الأحداث الضاغطة بعزيمة وثبات، بينما الشخصية التي لا تتسم بهذه الصفة، فإنها تنهار من اللحظة الأولى لمواجهة الحدث الضاغط. وهناك العديد من الدراسات السابقة التي اهتمت بأحداث الحياة الضاغطة وبعض متغيرات الشخصية الأخرى ومنها:

◀ دراسة عماد مخيمر ١٩٩٧ وهدفت إلى التعرف على أثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرين من متغيرات المقاومة والوقاية من آثار الأحداث الضاغطة خاصة الاكئاب. وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلاب النفسية والمساندة الاجتماعية والضغوط، وكانت لصالح الذكور في الصلابة النفسية وإدراك الضغوط.

◀ دراسة علي عبد السلام ٢٠٠٠ وهدفت الدراسة إلى معرفة دور المساندة الاجتماعية من الأسرة وجماعة الرفاق، في تخفيف الصراعات النفسية، لدى الطلاب المقيمين مع أسرهم، والمقيمين في المدن الجامعية، وتشير نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على أبعاد استبانة مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وهما: التعامل الإيجابي بجانب مجموعة الطلاب المقيمين مع أسرهم والتعامل السلبي بجانب مجموعة الطلاب المقيمين في المدن الجامعية.

◀ دراسة السيد ٢٠٠٧ وهدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين أبعاد الذكاء الانفعالي واستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة، وأبعاد الصلابة النفسية وأبعاد الكفاءة الذاتية كما يدركها طلاب الجامعة. و توصلت الدراسة إلى تنبؤ أبعاد الذكاء الانفعالي باستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة وأبعاد الصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة، كما أظهرت عدم وجود فروق بين طلاب الجامعة من الذكور والإناث في أبعاد الصلابة النفسية. (في : روان عوض، ٢٠١٥، ٥٤: ٥٠)

« دراسة نظمتى أبو مصطفى ونجاح السميرى ٢٠٠٧ وهدفها التعرف على علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدوانى لدى طلاب جامعة الأقصى، والتعرف على الفروق المعنوية فى كل من مجالات مقياس الأحداث الضاغطة والسلوك العدوانى تبعاً لمتغيرات: الجنس، والمستوى الدراسى، والخلفية الثقافية. وتشير نتائج الدراسة الى إن أكثر مجالات مقياس الأحداث الضاغطة شيوعاً لدى طلاب موضع الدراسة، هي: الأحداث الضاغطة السياسية تليها على التوالى الأحداث الضاغطة الاقتصادية، فالأحداث الضاغطة الدراسية، والأحداث الضاغطة الاجتماعية، ثم الأحداث الضاغطة الشخصية، ثم الأحداث الضاغطة الأسرية، فالأحداث الضاغطة الصحية، والأحداث الضاغطة النفسية.

« دراسة ميسوجكى وآخرون (Maciejewski, 2000) بريطانيا، وهدفها الدراسة إلى التعرف على علاقة فاعلية الذات كمتوسط بين أحداث الحياة الضاغطة وأعراض الاكتئاب. وأظهرت نتائج الدراسة أن أحداث الحياة الضاغطة لدى الأفراد الذين أصيبوا بكآبة سابقاً كان لها تأثير سلبى واضح ومهم فى فاعلية الذات؛ أما الأفراد الذين لم يصابوا بكآبة فإن أحداث الحياة لم يكن لها تأثير فى فاعلية ذاتهم.

• إجراءات البحث:

وتمثلت فيما يلى:

• أولاً: منهج البحث

اتبع البحث الحالى كلا من: المنهج الوصفى التحليلى فى الجانب النظرى. والمنهج شبه التجريبي فى الجانب الميدانى. والتصميم التجريبي : تم الاعتماد على التصميم التجريبي للبحث المعروف بتصميم المجموعة الواحدة وهى المجموعة التجريبية ذات القياس ما قبل التجريب وما بعده (قبلى - بعدى) كما هو موضح فى الجدول (١) :

جدول (١): التصميم التجريبي للبحث

| الإجراءات الرئيسية Main Procedures | | | |
|------------------------------------|---|---------------------------------------|---|
| المجموعة Group | القياس القبلى pre-test | المعالجة Treatment | القياس البعدى Post-test |
| التجريبية | - مقياس الذكاء الروحى - مقياس المرونة النفسية - مقياس مواجهة أحداث الحياة الضاغطة | البرنامج المقترح لتنمية الذكاء الروحى | - مقياس الذكاء الروحى - مقياس المرونة النفسية - مقياس مواجهة أحداث الحياة الضاغطة |

« عينة البحث: العينة الاستطلاعية : تكونت العينة الاستطلاعية فى هذا البحث من (٣٠) طالبة معلمة اقتصاد منزلى بكلية الاقتصاد المنزلى - جامعة حلوان .

• العينة الأساسية

تكونت العينة الأساسية فى هذا البحث من (٨٥) طالبة معلمة اقتصاد منزلى بكلية الاقتصاد المنزلى - جامعة حلوان وذلك بعد استبعاد الطلبة الغير منتظمين فى حضور جلسات البرنامج .

• التوصيف الإحصائي للعينة:

قامت الباحثة بإجراء التوصيف الإحصائي لعينة البحث وبلغ قوامها (٨٥) طالبة معلمة اقتصاد منزلي بكلية الاقتصاد المنزلي - جامعة حلوان وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح في المتغيرات قيد البحث (ن=٨٥)

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | معامل التفلطح | الدلالة |
|---|----------------------------|-------------|-----------------|-------------------|----------------|---------------|---------|
| ١ | مقياس الذكاء الروحي | درجة | ١٢٧,١٤ | ٥٩,٩٨ | ٠,٤٤ | ٠,٨١ | غير دال |
| ٢ | مقياس أحداث الحياة الضاغطة | درجة | ٩٩,٥٥ | ٢٩,١٨ | ٠,٣٣ | ٠,١٨ | غير دال |
| ٣ | مقياس المرونة النفسية | درجة | ١٦٩,٨٦ | ٦٤,٣٧ | ٠,٤١ | ٠,٩٩ | غير دال |

ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠,٥٢ ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح = ١,٠٤

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠,٣٣) : (٠,٤٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (٠,١٨) : (٠,٩٩) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث .

• الدراسة الاستطلاعية:

حرصا من الباحثة على سلامة الإجراءات الإدارية والفنية قبل وأثناء وبعد تطبيق الاختبارات، قامت الباحثة باختيار عدد (٣٠) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث، بهدف التعرف على عدة نقاط أهمها :

◀ صدق وثبات المقاييس قيد البحث.

◀ معرفة الزمن الذي يستغرقه زمن كل مقياس على حدة.

◀ التعرف على المشكلات التي قد تظهر أثناء تطبيق المقاييس قيد البحث.

وبناءً على نتائج الدراسة الاستطلاعية توصلت الباحثة إلى: صدق وثبات المقاييس المستخدمة في البحث، وتحديد الزمن لتطبيق كل مقياس.

• ثانيا: متغيرات البحث

◀ المتغير المستقل المتمثل في: البرنامج المقترح لتنمية الذكاء الروحي

◀ المتغير التابع المتمثل في: الذكاء الروحي - المرونة النفسية - القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

• ثالثا: أدوات البحث ومواد المعالجة التجريبية

• ١- أدوات البحث :

استخدمت الباحثة لتحقيق أهداف البحث الحالي الأدوات التالية:

• أولا : مقياس الذكاء الروحي (إعداد الباحثة)

• الهدف من المقياس :

قياس مدى التحسن في الذكاء الروحي لدى الطالبات عينة البحث.

• المعاملات العلمية لمقياس الذكاء الروحي:

• صدق المقياس:

استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي لحساب معامل الصدق للمقياس وذلك بهدف التحقق من صدق المقياس حيث تم تطبيق المقياس على مجموعة قوامها (٣٠) طالبة من الطالبات مجتمع البحث وجدول (٣) يوضح ذلك.

• ثبات المقياس:

لحساب الثبات لمقياس الذكاء الروحي استخدمت الباحثة طريقة الثبات لمعامل ألفا كرونباخ للعيننة السابق إستخدامها في حساب صدق الاتساق الداخلى ، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) معاملات الارتباط بين عبارات مقياس الذكاء الروحي ومجموع المقياس لطالبات الإقتصاد المنزلي قيد البحث (ن=٣٠)

| العبرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ر المحسوبة | معامل ثبات ألفا كرونباخ |
|--------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------------|
| ١ | ٢,٦٧ | ٠,٩٦ | ٠,٨٥ | ٠,٧٦ |
| ٢ | ٢,٩٣ | ٠,٩٤ | ٠,٨٩ | ٠,٧٦ |
| ٣ | ٢,٨٠ | ٠,٨٥ | ٠,٩٤ | ٠,٧٦ |
| ٤ | ٢,٦٠ | ٠,٨١ | ٠,٩١ | ٠,٧٦ |
| ٥ | ٣,٢٠ | ٠,٠٦ | ٠,٩٧ | ٠,٧٥ |
| ٦ | ٢,٧٣ | ٠,٩٤ | ٠,٩٢ | ٠,٧٦ |
| ٧ | ٣,٠٠ | ٠,٢٩ | ٠,٩١ | ٠,٧٥ |
| ٨ | ٣,٠٠ | ٠,١١ | ٠,٩٥ | ٠,٧٥ |
| ٩ | ٣,٥٣ | ٠,١٧ | ٠,٩٥ | ٠,٧٥ |
| ١٠ | ٣,٢٣ | ٠,٠٤ | ٠,٩٧ | ٠,٧٥ |
| ١١ | ٣,٣٣ | ٠,٢١ | ٠,٩٦ | ٠,٧٥ |
| ١٢ | ٣,٢٧ | ٠,١٤ | ٠,٩٧ | ٠,٧٥ |
| ١٣ | ٣,٣٣ | ٠,٢٧ | ٠,٩٤ | ٠,٧٥ |
| ١٤ | ٢,١٧ | ٠,٧٠ | ٠,٨٩ | ٠,٧٦ |
| ١٥ | ٣,٥٣ | ٠,١٧ | ٠,٩٥ | ٠,٧٥ |
| ١٦ | ٢,٩٠ | ٠,١٢ | ٠,٩٦ | ٠,٧٥ |
| ١٧ | ٢,٦٧ | ٠,٢٧ | ٠,٩٦ | ٠,٧٥ |
| ١٨ | ١,٩٣ | ٠,٢٠ | ٠,٩٢ | ٠,٧٥ |
| ١٩ | ٣,٠٠ | ٠,١١ | ٠,٩٦ | ٠,٧٥ |
| ٢٠ | ٢,٤٣ | ٠,٢٥ | ٠,٩٢ | ٠,٧٥ |
| ٢١ | ٢,١٠ | ٠,١٢ | ٠,٩٢ | ٠,٧٥ |
| ٢٢ | ٢,٠٠ | ٠,٠٥ | ٠,٩٦ | ٠,٧٥ |
| ٢٣ | ٢,٦٣ | ٠,٣٥ | ٠,٩٨ | ٠,٧٥ |
| ٢٤ | ٣,٠٠ | ٠,٤٤ | ٠,٩٧ | ٠,٧٥ |
| ٢٥ | ٢,٠٧ | ٠,١٤ | ٠,٩٢ | ٠,٧٥ |
| ٢٦ | ٣,٤٠ | ٠,٣٨ | ٠,٩٣ | ٠,٧٥ |
| ٢٧ | ٢,٣٧ | ٠,٣٥ | ٠,٩٧ | ٠,٧٥ |
| ٢٨ | ٣,٥٧ | ٠,٤١ | ٠,٩٠ | ٠,٧٥ |
| ٢٩ | ٢,٥٠ | ٠,٤١ | ٠,٩٨ | ٠,٧٥ |
| ٣٠ | ٢,٥٠ | ٠,٤١ | ٠,٩٨ | ٠,٧٥ |
| ٣١ | ٢,٥٠ | ٠,٤١ | ٠,٩٨ | ٠,٧٥ |
| ٣٢ | ٣,٥٧ | ٠,٤١ | ٠,٩٠ | ٠,٧٥ |
| ٣٣ | ٣,٠٠ | ٠,٤٤ | ٠,٩٧ | ٠,٧٥ |
| ٣٤ | ٢,٢٥ | ٠,٣٠ | ٠,٩٠ | ٠,٧٥ |
| ٣٥ | ٢,١٧ | ٠,١١ | ٠,٩١ | ٠,٧٥ |
| ٣٦ | ٢,٣٥ | ٠,٢٦ | ٠,٩٠ | ٠,٧٥ |
| ٣٧ | ٢,١٠ | ٠,١٢ | ٠,٩٢ | ٠,٧٥ |
| ٣٨ | ٢,٤٣ | ٠,٢٥ | ٠,٩٢ | ٠,٧٥ |
| ٣٩ | ٢,٦٣ | ٠,٣٥ | ٠,٩٨ | ٠,٧٥ |
| ٤٠ | ٢,٦٣ | ٠,٣٥ | ٠,٩٨ | ٠,٧٥ |
| ٤١ | ١,٣٣ | ٠,٤٨ | ٠,٨٥ | ٠,٧٦ |
| ٤٢ | ٢,٠٧ | ٠,١٤ | ٠,٩٢ | ٠,٧٥ |
| ٤٣ | ٣,٤٠ | ٠,٣٨ | ٠,٩٣ | ٠,٧٥ |
| ٤٤ | ٣,٦٦ | ٠,٢٥ | ٠,٨٩ | ٠,٧٥ |

| | | | | |
|------|------|------|------|----|
| ٠,٧٥ | ٠,٩٣ | ٠,٣٨ | ٣,٤٠ | ٤٥ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٢ | ٠,١٢ | ٢,١٠ | ٤٦ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٧ | ٠,٤٤ | ٣,٠٠ | ٤٧ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٢ | ٠,١٢ | ٢,١٠ | ٤٨ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٥ | ٠,٢٢ | ٣,١١ | ٤٩ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٣ | ٠,٣٨ | ٣,٤٠ | ٥٠ |

قيمة "ز" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٣ دال

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين عبارات مقياس الذكاء الروحي ومجموع المقياس لطالبات الإقتصاد المنزلي قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٨٥ : ٠,٩٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس، كما تراوحت معاملات الثبات (ألفا كرونباخ) للعبارات ما بين (٠,٧٨ : ٠,٧٩) وهي أقل من معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل الذي بلغ (٠,٧٨) مما يشير إلى أن عبارات المقياس تتمتع بثبات عالي.

• ثانياً: مقياس المرونة النفسية:

• الهدف من المقياس :

قياس مدى التحسن في المرونة النفسية لدى الطالبات عينة البحث . (إعداد الباحثة)

• المعاملات العلمية لمقياس المرونة النفسية:

• صدق المقياس:

استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي لحساب معامل الصدق للمقياس وذلك بهدف التحقق من صدق المقياس حيث تم تطبيق المقياس على مجموعة قوامها (٣٠) طالب من طلاب مجتمع البحث وجدول (٤) يوضح ذلك.

• ثبات المقياس:

لحساب الثبات لمقياس المرونة النفسية استخدمت الباحثة طريقة الثبات لمعامل ألفا كرونباخ للعينة السابق استخدامها في حساب صدق الاتساق الداخلي ، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) معاملات الارتباط بين عبارات مقياس المرونة النفسية ومجموع المقياس لطالبات الإقتصاد المنزلي قيد البحث (ن=٣)

| العبرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ر المحسوبة | معامل ثبات ألفا كرونباخ |
|--------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------------|
| ١ | ٢,٨٧ | ٠,٩١ | ٠,٩٨ | ٠,٧٥ |
| ٢ | ٢,٦٧ | ٠,٤٠ | ٠,٦٦ | ٠,٧٥ |
| ٣ | ٢,٤٢ | ٠,٢٣ | ٠,٨١ | ٠,٧٥ |
| ٤ | ٢,٨٧ | ٠,١٧ | ٠,٩٨ | ٠,٧٥ |
| ٥ | ٣,٣٣ | ٠,٤٧ | ٠,٩٥ | ٠,٧٥ |
| ٦ | ٣,٣٣ | ٠,٤٩ | ٠,٩٣ | ٠,٧٥ |
| ٧ | ٣,٣٣ | ٠,٤٧ | ٠,٩٥ | ٠,٧٥ |
| ٨ | ٢,٣٧ | ٠,٢٧ | ٠,٩٢ | ٠,٧٦ |
| ٩ | ٢,٦٣ | ٠,٢٥ | ٠,٩٨ | ٠,٧٥ |
| ١٠ | ٣,٣٣ | ٠,٤٧ | ٠,٩٥ | ٠,٧٥ |
| ١١ | ٢,٧٦ | ٠,٤٥ | ٠,٩٠ | ٠,٧٥ |
| ١٢ | ٢,٨٧ | ٠,١٧ | ٠,٩٨ | ٠,٧٥ |
| ١٣ | ٢,١٩ | ٠,٣٢ | ٠,٨٨ | ٠,٧٥ |

| | | | | |
|------|-------|------|------|----|
| ٠,٧٥ | ٠,٨٨ | ٠,١٠ | ٢,٣٥ | ١٤ |
| ٠,٧٥ | ٠,٨٧ | ٠,٢٢ | ٢,٣٢ | ١٥ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٨ | ٠,٤٣ | ٢,٦٠ | ١٦ |
| ٠,٧٥ | ٠,٨٩ | ٠,١١ | ٢,٨٩ | ١٧ |
| ٠,٧٥ | ٠,٨٩ | ٠,٢٤ | ٢,٤٣ | ١٨ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٨ | ٠,٧٦ | ٢,٨٧ | ١٩ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٦ | ٠,٣٢ | ٢,٨١ | ٢٠ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٥ | ٠,٤٧ | ٣,٣٣ | ٢١ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٥ | ٠,٢٩ | ٣,٤٥ | ٢٢ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٨ | ٠,٦٥ | ٢,٨٧ | ٢٣ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٨ | ٠,١٧ | ٢,٨٧ | ٢٤ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٥ | ٠,٣٤ | ٣,٣٣ | ٢٥ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٥ | ٠,٤٧ | ٣,٣٣ | ٢٦ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٨ | ٠,١٧ | ٢,٤٩ | ٢٧ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٨ | ٠,١٩ | ٢,٨٧ | ٢٨ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٥ | ٠,٤٧ | ٣,٣٣ | ٢٩ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٥ | ٠,٤٧ | ٣,٣٣ | ٣٠ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٨ | ٠,١٧ | ٢,٨٧ | ٣١ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٥ | ٠,٤٧ | ٣,٣٣ | ٣٢ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٨ | ٠,١٧ | ٢,٨٧ | ٣٣ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٥ | ٠,٤٧ | ٣,٣٣ | ٣٤ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٨ | ٠,٢٧ | ٢,٨٧ | ٣٥ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٨ | ٠,٢٩ | ٢,٨٧ | ٣٦ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٨ | ٠,١٧ | ٢,٨٧ | ٣٧ |
| ٠,٧٦ | ٠,٧٥- | ٠,١٢ | ١,٦٧ | ٣٨ |
| ٠,٧٥ | ٠,٧٥ | ٠,٢٣ | ٤,٣٣ | ٣٩ |
| ٠,٧٥ | ٠,٧٥ | ٠,٣٣ | ٤,٣٣ | ٤٠ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٥ | ٠,٤٧ | ٣,٣٣ | ٤١ |
| ٠,٧٥ | ٠,٨٩ | ٠,٣٠ | ٣,٨٠ | ٤٢ |
| ٠,٧٦ | ٠,٨٩- | ٠,٣٠ | ٢,٦٠ | ٤٣ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٨ | ٠,٤٤ | ٢,٨٦ | ٤٤ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٨ | ٠,١٧ | ٢,٨٧ | ٤٥ |
| ٠,٧٥ | ٠,٨٩ | ٠,٣٠ | ٣,٨٠ | ٤٦ |
| ٠,٧٥ | ٠,٧٧ | ٠,٤٣ | ٢,٨٧ | ٤٧ |
| ٠,٧٥ | ٠,٨٩ | ٠,١٧ | ٢,٦٢ | ٤٨ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٨ | ٠,٣٣ | ٢,٨٧ | ٤٩ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩١ | ٠,١٠ | ٢,٧٢ | ٥٠ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٠ | ٠,١٢ | ٢,٣٤ | ٥١ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٦ | ٠,٤٣ | ٢,٨٨ | ٥٢ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٥ | ٠,٤٧ | ٣,٣٣ | ٥٣ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٨ | ٠,١٧ | ٢,٨٧ | ٥٤ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٥ | ٠,٤٧ | ٣,٣٣ | ٥٥ |
| ٠,٧٦ | ٠,٩٨- | ٠,٤٣ | ٣,٤٠ | ٥٦ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٦ | ٠,٢٠ | ٢,٨٠ | ٥٧ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٣ | ٠,١٧ | ٢,٧٥ | ٥٨ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٨ | ٠,١٥ | ٢,٨٧ | ٥٩ |
| ٠,٧٥ | ٠,٩٧ | ٠,١٩ | ٢,٨١ | ٦٠ |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦٣ دال

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين عبارات مقياس المرونة النفسية ومجموع المقياس لطالبات الإقتصاد المنزلي قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٦٦ : ٠,٩٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس، كما تراوحت معاملات الثبات (ألفا

كرونباخ) للعبارات ما بين (٠,٧٥ : ٠,٧٦) وهي أقل من معامل الفا كرونباخ للمقياس ككل الذي بلغ (٠,٧٩) مما يشير إلى أن عبارات المقياس تتمتع بثبات عالي.

• ثالثاً: مقياس القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة:

• الهدف من المقياس :

قياس مدى القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبات عينة البحث(اعداد الباحثة).

• المعاملات العلمية لمقياس حداث الحياة الضاغطة:

• صدق المقياس:

استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي لحساب معامل الصدق للمقياس وذلك بهدف التحقق من صدق المقياس حيث تم تطبيق المقياس على مجموعة قوامها (٣٠) طالبة من الطالبات مجتمع البحث وجدول (٥) يوضح ذلك

• ثبات المقياس:

لحساب الثبات لمقياس المرونة النفسية استخدمت الباحثة طريقة الثبات لمعامل ألفا كرونباخ للعينة السابق استخدامها في حساب صدق الاتساق الداخلي ، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) معاملات الارتباط بين عبارات مقياس أحداث الحياة الضاغطة ومجموع المقياس لطالبات الإقتصاد المنزلي قيد البحث (ن=٣)

| العبارة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ر المحسوبة | معامل ثبات ألفا كرونباخ |
|---------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------------|
| ١ | ١,٢٧ | ٠,٦٤ | ٠,٩٢ | ٠,٧٥ |
| ٢ | ١,٣٣ | ٠,٦٦ | ٠,٩٦ | ٠,٧٥ |
| ٣ | ١,١٢ | ٠,٤٥ | ٠,٦٧ | ٠,٧٥ |
| ٤ | ١,٣٠ | ٠,٦٥ | ٠,٩٥ | ٠,٧٥ |
| ٥ | ١,٥٠ | ٠,٧٨ | ٠,٩٥ | ٠,٧٥ |
| ٦ | ١,٦٧ | ٠,٨٠ | ٠,٩٠ | ٠,٧٥ |
| ٧ | ١,١٧ | ٠,٤٣ | ٠,٩٠ | ٠,٧٥ |
| ٨ | ٢,٠٠ | ٠,٨٣ | ٠,٧٥ | ٠,٧٥ |
| ٩ | ١,٦٦ | ٠,٨٠ | ٠,٩٠ | ٠,٧٥ |
| ١٠ | ١,٦٣ | ٠,٧٦ | ٠,٩١ | ٠,٧٥ |
| ١١ | ٢,٢٠ | ٠,٨٥ | ٠,٦٤ | ٠,٧٥ |
| ١٢ | ١,٨٣ | ٠,٧٩ | ٠,٨٤ | ٠,٧٥ |
| ١٣ | ١,٨٣ | ٠,٧٩ | ٠,٨٤ | ٠,٧٥ |
| ١٤ | ١,٥٥ | ٠,٧٦ | ٠,٩٠ | ٠,٧٥ |
| ١٥ | ١,٦٢ | ٠,٧٠ | ٠,٩٥ | ٠,٧٥ |
| ١٦ | ١,٥٠ | ٠,٧٨ | ٠,٩٥ | ٠,٧٥ |
| ١٧ | ١,٥٤ | ٠,٧٧ | ٠,٩٣ | ٠,٧٥ |
| ١٨ | ١,٨٣ | ٠,٧٩ | ٠,٨٤ | ٠,٧٥ |
| ١٩ | ١,٣٠ | ٠,٦٥ | ٠,٩٥ | ٠,٧٥ |
| ٢٠ | ١,٦٣ | ٠,٧٦ | ٠,٩١ | ٠,٧٥ |
| ٢١ | ٢,٢٠ | ٠,٨٥ | ٠,٦٤ | ٠,٧٥ |
| ٢٢ | ١,٥٠ | ٠,٧٨ | ٠,٩٥ | ٠,٧٥ |
| ٢٣ | ١,٦٣ | ٠,٧٦ | ٠,٩١ | ٠,٧٥ |
| ٢٤ | ١,٣٠ | ٠,٦٥ | ٠,٩٥ | ٠,٧٥ |
| ٢٥ | ٢,٣٧ | ٠,٧٦ | ٠,٩١ | ٠,٧٦ |
| ٢٦ | ١,٤٧ | ٠,٧٨ | ٠,٩٥ | ٠,٧٥ |
| ٢٧ | ١,٤٧ | ٠,٧٨ | ٠,٩٥ | ٠,٧٥ |

| | | | | |
|------|-------|------|------|----|
| ٠,٧٥ | ◆٠,٩٠ | ٠,٨٠ | ١,٦٧ | ٢٨ |
| ٠,٧٥ | ◆٠,٨٤ | ٠,٧٩ | ١,٨٣ | ٢٩ |
| ٠,٧٥ | ◆٠,٩٥ | ٠,٦٥ | ١,٣٠ | ٣٠ |
| ٠,٧٥ | ◆٠,٩٥ | ٠,٦٥ | ١,٣٠ | ٣١ |
| ٠,٧٥ | ◆٠,٨٦ | ٠,٥٥ | ١,٢٠ | ٣٢ |
| ٠,٧٥ | ◆٠,٨٨ | ٠,٧٣ | ١,٥٠ | ٣٣ |
| ٠,٧٥ | ◆٠,٩٥ | ٠,٧٨ | ١,٥٠ | ٣٤ |
| ٠,٧٥ | ◆٠,٩٥ | ٠,٦٥ | ١,٣٠ | ٣٥ |
| ٠,٧٥ | ◆٠,٧٩ | ٠,٤٣ | ١,١٣ | ٣٦ |
| ٠,٧٥ | ◆٠,٩٦ | ٠,٦٦ | ١,٣٣ | ٣٧ |
| ٠,٧٦ | ◆٠,٩٥ | ٠,٧٨ | ٢,٥٠ | ٣٨ |
| ٠,٧٥ | ◆٠,٩٥ | ٠,٧٨ | ١,٥٠ | ٣٩ |
| ٠,٧٥ | ◆٠,٩٦ | ٠,٦٦ | ١,٣٣ | ٤٠ |
| ٠,٧٥ | ◆٠,٥٩ | ٠,٣٥ | ٢,٨٧ | ٤١ |
| ٠,٧٥ | ◆٠,٥٦ | ٠,٣٣ | ٢,٦١ | ٤٢ |
| ٠,٧٥ | ◆٠,٩٤ | ٠,٦٢ | ١,٣٧ | ٤٣ |
| ٠,٧٥ | ◆٠,٩٦ | ٠,٦٦ | ١,٣٣ | ٤٤ |
| ٠,٧٥ | ◆٠,٩٠ | ٠,٦٩ | ١,٢٩ | ٤٥ |
| ٠,٧٥ | ◆٠,٩٥ | ٠,٦٥ | ١,٣٠ | ٤٦ |
| ٠,٧٥ | ◆٠,٨٤ | ٠,٧٩ | ١,٨٣ | ٤٧ |
| ٠,٧٥ | ◆٠,٩٥ | ٠,٦٥ | ١,٣٠ | ٤٨ |
| ٠,٧٥ | ◆٠,٦٧ | ٠,٤٠ | ١,١٠ | ٤٩ |
| ٠,٧٥ | ◆٠,٩٦ | ٠,٦٦ | ١,٣٣ | ٥٠ |
| ٠,٧٦ | ◆٠,٧٤ | ٠,٨٢ | ٢,١٣ | ٥١ |
| ٠,٧٥ | ◆٠,٧٩ | ٠,٤٣ | ١,١٢ | ٥٢ |
| ٠,٧٥ | ◆٠,٧٠ | ٠,٤٧ | ١,١٣ | ٥٣ |
| ٠,٧٥ | ◆٠,٧٨ | ٠,٤٠ | ١,١٠ | ٥٤ |
| ٠,٧٥ | ◆٠,٥١ | ٠,١٨ | ١,٠٣ | ٥٥ |
| ٠,٧٥ | ◆٠,٧٨ | ٠,٤٥ | ١,٠٣ | ٥٦ |
| ٠,٧٦ | ◆٠,٧٥ | ٠,٨٣ | ٢,٠٠ | ٥٧ |
| ٠,٧٦ | ◆٠,٧٥ | ٠,٨٣ | ٢,٠٠ | ٥٨ |
| ٠,٧٦ | ◆٠,٦٣ | ٠,٧٢ | ١,٤٠ | ٥٩ |
| ٠,٧٥ | ◆٠,٩٤ | ٠,٧٣ | ١,٤٧ | ٦٠ |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦ * دال

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين عبارات مقياس أحداث الحياة الضاغطة ومجموع المقياس لطالبات الإقتصاد المنزلي قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٥١ : ٠,٩٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس، كما تراوحت معاملات الثبات (ألفا كرونباخ) للعبارات ما بين (٠,٧٥ : ٠,٧٦) وهي أقل من معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل الذي بلغ (٠,٧٧) مما يشير إلى أن عبارات المقياس تتمتع بثبات عالي. وقد ساعد الباحثة في إعداد هذه المقاييس ما يلي:

- ◀◀ الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة التي اهتمت بالذكاء الروحي .
- ◀◀ الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة التي اهتمت بالمرونة النفسية .
- ◀◀ الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
- ◀◀ المقابلات الشخصية مع مجموعة من المتخصصين في المناهج وطرق التدريس، وعلم النفس التعليمي والقياس التربوي.

• ب- مواد المعالجة التجريبية :

• البرنامج المقترح لتنمية الذكاء الروحي

• مصادر بناء البرنامج :

اشتمت محتوى البرنامج المقترح من خلال المصادر والروافد التالية:

- ◀ اعداد استبانة لحصر الطرق والأساليب اللازمة لتنمية الذكاء الروحي، تضمنت أسئلة مفتوحة موجهة إلى عينة من أعضاء هيئة التدريس بأقسام المناهج وطرق التدريس ، علم النفس والصحة النفسية.
- ◀ الاطلاع على الدراسات السابقة التي اهتمت بالذكاء الروحي وخصائصه ومكوناته وكيفية تنميته وارتباطه ببعض المتغيرات الإيجابية.
- ◀ الاطلاع على الدراسات السابقة التي اهتمت بتنمية الذكاء الروحي لدى عينات مختلفة.
- ◀ الاطلاع على الدراسات السابقة التي اهتمت بالمرونة النفسية ، مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

- ◀ تحديد أهداف البرنامج ومحتواه ، وعرضه على مجموعة من المحكمين والمتخصصين ؛حيث طلب منهم إبداء الرأي في أهداف البرنامج ومحتواه والاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج ، لتنمية الذكاء الروحي، مع بيان ملاءمة البرنامج للتطبيق على الطالب الجامعي ومدى مناسبة عدد الجلسات لتحقيق أهداف البرنامج المقترح، ومدى مناسبة الوقت المخصص لكل جلسة .

• الهدف العام من البرنامج :

تنمية الذكاء الروحي للطالبة معلمة الاقتصاد المنزلي و تحسين المرونة النفسية لديها والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

• تحكيم البرنامج :

قامت الباحثة بعرض البرنامج المقترح في صورته الأولية على عدد من الخبراء في مجال تخصص ،وبناء على نتائج التحكيم تبين للباحثة وضوح الأهداف وأن محتوى البرنامج يحقق أهدافه كما أن محتوى البرنامج متسلسل بشكل منطقي وأن اساليب التقييم المستخدمة في البرنامج المقترح مناسبة وكافية .

جدول (٦) تقييم الخبراء للبرنامج المقترح (ن=٧)

| النسبة المئوية | العبارات | م |
|----------------|--|---|
| ١٠٠% | مدى وضوح أهداف البرنامج المقترح. | ١ |
| ٨١,٨١% | محتوى المعلومات والمعارف داخل البرنامج كافية وتفي لتحقيق أهدافه. | ٢ |
| ٨١,٨١% | أسلوب صياغة العبارات بمحتوى البرنامج مناسب لمستوى العينة. | ٣ |
| ٨١,٨١% | وضوح صياغة العبارات بمحتوى وحدات البرنامج. | ٤ |
| ١٠٠% | الزمن الكلي المخصص للبرنامج مناسب لتحقيق الأهداف المرجوة منه. | ٥ |
| ١٠٠% | تم ترتيب محتويات البرنامج بصورة متسلسلة وبنائية. | ٦ |
| ٨١,٨١% | يتيح البرنامج أساليب تقييم مناسبة للعينة قيد البحث. | ٧ |

يتضح من جدول (٦) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء في نموذج تقييم البرنامج المقترح تراوحت فيه نسبة الاتفاق للخبراء ما بين (٨١,٨١% : ١٠٠%)، وهذا يعطي مؤشرا على اتفاق الخبراء في متغيرات تقييم البرنامج المقترح. وبذلك تم إعداد الصورة النهائية للبرنامج وأصبح جاهز للتطبيق.

• جلسات البرنامج :

استغرق تطبيق البرنامج اثنتي عشرة جلسة، واستمر لمدة شهر ونصف الشهر تقريبا، بواقع جلستين أسبوعيا، وتراوح زمن الجلسة بين ٦٠ و ٩٠ دقيقة، وفيما يلي ملخص لهذه الجلسات:

« الجلسة الأولى : الترحيب بأفراد العينة ، مع تعريف المشاركين بالبرنامج من حيث أسسه ومحتواه والهدف منه، ومواعيد جلساته وتأكيد أن البرنامج سوف يستغرق شهرا ونصفا، بواقع جلستين أسبوعيا، مدة الجلسة الواحدة ، وطلبت الباحثة من المشاركين الجدية والانتظام في الحضور حتى نهاية الجلسات.

« الجلسة الثانية : استعراض مفهوم الذكاء الروحي ، أهميته ، خصائصه ، العلاقة بينه وبين أنواع الذكاءات الأخرى ، فوائد تنميته ، دوره في الصحة النفسية للأفراد ، النظريات المفسرة للذكاء الروحي .

« الجلسة الثالثة استهدفت مناقشة فنية (تكنيك) الاسترخاء وكيفية التدريب عليه، وأهميته لتنمية الذكاء الروحي وضرورة الوعي بذلك. وأهم إجراءاتها حث المشاركين على ضرورة التحكم في الذات والوعي بأهمية الذكاء الروحي، وأن تنميته تتبع أولا من الداخل، ثم تدريب المشاركين على أساليب الاسترخاء.

« الجلسة الرابعة: استهدفت تعرف قدرة التسامي وتنميتها، وإمداد المشاركين بمعلومات عن قدرة التسامي، وأهم ما دارت حوله الجلسة هو تزويد المشاركين ببعض المعلومات عن قدرة التسامي ومعناها وأهميتها في الذكاء الروحي وأهميتها في حياتهم اليومية.

« الجلسة الخامسة والسادسة: استهدفتا تنمية قدرة المشاركين على الحدس والتنبؤ مما يساعدهم على التكيف مع مشكلاتهم، ومن خلال الجلستين تم تناول معنى أسلوب حل المشكلات وخطوات حل المشكلة من مرحلة تعرف المشكلة، والمجال العام لها، ومرحلة التحضير، وجمع المعلومات، والوقائع المرتبطة بالمشكلة لتحديد محتواها والتفكير في

« الجلسة السابعة والثامنة: استهدفتا تعرف معنى الأخلاق الفاضلة وتنميتها لدى أفراد العينة، وشرح للمشاركين أن السمات أو الأخلاق الفاضلة هي المكون الخامس للذكاء الروحي، وأهم هذه الأخلاق: الحب، التسامح، التواضع، العرفان بالجميل، الحكمة، ضبط النفس، الرحمة والشفقة إلخ.

« الجلسة التاسعة والعاشره : استهدفتا السعي للزهد والتصوف، من خلال القيام بعملية التأمل، ثم قدم للمشاركين نماذج الصالحين الذين عرفوا الله حق المعرفة وأحبوه كما ينبغي أن يكون الحب.

« الجلسة الحادية عشرة : استهدفتا التدريب على استراتيجيات البرنامج مجتمعة (النمذجة وأداء الدور والمناقشة والتغذية الراجعة.....الخ)؛ وذلك لتأكيد أن نقص الذكاء الروحاني يرتبط بأعراض نقص المشاعر والتعبير عنها مع أبحاث دور إعادة البناء المعرفي للأفكار في زيادة الذكاء الروحاني.

« الجلسة الثانية عشرة -الجلسة الختامية: استهدفت تأكيد بعض المفاهيم المهمة وهي:

- ✓ التسامى Transcendence : يقصد به القدرة على السمو فوق الوجود المادى للأشياء؛ فهو قدرة أساسية لدى الفرد تساعده على الشعور بترتيب تزامنى للأحداث فى الحياة ويشمل أيضا القدرة على تنظيم أذانية الذات، والتسامى بها من خلال ربطها بالكلية والعالم المحيط بها، بطريقة تسهل وظائف الحياة.
- ✓ التصوف Mysticism : هو الإيمان بأن المعرفة المباشرة بالله، أو بالحقيقة الروحية، يمكن أن تتم للمرء عن طريق التأمل، أو الرؤيا، التى تكشف الطريق للفرد ليتعرف الجوانب المتعددة والعميقة والروحية والنفسية لذاته من خلال الارتباط بالله، وإذابة الحواجز والحدود والنظر للأشياء نظرة كلية
- ✓ إدراك المعانى القدسية فى النشاطات اليومية Sanctification: يعنى القدرة على البحث عن معنى للأنشطة الحياتية المختلفة، وربطها بالقيم بطريقة تسهل وظائف الحياة، وتزيد جديتها وخاصة مواجهة الألم والمعاناة
- ✓ القدرة على الاستفادة من المصادر الروحية فى حل المشكلات الحياتية: وتتضمن سعى المرء لحل المشكلات، والبحث عن معلومات، وتحليل الموقف لتعرف المشكلة جيدا؛ من أجل البحث عن بدائل مختلفة للفعل؛ بحيث تتلاءم مع النتائج المتوقعة.
- ✓ الأخلاق الفاضلة Virtuous traits : ويتضمن إظهار التسامح مع الآخرين، والتعبير عن العرفان بالجميل، وإظهار التواضع والرحمة، ومشاعر الحب، وضبط النفس، وهذه السمات أو الفضائل يمكن صقلها وتهذيبها من خلال الممارسات والتعليمات الدينية.
- ✓ الشعور Consciousness : ويعنى القدرة على نقل الوعي أو الشعور إلى مرحلة الحدس، والقدرة على التأليف بين وجهات النظر المختلفة بطريقة تسهل وظائف الحياة وتجعلها تسير بشكل جيد ويمكن تقسيم الشعور إلى عدة وظائف، هي: (الحدس، والانتباه، والنظرة الكلية للأمر).
- ✓ الفضيلة Grace : وتعنى الاتجاه الداخلى الذاتى نحو الحرية والتميز وحب الحياة والاستمتاع ورؤية الجمال فى اللحظة الراهنة من أجل تحسين وظائف الحياة وجودتها.
- ✓ البحث عن معنى للحياة Meaning of life : ويعنى البحث عن معنى للأنشطة الحياتية المختلفة، وربطها بالقيم بطريقة تسهل وظائف الحياة، وتزيد من جديتها وخاصة عند مواجهة الألم والمعاناة.
- ✓ الحقيقة Truth : هي القدرة على العيش بحب وسلام، والاستسلام للحقيقة مع إظهار وجهات النظر المتفتحة، وتأكيد الثقة بطريقة تحسن وظائف الحياة، وتحل المشكلات

• الاستراتيجيات المستخدمة فى البرنامج :

◀◀ أسلوب المحاضرة والمناقشة .

◀◀ النمذجة: الافتراض الأساسى لهذه الفنية أن المتعلم يتخيل نفسه مكان النموذج، ويلاحظ ما يصيبه من ثواب أو عقاب على سلوكه، والتعلم يحدث من خلال الربط المباشر بين سلوك النموذج والاستجابات الحسية والرمزية

للملاحظ ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الاستراتيجية في تعليم المشاركين سلوكا معيناً من خلال ملاحظة شخص ما يمثل قدوة بالنسبة لهم، وفقاً للتوجيهات المعطاة له، ويعد مكون الأخلاق الفاضلة في الذكاء الروحي من الأكثر استخداماً لهذه الاستراتيجية.

« أداء الدور، وتبادل الأدوار : تكشف هذه الفنية جوانب مهمة من شخصية الفرد ودوافعه وحاجاته وصراعاته، ومفادها تقمص الفرد لشخصية تتصل بمشكلته ثم تتبادل الأدوار؛ مما يؤدي إلى التنفيس الانفعالي والتحرر من الضغوط وبعض الأعراض النفسية الأخرى .

« التعزيز : يستخدم التعزيز بوصفه مثيراً لزيادة استدعاء الاستجابة المرغوبة في حالة التعزيز الموجب وكف الاستجابة غير المرغوبة في حالة التدعيم السلبي، وهو من أكثر الأساليب فاعلية .

« التغذية الراجعة : يتمثل المضمون التطبيقي لها في إمداد أفراد العينة بمعلومات حول مستوى إنجازهم؛ بحيث يستطيع المشاركون أن يتجاوزوا أخطاءهم أو يعدلوا من سلوكياتهم، كما تتضمن تقديم تعديل مباشر لاستجابات المشاركين " أي تقويم سلوك المشاركين السلبي بهدف تقويمه عن طريق الكف (المنع) للسلوك غير المرغوب فيه والاستبدال به السلوك الإيجابي المرغوب فيه.

« تدريبات الاسترخاء: يستخدم الاسترخاء بوصفه فنية مصاحبة للاستراتيجيات الأخرى المستخدمة؛ حيث يعمل الاسترخاء على خفض التقلصات العضلية عن طريق التحكم الإرادي؛ مما يؤدي إلى تحسن كل من معدل ضربات القلب وضغط الدم، ومن ثم إيجاد مناخ من الهدوء النفسي والانفعالي؛ فمن خلال هذا الأسلوب يتعلم الفرد أن يقوم بشد مجموعة من العضلات كعضلات اليدين والرجلين، وذلك لعدة ثوان، ثم يقوم بإرخائها مرة أخرى، وهكذا بالنسبة إلى بقية أعضاء الجسم .

« أسلوب حل المشكلات : يقصد به قدرة الفرد على اكتشاف المشكلات التي ينطوي عليها الموقف المشكل مع القدرة على إنتاج أفكار وحلول ملائمة للأسئلة التي تثيرها المشكلة محل الاهتمام؛ ويتمثل المضمون التطبيقي لحل المشكلات في كونه يعد من ضمن مكونات التسامي - الحدس، وقد أشار سيك، Sick، 2008 إلى أنه يمكن استخدام أسلوب حل المشكلات في تنمية الحدس بوصفه أحد مكونات التسامي.

« الإفصاح عن الذات : وفي هذه الفنية يشجع المدرب على تقديم بعض المعلومات عن ذاته ومشاعره وخبراته للآخرين " مما يدعم جو الألفة بين المتدربين والمدرب نفسه، ويساعد في تنمية تعرف الانفعالات .

« التساؤل السلبي، الكتابة، وسرد القصص و حياة الزعماء الروحيين.

• أساليب التقييم المستخدمة في البرنامج:

تنوعت أساليب التقييم المستخدمة في البرنامج ما بين أسئلة شفوية، اختبارات كتابية، واجبات فصلية ومنزلية، التقييم الذاتي، تقييم الأقران... الخ

• رابعا: خطوات البحث:

- ◀ للإجابة عن تساؤلات البحث والتحقق من صحة فروضه اتبعت الباحثة مايلي:
- ◀ الإطلاع على القراءات والبحوث والدراسات التربوية السابقة المرتبطة بمجال البحث الحالي، والإستفادة منها في إعداد الإطار النظري للبحث، التخطيط للجانب التجريبي.
- ◀ اعداد جلسات البرنامج المقترح السابق ذكرها .
- ◀ إعداد أدوات البحث السابق ذكرها .
- ◀ عرض الأدوات على مجموعة من المحكمين للتأكد من صدقها وصلاحيتها للتطبيق ثم إجراء التعديلات المقترحة في ضوء ذلك.
- ◀ إختيار عينة البحث من طالبات الفرقة الرابعة بمرحلة البكالوريوس بكلية الاقتصاد المنزلى - الشعبة التربوية .
- ◀ إجراء التطبيق القبلي للأدوات على عينة البحث.
- ◀ تطبيق تجربة البحث وتشمل تدريس البرنامج المقترح لطالبات الشعبة التربوية الفرقة الرابعة بمرحلة البكالوريوس بكلية الاقتصاد المنزلى .
- ◀ إجراء التطبيق البعدي للأدوات على عينة البحث.
- ◀ رصد البيانات وتحليلها وإجراء المعالجات الإحصائية.
- ◀ عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها في ضوء فروض البحث.
- ◀ تقديم التوصيات والبحوث المقترحة بناء على النتائج التي تم التوصل اليها .

• خامسا: عرض خطة استخلاص نتائج البحث :

- ◀ تصحيح الأدوات والتوصل إلى نتائج التجريب: قامت الباحثة بتصحيح الأوراق الخاصة بأدوات البحث قبل وبعد التجريب ، ثم تم رصد الدرجات بهدف إجراء المعالجة الإحصائية اللازمة للإجابة عن تساؤلات البحث ، والتحقق من فروضه
- ◀ تسجيل البيانات: بعد الإنتهاء من رصد الدرجات الخاصة بأدوات البحث قبلها وبعديا، تم تسجيل البيانات الخاصة بالأدوات ، ومجموعة البحث في صورة جداول وبطريقة ملائمة لإجراء المعالجة الإحصائية.
- ◀ المعالجة الإحصائية: استعانت الباحثة بالأساليب الإحصائية لمعالجة نتائج البحث والتحقق من صحة الفروض.

• نتائج البحث:

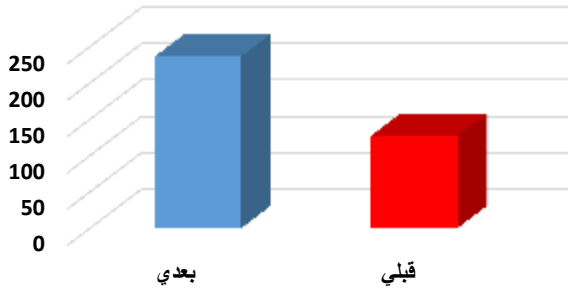
تحقيقاً لأهداف البحث ووصولاً للتحقق من فروضه وفي حدود ما توصلت إليه الباحثة من بيانات من خلال التحليل الإحصائي حاولت الباحثة عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها طبقاً لفروض البحث كما يلي :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق القبلي والبعدي لقياس الذكاء الروحي لصالح التطبيق البعدي.

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لقياس الذكاء الروحي للعينة قيد البحث (ن=٨٥)

| المتغير | وحدة القياس | قبلي | | بعدي | | نسبة التحسن | معامل ايتا | حجم التأثير | قيمة "ت" المحسوبة |
|---------------|-------------|--------|-------|--------|-------|-------------|------------|-------------|-------------------|
| | | م | ع | م | ع | | | | |
| الذكاء الروحي | درجة | ١١٧,١٤ | ٥٦,٩٨ | ٢٣٦,٤٠ | ٢٩,٥٦ | ٨٥,٩٤ | ٢,٩٩ | كبير | ٢٠,٤٧ |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٧٦



شكل (١) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لقياس الذكاء الروحي للمينة قيد البحث

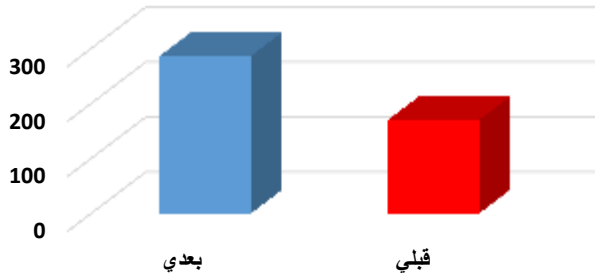
٢٠- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق القبلي والبعدى لقياس المرونة النفسية لصالح التطبيق البعدى.

جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لقياس المرونة النفسية للمينة قيد البحث (ن=٨٥)

| المتغير | وحدة القياس | قبلي | | بعدى | | نسبة التحسن | معامل ايتا | حجم التأثير | قيمة "ت" المحسوبة |
|-----------------|-------------|-------|--------|-------|--------|-------------|------------|-------------|-------------------|
| | | ع | م | ع | م | | | | |
| المرونة النفسية | درجة | 64.37 | 119.86 | 270.5 | 286.21 | 68.5 | 2.73 | كبير | 18.82 |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = 1.76

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى في المرونة النفسية لدى الطالبات قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٨,٨٢) ونسبة تحسن بلغت قيمتها (٦٨,٥٠٪)، كما كان حجم تأثير البرنامج كبير.



شكل (٢) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لقياس المرونة النفسية للمينة قيد البحث

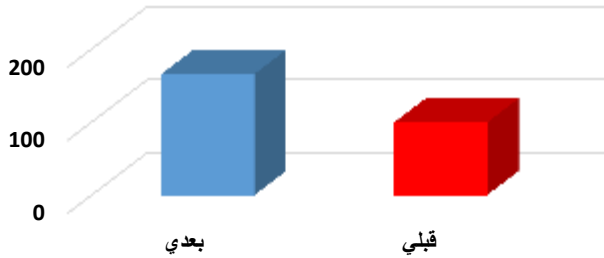
٣٠- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق القبلي والبعدى لقياس أحداث الحياة الضاغطة لصالح التطبيق البعدى.

جدول (٩) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لقياس أحداث الحياة الضاغطة للمينة قيد البحث (ن=٨٥)

| المتغير | وحدة القياس | قبلي | | بعدى | | نسبة التحسن | معامل ايتا | حجم التأثير | قيمة "ت" المحسوبة |
|----------------------|-------------|-------|-------|--------|--------|-------------|------------|-------------|-------------------|
| | | ع | م | ع | م | | | | |
| أحداث الحياة الضاغطة | درجة | 29.18 | 99.05 | 242.33 | 115.82 | 66.57 | 2.77 | كبير | 18.48 |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = 1.76

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي في أحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبات قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٨,٤٨) ونسبة تحسن بلغت قيمتها (٦٦,٥٧٪)، كما كان حجم تأثير البرنامج كبير.



شكل (٣) دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لمقياس أحداث الحياة الضاغطة للعينة قيد البحث

• ٤- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الروحي وكلا من المرونة النفسية والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

جدول (١٠) مصفوفة معامل الارتباط بين الذكاء الروحي وكلا من المرونة النفسية والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (ن=٨٥)

| المتغير | مقياس المرونة النفسية | مقياس أحداث الحياة الضاغطة |
|---------------|-----------------------|----------------------------|
| الذكاء الروحي | ٠,٩٠ | ٠,٨٣ |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٢٢
 ◀ دال إحصائياً

يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين مقياسي الذكاء الروحي والمرونة النفسية حيث بلغت قيمة "ر" المحسوبة (٠,٩٠) وهي أكبر من "ر" الجدولية، كما يتضح من نتائج الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين مقياسي الذكاء الروحي ومقياس أحداث الحياة الضاغطة حيث بلغت قيمة "ر" المحسوبة (٠,٨٣) وهي أكبر من "ر" الجدولية.

• تفسير نتائج البحث :

◀ يعزى نسبة التحسن للطالبات عينة البحث في مستوى الذكاء الروحي الى تأثير البرنامج المقترح ويتضمن ذلك عدة أسباب، منها: أن محتوى البرنامج والأنشطة المتضمنة فيه قد أعدت بما يتناسب مع العينة وما تفضله، بالإضافة إلى تركيزها على كل أبعاد الذكاء الروحي، كما أنها راعت احتياجات أفراد العينة وخصائصها الوجدانية والمزاجية ؛ فقد حاول هذا البرنامج أن ينمي بعض المكونات الروحية لدى المشاركين، وهذا يتفق نظرياً كون أن الذكاء البشري قابل للتشكيل والتغير، وهندسة الدماغ المركبة والمعقدة على درجة عالية من التطويع الذاتي؛ حيث يغير بناءه الذي يتشكل من خلال خبرات الطفولة ومراحل الحياة، وأن هذه الإمكانيات هي التي تمكن الإنسان من مواصلة

التعلم والتكيف وبشكل مماثل أشار لورنس وشارون (Lawrence & Sharon, 2001) إلى أن الأطفال يولدون بمورثات عاطفية أخلاقية، وروحانية إلا أن الدوائر الدماغية تحفظ بدرجة من المرونة تتيح فرصة لتعلم مهارات جديدة، ينتج منها إيجاد مسارات جانبية مختلفة، ونماذج كيميائية قابلة للتكيف، ويؤكد أن مهارات الذكاء الروحي قابلة للتطوير والتنمية وتتداخل مع الجوانب العقلية الأخرى

◀ كذلك يمكن أن يرجع ذلك إلى أن استخدام الباحثة لأسلوب المناقشة الجماعية والحوار والمحاضرات مع أفراد المجموعة التجريبية قد أتاح للمشاركين في البرنامج التعبير عن آرائهم بصراحة ووضوح ولاسيما في التعبير عن آرائهم وتبادل الخبرات والمهارات في التعامل مع الآخرين، وتعرف مشكلاتهم الخاصة .

◀ تقديم مجموعة من الخبرات وما تتيحه من فرص للتدريب على العديد من السلوكيات الإيجابية المدعمة للشخصية السوية ؛ هذا بالإضافة إلى الواجبات المنزلية التي تعد وسيلة مساعدة وفقا لمضمون كل جلسة وهدفها، وقد عززت الباحثة لدى أفراد العينة أداء الواجب المنزلي وحثهم على الاستمرار فيه بصفة عامة وبفاعلية طوال فترة البرنامج ؛ حيث تعد الواجبات المنزلية وسيلة لتأكيد ما دربوا عليه داخل الجلسات.

◀ أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين متغيرات البحث ، أي أنه كلما زاد مستوى الذكاء الروحي لدى الطالب زادت المرونة النفسية والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وكلما قل الذكاء الروحي قلت المرونة النفسية والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، ولعل السبب في ذلك هو طبيعة الذكاء الروحي التي تمثل مجموعة من القدرات التي تمكن الأفراد من حل المشكلات وتحقيق الأهداف ، فالذكاء الروحي يذكي في الفرد الرغبة في التغلب على العقبات كما أن الذكاء الروحي يعد قدرة علمية وخبرة تساعد الفرد على النجاح بكفاءة واقتدار، الأمر الذي يزيد من المرونة النفسية لديه والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

◀ أن تنمية الذكاء الروحي يساعد على رؤية الجانب المبهج والمرح من الأشياء ، وزيادة السلام الداخلى مع النفس، مما يجعل الفرد أكثر قدرة على التحكم فى النفس وعلى تخفيف الضغوط التي يواجهها فى حياتنا المعاصرة التي تتميز بإيقاعها السريع (Buzan,T., 2001)

◀ من خصائص الذكاء الروحي المرونة؛ فهو يقدم البدائل للفرد ويساعده في حل المشكلات والتعامل مع الظروف الضاغطة، ومرونة الشخص الذاتية ومقدرته على النظر للعالم على أنه مكان واقعي متنوع ومختلف ، وتختص المرونة أيضا بمقدرة الفرد على الاندماج والفهم والتكيف طبقا للتطورات والمستجدات .
رونيل (Ronel, ٢٠٠٨)

• التوصيات:

« أهمية تنمية الذكاء الروحي لدى الطلاب والطالبات في شتى مراحلهم التعليمية لما في ذلك من أثر صحي في حياتهم النفسية من خلال قدرتهم على التسامى في المواقف التي تواجههم في الحياة، وكذلك قدرتهم على مواجهة المشكلات وبناء العلاقات المنزهة عن الغرض وزيادة الوعي بأهدافهم المستقبلية، والاندماج في سلوك الفضيلة الذي يعكس تمسكهم بقيمهم الدينية ومبادئهم الثقافية الأصيلة التي تعلموها من خلال تنشئتهم الاجتماعية كما أن تنمية الذكاء الروحي من شأنه أن يرفع من مستوى دافعية الإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب.

« إجراء دراسات لتعرف دور الذكاء الروحي والأساليب الروحية في مواجهة المشكلات السلوكية بمختلف أشكالها.

« تعزيز الممارسات والخبرات التربوية لدى الطلبة الدالة على المرونة النفسية وفي مجالات حياتية مختلفة .

« السعى الى التعرف على المشكلات التي تشكل ضغوطا حياتية بالنسبة للطلاب الجامعي، ومساعدته على حلها وتجاوزها وذلك من خلال تحديد متطلباته واحتياجاته .

« ضرورة الاهتمام بتنمية المرونة النفسية لدى شرائح المجتمع المختلفة.

• البحوث المقترحة:

« إقامة برامج إرشاد جمعي تهدف إلى تنمية الذكاء الروحي لدى الطلاب والطالبات في مختلف مراحل التعليم الأساسي وما بعد الأساسي والجامعي.

« دراسة علاقة الذكاء الروحي بالتحصيل الدراسي - الإنجاز الأكاديمي.

« دراسة المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى طلبة الجامعة.

« دراسة المرونة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

« دراسة المرونة النفسية وعلاقتها بكل من الانفتاح على الخبرة والعجز المتعلم.

• المراجع:

- ابتسام عبد المجيد الحلوة(٢٠٠٤): الضغوط النفسية لدى امهات الأطفال القابلين للتعلم فى ضوء بعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، معهد البحوث والدراسات التربوية ، قسم الارشاد النفسى، جامعة القاهرة .

- أحمدغريير وأحمدأبو أسعد(٢٠٠٩): التعامل مع الضغوط النفسية ، دار الشروق، عمان .

- إقبال محمد صيوان (٢٠١٦): الذكاء الروحي وكشف الذات وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة ديالى، العراق.

- أنس سليم الحمدي (٢٠٠٧): المرونة ، حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات ،مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع ،السعودية،الرياض.

- أيمن عامر(٢٠٠٣): الحل الابداعى للمشكلات بين الوعي والأسلوب ، مكتبة الدار العربية للكتاب ،الطبعة الأولى، القاهرة ،مصر.

- بشرى اسماعيل أرنوط (٢٠٠٧): الذكاء الروحي وعلاقته بسمات الشخصية لدى عينات عمرية مختلفة،مجلة كلية التربية، جامعة بنها،مج١٧،ع٧٢،٧٢-١٢٥.

- بشرى اسماعيل ارنوط (٢٠٠٩): الذكاء الروحي وعلاقته بجودة الحياة، مجلة رابطة التربية الحديثة ، مج (٢)،ع(١)، ٣١٣-٣٨٩.

- توني بوزان (٢٠٠٥): قوة الذكاء الروحي، ط١، الرياض: مكتبة جريب.
- جمال تفاعلة وحسيب عبد النعم (٢٠٠٢): الالتزام الشخصي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط، مجلة الارشاد النفسي، مج(١٥)، ع(١)، ٢٥٩-٣٠٧.
- جمعة سيد يوسف (٢٠٠٧): ادارة الضغوط، جامعة القاهرة، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث فى العلوم الهندسية.
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣): دراسات فى الصحة النفسية والإرشاد النفسي، القاهرة، عالم الكتب.
- حسن مصطفى عبد المعطى (٢٠٠٦): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة، مكتبة زهران الشرق.
- حنان بنت خلفان بن زايد الصباحية (٢٠١٣): الذكاء الروحي وعلاقته بدافعية الإنجاز الأكاديمي لدى طلاب وطالبات معهد العلوم الشرعية بسلطنة عمان، رسالت ماجستير، غير منشورة، جامعة نزوى، كلية العلوم والآداب، قسم الدراسات الانسانية، سلطنة عمان.
- خديجة إسماعيل الدفتار (٢٠١١): الذكاء الروحي عند الأطفال، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع.
- روان أحمد عوض (٢٠١٥): الصلابة النفسية وعلاقتها بالأحداث الضاغطة، رسالت ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.
- ستيفن كوفى (٢٠٠٦): العادة الثامنة من الفاعلية الى العظمة، ترجمة ياسر العيسى، ط٢، دار الفكر بدمشق، سوريا.
- سعيد أحمد شويل، فتحى مهدي نصر (٢٠١٢): الفروق بين مرتقى ومنخفضى المرونة النفسية الايجابية فى بعض المتغيرات النفسية لدى عينته من طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي فى التربية، مج(٣)، ع(١٢).
- سوسن شاكر مجيد (٢٠٠٨): اضطرابات الشخصية-انماطها وقياسها، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- شيماء خاطر (٢٠٢٠): تنمية الذكاء الوجداني والروحي لخفض حدة بعض الضغوط النفسية لدى عينته من المعاقين حركيا، رسالت دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة طنطا.
- شيماء محمد عويضة (٢٠١٤): فاعلية الارشاد الوجودي فى تحسين الذكاء الروحي والكفاءة الذاتية المدركة لدى المصابات بسرطان الثدي فى الأردن، رسالت ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- شيماء محمد عويضة، محمد نزيه حمدى (٢٠١٥): فاعلية الارشاد الوجودي فى تحسين الذكاء الروحي والكفاءة الذاتية المدركة لدى المصابات بسرطان الثدي فى الأردن، المجلة الأردنية فى العلوم التربوية، مج (١١)، ع(٢)، عمان، الأردن.
- صموئيل حبيب (١٩٩٥): كيف تكون علاقات ناجحة، دار الثقافة، القاهرة، مصر.
- عاشور موسى الفت (٢٠١٥): أثر أسلوب توكيد الذات فى تنمية الذكاء الروحي لدى طالبات المرحلة المتوسطة، مجلة الأستاذ، ع (٢١٣)، بغداد، العراق.
- عبد العزيز غنرى (١٩٩٩): الصلابة النفسية لدى المعاقين جسديا فى ضوء نظرية مادي، رسالت دكتوراه، غير منشورة، جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية.
- على عبد السلام على (٢٠٠٠): المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين فى المدن الجامعية، مجلة علم النفس، العدد ٥٣، السنة ١٤، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- عماد محمد مخيمر (١٩٩٦): ادراك القبول والرفض الوالدى وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، مج(٦)، ع(٢).
- فتحى عبدالرحمن الضبع (٢٠١٢): الذكاء الروحي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى عينته من المراهقين والراشدين، دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، مج(١)، ع(٢٩)، ١٣٧-١٧٦.

- فتون محمد خرنوب (٢٠١٠): الذكاء الثقافي وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى فى الشخصية، دراسة ميدانية لدى طلبة المعهد العالى للغات فى جامعة دمشق، المؤتمر الاقليمي الثانى لعلم النفس رابطته الأخصائيين النفسيين المصرية، ٩٥٩-٩٧٣.
- فيصل خليل الربيع (٢٠١٢): الذكاء الروحي وعلاقته بالجنس ومستوى التحصيل لدى طلبة كلية التربية فى جامعة اليرموك بالأردن، المجلة الأردنية فى العلوم التربوية، ٤٤، ٣٥٣-٣٦٤.
- لمياء قيس سعدون (٢٠١٢): المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، رسالته ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.
- ليس يوسف ناصر (١٩٩٥): الضغط النفسى لدى الكبار العاملين والمتقاعدين، رسالته ماجستير، غير منشورة، الجامعة الاردنية.
- مجدى محمد زينة (٢٠٠٠): علاقة الاضطرابات السيكوسوماتية بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينته من المتضررين فى حرب الخليج الثانية، رسالته دكتوراه، غير منشورة، كلية الآداب، قسم علم النفس، جامعة عين شمس.
- محمد إسماعيل ريان (٢٠٠٦): الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة، رسالته ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- محمد القلبي (٢٠١٣): فعالية برنامج إرشادي لتنمية المرونة النفسية لدى عينته من طلاب الجامعة (د.ط.)، جامعة دمياط، كلية التربية النوعية.
- محمد جواد الخطيب (٢٠٠٧): تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطينيين فى مواجهة الأحداث الصادمة، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الانسانية، مج (١٥)، ع (٢).
- محمد طه (٢٠٠٦): الذكاء الإنساني: اتجاهات معاصرة وقضايا نقدية، الكويت، عالم المعرفة.
- محمد عثمان نجاتي (٢٠٠٢): الحديث النبوي وعلم النفس، دار الشروق، بيروت، لبنان.
- محمد عثمان نجاتي (٢٠٠٥): القرآن وعلم النفس، الطبعة الثامنة، دار الشروق، القاهرة.
- مدثر سليم أحمد (٢٠٠٤): الذكاء الروحي لدى طلاب الجامعة وعلاقته بتوافقهم النفسي الاجتماعي وتوافقهم المهني (دراسة تطبيقية)، المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- مدثر سليم أحمد (٢٠٠٣): الوضع الراهن فى بحوث الذكاء، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية، مصر.
- مدثر سليم أحمد (٢٠٠٧): الذكاء الروحي، المكتب الجامعي الحديث، مصر.
- مروة عبد الستار أحمد (٢٠١٤): المرونة الايجابية وعلاقتها بتحقيق الذات وجودة الحياة لدى الجنسين من الشباب الجامعي، رسالته ماجستير، غير منشورة، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، جامعة الدول العربية.
- ممدوحة محمد سلامة (١٩٩٦): مقدمة فى علم النفس، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٥): تعزيز الصحة النفسية: المفاهيم، البيانات المستجدة، الممارسة. جنيف: المكتب الاقليمي للشرق المتوسط.
- نظمي أبو مصطفى، نجاح السميري (٢٠٠٧): علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني، مجلة الجامعة الإسلامية، مج ٦، ع ١.
- هاشم العبادي (٢٠١٣): الجوانب الأساسية للذكاء الروحي ودورها فى ممارسات القيادة الاخلاقية، مجلة كلية الكوفة.
- ولاء اسحق حسان (٢٠٠٩): فعالية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالته ماجستير، غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- يحيى عمر شقورة (٢٠١٢): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالته ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، كلية التربية، غزة، فلسطين.

- (A P A) American Psychological Association(2009).The road to resilience,750,first street, NE, Washington D C
- (APA) American Psychological Association, (2002). The road to resilience, 750, First Street, NE, -Washington DC. adolescents' beliefs in a just world and their attitudes to victims of bullying'
- Amram, J. (2007). The development and preliminary validation of the integrated spiritual intelligence scale. Institute of Transpersonal Psychology Palo Alto CA. Working paper,British Journal of Educational Psychology, v80 n2 pi 83-198
- Amram ,Y. (2007). What is spiritual intelligence? An ecumenical grounded theory. Working paper of the Institute of Transpersonal Psychology, Palo, Alto, CA
- Buzan, T. (2001). The power of spiritual intelligence, New York, HarperCollins Publishers LTD
- Christopher,K.V.(2010). Spiritual intelligence and imagination in New Zealand studentsKannan, Thesis (EdD)--University of Auckland
- Ciarrochi, J., Bilich, L., & Godsell, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy. Oakland, CA:Context Press/New Harbinger
- Dorothy ,Sisk (2008) Engaging the Spiritual Intelligence of Gifted Students to Build Global Awareness in the Classroom, Roeper Review, v30 n1 p24-30
- Dulewicz, Y.& Higgs , M .(2000).).Emotional Intelligence: A Review and Evaluation Study, Journal of Menageries Psychology, Vol.(15). N.(4).
- Elemer, L. -Macdonald, D. & Fredman, H. (2003). Tran's personal psychology physical health and mental health: Theory, Research and practice, Humanistic Psychology, 31, 159-181.
- Emmons, R. (2000a). Is spirituality intelligence? Motivation, cognition and the psychology of the ultimate concern. International Journal for the Psychology of Religion, 10 (1), 3-26.
- Emmons, R. (2000b). Spirituality and intelligence: Problems and prospects. International Journal for the Psychology of Religion, 10 (1), 57-64
- Fox, C. L., Elder, T., Gater, J., Johnson, E. (2010). The association between adolescents' beliefs in a just world and their attitudes to victims of bullying. British Journal of Educational Psychology, 80(2), 183-198.
- Freeman, Mark S.; Hayes, B. Grant; Kuch, Tyson H.; Taub Gordon (2011). Relationship Intelligence Spiritual to the Personal Patterns of College Students, Counselor Education and Supervision, V. 46N.4 p254-265.

- Grotberg, E.H. (2003): Resilience For Today: Gaining Strength From Adversity, Westport, Greenwood publishing Group Inc
- Grotberg, H. (2002). A guide to promoting resilience in children. New YorkState.(www.omh.state.ny.us/omhweb/savinglives/volume2/resilience).
- Hintikka, D. (2001). Religious attendance and life satisfaction in the finish general population, Journal of Psychology and Theology, 29(2), 158-165.
- Inglehart, R. (1990). Culture shift in advanced industrial society. Princeton, NJ: Princeton University press
- Kottalil, Gafoor&Abdul, G (2011). Cultivating the Spirit through resilience: Vision of effective schools and mission of caring teacher, The National Seminar on Spiritual Intelligence, Jul 21-22, 2011
- Lawrence A. & Sharon S.(2001). Using brain MERMER testing to detect knowledge despite efforts to conceal, J Forensic Sci:46(1): 135-143
- MacHovec, F. (2002). Spiritual Intelligence, the Behavioral Sciences, and The Humanities. Lewiston, N.Y: Edwin Millen Press.
- Maciejewski PK, Prigerson HG, Mazure CM (2000): Self-efficacy as a mediator between stressful life events and depressive symptoms. Differences based on history of prior depression, British Journal of Psychiatry, 176(4), 373-378.
- Matthew, Tull (2007). Posttraumatic Stress Disorder: recovering from and overcoming trauma, www.About.com. Accessed 13.10.2011.
- Newman, R.(2002). The road to resilience. Monitor on psychology. Vol.33(a);62
- Newman, R. (2002). The road to resilience. Monitor on Psychology, Vol. 33(9): 62
- Newsletter to Spark The Inner Journey.<http://www.InnerworksPublishing.com/news/vol32/reflections.htm>
- Ong, A&Edwards, L&Bergman, C. (2006). Psychological resilience, positive emotions and successful adaptation to stress in later life. Journal of personality and social psychology, 9, (4).
- Ronel, N. (2008). "The Experience of spiritual intelligence". The Journal of Transpersonal Psychology, 40,(1), 100-119
- Rutter, M. (1985): Resilience In The Face Of Adversity: Protective Factors And Resistance To Psychiatric Disorder, Journal psychiatry, 147: 598-611
- Seybold, K & Hill, S (2001): the Role of religion in mental and physical health, Current directions in psychology science.
- Shaban, J & et al (2010): Age as moderated Influence on the link of spiritual students, journal of American science, Vol.(6), N.(11)

- Sick, D.A & Torrance, E.P.(2001). Spiritual intelligence: developing higherconsciousness. Buffalo, New York: creative education foundation press.
- Sick, D.A (2008). Engaging the spiritual intelligence of gifted students to global awariness in the classroom. Roe per Review, Blomfield Hills 30(1), 221-235.
- Sinetar, M.(2000) Spiritual Intelligence: What we can learn from the Early A wakening child. USA: Orbis Books.
- Vaughan, F. (2002).What is spiritual intelligence? Journal of Humanistic Psychology, 42(2), 16–33
- Wigglesworth, C. (2004). Integral spiritual intelligence: 21 skills in 4quadrants Unpublished Manuscript, The INNERWORDS Messenger A
- Wolin, S. (2016). Resilience among Youth Growing Up in SubstanceAbusing Families. Pediatric Clinics of North America, 24(2),415-429.

