البحث ١٥

الإسهام النسبي لكشف الذات والمرونة النفسية في التنبؤ بالتوافق النفسي الاجتماعي لدىطلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة

إعداد :

أ. جمانة عبد الرحمن العرابي
حاصلة على الماجستير في الإرشاد والتوجيه التربوي
قسم علم النفس كلية التربية جامعة الملك عبد العزيز

أ. صفيـــة دخيل الحربـــــي
حاصلة على الماجستير في الإرشاد والتوجيه التربوي
قسم علم النفس كلية التربية جامعة الملك عبد العزيز

الإسهام النسبي لكشف الذات والمرونة النفسية في التنبؤ بالتوافق النفسي الاجتماعي لدىطلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة

أ. جمانة عبد الرحمن العرابي
حاصلة على الماجستير في الإرشاد والتوجيه التربوي
قسم علم النفس كلية التربية جامعة الملك عبد العزيز
أ. صفيـــة دخيل الحربـــــي
حاصلة على الماجستير في الإرشاد والتوجيه التربوي
قسم علم النفس كلية التربية جامعة الملك عبد العزيز

• **المستخلص**:
هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الإسهام النسبي لكشف الذات والمرونة النفسية في التنبؤ بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة، واشتملت عينة الدراسة على (٣٥٠) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية بمدينة جدة، واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي الارتباطي المقارن التنبؤي كمنهج للدراسة، واستخدمتا (مقياس كشف الذات - مقياس المرونة النفسية - مقياس التوافق النفسي الاجتماعي) كأدوات للدراسة، وقد توصلت الدراسة للعديد من النتائج أهمها: أن المرونة النفسية ككل جاءت بمستوى مرتفع، حيث بلغ مُتوسط استجابات العينة لعبارات الأداة (3.68) بانحراف معياري قدره (0.61)، وأن التوافق النفسي الاجتماعي ككل جاء بمستوى مرتفع، حيث بلغ مُتوسط استجابات العينة لعبارات الأداة (3.61) بانحراف معياري قدره (0.62)، وأن كشف الذات ككل جاء بمستوى مُتوسط، حيث بلغ مُتوسط استجابات العينة لعبارات الأداة (1.85) بانحراف معياري قدره (0.38)، ووجود تأثير ذو دلالة إحصائية لكشف الذات والمرونة النفسية على سلوك التوافق النفسي الاجتماعي، أي أنه يُمكن التنبؤ بسلوك التوافق النفسي الاجتماعي من خلال كشف الذات والمرونة النفسية لدى عينة الدراسة ،وفي ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج أوصت الباحثتان بالعديد من التوصيات أهمها: ضرورة عقد دورات وورش عمل تهدف إلى توعية طلاب المرحلة الثانوية بأهمية كشف الذات وأساليبه، وضرورة الحفاظ على مستويات التوافق النفسي الاجتماعي عالية لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال التدريب على حل المشكلات بالطرق العلمية والأنشطة الصفية واللاصفية المناسبة، وضرورة الحفاظ على مستويات المرونة النفسي بدرجة عالية لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال زيادة ممارستهم للأنشطة التي تزيد من قدرتهم على تكوين علاقات اجتماعية واكتساب أصدقاء جدد.

الكلمات المفتاحية: كشف الذات - المرونة النفسية - التوافق النفسي الاجتماعي.

The Relative Contribution of Self-Disclosure and Psychological Flexibility in Predicting the Psychosocial Adjustment of High school Students in Jeddah City

Jumana Abdul Rahman Al-Arabi & Safiya Dakhil Al-Harbi

Abstract

The study aimed to investigate the relative contribution of self-disclosure and psychological resilience in predicting psychosocial adjustment in a sample of high school students in Jeddah. The study sample included (350) high school students from Jeddah. The researchers used the descriptive, comparative, predictive approach as a study approach, and used (Self-Disclosure Scale - Psychological Resilience Scale - Psychosocial Adjustment Scale) as the study instruments. The study reached many results, the most important of which are: Psychological resilience as a whole was at a high

level, as the mean of the sample's responses to the instrument statements was (3.68) with a (0.61) standard deviation; Psychosocial adjustment as a whole was at a high level, as the mean of the sample's responses to the instrument statements was (3.61) with a (0.62)standard deviation; Self-disclosure as a whole was at an average level, as the mean of the sample's responses to the instrument statements was (1.85) with a (0.38) standard deviation; There is a statistically significance effect of self-disclosure and psychological resilience on psychosocial adjustment behavior, which means that psychosocial adjustment can be predicted through self-disclosure and psychological resilience among the study sample. In light of the results reached, the researchers provided several recommendations, the most important of which are: The need to hold seminars and workshops aiming at educating high school students about the importance and methods of self-disclosure; The need to maintain high levels of psychosocial adjustment among high school students through training in solving problems using scientific methods and appropriate classroom and extracurricular activities; And the need to maintain high levels of psychological resilience among high school students by increasing their practice of activities that increase their ability to form social relationships and acquire new friends.

Keywords: self-disclosure – psychological resilience – psychosocial adjustment.

- **المقدمة**:

تُعتبر المرحلة الثانوية فترة حيوية في التنمية البشرية تتزامن مع فترة المراهقة، وهي فترة حساسة تشهد تحولات كبيرة في حياة الطلاب، يتعرضون خلالها لتغييرات هامة تؤثر على نموهم النفسي والاجتماعي،حيث يخوض الطلاب تجارب متعددة وكذلك الانغماس في الذات والتعرف على أنفسهم وتحديد شخصياتهم، ويعتبر هذا الوقت إعداداً لهم نحو فهم أعماقهم والبحث عن مكونات شخصيتهم الفريدة ((((الشمري، ٢٠٢١).

وقد أشارت العديد من الدراسات التربوية كدراسة (المهداوي والمعموري،٢٠١٨)، بأهمية العناية بالطلاب في هذه المرحلةأعلى النموذج؛ لأنهم قد يجدون صعوبة في تسمية مشاعرهم والكشف عن أنفسهم بصورة صحيحة سليمة، ويعد كشف الذات عملية تتضمن التحدث بصراحة وبكلمات لفظية أو غير لفظية عن المشاعر الشخصية والمعلومات الشخصية والمواقف التي تثير الفرح أوالحزن، حيث يتيح كشف الذات إلقاء نظرة سطحية على الشخصية، وبالتدريج يُمكن أن يتطور إلى مستويات أعمق من كشف الذات (بوغازي ومجالدي،٢٠١٩)(Masaviru,2016).

كما أشار القرشي (٢٠٢٠) في دراسته أن عملية كشف الذات ومشاركة الآخرين المعلومات والأفكار التي تكون مجهولة لديهم تؤدي لزيادة الوعي الذاتي من خلال التغذية الراجعة وتطوير مهارات الاتصال، وتحقق هذه العملية عوائد ذات فائدة تتمثل في فهم الميول والاحتياجات مما يسهم في بناء فهم أعمق للنفس وكذلك تحديد الأهداف والطموحات في الحياة وكذلك وسيلة للتكيف

والعودة للتوازن النفسي، كما انه يُؤدي إلى خفض نسبة الخجل والذنب وزيادة تقبل الذات والآخرين (Bardawee&ALJobou,2023).

ومما لا شك فيه أن الطلاب الذين يكشفون عن ذاتهم بصورة صحيحة ويكونون ملمين بمشاعرهم وأفكارهم وقيمهم واهتماماتهم و على دراية بمن هم وما يريدونه من الحياة فإنهم يتمتعون بالمرونة النفسية، والتيينعكس أثرها عليهم كوسيلة أساسية للحفاظ على الصحة النفسية وبالتالي تأثيرها على الصحة العامة، من خلال تطوير القدرة على التكيّف مع الظروف الصعبة والضغوط الحياتية، وتزداد أهمية المرونة النفسية عند الطلاب في الثانوية كونها تقابل مرحلة المراهقة في مراحل النمو لتخطي هذه المرحلة بصورة سليمة والاحتفاظ بالصحة الإيجابية والأداء التعليمي الجيد (القرني والمحمدي ،٢٠٢٣).

وذكرت العازمي (٢٠٢٢) في دراستها أن المرونة النفسية تتميز باستمرارها في التطور، من خلال تطوير وتعزيز القدرات والصفات الإيجابية بدلا من التركيز على نواحي الضعف والعوامل السلبية، وفي سياق علم النفس تظهر أهميتها في الاستعداد للتكيف مع التحديات والظروف الصعبةمع الحفاظ على الاستقرار النفسي والتوازن، وكذلك القدرة على التصدي للضغوط والمواقف الصعبة بشكل فعال، وذلك من خلال إدراك نقاط القوة بدلا من التركيز على النواحي السلبية.

وقد أشارت العديد من الدراسات التربوية كدراسة العلوي والشوارب (٢٠١٧) والجساس (٢٠٢٢) إلى العديد من صفات الطلاب الذين يتمتعون بالمرونة النفسية ومنها جودة العلاقات مع الآخرين والمساهمات الإيجابية في الحياة الاجتماعية والتوافق بشكل عام، والذي يعد التوافق النفسي الاجتماعي من مظاهرة الذي يمثل مؤشر إيجابي بارز على الصحة النفسية، كذلك هو عملية مستدامة يقوم الطلاب من خلالها بتعديل سلوكياتهم وتصرفاتهم بهدف تحقيق توازن بين ذاتهم والبيئة الاجتماعية والبيئة المدرسية ، وبفضل هذه العمليةيصبح الطلاب أكثر تقبلا لأنفسهم وللآخرين، بالإضافة إلى ذلك، يكون حافزًا مهمًا يدعم الطلاب في تحقيق النجاح الأكاديمي، حيث يزيد من إصرارهم وجهدهم في فهم المواد الدراسية وتحقيق التفوق الدراسي.

ويحقق التوافق النفسي الاجتماعي لطلاب الثانوية بناء علاقات إيجابية مع أنفسهم ومع الآخرين، وكذلك فهمهم لمشاعرهم وتعاملهم معها بشكل صحيح، و كذلك القدرة على فهم وإدارة المشاعر الشخصية وتطوير مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي، والتحلي بالتعاون والتفهم في التفاعلات اليومية، ويعتبر التوافق النفسي الاجتماعي مؤشرًا هامًا للرفاهية الشخصية والاجتماعية ويشمل هذا المفهوم القدرة على التكيّف مع التحديات الحياتية، والتفاعل بشكل صحيح مع الآخرين، ويتطلب أيضًا فهمًا عميقا للنفس وللعلاقات الاجتماعية، بالإضافة إلى القدرة على التعامل مع التنوع واحترام حقوق الآخرين (الكافوري ،٢٠٢٣).

• **مشكلة الدراسة وتساؤلاتها**:

تنبع أهمية موضوع هذا البحث من كونه يتطلع إلى إثراء المجال العلمي وملء الفجوة البحثية في تخصص التوجيه والارشاد التربوي من خلال التركيز على ثلاثة جوانب رئيسية هي: كشف الذات والمرونة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي وتفاعل هذه العناصر الثلاثة وتأثيرها على تجربة الطلاب في مرحلة الثانوية والاستفادة من النتائج في برامج التوجيه النفسي والتربوي،وعليه يُمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

ما مقدار الإسهام النسبي لكل من كشف الذات والمرونة النفسية في التنبؤ بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة؟

وينبثق من هذا السؤال الرئيسي للدراسة عدة أسئلة فرعية على النحو التالي:

- ما مستوى كشف الذات والمرونة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة الدراسة؟
- هل تُوجدفُروق دالة إحصائياً بين مُتوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس (كشف الذات – المرونة النفسية – التوافق النفسي الاجتماعي) تبعا لمتغيرات (الجنس – المستوى الدراسي -المستوى الاقتصادي)؟
- هل تُوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من (كشف الذات – المرونة النفسية – التوافق النفسي الاجتماعي) لدى عينة الدراسة؟

• **أهداف الدراسة**:

تهدف هذه الدراسة في التعرف على:

- الإسهام النسبي لكشف الذات والمرونة النفسية في التنبؤ بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة.
- مستوى كشف والمرونة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة الدراسة.
- الفرُوق بين مُتوسطات درجات عينة الدراسة على (كشف الذات – المرونة النفسية – التوافق النفسي الاجتماعي) تبعا لمتغيرات (الجنس – الحالة الاجتماعية – المستوى الاقتصادي).
- العلاقة بين كلمن (كشف الذات -المرونة النفسية – التوافق النفسي الاجتماعي) لدى عينة الدراسة.

• **أهمية الدراسة**:

تبرز أهمية الدراسة في تطرقها لموضوع ذو أهمية بالغة وهو موضوع كشف الذات والمرونة النفسية، والتوافق النفسي الاجتماعي؛ إذ إن هذه المتغيرات قد تسهم في تحقيق التوافق وزيادة الجوانب الإيجابية عند طلاب المرحلة الثانوية، لذا فإن هذه الدراسة تكتسب أهمية خاصة على المستويين النظري والتطبيقي كما يلي:

• **الأهمية النظرية**:

- أهمية العينة التي تم إلقاء الضوء عليها وهم طلاب المرحلة الثانوية؛ لما تمثله من نقطة تحول في نموهم وتطورهم النفسي والاجتماعي، والذي يستدعي

الوقوف على تعزيز جوانب كشف الذات والمرونة النفسية والذي بدوره ينعكس على توافقهم النفسي الاجتماعي.

- إثراء المكتبة الوطنية بقاعدة بيانات وإطار نظري عن مُتغيرات الدراسة وهي: كشف الذات والمرونة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي.
- تتيح الدراسة الحالية أفاقاً جديدة أمام الباحثين لإجراء دراسات على عينات ومراحل عمرية مختلفة ومع مُتغيرات مختلفة.
- تتميز الدراسة الحالية بأنها تسلط الضوء على مُتغيرات كشف الذات والمرونة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي، والتي لم يتم دراستها معاً _ في حدود علم الباحثات_.

• **الأهمية التطبيقية**:

- قد تفيد نتائج هذه الدراسة الحالية القائمين على المؤسسات التربوية، حيث تلفت انتباههم لمستويات كشف الذات والمرونة النفسية، والتوافق النفسي الاجتماعي في تخطيط مقررات دراسية تعزز هذه الجوانب لدى الطلاب.
- تساعد نتائج الدراسة المرشدين التربويين في تصميم برامج إرشادية تربوية نفسية لطلاب المرحلة الثانوية؛ تساهم في تعزيز كشف الذات الذي يشكل حلقه مهمة لمطالب المرحلة العمرية.
- تزويد وإثراء مكتبة قسم علم النفس بمقاييس لمُتغيرات الدراسة الحالية.
- تساهم نتائج الدراسة الحالية في ثقيف الاسرة لأهمية تعزيز جوانب كشف الذات لدى أبنائهم الطلاب.

• **مصطلحات الدراسة**:

تشتمل الدراسة على المصطلحات التالية:

• **كشف الذات** (Self-Disclosure):

ويعرفه بو غازي ومجالدي (٢٠١٩) بأنه " العملية التي يقوم من خلالها الفرد بالإفصاح عن معلومات شخصية وسرية عن ذاته للآخرين فيجعل ذاته معروفه لدى الآخرين، ويختلف مستوى كشف الذات من فرد لأخر ومن ثقافة لأخرى".

وتعرفه الباحثتان إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس كشف الذات المعد من قبل(بوغازي ومجالدي، ٢٠١٩) وتقنين الباحثتين.

• **المرونة النفسية**(Psychological Flexibility):

عرفها كلاً من العلوي والشوارب (٢٠١٧) بأنها" بناء عام يشير إلى قدرة الأفراد على التوافق النفسي مع المواقف والبيئات التي تُفرض عليهم، والتغلب على الظروف والضغوط التي تفرضها هذه المواقف".

وتعرفها الباحثتان إجرائياً بأنها درجة الطلاب على مقياس المرونة النفسية المعد من قبل (العلوي والشوارب، ٢٠١٧) ومن تقنين الباحثتان.

• **التوافق النفسي الاجتماعي**(Psychosocial Adjustment):

ويعرفه كلاً من العلوي والشوارب (٢٠١٧) بأنه " قدرة الفرد على ممارسة أدوارة النفسية والاجتماعية من خلال قدرته على إقامة علاقات بناءه مع الآخرين، والمشاركة الفاعلة في مختلف النشاطات".

وتعرفه الباحثات إجرائياً بإنه الدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي المعد من قبل (العلوي والشوارب، ٢٠١٧) وتقنين الباحثتان.

• **طلاب المرحلة الثانوية**(High School Students):

هم الطلبة من الذكور والاناث الملتحقين بمقاعد الدراسة من الصف الأول إلى الثالث ثانوي وتتراوح أعمارهم ما بين الساسة عشر والثامنة عشر عاماً.

• **حدود الدراسة**:

تتمثل حدود الدراسة في الآتي:

• **الحدود الموضوعية**:

- الإسهام النسبي لكشف الذات والمرونة النفسية في التنبؤ بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة.

• **الحدود الزمنية**:

- أجريت الدراسة في الفصل الدراسي الأول والثاني لعام ١٤٤٥هـ/ ٢٠٢٣م

• **الحدود البشرية**:

- وتتمثل في طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة.

• **الحدود المكانية**:

- اقتصرت الدراسة على مدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.

• **الإطار النظري**:

• **المبحث الأول**: **كشف الذات**

• **مفهوم كشف الذات**

بالرُجوع إلى الأدِب النظِري والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة نجد أن هناك تعددا وتنوعاً في التعريفات التي تناولت مفهوم كشف الذات على النحو التالي:

يشير على أنه عملية تحليلية وتقويمية تهدف إلى تعرف الفرد على نفسه وعلى معرفة الذات، وفهم العوامل التي تؤثر على سلوكه وشخصيته وتشكلها، ويشمل العديد من الجوانب المختلفة مثل القيم والمعتقدات والمهارات والميزات الشخصية والعوامل النفسية والاجتماعية التي تؤثر على سلوك الفرد وتشكل شخصيته ،ويعد أحد العوامل الأساسية في تحسين الذات وتطوير القدرات الشخصية والمهنية، ويُمكن تحقيقه من خلال العديد من الأساليب والتقنيات مثل الاختبارات

النفسية والمقابلات والملاحظة والتفكير الناقد والتأمل والتدريب الذاتي وغيرها(يونس، ٢٠١٢).

كذلك يعرّف على أنه الكشف عن الجوانب الداخلية للفرد، والتعرف على ميوله واهتماماته وقيمه ومعتقداته ومهاراته ونقاط قوته وضعفه، وذلك من خلال التفكير الذاتي والتفاعل مع الآخرين والبيئة المحيطة به، ويعد كشف الذات أحد العوامل المهمة في تحقيق النمو الشخصي والتطور الذاتي، ويساعد الفرد على تحديد أهدافه وتطوير مهاراته وتحسين أدائه في الحياة الشخصية والمهنية (المهداوي والمعموري، ٢٠١٨).

ويعرفه روجرز (Rogers)بأنه " العبارات اللفظية التي يكشف من خلالها الشخص شيئاً عن نفسه أو يشير إلى أمر مر به أو واجهه" (بو غازي ومجالدي، ٢٠١٩).

وعرفه كلاً من آدلروروسينفيلد وتوني (Adler, Rosenfeld & Towne) أنه نوع من الاتصال الإنساني يستخدمه الفرد ليحافظ على علاقاته الاجتماعية ويقوي أواصرها، كذلك يعد من العوامل التي تؤثر بشكل إيجابي على الصحة النفسية (Bardawee&AL-Jobou,2023).

تستنتج الباحثتانِ من التعريفات السابقة أن تعريف روجرز (Rogers) وكذلك تعريف كلا من آدلروروسينفيلد وتوني (Adler, Rosenfeld &Towne) ركز على الجوانب اللفظية في الكشف عن الذات وانه وسيلة اتصال للمحافظة على العلاقات الإنسانية،بينما ركزت باقي التعريفات على الجوانب الداخلية للفرد من أفكار وميول واهتمامات في عملية الكشف عن الذات الذي يعمل على تطور الفرد .أعلى النموذج

وتعرف الباحثتان كشف الذاتبأنه العملية التي تكشف عن الجوانب الداخلية للفرد، كميوله واهتماماتهمن خلال التفكير الذاتي والتفاعل مع الآخرين والبيئة المحيطة، وكذلك من خلال العبارات اللفظية ويعد هذا المفهوم أساسيًا لتحقيق النمو الشخصي والتطور الذاتي، حيث يساعد الفرد على تحديد أهدافه وتطوير مهاراته.

- **أهمية كشف الذات في العلاقات الإنسانية**

أشار فاربيرFarber(٢٠٠٦) أن كشف عن الذات عنصرًا أساسيًا في تشكيل وتطوير العلاقات الإنسانية، ويُفهم خلال اللقاءات الأولى كرغبة في بناء علاقات حميمية، ويُعَد الكشف عن الذات أيضًا مصدرًا للتغذية الراجعة لسلوكيات الفرد سواء كانت إيجابية أو سلبية، وتسمح عملية كشف الذات للفرد بالخروج من إطار ذاته والمشاركة في اكتشاف هويته، وكلما زاد اهتمام الفرد ببناء علاقات جديدة زادت أهمية كشف الذات في تعزيز سلوكياته (معوض، ٢٠١٦).

وقد أشار كل من حسن (٢٠١٦) وبوغازي ومجالدي (٢٠١٩) إلى أهمية كشف الذات في العلاقات الإنسانية على النحو التالي:

- أولاً: يساهم كشف الذات بالإحساس الانفعالي بالآخرين أكثر من الانغلاق معهم من خلال مشاركة مظاهر ذات علاقة بالذات.
- ثانيا: كشف الذات يُمكن الفرد من أن يكون معروفًا ومؤكدًا في أوساط الآخرين، ومن ثم يتيح للأفراد الذين يتحدثون بصدق عن أنفسهم الاستمتاع بالنزاهة الاجتماعية، إذ يُمكنهم التعبير عن آرائهم ومواقفهم وتوجهاتهم وتوقعاتهم بشكل فعّال.
- ثالثا: يعتبر كشف الذات عن النفس عملية أساسية في تعزيز إحساس الفرد بذاته، حيث تُمكن هذه العملية من استكشاف مظاهر متعددة للشخصية من خلال فهم أعمق للذات، مما يعزز الوعي الذاتي والنمو الشخصي عندما يتسنى للفرد قبول مظاهره المختلفة مما يُؤدي إلى إحساس أكبر بالثقة والتوازن الداخلي.
- رابعا: اكتساب درجة عالية من الوعي الذاتي يُمكن أن يساعد في تحقيق توازن فريد من التفاعل الإيجابي مع الذات، وتعزيز جوانب أساسية من الهوية الشخصية.
- خامسا: يساهم بتحقيق إحساس أعمق بالمصداقية، إذ يتم الاعتراف بالجوانب الشخصية العميقة للفرد ومشاركتها مع الآخرين بشكل يعزز الثقة والتواصل الفعّال.
- سادسا: يساعد في تخفيف الضغط النفسي والبدني الناتج عن التجارب المؤلمة والمخزية.

نجد مما سبق أن أهمية عملية كشف الذات تتمثل في تحسين وتطوير العلاقات الاجتماعية، كذلك تخفيف التأثيرات النفسية والبدنية من التجارب المؤلمة والمساعدة في إدارة ومواجهة الضغوط المختلفة في الحياة، كذلك يُؤدي إلى الاستبصار بالذات والمحيط الخارجي والذي بدورة يسهل عملية فهم الذات ومن ثم التكيّف السليم والقدرة على المواجهة.

- **العوامل المؤثرة في كشف الذات**:

وفقا لنظرية النفاذ الاجتماعي عند التمان وتايلور (Altman & Taylor, 1973)، يوجد عدة عوامل تؤثر في الكشف عن الذات من حيث درجته ونوعه وكمه وعمقه، وهي كالتالي:

- الفروق الفردية: يتباين الأفراد في درجة الكشف عن أنفسهم بناءً على اختلافاتهم الشخصية، فبعضهم يكون مفتوحًا ويكشف عن كل شيء أمام أفراد عائلتهم وأصدقائهم، بينما يفضل البعض الآخر الكشف أمام الغرباء أو الأشخاص الغير مألوفين لهم، وأنالطبيعة الاجتماعية أيضًا تلعب دورًا؛ حيث يُمكن أن يكون بعض الأشخاص مفتوحين أمام المجتمع بشكل عام بينما يكون آخرون محتفظين بأسرارهم.

- حجم الجمهور: يختلف الأشخاص في مدى كشف ذواتهم أمام مجموعات مختلفة، فبعضهم قد يكون مفتوحًا أمام جماعات كبيرة بينما يكون آخرون أكثر احترامًا للخصوصية ويفضلون الكشف أمام مجموعات صغيرة.
- التكافؤ:يشير إلى التوازن بين الكشف عن الجوانب الإيجابية والسلبية من الذات، حيث يُمكنأن يتأثر إذا لم يكن هناك توازن بينهما.
- المتلقي:تتغير طريقة الكشف عن الذات بناءً على علاقتنا وقربنا من الشخص الذي نتوجه إليه على سبيل المثال، قد نكون أكثر انفتاحا وصدقا مع الأصدقاء المقربين بينما نحتفظ بالحذر مع الغرباء.
- الموضوع:يؤثر الموضوع الذي يتم الكشف عنه على حجم الكشف عن الذات؛ حيث يكون أقل في المواضيع المحرجة مقارنة بالمواضيع العادية التي لا تثير الحرج.
- الجنس:تختلف الدراسات في تأثير الجنس على الكشف عن الذات، حيث تشير بعضها إلى أن الإناث أكثر من الذكور في الكشف عن الذات، بينما تشير دراسات أخرى إلى تساوي في مدى الكشف بين الجنسين (الشاوي والسريح، ٢٠٢٢).

- **عوائق كشف الذات**:

يجد الكثير من الأفراد صعوبة في الكشف عن أنفسهم للآخرين، حيث يخشون من العواقب السلبية التي قد تنجم عن ذلك وتشمل هذه العواقب كما ذكراها (عبد الوارث وتوفيق، ٢٠٢١):

- القلق بشأن كشف العيوب: يتردد البعض في مشاركة جوانب ضعفهم أو قصورهم الشخصية خوفا من الانتقادات أو الاعتبارات السلبية من الآخرين، مما يمنعهم من طلب المساعدة أو الإرشاد عند الحاجة.
- الخوف من التعرض للانتقادات:يُمكن لكشف العيوب أن يجعل الشخص عرضهلانتقادات الآخرين، مما يثير مخاوفه من تقديم النفس للتقييم والانتقاد.
- المخاوف بشأن فقدان الهوية الشخصية: يخشى البعض من فقدان خصوصيتهم وتمييزهم الشخصي إذا تم الكشف عن جوانب حياتهم الخاصة للآخرين، وهذا الخوف يكون ملاحظًا بشكل خاص في المراحل الأولى من النمو الشخصي، مثل المراهقة.
- القلق بشأن فقدان العلاقات: يخشى البعض من كشف الأسرار أو المعلومات الحساسة لزملائهم، مما يُمكن أن يُؤدي إلى فقدان الثقة أو حتى انقطاع العلاقة بينهم.

ويُمكن القول إننا نكشف عن أنفسنا فقط للأشخاص الذين يعنون لنا بشكل خاص، بينما يُمكن أن يثير الكشف عن الذات لأشخاص لا تربطنا بهم علاقة وثيقة شعورًا بالتوتر أو عدم الارتياح، حيث تبرز أهمية الثقة والعلاقات الشخصية القوية في عملية الكشف عن الذات، حيث يُمكن أن يكون التبادل المتبادل للمعلومات الشخصية مفيدًا لتعزيز العلاقات وبناء الثقة المتبادلة.

ومن هنا، ترى الباحثتان ضرورة انتظار تطور العلاقة لدرجة تسمح بتبادل المعلومات الشخصية بين الأطراف، ولضمان نجاح عملية الكشف عن الذات، يجب أن يتم هذا الكشف من كِلا الأطراف، حيث أن الكشف من قِبل أحد الأطراف دون أن يتم تبادل المعلومات المماثلة من الطرف الآخر غالبامًا يُؤدي إلى انقطاع العلاقة.

- **مبادئ كشف الذات من خلال نموذج نافذة جوهاري:**

هناك تباين بين الأفراد في مقدار المعلومات الشخصية التي يكشفونها للآخرين، وقد أشار الباحثان جوزيف لوفت (Joseph Loft)وهاري انجهام (HarryIngham)إلى أن الفرد ليس يمتلك كل المعلومات المتعلقة بذاته، وبالمثل الآخرون ليسوا يمتلكون كل المعلومات المتعلقة بهم لشرح كيفية حدوث عملية الكشف عن الذات، قام الباحثان بتطوير نموذج يُسمى نافذة جوهاري (Johari Window) الذي يقسم الذات البشرية إلى أربع مناطق رئيسية:

- المنطقة المكشوفة أو الحرة: تحتوي هذه المنطقة على المعلومات التي يدرك الفرد نفسه ويعرفها الآخرون أيضًا، تكون هذه المعلومات متاحة وظاهرة للجميع ويصعب على الفرد إخفائها، مثل مظهر الشخص ووظيفته، بالإضافة إلى جوانب شخصيته وقيمه.
- المنطقة العمياء: تحتوي هذه المنطقة على المعلومات التي لا يدركها الفرد نفسه، ولكنها تكون ظاهرة للآخرين حيث يشمل ذلك سلوكيات أو تصرفات يُمكن أن تظهر دون وعي من الفرد عندما يكون في مواقف معينة يُمكن أن تكشف هذه المعلومات عن طريق تغذية ردود الفعل من الآخرين.
- المنطقة المخفية أو الأسرار: تحتوي هذه المنطقة على المعلومات التي يعرفها الفرد عن نفسه ولكنه لا يشاركها مع الآخرين، ربما لأسباب أخلاقية أو شخصيةوتشمل هذه المعلومات ما يُمكن أن يكون مخفيًا عن الآخرين بشكل متعمد.
- المنطقة المجهولة: تحتوي هذه المنطقة على المعلومات التي لا يعرفها الفرد عن نفسه ولا يعرفها الآخرون، ويُمكن أن تشمل هذه المعلومات جوانبًا غير مدركة من الشخصية والتفاعلات التي لم يتم استكشافها بعد.

- **إذاً مبادئ كشف الذات من خلال نموذج نافذة جوهاري:**

- يؤثر أي تغيير في أحد مكونات نافذة جوهاري على بقية أجزائها.
- يكتسب الشخص المعرفة في المناطق المجهولة من خلال تفاعله مع الآخرين.
- يُقلل الشعور بالتهديد وعدم الأمان من وعي الفرد بنفسه، مما يُؤدي إلى تقليل الكشف عن الذات، بينما يزيد الثقة المتبادلة من وعيه بنفسه ويزيد بالتالي من كشف الذات.
- إذا تم الكشف عن الذات تحت ضغوط غير مرغوبة، فسيترتب عليها نتائج سلبية.

- يساهم تفاعل الشخص في رفع مستوى ذكائه الاجتماعي، ويملأ المجال المكتشف بسبب زيادة التفاعل مع الآخرين.
- يتزايد الكشف عن الذات داخل المجموعة نتيجة لزيادة النشاط والفعالية.
- يؤثر تواصل الأفراد فيما بينهم على عملية الكشف عن الذات.
- ويساهم نموذج نافذة جوهاري في فهم كيفية تطور التواصل والتفاعل الإنساني وكيف يُمكن للأفراد زيادة المناطق المكشوفة وتقليل المناطق العمياء والمخفية من خلال التفاهم والتواصل المفتوح (بو غازي ومجالدي، ٢٠١٩)،*Al-Bardawee&Jobou,2023*)،(المهداوي والمعموري، ٢٠١٨) .أعلى النموذج

- **النظريات المفسرة لكشف الذات**

تتنوع النظريات التي فسرت كشف الذات بحسب السياقات الثقافية والاجتماعية حول العالم، وكذلك يرجع هذا الاختلاف إلى البحوث المستمرة التي تقدم رؤى جديدة بفهم الذات وعمليات الكشف، ويعكس تعدد النظريات التي تُفسركشف الذات غنى وتنوع هذه الظاهرة، وفيما يلي نستعرض أهم هذه النظريات:

- **نظرية النفاذ الاجتماعي**:

يعد التمان وتايلور (Altman & Taylor, 1973)من مؤسسي هذه النظرية ويرون أن تطوير العلاقات الإنسانية يتمحور بشكل أساسي على كشف الذات، حيث تكمن قدرة الفرد على الكشف عن مشاعره وأفكاره الشخصية للآخرين في العلاقات الاجتماعية، ويتضمن معلومات حساسة عن الذات مثل المشاعر والتجارب الشخصية، وعند النظر في العلاقة بين نظرية النفاذ الاجتماعي وكشف الذات، يُمكن رؤية كيف يؤثر النفاذ على قدرة الأفراد على الكشف عن أنفسهم على سبيل المثال:

- النفاذ المؤثر: عندما يمتلك شخص نفاذًا كبيرًا أو سلطة اجتماعية، يكون أكثر قدرة على إجبار الآخرين على الكشف عن معلومات حساسة عن أنفسهم، حيث يشعر الأفراد بالضغط للكشف عن مزيد من المعلومات أو الأسرار.
- النفاذ والثقة: إذا كان هناك نفاذ مستقر ومتوازن في العلاقة، فإنه يساهم في بناء الثقة بين الأفراد عندما يثق الأفراد ببعضهم البعض أكثر ويصبحون أكثر استعدادًا لكشف مزيد من المعلومات عن أنفسهم.
- النفاذ وكشف الذات الإيجابي: إذا تم ممارسة النفاذ بشكل مناسب ومتوازن، فإنه يسهم في تعزيز الاستقرار والمرونة في العلاقات الاجتماعية ويُؤدي إلى كشف الذات بشكل إيجابي وبناء العلاقات القوية (معوض، ٢٠١٦).

- **نظرية التحليل النفسي**:

كشف الذات من منظور التحليل النفسي هو عملية التعبير عن المشاعر والأفكار المكبوتة، وتوجيهها نحو السطح لتمكين تحليلها، ويجب أن تكون هذه العملية موجهة نحو شخص مناسب؛ حيث إذا تم توجيهها نحو شخص غير

مناسب فإنها تؤدي إلى نتائج سلبية، حيث يقوم الفرد خلال هذه العملية بالتحدث عن معلومات حساسة عن نفسه، ووفقا لفرويد(Freud)يجب على المعالج أن يكون مستمعًا جيدًا وأن يشجع الفرد على الكشف عن مشاعره وأفكاره المكبوتة، وخلال معالجة فرويد لمرضاه طور أسلوب التحليل النفسي واعتمده كأسلوب علاجي، حيث يتضمن هذا الأسلوب الكشف الكامل عما يدور في عقل الفرد من مشاعر وأفكار ومشكلات، وقد لاحظ فرويد أنه بعد عملية التفريغ هذه يتحقق شفاء المريض (بو غازي ومجالدي، ٢٠١٩).

- **نظرية أريسكون**

تركز النظرية على الصِلات النفسية الاجتماعية خلال مراحل حياة الإنسان، بينما فرويد يُؤكد على ثبات الشخصية حيث يعتقد أريكسون بأن الشخصية تستمر في النمو والتطور على مدار حياة الفرد، وتنتقل خلال سلسلة تتألف من ثماني مراحل تكوينية هامة من خلالها تبرز المرحلة السادسة التي سُميت "مرحلة الشباب" أو "مرحلة الصداقة الحميمية"في هذه المرحلة تتشكل علاقات حميمية تعبر عن الاهتمام والمودة بشكل صريح، دون الحاجة إلى وسائل الحماية النفسية أو الخوف من فقدان الهوية فالأفراد الذين لا يتمكنون من تحقيق هذا التوازن قد يظلون في حالة عزلة، حيث يتجنبون الاتصال بالآخرين.

إن تطوير الصراحة يتطلب من الفرد تطوير الشعور بالهوية وتوسيع الكشف عن الذات، حيث يلعب ذلك دورا مهما في الجوانب النوعية للصراحةويُعتقد أن الكشف عن الذات يسهم في تحقيق هذا الهدف من خلال إيضاح الذات والصدق الاجتماعي (العمار، ٢٠٢١).

تستنتج الباحثتان من خلال ما تقدم عرضهمنتنوع النظريات في هذا المجال وتفاعلها مع السياقات الثقافية والاجتماعي حيث إن نظرية النفاذ الاجتماعيركزت على دور العلاقات الاجتماعية في كشف الذات، حيث يؤثر النفاذ والسلطة الاجتماعية على قدرة الأفراد على الكشف عن أنفسهم وعلى مستوى الثقة والتواصل، بينما نجد أن نظرية التحليل النفسيتنظر إلى كشف الذات كعملية تعبير عن المشاعر والأفكار المكبوتة، ويشجع المعالج الفرد على الكشف عن مشاعره وأفكاره المكبوتة لتمكين التحليل والشفاء، وأخيرا نظرية أريسكون التي ركزت على التطور النفسي الاجتماعي للشخصية خلال مراحل حياته، وتؤكد على أهمية العلاقات الحميمية والصراحة في كشف الذات وتحقيق التوازن النفسييظهر النص أيضًا أن الباحثين اهتموا بجوانب مختلفة من كشف الذات، سواء النفسية أو الاجتماعية، مما يبرز غنى هذه الظاهرة وتعددها، وتتبنى الباحثتان في هذه الدراسة نظرية النفاذ الاجتماعي حيث أعطت تفسير واضح لعملية كشف الذات وكذلك إثراء للاطار النظري.

- **المبحث الثاني: المرونة النفسية**
- **مفهوم المرونة النفسية**

يُمكن النظر إلى المرونة من وجهة نظر لغوية حيث نجد أن الفيروز أبادى يقول مرن مرانة ومرونة ومرونا لأن في صلابة، ومرن على الشيء مرونا ومرانه، تعوده(الفيروز أبادي، ٢٠٠٩،).

ويرى سولاناتا أن المرونة النفسية هي القدرة على التكيّف الإيجابي والتغلب على المخاطر والضغوط، وهي بناء نفسي ذو قدرات متعددة تنعكس إيجابًا على الأداء الأكاديمي للطلاب وتحسن صحتهم(Suranta et al, 2017).

يقصد أيضاً بالمرونة النفسية بأنها خاصية في الفرد تساعده على التكيّف والتلاؤم وهي ميزة تشير إلى الانفتاح على صعيد القدرات والاستعداد من جانب الفرد لتطويعها وملائمتها للظروف المستجدة(شعاعه، ٢٠٢٠).

وأشارت دراسة (حمد، ٢٠٢٠) أن المرونة النفسية تعنى قدرة الفرد على الحفاظ على التوازن الداخلي عند التعرض إلى الأحداث المؤلمة أو الظروف الصعبة مما يعني القدرة على الاحتفاظ بمستويات جيدة من الصحة النفسية والجسدية، والعودة إلى التوازن سريعا. ويرتبط ذلك ببعض الصفات الشخصية الفطرية والمكتسبة ويرتبط كذلك بالدعم الاجتماعي وبذلك يُمكننا وصفها بأنها القدرة على التكيّف الإيجابي مع ظروف الحياة المختلفة ويري بعض العلماء أنها صفة شخصية ثابتة ومستقرة.

وأشارت ايضاً دراسة (صباح،٢٠٢١) أن المرونة النفسية هي عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية الشدائد صدمات ونكبات او الضغوط النفسية العادية التي يوجهها البشر مثل المشكلات الأسرية العلاقات مع الأخرين المشكلات مع الأخرين ضغوط العمل كما تعنى القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد او النكبات.

وتشير المرونة النفسية إلى قدرة الفرد على التغلب على مثل هذه المعاناة والحفاظ على الرفاه النفسي بشكل فعال، المرونة النفسية هي عملية وليست سمة شخصية، فهي عملية فردية يسعى من خلالها الأفراد إلى معرفة أنفسهم وقدراتهم الخاصة على التفاعل مع الآخرين(عقبة، ٢٠٢٢).

وتعرّف الجمعية الأمريكية لعلم النفس المرونة النفسية بأنها عملية التأقلم الناجح والإيجابي مع الشدائد والصدمات والمحن أو الضغوط النفسية الشائعة التي يواجها الناس، مثل المشاكل العائلية ومشاكل العلاقات والمشاكل الصحية الخطيرة وضغوط العمل والمشاكل المالية(العطيوى،٢٠٢٣).

وتشير دراسة (العطيوى،٢٠٢٣)، أن المرونة النفسية هي القدرة على التكيّف في مواجهة الأحداث الصادمة والشدائد والماسي والمحن والمواقف الضاغطة ويُمكن التعبير عنها بصورة عامة باعتبارها ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه عند التعرض للضغوط والتوافق الفعال مع هذه المواقف.

وتعرّف المرونة النفسية بأنها القدرة على التأقلم بشكل جيد مع التغيير، والبقاء بصحة جيدة تحت ضغط العمل والتعافي من الأزمات والتحول من أسلوب حياة قديم إلى أسلوب حياة جديد، والتغلب على الشدائد والضغوطات بسرعة (عبد المعطى، ٢٠٢٤).

من خلال التعريفات السابقة تستنتج الباحثتان أن المرونة النفسية هي عبارة عن قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد بشكل عقلاني وإقامة علاقات جيدة مع الاخرين بالإضافة إلى قدرة الفرد على مواجهة ضغوطات الحياة المختلفة.

- **النظريات المفسرة للمرونة النفسية**

تهدف نظريات المرونة النفسية إلى فهم الطرق التي يُمكن للأفراد من خلالها التكيّف والازدهار في مواجهة التحديات والضغوطات والتغيرات، ومن خلال استكشاف الإطار النظري للمرونة النفسية، ومقارنة النظريات المختلفة، يُمكننا الحصول على فهم أعمق لهذا المفهوم الأساسي، ومن هذه النظريات ما يلي:

- **نظرية والتر كانون**

يعتبر " كانون" اول من استخدم عبارة الضغط، وقد عرفه برد الفعل في حالة الطوارئ وأهتم بدراسة الاحتياجات المختلفة للجسم وكيفية التأقلم معها وأثبت أن انفعال الغضب والخوف من الانفعالات التي قد تجعل الجسم في حالة حرب وتؤهله للمقاومة أو الهروب، حيث يزداد ضغط الدم ومستوى السكر في الدم ويزداد معدل التنفس ويتوقف أو يقل الهضم وبعد أن ينتهى الخطر ربما يستمر القلب في الخفقان السريع والأيدي في الارتعاش وتدريجيا يعود الجسم إلى حالة الطبيعية، وان مصادر الضغط الانفعالية كالألم والخوف تسبب تغيراً في الوظائف الفيزيولوجية للفرد والتي ترجع إلى التغيرات في إفرازات الهرمونات مثل الادرينالين الذى قد يقوم بتهيئة الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة، كما أن إمكانيات جسم الفرد تساعده على الاحتفاظ بحالة من الاتزان بانتهاء الظروف المسببة لهذه التغيرات (الصبان واخرون،٢٠١٩).

- **نظرية هانز سيلي** (Hans Selye)

تعتبر نظرية هانز سيلي من أفضل المفاهيم النظرية للمرونة النفسية، تؤكد هذه النظرية على أن المرونة النفسية هي القدرة بما في ذلك التفكير الإيجابي والاستعداد للاستمرار في تحقيق الأهداف ومواجهة الضغوط والأزمات بشكل واقعي، وأن الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى معين من التحمل هم أكثر قدرة على مواجهة المواقف والأزمات، بينما الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى أقل من التحمل هم أكثر عرضه للإصابة بالاضطرابات النفسية، وتؤكد الدراسات على أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى تحمل أقل هم أكثر عرضه للإصابة بالاضطرابات النفسية، الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى معين من التحمل

أكثر قدرة على التعامل مع المواقف والأزمات، في حين أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى أقل من التحمل أكثر عرضه للإصابة بالاضطرابات النفسية، فالأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية قادرون على إيجاد توازن بين الأزمات التي يتعرضون لها وقدرتهم على التأقلم معها(السبيعي وآخرون، ٢٠٢٣).

- **النموذج الوراثي**

يقوم هذا النموذج على افتراض وجود تأثير جيني (وراثي) لدى الفرد يوجه دائماً نحو بناء حاله من التوزان الحيوي السوي ويرى ورنر (werner,1995)انه في ضوء هذا النموذج فإن الخبرة الصدمية الأولى لا تؤدى بالضرورة إلى نتائج سلبية مزمنة لكن نتائج سلبية مزمنة لكن النتائج السلبية قد تأتي نتيجة تراكم وتكرار الضغوط والمخاطر، كما يفترض النموذج الوراثي وفقا قولدستين وبروكس مجموعة فرضيات يتم من خلالها تحسين المرونة لدى الأطفال منها:

- تنشيط استشارة مناسبة للمرحلة العمرية بحيث يتوفر تلك الاستشارة الحماية للطفل وتحد من تعرضه للخطر في المراحل العمرية التالية.
- تحسين العوامل الواقية من الخطر داخل الطفل كالصلابة والتفاؤل والمثابرة لتحقيق الأهداف الخاصة في البيئات التي تمثل مصدرا للخطر.
- الاهتمام بالعوامل الوسيطة التي تلعب دورا فعال في التفاعل بين عوامل الخطر الخارجية وعوامل الوقاية الداخلية مثل طول فترة التعرض للخطر وبداية التعرض له وشدته(بخارى،٢٠١٦ ص،٤٨١).

- **كما يفترض النموذج الوراثي مجموعة فرضيات يتم من خلالها تحسين المرونة لدى الأطفال منها**:

- تنشيط استثارة مناسبة للمرحلة العمرية بحيث توفر تلك الاستثارة الحماية للطفل وتحد من تعرضه للخطر في المراحل العمرية التالية.
- تقوية العوامل الواقية من الخطر داخل الطفل كالصلابة والتفاؤل والمثابرة لتحقيق الأهداف خاصة في البيئات التي تمثل مصدراً للخطر.
- الاهتمام بالعوامل الوسيطة التي تلعب دورا فاعلا في التفاعل بين عوامل الخطر الخارجية وعوامل الوقاية الداخلية مثل طول فترة التعرض للخطر وبداية التعرض له وشدته (*Goldstein, S & Brooks, 2006*).

- **النموذج النمائي**

- يفترض النموذج أن المرونة النفسية تعكس عملية نمو طبيعية تنشأ من خلال توازن، أعراض المخاطر والعوامل المخففة، لا ترتبط عوامل الخطر، مثلها مثل الظواهر النمائية العامة بنتائج محددة، لذلك ليس كل من يواجه صعوبات أو مخاطر في مرحلة الطفولة يصبح مرضيا في مرحلة المراهقة أو البلوغ.
- يوفر النموذج النمائي نظرة ثاقبة لمحددات النمو النفسي والاجتماعي التي تحمي الأطفال في مواجهة مجموعة من الصعوبات والمحن، بما في ذلك المشاكل الصحية والمخاطر الأسرية والمشاكل المدرسية، وتتمثل أدوات الوقاية

وفقاً لهذا النموذج في التواصل الأبوي الديمقراطي والدعم الاجتماعي الذي يحقق من خلاله الأطفال النضج العاطفي والتربوي والسلوكي والشخصي، سواء في الأوقات العادية أو في مواجهة الخطر(*Carle, A.C & Chassin, L, 2004*).

- **نظرية التحليل النفسي**

وقد شرح مؤسس النظرية سيجموند فرويد أن الجهاز النفسي يتكون من الهو والاناوالانا الأعلى، وكل منها مسؤول عن وظيفة محددة، فالانا تحمي الشخصية، وتعمل على التوافق مع البيئة، وتؤجل إشباع حاجات الفرد إلى أن يظهر له شيء مناسب يُمكن إشباعه دون ألم، تستهدف الأنا الوظائف العقلية الثانوية العليا مثل التفكير المنطقي وحل المشكلات واتخاذ القرارات لتحقيق التوافق وخلق المرونة والقدرة على التكيّف تستهدف الأنا الوظائف العقلية الثانوية العليا مثل التفكير المنطقي وحل المشكلات واتخاذ القرارات (بادسى،٢٠١٨، ص٢٥).

- **نظرية التحليل النفسي الاجتماعي**

نظر "أدلر" في تحليله النفسي الاجتماعي إلى العواطف من خلال تطورها كشكل من أشكال النشاط التعاوني، وقال إن الأشخاص الذين يقومون بعمل مفيد ويعيشون وفق مبادئ يُمكن أن تختلف حسب الظروف الواقعية ونتجه نحو أهداف تتفق مع المصلحة الاجتماعية لا يوفرون لأنفسهم الرزق والمعيشة فحسب، بل قدم أيضاً فكرة أنهم يشعرون بالامتنان تجاه أنفسهم وبالتالي تجاه المجتمع، مما يساهم إيجابياً في ص الاجتماعي ووفقاً لأدلر، فإن الأشخاص المرنين يبقون أعينهم على الواقع، ولديهم خطة واقعية للحياة، وتربطهم علاقات اجتماعية متبادلة.

بعد ذلك طور أدلر مصطلح أسلوب الحياة والذي يعني اتجاهات الفرد نحو المجتمع والعمل والحب وهو حركة الفرد المستمرة والمتسقة نحو الأهداف الواقعية التي يحددها الفرد لنفسه والأفكار التي يتبناها وينميها منذ طفولته، ويضيف إلى أن أسلوب الحياة يوجه نمو الشخصية، وتنتج الشخصية من نشاط القوة المبدعة للفرد، وهي العملية التي من خلالها تصنع مفاهيمنا وأفكارنا عن ذواتنا وعن عالمنا واستنادا إلى وجهة نظر أدلر فإن المرونة النفسية تعتمد على مدى تغيير الفرد الأساليب حياته وفقاً لمستجدات الواقع والمصلحة الاجتماعية بما يحقق له سد ثغرات نقصه من أجل بلوغ مستويات أعلى من النمو النفسي والتكيّف للواقع الاجتماعي (العازمي، ٢٠٢٢).

ومن خلال ما تم استعراضه سابقاً من النظريات التي فسرت المرونة النفسية فإن الباحثتان تتبنيانظرية والتر كانون لأنها أكثر اتساقاً مع هذه الدراسة والتي أكدت على دراسة الاحتياجات المختلفة للجسم وكيفية التأقلم معها وأن

والاستجابات الجسدية والانفعالات كل منها مستقلة عن بعضها البعض ويتم إثارةكل منهما في نفس الوقت الذي يثار فيه الآخر. كما تشير هذه النظرية إلى أن الانفعالات هي بمثابة (استجابة طوارئ) تهيئة الكائن الحي للمواقف الضاغطة.

- **أبعاد المرونة النفسية**

تتحدد المرونة النفسية في خمسة أبعاد كما ذكرتها (العازمي، ٢٠٢٢):

- **الاتزان الانفعالي**:

يعنى قدرة الفرد على إدراكعواطفه المختلفة وتوجيهها في الاتجاهالصحيح بالإضافة الى القدرة على التحكم فيها والسيطرة عليها أثناء تعرضه للمواقف المختلفة.

- **فعالية الذات**:

ثقة الفرد في قدرته على حل المشكلات وفهم نقاط القوة والضعف لديه وحسن استغلال مواهبهحتى يتمكن من التوافق الإيجابي مع الاحداث اليومية والتحدياتالامر الذي يمكنه من تحقيق أهدافه، بالإضافة الى قدرته على تقبل النقد والاستفادة منه.

- **العلاقات الاجتماعية**:

القدرة على إقامة علاقات اجتماعية صحية مع الأخرين والحفاظ عليها والاندماج في المجموعات وتقبل الاخرين وتحمل الاختلافات بين الذات والأخرين ومساعده الاخرين.

- **الصبر**:

ويقصد بها ان الفرد قادر على تحمل المواقف الصعبة التي يجد المرء نفسه فيها دون تسرع او تأني أو أن تكون ردود أفعالهمتهورة،ولكن بمعنويات عالية وروح مليئة بالمثابرة لتحقيق الطموحات ومهام الحياتية.

- **حل المشكلات**:

القدرة على رؤيةالتحديات والأزمات من وجهات نظر مختلفة وتوقع العوامل المختلفة المسببة للصعوباتوحلهاعن طريق البحث عن أفكار إبداعيةأو الاستشارة.

وهناك وجه نظر أخرى في تحديد ابعاد المرونة النفسية كما ذكرها (الفليكاوى،٢٠٢٣) وهي:

١- **الاستبصار**:

وهو القدرة على قراءة الموقف والأشخاص والقدرة على التواصل الشخصي علاوة على ذلك فأن الفرد المستبصر يمكنه أن يعرف السلوك المناسب للموقف.

٢- **التسامح**:

ويعنى قبول الاخرين وافعالهمدون الاختلاف مع إمكانية المعارضة، فالفرد غير المرن الذي لا يمكنه تغييرافكاره أو سلوكهيواجه صعوبة فيالتكيّف وتتعطل

علاقاته مع ذاته ومع الآخرين وأن سوء التكييف في هذه الحالة يكون دليلاً علىاعتلال الصحة النفسية او اضطراب في الشخصية أماالتكيّف الجيد فهويدل على التسامح.

٣-الأبداع:

يعنى اتخاذالخيارات والبدائلللتأقلم مع التحديات والاندماج في الحياة ويمكن للأشخاص المرنيين ان يتخيلوا تتالى الأحداث لديهم حيث يتخذون القرار في مواجهتها.

٤- اتخاذ القرار:

يعنى ان يكون حاسماً في المواقف سواء بأنهائها أو تجنبها وإماتحملها ويستطيع الفرد التحكم في الأمور واتخاذ القرار من خلال اعتقاده أن بإمكانه فعل ذلكوتحمل المسؤولية فيما يحدث لهعن طريق إتخاذ القرار بالاختيار بين البدائل .

- **خصائص الأشخاص ذوي المرونة النفسية**

من أهم الخصائص التي تميز الأشخاص ذوي المرونة النفسية ما يلي:

- **نظرة الفرد لنفسه**:

تتمثل في فهم الذات وتقبلها وتطويرها وفهماوعلمهبنقاط القوة والضعف لديه أما البُعد الثاني وأن يتقبل الفرد ذاته بالإيجابيات والسلبيات وألا يرفضها أو يكرهها، وأن ذلك لا يعني ألايحاول تحسينها وتطويرها.

- **الواقعية**:

تعنى التعامل مع حقائق بكل واقعية وهو ألا يضع الفرد لنفسه أهدافاً صعبة التحقيق بالنسبة له حتى لا يشعر بالفشل، بل يعمل على تحقيق ما يُمكن تحقيقه.

- **احساس الفرد بالأمان**:

يشعر الفرد بالأمن والطمأنينة بصفة عامة ويتبع السلوك الذي يعمل مباشرة على حل المشكلة ويعمل على إزالة مصادر التهديد ويحسم الأمر باتخاذ القرار المناسب في حدود إمكاناته.

- **المواجهة الصحيحة للأزمات**:

عندما يتعرض الانسان لمشكلة فعلية تحديد عناصرها ويعمل على وضع الحلول التي يتصور أنها كفيلة بحلها ويسير إلى قلب المشكلة ويواجها مواجهة صريحة (محمد، ٢٠٢٣).

وهناك مجموعة أخرى من الخصائص تميز الأشخاص ذوي المرونة النفسية كما ذكرها (الدروبي، ٢٠٢٢):

◄◄ الاستبصار: وهي قدرة الفرد على قراءة وتفسير الأحداث والأفراد، وتتضمن القدرة على التواصل بين الأشخاص بالإضافة لمعرفة كيفية تكيف سلوك

الشخص ليكون مناسب مع الأحداث المختلفة مما يجعله يفهم ذاته والطرف الثاني.

- الاستقلال: هو القدرة على التوازن بين الشخص والاخر، كما يتضمن كيف يتكيف الفرد مع ذاته، إذ يعرف ماله وما عليه وقدرته على قول (لا) بوضوح، وإن الاتجاه الإيجابي له يكون حاضرا دائما ويكون مراعيا للفرُوق الشخصية بين الأفراد.
- المبادأة: هي قدرة الفرد على مواجهة الأحداث وتحدياتها، وأن يكون لديه القدرة على الحدس، أي الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة.
- روح الدعابة: تعد روح الدعابة الجانب المضيء في حياة الشخص المرن، إذ تمثل القدرة على إدخال السرور والمرح في النفس والبيئة المحيطة به.
- تكوين العلاقات: هي قدرة الفرد على إقامة علاقات إيجابية صحيحة، من خلال قدرته على التعامل والتواصل النفسي والاجتماعي والعقلي مع ذاته والأخر.

- **المبحث الثالث**: **التوافق النفسي الاجتماعي**
- **مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي**

مفهومي التوافق النفسي والاجتماعي في اللغة العربية: "التوافق في اللغة العربية: الموافقة (للشيء لموافقته والموافقة له"، وفي "المصباح المنير": "وافق (بأمره موافقةوفاق) القومُ القوم: وافقهم، وقد وافقت بينهم" واعتبرت المعاجم السابقة كلمة "التوافق" بمعنى الاتفاق أو التوافق بين الجماعات، بينما انفرد معجم الوسيط "باعتبار المعنى الاصطلاحي للكلمة وربطها بسلوك الأفراد والجماعات، لكن المعجم ينسب هذا التعريف إلى علماء النفس، ومن الواضح أنه منسوب إلى الفلاسفة (**الحسن، ٢٠٠٣**).

التوافق النفسي الاجتماعي هو حالة من التواؤم والانسجام وعلاقة متناغمة مع البيئة تنطوي على قدرة الفرد على إشباع معظم حاجاته وتصرفاته بشكل مرضي، إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية، وتجيب عن معظم المتطلبات الفيزيائية والاجتماعية التي يعانيها الفرد (يونس، ٢٠٢٣).

ويعرف التوافق النفسي الاجتماعي أنه عبارة عن عملية دينامية وظيفية تهدف إلى تحقيق التوازن بين السلوك الداخلي والخارجي للفرد لمساعدته في حل الصراعات وتقليل التوتر ويشمل ذلك الجوانب الايجابية لتحقيق الذات والرضا عنها وتحقيق الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي مع الايجابية والمرونة في التعامل مع المجتمع من حوله و هو أيضا تعديل لسلوك الفرد حسبالمتطلبات البيئية المحيطة سواء الطبيعية أوالاجتماعية بحيث يحققللفرد التوافق الشخصي والاجتماعي وبالتالي شعوره بالرضا والتلاؤم مع وسطه الداخلي والخارجي نتيجة شعورة بإشباع لحاجاته الداخلية وتخلصه من الضغط دون إلحاق ضرر بالوسط الخارجي(محمد، ٢٠٢٢).

والتوافق النفسي الاجتماعي هي عملية ديناميكية مستمرة تتجلى في درجة الرضا الشخصي وإقامة العلاقات الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي حيث تطرأ تغيرات أو تعديلات في سلوك الشخص، أو أهدافه، أو احتياجاته، أو بيئته من أجل تلبية احتياجاته لتحقيق الرضا الشخصي والأمان النفسي (البندارى، ٢٠٢٢).

ويقصد أيضاً بالتوافق النفسي الاجتماعي بأنه تكيّفالانسانمع بيئته الاجتماعية من حيث مشكلاته مع الآخرين المتعلقةبعلاقتهمع أسرته ومجتمعه ومعايير بيئته الاقتصادية والسياسية والأخلاقية، إذن التوافق هو عملية إشباع احتياجات الفرد وتحفيزه بما يحقق الرضى عن النفس والارتياح لتخفيف التوتر الذي ينشأمن مشاعر الحاجة ويكون الفرد متوافقا إذا هو تعامل مع هذه الاحتياجات جيداً و توافق مع الآخرين ، فهناك ثلاثة عناصر عند إشباع رغباته و التعامل مع الآخرين وهي : الفرد، واحتياجاته من البيئة أو إمكانية توفر الظروف المناسبة له، والآخرين الذين يشاركونه الحاله، فمن الضروري استرضائهم إلى جانب ترضية نفسه أيضا(سامية، ٢٠٢٢).

ومن خلال التعريفات السابقة تستنتج الباحثتان أن التوافق النفسي الاجتماعي هو عباره عن قدرة الفرد على اشباع حاجاته بطريقة متزنة ومقبولة ومدى قدرته على تحمل المسئولية وكذلك ادراكه وفهمه لطبيعة الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها تبعاً للجماعات المختلفة التي ينتمي إليها بهدف تحقيق الاشباع النفسي والرضا عن الجماعة التي ينتمي إليها والمجتمع الذي يعيش فيه.

وتماشياً مع ما تم ذكره سابقاً فأن هذه الدراسة تتبنى التعريف التالي للتوافق النفسي الاجتماعي وهي حالة من التوازن والانسجام والتناغم بين الفرد وبيئته الطبيعية والاجتماعية.

- **النظريات المفسرة للتوافق النفسي الاجتماعي**:

تقدم نظريات التوافق النفسي الاجتماعي وجهات نظر مختلفة، حول قدرة الفرد على تحقيق التوازن بين ذاته وبيئته وأيضا قدرته على التفاعل والتواصل مع الاخرين، ومن هذه النظريات ما يلي:

- **النظرية الإنسانية**:

تعتمد النظرية السلوكية على ان التوافق النفسي الاجتماعي هو مدى إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته في تحقيق مستوى أفضل من الحياة عن طريق تكامل طاقاته المختلفة مما يحقق ذاته وشعوره بالإنسانية، فالشخص المتوافق هو من يتقبل المسئولية ويتحملها على عاتقه دون القذف بها إلى الآخرين. حيث يرى أبراهام ما سلو، وجولدن ألبورت عالم الشخصية الأمريكي وغيرهم، أن وظيفة

الإنسان في المجتمع هي خدمة الإنسان ذاته، وهذا بدوره يجعله قادرا تماما على تغيير شكل العالم عن طريق إسهامه في تطور الحياة ونموها بما يحقق الرخاء والهناء والسعادة (كفافي، ٢٠١٢).

ويرى روجرز أن الشخص المنتج هو الفرد الذي يمكنه العمل إلى أقصى مستوى في الصفات التالية:

- الانفتاح على الخبرات:بحيث يكون الفرد مدركا وواعيا لكل خبراته.
- الانسانية: هؤلاء الأشخاص لديهم القدرة على العيش والسعادة والاستمتاع باللحظةحيث أن كل خبرة بالنسبة لهم هي تعتبر حدث جديدفهم لا يحتاجون إلى تصورات سابقة لكل للأفكار والمواقف لتفسير ما يحدث الآن.
- الثقة: هؤلاء الأفراد ربما يأخذون آراء الآخرين من البشر وموافقة المجتمع في عين الاعتبار، ولكنهم لا يتقيدون بها لان لديهم الثقة الكافية لاتخاذ القرار موجودة في داخلهم.
- الحرية: هؤلاء الأفراد يتصرفون بشكل سوى، فهم يوظفون طاقاتهم إلى أقصى حد ويشعرون ذاتيا بالحرية ويستجيبون للمثيرات في ضوء ذلك(زيدان،٢٠٢٢).

• **النظرية السلوكية**:

تركز النظرية على حقيقة ان التوافق وسوء التوافق يتم تعملهما وذلك من خلال خبرات الفرد، وطريقة استجابته لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم، ولقد اعتد واطسون وسكنر أن التوافق لا ينمو عن طريق الجهد الشعوري وإنما يتكون بطريقة آلية من تلميحات البيئية أو إثباتها، ولقد رفض باندوراوماهوني التفسير السلوكي الكلاسيكي والذي يقول بتشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية (أحمد،٢٠٢٣).

وحيث أن التوافق يأتي عن طريق البيئة الاجتماعية والبيولوجية المحيطة بالإنسان، ويكتسبه عن طريق هذه المثيرات والمنبهات التي تعطي استجابات مناسبة، أي أنهم يستجيبون للمثيرات المحيطة بهم في البيئة الاجتماعية وخلال عملية الاستجابة تلك تتكون أنماط عديدة من السلوك والشخصية لديهم.

• **نظرية التحليل النفسي**:

يرى فرويد أن عملية التوافق النفسي عملية لا شعوريةحيث أن الافراد لايعرفون الأسباب للكثير من سلوكياتهم، فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضروريةالهو بوسائل مقبولة اجتماعيا وأن العصاب والذهان ما هما إلا عبارة عن شكل لسوء التوافقكما يشدد فرويد على أهمية التوازن بين الاحتياجات والضغوط النفسية(سالم، ٢٠٢٣).

كما يعتقد يونغ أن التوافق النفسي يتمثل في استمرار النمو الشخصي،وأن الصحة النفسية والتوافق السوي يتطلبان الموازنة بين الميول الانطوائية والميول

الانبساطية، وضرورة تكامل العمليات الأربع الأساسية في تغيير الحياة والعالم الخارجي وهي: الإحساس، الإدراك، المشاعر، التفكير.

وهنا نجد ان نظرية التحليل النفسي ركزت على المكونات الأساسية للنفس ودور كلمنها في إحداث التوافق لدى الشخص، مؤكدة على عامل الإشباع التام لحاجات الفرد.

- **النظرية المعرفية**:

يرى أصحاب هذه النظرية بأن التوافق يأتي عبر معرفة الانسان لذاته وقدراته على التوافق معهما حسب الإمكانية المتاحة وان كل فرد يمتلك القدرة على التوافق الذاتي وعلى هذا الأساس فقد أكد ألبرت اليس على أهمية تعليم المرضى النفسانيين كيف يغيرون من تفكيرهم في حل المشكلات وان يوضح للمريض ان حديثة مع ذاته يعتبر مصدرا لاضطرابه الانفعالي وان يساعده على ان يستقيم تفكيره حتى يصبح الحديث الذاتي لدية أكثر منطقية وأكثر فاعلية (بيطاط،٢٠١٩).

- **النظرية الفسيولوجية**:

يركز هذا النهج على أن صحة الجسم الجيدة تعنى التوافق التام بين وظائف الجسمالمختلفة والقدرة على مواجهة الصعوبات المحيطة بالإنسان مع الإحساس الإيجابي بالنشاط والقوة والحيوية ويقصد بالتوافق في ضوء هذا التفسير أن تكون وظائف الجسم متعاونة بشكل كاملصالحه، وإلا نشأت حالة مرضية تختلف في شدتها ومدة بقائها باختلاف نوعها ووظيفتها، فإذا زاد أو قل نشاط غدة الفرد وما يتطلبه الجسم كله كوحدة أدى ذلك إلى حالة مرضية أو عدم توافقويلاحظ أن هذه الاتجاه يأخذ مسارين الأول: مسار لا شعوري تقوم به أجهزة الجسم بالعمل بشكل تلقائي لا دخل للفرد فيه، فمواجهة الجسم للبرد يؤدى إلى حدوث القشعريرة التي تؤدى بدورها إلى قيام الشخص بالبحث عن الدفء، والمسار الثاني: هو مسار شعوري يحاول فيه الانسان إعادة التوافق إلى جسمه في حالة المرض عن طريق تناول الأدوية والعقاقير والفيتامينات، كما قد يعمل على قسط الراحة. (زيدان،٢٠٢٢).

من خلال استعراض النظريات السابقة التي فسرتالتوافق النفسي نجد أن النظرية الفسيولوجية ترى بأن التوافق يتحقق عند انسجام أعضاء الجسم وعدم وجود أمراض تصيب الانسان بينما ترى النظرية النفسية أن التوافق النفسي يتحقق عند إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعيا بينما ترى المدرسة السلوكية أن التوافق يتحقق من خلال الخبرة وتكرار السلوك حتى تصير في النهاية إلى عادة يثاب عليها من المجتمع ، وترى النظرية الانسانية أن التوافق يتحقق عن طريق تحقيق الذات، ونجد أن المدرسة المعرفية ترى أن التوافق يأتي

عبر معرفة الانسان لذاته وقدراته والتوافق معها، وفى ضوء ما تقدم تتبنى الباحثتان النظرية السلوكية لإنهاأكثر اتساقا مع هذه الدراسة حيث تؤكد على أهمية التفاعل بين الفرد ومجتمعه فكلما أثابه المجتمع على سلوك ما فإن هذا الفرد يكرره حتى لا يحرم نفسه من هذه الإثيابات المعنوية أو المادية مع الأخذ في الاعتبار سلامة الأعضاء الجسمانية وتوافقها معا.

- **مستويات التوافق النفسي الاجتماعي**

الشخص يتعلق بالتنظيم النفسي الذاتي أما التوافق الاجتماعي فهو يتعلق بالعلاقات بين الذات والأخرين، ويقوم على أساس الشعور بالأمن الذاتي بالنسبة إلى التوافق الذاتي وعلى أساس الشعور بالأمن الاجتماعي بالنسبة إلى التوافق الاجتماعي، لتحقيق ذلك، يضمن الجوانب التالية:

- **المستوى الشخصي**:

ويعني قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقاً يرضيها جميعاً حسب راجح (١٩٦٥)، وهو رضا الشخص عن نفسه أي تكون حياته النفسية خالية من التوترات، والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والنقص حسب أبو النيل (١٩٨٤)، وحسب نبيل سفيان (٢٠٠٤): أنه إشباع الفرد لحاجاته النفسية وفهمه لذاته فهما واقعيا وتقبله لذاته واحترامها وثقته بنفسه وتحمله المسؤولية وقدرته على اتخاذ قراراته، وحل مشكلاته، وتحقيق أهدافه، النفسية بوظائفها بدون صراعات شديدة وتحقق السعادة في النفس، وهو ما يحقق الأمن الداخلي.

- **المستوى الاجتماعي**:

يعني أن ينشأ الفرد علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها كما يرى ولمان في تعريفه أن تحقيق الانسجام الداخلي للفرد شرط لتحقيق الانسجام مع البيئة الخارجية وضمان الرفاهية مع الاخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومعاييره الاجتماعية وتقبل التغيير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي المناسب والعمل لصالح الجماعة والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية مما يُؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية.

- **المستوى المهني**:

يتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علماً وتدريباً لها والدخول فيها الانجاز والكفاءة والانتاج والشعور بالرضا والنجاح والعلاقات الطيبة مع الرؤساء والزملاء، والتغلب على المشكلات.

- **المستوى العقلي**:

عناصر التوافق العقلي هي الإدراك الحسي والتعليم التذكر والتفكير والذكاء والإستعدادات يتحقق التوافق العقلي بقيام كل بعد من هذه الأبعاد بدوره كاملاً على بقية العناصر.

- **المستوى الديني**:

الجانب الديني جزء من التركيب النفسي للفرد وكثيراً ما يكون مسرحاً للتعبير عن صراعات داخلية عنيفة مثال ذلك ما نجده عند كثير من الشباب.

- **المستوى الأسري**:

يتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار والتماسك الاسري والقدرة على تحقيق مطالب الاسرة وسلامة العلاقات بين الوالدين كليهما وبينهما الأبناء وسلامة العلاقة بين الأبناء بعضهم البعض، يمتد التوافق الأسرى كذلك ليشمل سلامة العلاقات الأسرية مع الأقارب وحل المشكلات الأسرية (فؤاد، ٢٠١٥).

- **أساليب التوافق النفسي الاجتماعي**

يعيش الانسان حياة طبيعية في أمان يشبعون فيها حاجاتهم ودوافعهم، ولكنهم قد يؤخرون إشباع بعض حاجاتهم ودوافعهم لسبب من الأسباب حتى يتمكنوا من اشباع حاجات ودوافع أخرى ويرفضون أو يؤخرون اشباع دوافع اخرى لعدم قدرتهم على ذلك، وقد يؤدى هذا الأمر إلى الشعور بالإحباط وخيبة الأمل ويسبب القلق والتوتر والصراع لذلك يلجأ الناس دون وعى منهم إلى عدد من الأساليب لتبديد بعض دوافعهم غير الراضية وسوف تستعرض الباحثتان بعض الاساليب وهي على النحو التالي:

- **أساليب التوافق النفسي الاجتماعي عند ريتشارد سوىنر والتي قسمها إلى سبع اساليب أساسية كالآتي**:

- الفعالية: يُظهر الأشخاص المتوافقون سلوكيات أداء فعالة وموجهة نحو الهدف إلى حل المشكلات من خلال مواجهة أسبابها بشكل مباشر.
- الكفاءة: يستخدم الإنسان المتوافق طاقته بشكل عملي، مما يمكنه من التعرف على المحاولات غير الفعالة والعقبات التي لا يمكن التغلب عليها وتجنبها لضمان نتائج جهوده دون تغييرها.
- الملاءمة:ان الفرد المتوافق غالبا ما ينسق أفكاره ومشاعره وأفعاله حتى لا ينتج عنه سلوكيات تتعارض مع طريقة تفكيره لأن تصوراته تعكس واقعه وكل استنتاجاته تستمد من المعلومات المناسبة.
- المرونة:ان الإنسان العادي لديه القدرة على التكيف والتغيير في حالات الأزمات والضغوط، ويمكنه أن يبحث عن وسائل فعالة للخروج من الموقف، فيكون بحثه مبتكرا ومفيدا، فالفرد المتوافق يرى المواقف التي يمر بها كتجارب يستفيد منها المستقبلفهو لا يرى الماضي المؤلم، بل يراه كتجربة يمكن أن يستفيد منه في المستقبل.
- الفعالية الاجتماعية:وذلك لأن الفرد المتوافق نفسياً يكون أكثر انخراطاً في التفاعلات الاجتماعية كما أن علاقاته الاجتماعية تتمتع بخصائص صحية لأنه في أسلوب علاقاته يكون بعيداً عن أنماط الارتباط غير الصحية بالآخرين بقدر ما يبتعد عن الإتكالية أو النفور والانسحاب.

- الاطمئنان إلى الذات: يتسم الشخص المتوافق بتقدير عالي لذاته، وقيمتها كما يتميز بالأمن والاطمئنان إلى الذات(دوسة،٢٠١٨).

وهناك وجهة نظرك أخرى تحدد أساليب التوافق النفسي الاجتماعي ومنها ما يلي:

- **أولاً: الأساليب الهجومية**:

أ- الإسقاط

وهو أن ينسب المراهق صفات سلبية يعاني منها إلى أشخاص آخرين ليتفادى الشعور بالتوتر والقلق وبذلك ينسب قلقه إلى أشخاص آخرين.

ب- التقمص:

وهو أسلوب يحاول الفرد الوصول إلى إشباع دوافعه عن طريق تصوره لنفسه في مكان آخر أو في موقف من مواقف البطولة.

ج- التبرير:

وهو جواب ليعلل المراهق سلوك ما بأسباب منطقية أو أعذار ليست حقيقية وهذا التبرير هو وسيلة لخداع الذات أو الضمير يحاول بها الفرد الحصول على التقدير والابتعاد عن الشعور بالذنب.

- **ثانياً: الأساليب الإنسحابيه والتي تتمثل في**:

الانسحاب: وهو تجنب المراهق التعرض إلى المواقف التي تثير في روحه القلق والتوتر ومن صور الانسحاب أحلام اليقظة وهي أن يدخل الفرد نفسه في التخيل والتهيؤ والوهم كي يخفض نسبة التوتر والقلق(عبد السلام،٢٠١٧).

- **فروض الدراسة** :

- تُوجد قيمة تنبؤية دالة إحصائياً لكشف الذات والمرونة النفسية في التنبؤ بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة الدراسة
- يُوجد مستوى دال إحصائيا لكشف الذات والمرونة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة الدراسة.
- تُوجدفرُوق دالة إحصائيا بين مُتوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس (كشف الذات وأبعاده، والمرونة النفسية وأبعادها، والتوافق النفسي الاجتماعي وأبعاده) وفقا لمتغير (الجنس، المستوى الدراسي، المستوى الاقتصادي).
- تُوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من (كشف الذات – المرونة النفسية – التوافق النفسي الاجتماعي) لدى عينة الدراسة.

- **منهج الدراسة وإجراءاتها**

- **منهج الدراسة**

انطلاقاً من طبيعة الدراسة، والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها فقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن التنبؤي والذي يعرفه غانم (٢٠٢٠) بأنه: "دراسة العلاقة بين مُتغيرين أو أكثر في الواقع"، حيث استخدمت الطريقة

التنبؤية للتعرف على درجة إسهام كشف الذات والمرونة النفسية في التنبؤ بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة الدراسة، واستخدمت المقارنة للتعرف على مستويات مُتغيرات الدراسة لدى عينة الدراسة والفُرُوق،أما الطريقة الارتباطية فقد استخدمت للتعرف على العلاقة الارتباطية بين مُتغيرات الدراسة.

- **مجتمع الدراسة**:

يتكون مجتمع الدراسة الحاليةمن طلاب وطالبات المدارس الحكومية بمدينة جدة والبالغ عددهم (١٢٣٠٣٠) بحسب احصائيات وزارة التعليم للعام ٢٠٢٢م.

- **عينة الدراسة**:

وتنقسم عينة الدراسة الحالية على مجموعتين:

- **العينة الاستطلاعية**:

قامت البحاثتان بتطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعيه مكونة من (٨٥) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية وذلك لحساب الخصائص السيكو مترية (الصدق والثبات).

- **العينة الأساسية**:

تكونت عينة الدراسة من ٣٥٠ طالب وطالبة من المرحلة الثانوية بمدينة جدة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة(Sampling Random Simple) ، ويوضح الجدول التالي خصائص عينة الدراسة وفقاً للمُتغيرات الديموغرافية.

جدول (١) خصائص عينة الدراسة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة حسب المُتغيرات الديمغرافية (ن= ٣٥٠)

المتغير	الفئات	العدد	النسبة
المستوى الدراسي	الأول ثانوي	١٢٥	٣٥.٧
	الثاني ثانوي	١٠٦	٣٠.٣
	الثالث ثانوي	١١٩	٣٤.٠
الجنس	ذكر	٩٥	٢٧.١
	أنثى	٢٥٥	٧٢.٩
المستوى الاقتصادي	منخفض	٢٨	٨.٠
	مُتوسط	٢٥٩	٧٤.٠
	مرتفع	٦٣	١٨.٠

- **أدوات الدراسة**:

- **أولاً: مقياس كشف الذات**

نظراً لوجود مقياس ذو خصائص سيكو مترية تم تطبيقه لطلاب مرحلة الثانوية فقد استخدمت الدراسة مقياس كشف الذات الذي استخدمه بوغازي ومجالدي (٢٠١٩) في دراسته وهو من إعداد المهداوي (٢٠١٨) حيث تم اعتماد نموذج نافذة جوهاري (Johari windows model) في بنائه ويضم المقياس ٣٦ عبارة موزعة على أربعة أبعاد (بعد المنطقة المكشوفة، وبعد المنطقة العمياء، وبعد المنطقة المخفية، وبعد المنطقة المجهولة)،ويكون التدرج بالإجابة هو الوزن المناسب للفقرة كما يلي: أتحدث بشكل مفصل عن (يعطى للمفحوص ٣ درجات عند التصحيح)

، أتحدث بشكل مختصر عن (يعطى للمفحوص ٢ درجات عند التصحيح) ، لا أتحدث عن (يعطى للمفحوص ١ درجة عند التصحيح)

وقد قام بوغازي ومجالدي (٢٠١٩) بالتأكد من الخصائص السيكو مترية (الصدق والثبات) على النحو التالي:

- **الخصائص السيكو مترية التي قامت بها الباحثتان**:
- **أولاً**: **الصدق**:

لحساب صدق المقياس قامت الباحثتان بالتالي:

- **الصدق الظاهري**:

قامت الباحثتان بتعديل صياغة بعض العبارات لتتناسب مع البيئة السعودية، ثم تم التحقق من صدق المحتوى للمقياس من خلال عرضه على(٥) من المحكمين في تخصص علم النفس التربوي والقياس والتقويم ملحق (٤)، وفي ضوء نتائج التحكيم تم إجراء التعديلات اللازمة لبعض صياغة الفقرات التي اتفق عليها(٨٠٪) من المحكمين.

- **صدق الاتساق الداخلي**:

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات الأداة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه العبارة في مقياس كشف الذات ، حيث تبين أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات الاستبانة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه العبارة كانت دالة إحصائيا.

- **صدق الاتساق لأبعاد الأداة**:

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس كشف الذات والدرجة الكلية للأداة، حيث تبين أن معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للأداة كانت دالة إحصائياً. الأمر الذي يشير إلى صدق الأداة.

- **ثانياً**:**الثبات**:

تم حساب الثبات ، باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) خيث تبين أن قيم معامل الثبات للأبعاد كانت بين (0.716) و (0.791). كما تبين أن معامل ثبات الأداة ككل بلغ (0.910).

- **ثانياً**: **مقياس المرونة النفسية**:

نظراً لوجود مقياس ذو خصائصسيكو مترية للمرونة النفسية طُبق على طلاب الثانويةقامت الباحثتان باستخدام مقياس المرونة النفسية من إعداد العلوي والشوارب (٢٠١٧)، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٣٦) فقرة موزعة على ثلاث أبعاد وهيالبُعدالانفعالي،البُعدالاجتماعي، والبُعد المعرفي،ولتصحيح المقياس يجاب عليه باستخدام تدريج ليكرت الخماسي الذي يأخذ الدرجات الآتية: دائما (٥) درجات، غالباً(٤) درجات، أحيانا (٣) درجات، نادرا (٢) درجة، ابدأ (١) درجة،

ولتفسير استجابات الطلبة على مقياس المرونة النفسية تم استخدم المعادلة الآتية:

طول الفئة = الحد الأعلى - الحد الأدنى (للتدرج)/ عدد الفئات المفترضة = ٥ -١/ ٣= ٣/٤ = ١,٣٣

وفي ضوء هذه المعادلة تم تقسيم مستويات المُتوسطات الحسابية وفق التوزيع الآتي:

- من (١ - وأقل من ٢.٣٣) مستوى منخفض.
- من (٢.٣٤ - وأقل من ٣.٦٧) مستوى مُتوسط.
- من (٣.٦٨ - ٥) مستوى مرتفع.

وقد قام العلوي والشوارب (٢٠١٧) بالتأكد من الخصائص السيكو مترية (الصدق والثبات) على النحو التالي:

- **الخصائص السيكو مترية للمقياس التي قامت بها الباحثتان**:
- **أولاً**: **الصدق**:
- **الصدق الظاهري**:

تمت إعادة صياغة بعض الفقرات لتتناسب مع البيئة السعودية، كما تم حذف أربع فقرات ولذلك لتكرار الفكرة ليصبح المقياس بعد ذلك من (٣٠) فقرة تم عرض المقياس على (٥) محكمين من تخصص علم النفس التربوي والقياس والتقويم (ملحق ٤)، وذلك بهدف الوقوف على دلالات صدق المحكمين للأداة لتتناسب مع أغراض الدراسة، وأخذت الباحثتان بنسبة الاتفاق التي وافق عليها (٨٠٪) من المحكمين، وقد كانت أبرز التعديلات التي أشار المحكمون إلى ضرورة تعديلها هي: التعديل في الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، خاصة في همزات القطع والوصل، والتقديم والتأخير في الكلمات داخل الجملة الواحدة، وتغيير بعضالكلمات إلى أخرى، حيث تكون أكثر مناسبة للجملة، وحذف بعض الكلمات من الفقرات ، كما أتفق (٧٠٪) من المحكمين بحذف الفقرة ٢٨ ونصها " أستطيع إيجاد الحل للمشكلة التي أواجهها بسرعة " ولذلك لإنها مكررة بنفس المعنى مع العبارة (٢٤) ، لتصبح بذلك الصورة النهائية للمقياس (٢٩) فقرة.

- **صدق الاتساق الداخلي**:

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات الأداة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه العبارة في مقياس المرونة النفسية ، حيث تبين أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عباراتٍ الاستبانة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه العبارةكانت دالة إحصائيا. باستثناء العبارات (١،٣،٥) في البُعد الانفعالي.

• **صدق الاتساق لأبعاد الأداة**:

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية للأداة، حيث تبين أن معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للأداة كانت دالة إحصائياً. مما يؤكد صدق المقياس.

• **ثانياً: الثبات**

تم اختبار ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ Cronbach's (Alpha) ، حيث تبين أن قيم معامل الثبات للأبعاد كانت بين (0.466) و (0.826)، كما يتضح أن معامل ثبات الأداة ككل بلغ (0.855).

• **ثالثاً: مقياس التوافق النفسي الاجتماعي**

نظراً لوجود مقياس للتوافق النفسي الاجتماعي ذو خصائص سيكو مترية طُبق على طلاب الثانوية فقد استعانت الباحثتان بمقياس التوافق النفسي الاجتماعي المعد من قبل العلوي والشوارب (٢٠١٧)، وتكون المقياس في صورته الأولية من (٣٠) فقرة موزعة على بعدين وهما :البُعدالنفسي، والبُعدالاجتماعي،ولتصحيح المقياس يجاب عليه باستخدام تدريج ليكرت الخماسي الذي يأخذ الدرجات الآتية: دائماً (٥) درجات، غالباً(٤) درجات، أحياناً (٣) درجات، نادراً (٢) درجة، ابداً (١) درجة، ولتفسير استجابات الطلبة على مقياس المرونة النفسية تم استخدم المعادلة الآتية:

طول الفئة = الحد الأعلى - الحد الأدنى (للتدرج)/ عدد الفئات المفترضة = ٥ -١/ ٣= ٣/٤ =١,٣٣

وفي ضوء هذه المعادلة تم تقسيم مستويات المُتوسطات الحسابية وفق التوزيع الآتي:

- من (١ - وأقل من ٢.٣٣) مستوى منخفض.
- من (٢.٣٤ - وأقل من ٣.٦٧) مستوى مُتوسط.
- من (٣.٦٨ - ٥) مستوى مرتفع.

• **الخصائص السيكو مترية للمقياس التي قامت بها الباحثتان**:

• **أولاً: الصدق**:

• **الصدق الظاهري**:

وقد قامت الباحثتان بإعادة صياغة بعض العبارات بما يلزم ويبسط فهمه لعينة الدراسة، ثم تم عرض المقياس على خمسة محكمين في مجال علم النفس التربوي والقياس والتقويم (ملحق ٤)، بهدف تقييم صدق الأداة لتلبية أهداف الدراسة، وقد اخذت الباحثتان بنسبة الاتفاق التي بلغت (٨٠٪)من رأي المحكمين، كانت التعديلات الرئيسية التي اقترحها المحكمون تتمثل في تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، مع التركيز على استخدام الهمزات بشكل صحيح،

وتنظيم التقديم والتأخير في الكلمات داخل الجمل، واستبدال بعض الكلمات بأخرى لملاءمتها للسياق، بالإضافة إلى حذف بعض الكلمات من الفقرات.

- **صدق الاتساق الداخلي**:

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات الأداة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه العبارة في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي ، حيث تبين أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات الاستبانة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه العبارةكانت دالة إحصائياً باستثناء العبارات (٥،١٠،١١) فيالبُعد النفسي، والعبارات (١٩،٢٢،٢٥،٢٧) فيالبُعد الاجتماعي.

- **صدق الاتساق لأبعاد الأداة**:

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس التوافق النفسي الاجتماعي والدرجة الكلية للأداة، حيث تبين أن معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للأداة كانت دالة إحصائياً.

- **ثانياً: الثبات**

تم حساب الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ ، حيث تبين أن قيم معامل الثبات للأبعاد كانت (0.532) و (0.730). كما يتضح أن معامل ثبات الأداة ككل بلغ (0.773).

- **نتائج الدراسة ومناقشتها**

- **الفرض الأول: والذي ينُص على: "تُوجد قيمة تنبؤية داله إحصائياً لكشف الذات والمرونة النفسية في التنبؤ بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة الدراسة "**.

للتحقق من صحة هذه الفرضية؛ قامت الباحثتان بتحليل الانحدار الخطي المتعدد، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٢) اختبار تحليل الانحدار الخطي المتعدد للتعرف على درجة الإسهام النسبي لكشف الذات والمرونة بعواملهم الفرعية والدرجة الكلية في التنبؤ النفسية بالتوافق النفسي الاجتماعي

المُتغيرات المستقلة	المُتغير التابع	بيتا	قيمة ت	قيمة الدلالة	R	R Square
كشف الذات	التوافق النفسي الاجتماعي	.126	2.370	.018	.810	.655
المرونة النفسية		.795	23.992	.001		

◆ قيمة بيتا للثابت بلغت (0.449)

يتضح من الجدول السابق وجود تأثير ذو دلالة إحصائية لكشف الذات والمرونة النفسية على سلوك التوافق النفسي الاجتماعي، أي أنه يُمكن التنبؤ بسلوك التوافق النفسي الاجتماعي من خلال كشف الذات والمرونة النفسية لدى عينة الدراسة، حيث إن قيم الدلالة لاختبار (ت) بلغت (0.001 ,0.018) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، كما يتضح وجود ارتباط بين المتغيرين المستقلين وبين المُتغير التابع، إذ بلغ معامل الارتباط (0.810) وهو ارتباط إيجابي

مرتفع جداً، كما يتبين أن معامل التحديد بلغ (0.655) أي أن المُتغيرين المستقلين يفسران ما قيمته (66%) من التغيير الحاصل في المُتغير التابع، وبذلك يثبت لدينا صحة الفرضية التي نصها: "تُوجد قيمة تنبؤية داله إحصائيا لكشف الذات والمرونة النفسية في التنبؤ بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة الدراسة "ويُمكن صياغة المعادلة التنبؤية كما يلي:

❖ التوافق النفسي الاجتماعي = 0.449 + *0.126(كشف الذات)+ 0.795 (المرونة النفسية).

ومن ذلك يتضح كيف يسهم كل من كشف الذات والمرونة النفسية في التنبؤ بما نسبته ٦٦٪ بسلوك التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

- **الفرض الثاني: والذي ينُص على: " يُوجد مستوى دال إحصائياً لكشف الذات والمرونة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة الدراسة ".**

وللتحقق من صحة الفرضية قامت الباحثتان بحساب المُتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس كشف الذات والمرونة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٣) المُتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى كشف الذات والمرونة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي

المقياس	البُعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
كشف الذات	المنطقة المكشوفة	1.97	.41	مُتوسط
	المنطقة العمياء	1.81	.45	مُتوسط
	المنطقة المخفية	1.76	.45	مُتوسط
	المنطقة المجهولة	1.84	.49	مُتوسط
المتوسط العام للمقياس		1.85	.38	مُتوسط
المرونة النفسية	البُعد الانفعالي	3.70	.81	مرتفع
	البُعد الاجتماعي	3.67	.71	مرتفع
	المنطقة المعرفي	3.68	.62	مرتفع
المتوسط العام للمقياس		3.68	.61	مرتفع
التوافق النفسي الاجتماعي	البُعد النفسي	3.70	.59	مرتفع
	البُعد الاجتماعي	3.51	.82	مرتفع
المتوسط العام للمقياس		3.61	.62	مرتفع

يتضح من الجدول السابق أن كشف الذات ككل جاء بمستوى مُتوسط، حيث بلغ مُتوسط استجابات العينة لعبارات الأداة (1.85) بانحراف معياري قدره (0.38)، كما يتضح أن بعد المنطقة المكشوفة جاء بمستوى مُتوسط، حيث بلغ مُتوسط استجابات العينة لعبارات البُعد (1.97) بانحراف معياري قدره (0.41)، كما أن بُعد المنطقة العمياء جاء بمستوى مُتوسط، حيث بلغ مُتوسط استجابات العينة لعبارات البُعد (1.81) بانحراف معياري قدره (0.45)، وجاء بعد المنطقة المخفية بمستوى مُتوسط، حيث بلغ مُتوسط استجابات العينة لعبارات البُعد (1.76) بانحراف معياري قدره (0.45)، كما أن بُعد المنطقة المجهولة جاء بمستوى

مُتوسط، حيث بلغ مُتوسط استجابات العينة لعبارات البُعد (1.84) بانحراف معياري قدره (0.49).

كما يتضح من الجدول السابق أن المرونة النفسية ككل جاءت بمستوى مرتفع، حيث بلغ مُتوسط استجابات العينة لعبارات الأداة (3.68) بانحراف معياري قدره (0.61)، كما يتضح أن البُعد الانفعالي جاء بمستوى مرتفع، حيث بلغ مُتوسط استجابات العينة لعبارات البُعد (3.70) بانحراف معياري قدره (0.81)، كما أن البُعد الاجتماعي جاء بمستوى مرتفع، حيث بلغ مُتوسط استجابات العينة لعبارات البُعد (3.67) بانحراف معياري قدره (0.71)، وجاء البُعد المعرفي بمستوى مرتفع، حيث بلغ مُتوسط استجابات العينة لعبارات البُعد (3.68) بانحراف معياري قدره (0.62).

و يتضح من الجدول السابق أن التوافق النفسي الاجتماعي ككل جاء بمستوى مرتفع، حيث بلغ مُتوسط استجابات العينة لعبارات الأداة (3.61) بانحراف معياري قدره (0.62)، كما يتضح أن البُعد النفسي جاء بمستوى مرتفع، حيث بلغ مُتوسط استجابات العينة لعبارات البُعد (3.70) بانحراف معياري قدره (0.59)، كما أن البُعد الاجتماعي جاء بمستوى مرتفع، حيث بلغ مُتوسط استجابات العينة لعبارات البُعد (3.51) بانحراف معياري قدره (0.82)، مستوى التوافق النفسي الاجتماعي مرتفع لدى عينة الدراسة وبذلك تبث لدينا صحة الفرضية التي تنص على أنه " يوجد مستوى دال إحصائياً لكشف الذات والمرونة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة الدراسة"

- **الفرض الثالث: والذي ينُص على: "تُوجدفُرُوق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة بين مُتوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس (كشف الذات وأبعاده، والمرونة النفسية وأبعادها، والتوافق النفسي الاجتماعيوأبعاده) وفقا لمتغير (الجنس، المستوى الدراسي، المستوى الاقتصادي)".**
- **أولاً: مُتغير الجنس**

قامت الباحثتان باختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لكل مُتغير من مُتغيرات الدراسة؛ وذلك للتحقق من صحة الفرضية آنفة الذكر، وذلك كما يلي:

قامت الباحثتان بإجراء اختبار (ت) للعينات المستقلة لتحديد الفُرُوق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) في استجابات عينة الدراسة حول (كشف الذات) وفقاً لمُتغير الجنس، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول (٤):

يتضح من الجدول عدم وجود فُرُوق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) تُعزى لمتغير الجنس بين مُتوسطات استجابات عينة الدراسةحول كشف الذات، وذلك في بعد (المنطقة المخفية) حيث إن قيمة الدلالة في اختبار (ت) تساوي (0.51) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)،

جدول (٤) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفُرُوق بين استجابات عينة الدراسة حول كشف الذات وفقاً لمُتغير الجنس

البُعد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة الدلالة
المنطقة المكشوفة	ذكر	95	1.90	.38	-1.981	.024
	أنثى	255	1.99	.42		
المنطقة العمياء	ذكر	95	1.63	.44	-4.591	.001
	أنثى	255	1.88	.44		
المنطقة المخفية	ذكر	95	1.69	.40	-1.641	.051
	أنثى	255	1.78	.47		
المنطقة المجهولة	ذكر	95	1.74	.44	-2.437	.008
	أنثى	255	1.88	.50		
المقياس ككل	ذكر	95	1.75	.33	-3.040	.001
	أنثى	255	1.88	.39		

كما يتضح وجود فُرُوق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) تُعزى لمتغير الجنس بين مُتوسطات استجابات عينة الدراسةحول كشف الذات، وذلك في الأداة ككل وأبعادها (المنطقة المكشوفة، المنطقة العمياء، المنطقة المجهولة) حيث إن قيم الدلالة في اختبار (ت) تساوي على التوالي (0.001, 0.024, 0.001, 0.008) وهي قيم دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$). وكانت الفُرُوق لصالح الفئة "أنثى" ذات المتوسط الحسابي الأعلى، وبذلك يثبت لدينا صحة الفرضية التي نصها: " تُوجد فُرُوق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) في استجابات عينة الدراسة حول مقياس (كشف الذات) وفقا لمتغير (الجنس).

وقامت الباحثتان بإجراء اختبار (ت) للعينات المستقلة لتحديد الفُرُوق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) في استجابات عينة الدراسة حول (المرونة النفسية) وفقا لمتغير الجنس، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (٥) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفُرُوق بين استجابات عينة الدراسة حول المرونة النفسية وفقاً لمُتغير الجنس

البُعد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة الدلالة
البُعد الانفعالي	ذكر	95	3.92	.82	3.081	.001
	أنثى	255	3.62	.80		
البُعد الاجتماعي	ذكر	95	3.76	.73	1.361	.087
	أنثى	255	3.64	.70		
البُعد المعرفي	ذكر	95	3.59	.60	-1.612	.054
	أنثى	255	3.71	.62		
المقياس ككل	ذكر	95	3.74	.64	1.037	.150
	أنثى	255	3.66	.60		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فُرُوق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) تُعزى لمتغير الجنس بين مُتوسطات استجابات عينة الدراسةحول المرونة النفسية، وذلك في المقياس ككل والأبعاد (البُعد الاجتماعي، البُعد المعرفي) حيث إن قيم الدلالة في اختبار (ت) تساوي على التوالي (0.150, 0.087, 0.054) وهي قيم غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وبذلك يثبت

لدينا عدم صحة الفرضية التي نصها: " تُوجدفُرُوق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥ ≥α) في استجابات عينة الدراسة حول مقياس (المرونة النفسية) وفقا لمتغير (الجنس) ،كما يتضح وجود فُرُوق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤0.05) تُعزى لمتغير الجنس بين مُتوسطات استجابات عينة الدراسةحول المرونة النفسية، وذلك في (البُعد الانفعالي) حيث إن قيمة الدلالة في اختبار (ت) بلغت (0.001) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (α≤0.05). وكانت الفرُوق لصالح الفئة "ذكر" ذات المتوسط الحسابي الأعلى.

وتُعزى تلك النتيجة إلى تقارب مستويات كلاً من الطلاب والطالبات أفراد العينة فيما يتعلق بالبُعدين الاجتماعي والمعرفي نظرا لاكتسابهم نفس المعارف خاصة المتعلقة بالمرحلة الدراسية التي يعيشون فيها في الوقت الحالي وكذلك محاولة كلا من الطلاب والطالبات تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع أقرانهم؛ مما قارب بين إجاباتهم حول البُعدين الاجتماعي والمعرفي والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية، كما وتُفسرالباحثتان وجود فرُوقفي البُعد الانفعالي لصالح الذكور إلى قدرة أغلب الطلاب الذكور من أفراد العينة على تحقيق التوازن الانفعالي بسبب كثرة مواجهتهم للمشكلات التي يجب التعامل معها بعقلانية واتزان مناسبين من أجل اتخاذ القرارات المناسبة في الوقت الملائم للتغلب على تلك المشكلات التي تواجههم وقلة المشكلات نسبيا التي تواجه الطالبات أفراد العينة مما زاد من قدرة الطلاب الذكور على تحقيق ثبات واتزان انفعالي أكثر من الطالبات، وتتفق النتيجة مع ما أوضحته نتائج دراسة (Alrefi, 2020) التي توصلت إلى أن المرونة النفسية بشكل عام لدى الطلبة الذكور أعلى من المرونة النفسية لدى الطالبات.

قامت الباحثتان بإجراء اختبار (ت) للعينات المستقلة لتحديد الفُرُوق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥ ≥α) في استجابات عينة الدراسة حول (التوافق النفسي الاجتماعي) وفقا لمتغير الجنس، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (٦) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفُرُوق بين استجابات عينة الدراسة حول التوافق النفسي الاجتماعي وفقا لمتغير الجنس

البُعد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة الدلالة
البُعد النفسي	ذكر	95	3.59	.50	-2.260	.012
	أنثى	255	3.74	.61		
البُعد الاجتماعي	ذكر	95	3.64	.80	1.840	.033
	أنثى	255	3.46	.82		
المقياس ككل	ذكر	95	3.62	.59	.130	.448
	أنثى	255	3.61	.63		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فُرُوق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤0.05) تُعزى لمتغير الجنس بين مُتوسطات استجابات عينة الدراسةحول

التوافق النفسي الاجتماعي، وذلك في المقياس ككل حيث إن قيمة الدلالة في اختبار (ت) تساوي (0.488) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وبذلك يثبت لدينا عدم صحة الفرضية التي نصها: " تُوجدفرُوق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) في استجابات عينة الدراسة حول مقياس (التوافق النفسي الاجتماعي) وفقا لمتغير (الجنس)، كما يتضح وجود فُرُوق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) تُعزى لمتغير الجنس بين مُتوسطات استجابات عينة الدراسةحول التوافق النفسي الاجتماعي، وذلك في (البُعد النفسي، والبُعد الاجتماعي) حيث إن قيم الدلالة في اختبار (ت) بلغت على التوالي (0.033 ,0.012) وهي قيم دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وكانت الفُرُوق في البُعد النفسي لصالح الفئة "أنثى" ذات المتوسط الحسابي الأعلى، وفي البُعد الاجتماعي لصالح الفئة "ذكر"

وترى الباحثتان أن تلك النتيجة المتعلقة بالدرجة الكلية للمقياس ربما ترجع إلى تباين القدرات الشخصية لدى كل من الذكور والإناث حسب تكوينهم العقلي والجسدي والمعرفي مما يزيد من وجود فُرُوق في اجاباتهم حول الدرجة الكلية للمقياس وهو ما يتفق مع ما جاء في الإطار النظري من مستويات التوافق النفسي الاجتماعي (فؤاد،٢٠١٥) على صعيد المستوى الشخصي من قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة جميعاً، واختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (العلوي والشوارب ، ٢٠١٧) المذكورة في الإطار النظري بوجود فُرُوق لصالح الإناث في التوافق النفسي الاجتماعي ككل.

كما تُفسرالباحثتان وجود فُرُوق في البُعد النفسي لصالح الإناث إلى قدرة الطالبات الإناث على تحقيق التوافق النفسي مع ذواتهن أكثر من الطلاب الذكور بسبب طبيعتهم الفسيولوجية التي تزيد لديهن عملية الاهتمام بنفسيتهن والحرص على التوافق معها وتقبل ذواتهن بشكل أكبر من الطلاب الذكور ولذا كانت الفُرُوق في هذا البُعد لصالح الطالبات الإناث، بينما في البُعد الاجتماعي فالذكور أكثر قدره على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين سواء من محيطهم الدراسي أو خارج البيئة المدرسية، بينما تكاد تنحصر أغلب علاقات الطالبات الاجتماعية مع زميلاتهن في البيئة المدرسية ولذا كانت الفُرُوق في هذا البُعد لصالح الطلاب الذكوروهو متسق مع ما جاء في النظرية المعرفية بأن التوافق النفسي الاجتماعي يأتي بحسب إمكانيات الفرد المتاحة (زيدان، ٢٠٢٢)

- **ثانيا: مُتغير المستوى الدراسي**:

أجرت الباحثتان اختبار تحليل التباين الأحادي (انوفا) للعينات المستقلة لتحديد الفُرُوق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) بين استجابات أفراد عينة الدراسة حول (كشف الذات) وفقا لمتغير المستوى الدراسي، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (٧) نتائج اختبار تحليل التباين الاحادي (انوفا) لدلالة الفُرُوق بين استجابات أفراد عينة الدراسة حول كشف الذات وفقا لمتغير المستوى الدراسي

البُعد	مصدر التباين	مجمـــوع المربعات	درجات الحرية	مُتوسط المربعات	قيمة (ف)	قيمة الدلالة
المنطقة المكشوفة	بين المجموعات	.412	2	.206	1.246	.289
	داخل المجموعات	57.360	347	.165		
	الكلي	57.772	349			
المنطقة العمياء	بين المجموعات	.027	2	.013	.065	.937
	داخل المجموعات	71.773	347	.207		
	الكلي	71.800	349			
المنطقة المخفية	بين المجموعات	.086	2	.043	.210	.810
	داخل المجموعات	71.018	347	.205		
	الكلي	71.104	349			
المنطقة المجهولة	بين المجموعات	.420	2	.210	.875	.418
	داخل المجموعات	83.367	347	.240		
	الكلي	83.787	349			
المقياس ككل	بين المجموعات	.139	2	.070	.481	.618
	داخل المجموعات	50.268	347	.145		
	الكلي	50.407	349			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فُرُوق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) تُعزى لمتغير المستوى الدراسي بين مُتوسطات استجابات عينة الدراسةحول كشف الذات وذلك في الأداة ككل وأبعادها الأربعة، حيث إن قيم الدلالة في اختبار (ف) تساوي على التوالي (0.618, 0.289, 0.937, 0.810, 0.418) وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وبذلك يثبت لدينا عدم صحة الفرضية التي نصها: " تُوجدفُرُوق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) في استجابات عينة الدراسة حول مقياس (كشف الذات) وفقاً لمتغير (المستوى الدراسي).

وتُرجع الباحثتان هذه النتيجة إلى أن كشف الذات لا يختلف عند الطلاب باختلاف المستوى الدراسي (الأولثانوي، الثاني ثانوي، الثالث ثانوي)،حيث إن الطلاب يعيشون في بيئة مدرسية طبيعتها واحدة باختلاف مقوماتهاوبالتالي يكون تأثيرها عليهم متشابه باختلاف المستوى الدراسي.

كذلك ترى الباحثتان هذه النتيجةأن كشف الذات يتأثر بالفُرُوق الفردية بين الطلاب حيث إن من العوامل المؤثرة في كشف الذات كما ذكرها (الشاوي والسريح، ٢٠٢٢)هو التباين بين الافراد في درجة الكشف عن أنفسهم بناءً على اختلاف شخصياتهم ، الأمر الذي ساهم في عدموجود تأثير للمستوى الدراسي في كشف الذات لدى العينة، أيضا أن الطلاب من مستويات دراسية مختلفة يتشابهون في البيئة التعليمية والمناهج الدراسية والأنشطة التربوية المقدمة لهم مما يُؤدي إلى مستويات متقاربة في كشف الذات وعدم وجود فرق مؤثر للمستويات الدراسية المختلفة.

وبالرُجوع إلى الدراسات السابقة نجد هذه النتيجة اتفقت مع دراسة (Chernyavskaya, Cheremiskina, & Shibaev, 2020) التي أكدت على العوامل المؤثرة في كشف الذات منهامكونات التفكير التأملي للشخصية وقبول الذات والمهارات العملية والتي تشكل فرُوق فردية بين الطلاب في الكشف عن الذات.

كما أجرت الباحثتان اختبار تحليل التباين الأحادي (انوفا) للعينات المستقلة لتحديد الفرُوق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة (α≤ ٠.٠٥) بين استجابات أفراد عينة الدراسة حول (المرونة النفسية) وفقا لمتغير المستوى الدراسي، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (٨) نتائج اختبار تحليل التباين الاحادي (انوفا) لدلالة الفُرُوق بين استجابات أفراد عينة الدراسة حول المرونة النفسية وفقا لمتغير المستوى الدراسي

البُعد	مصدر التباين	مجمـــوع المربعات	درجات الحرية	مُتوسط المربعات	قيمة (ف)	قيمة الدلالة
البُعد الانفعالي	بين المجموعات	1.283	2	.641	.973	.379
	داخل المجموعات	228.759	347	.659		
	الكلي	230.042	349			
البُعد الاجتماعي	بين المجموعات	.583	2	.292	.582	.559
	داخل المجموعات	173.979	347	.501		
	الكلي	174.562	349			
البُعد المعرفي	بين المجموعات	1.720	2	.860	2.263	.106
	داخل المجموعات	131.854	347	.380		
	الكلي	133.574	349			
المقياس ككل	بين المجموعات	.927	2	.463	1.245	.289
	داخل المجموعات	129.161	347	.372		
	الكلي	130.087	349			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فرُوق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤0.05) تُعزى لمتغير المستوى الدراسي بين مُتوسطات استجابات عينة الدراسةحول المرونة النفسية وذلك في الأداة ككل وأبعادها الثلاثة، حيث إن قيم الدلالة في اختبار (ف) تساوي على التوالي (0.106, 0.559, 0.379, 0.289) وهي قيم غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (α≤0.05)، وبذلك يثبت لدينا عدم صحة الفرضية التي نصها: " تُوجد فرُوق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤ ٠.٠٥) في استجابات عينة الدراسة حول مقياس (المرونة النفسية) وفقا لمتغير (المستوى الدراسي)

وتعزو الباحثتان تلك النتيجة إلى تقارب أعمار أغلب أفراد العينة رغم اختلاف مستوياتهم الدراسية مما يزيد من تقاربهم إدراكهم ومعارفهم بذواتهم وبما يواجهون من مشكلات متقاربة على المستويات الأكاديمية والحياتية نظرا لتقارب الاعمار ونمط الحياة بينهم؛ مما قارب بين إجاباتهم حول أبعاد مقياس المرونة النفسية ودرجته الكلية.

وتختلف تلك النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (الشمري،٢٠٢١) التي أكدت على وجود فرُوق في مُتوسط درجات الطلاب على مقياس المرونة النفسية تبعا لاختلاف الصف لصالح طلاب الصف الأول والثاني ثانوي، وربما ترجع تلك

النتيجة إلى أن أغلب الطلاب أفراد العينة لديهم مستويات عالية من المرونة النفسية وفقا لما توصلت إليه نتيجة الدراسة الحالية ويزيد هذا من تقارب آرائهم حول أبعاد المقياس ودرجته الكلية رغم اختلاف مستوياتهم الدراسية.

وتُفسرالباحثات تلك النتيجة في ضوء ما قد أشارت إليه الدراسات التربوية كدراسة العلوي والشوارب (٢٠١٧) والجساس (٢٠٢٢) إلى العديد من صفات الطلاب الذين يتمتعون بالمرونة النفسية ومنها جودة العلاقات مع الآخرين والمساهمات الإيجابية في الحياة الاجتماعية والتوافق بشكل عام، والذي يعد التوافق النفسي الاجتماعي من مظاهرة الذي يمثل مؤشر إيجابي بارز على الصحة النفسية، كذلك هو عملية مستدامة يقوم الطلاب من خلالها بتعديل سلوكياتهم وتصرفاتهم بهدف تحقيق توازن بين ذاتهم والبيئة الإجتماعية والبيئة المدرسية ، وبفضل هذه العملية يصبح الطلاب أكثر تقبلاً لأنفسهم وللآخرين، بالإضافة إلى ذلك، يكون حافزًا مهمًا يدعم الطلاب في تحقيق النجاح الأكاديمي، حيث يزيد من إصرارهم وجهدهم في فهم المواد الدراسية وتحقيق التفوق الدراسي.

أجرت الباحثتان اختبار تحليل التباين الأحادي (انوفا) للعينات المستقلة لتحديد الفرُوق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥ ≥α) بين استجابات أفراد عينة الدراسة حول (التوافق النفسي الاجتماعي) وفقا لمتغير المستوى الدراسي، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (٩) نتائج اختبار تحليل التباين الاحادي (انوفا) للإلالة الفرُوق بين استجابات عينة الدراسة حول التوافق النفسي الاجتماعي وفقا لمتغير المستوى الدراسي

البُعد	مصدر التباين	مجمـــوع المربعات	درجات الحرية	مُتوسط المربعات	قيمة (ف)	قيمة الدلالة
البُعد النفسي	بين المجموعات	.797	2	.398	1.164	.313
	داخل المجموعات	118.770	347	.342		
	الكلي	119.567	349			
البُعد الاجتماعي	بين المجموعات	1.761	2	.880	1.322	.268
	داخل المجموعات	231.029	347	.666		
	الكلي	232.790	349			
المقياس ككل	بين المجموعات	.665	2	.332	.869	.420
	داخل المجموعات	132.697	347	.382		
	الكلي	133.361	349			

يتضح من الجدول إلسابق عدم وجود فرُوق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) تُعزى لمتغير المستوى الدراسي بين مُتوسطات استجابات عينة الدراسةحول التوافق النفسي الاجتماعي وذلك في الأداة ككل وأبعادها الاثنين، حيث إن قيم الدلالة في اختبار (ف) تساوي على التوالي (0.268, 0.313, 0.420) وهي قيم غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وبذلك يثبت لدينا عدم صحة الفرضية التي نصها: " تُوجدفرُوق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥ ≥α) في استجابات عينة الدراسة حول مقياس (التوافق النفسي الاجتماعي) وفقا لمتغير (المستوى الدراسي)

وتُرجع الباحثتان تلك النتيجة إلى عدم وجود اختلافات كبيرة بين الطلاب وفق مستوياتهم الدراسة فكلها تندرج تحت فئة طلاب المرحلة الثانوية وتتقارب في تلك المرحلة المفاهيم والمعارف الحياتية والشخصية بين أغلب الطلاب أفراد العينة؛ ولعل السبب في ذلك يرجع إلى حرص أغلب أفراد العينة على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي وتؤكد نتيجة الدراسة الحالية قدرة أغلبهم على تحقيق مستويات عالية حول مقياس التوافق النفسي الاجتماعي؛ مما يجعل اجاباتهم متقاربة حول أبعاده ودرجته الكلية.

- **ثالثاً: مُتغير المستوى الاقتصادي**

تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي (انوفا) للعينات المستقلة لتحديد الفُروق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة (α≤ ٠.٠٥) بين استجابات أفراد عينة الدراسة (حول كشف الذات) وفقاً لمتغير المستوى الاقتصادي، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (١٠) نتائج اختبار تحليل التباين الاحادي (انوفا) لدلالة الفُروق بين استجابات أفراد عينة الدراسة حول كشف الذات وفقاً لمتغير المستوى الاقتصادي

البُعد	مصدر التباين	مجمـــوع المربعات	درجات الحرية	مُتوسط المربعات	قيمة (ف)	قيمة الدلالة
المنطقة المكشوفة	بين المجموعات	.697	2	.349	2.120	.122
	داخل المجموعات	57.075	347	.164		
	الكلي	57.772	349			
المنطقة العمياء	بين المجموعات	.993	2	.496	2.433	.089
	داخل المجموعات	70.807	347	.204		
	الكلي	71.800	349			
المنطقة المخفية	بين المجموعات	.785	2	.392	1.936	.146
	داخل المجموعات	70.319	347	.203		
	الكلي	71.104	349			
المنطقة المجهولة	بين المجموعات	.762	2	.381	1.591	.205
	داخل المجموعات	83.025	347	.239		
	الكلي	83.787	349			
المقياس ككل	بين المجموعات	.466	2	.233	1.620	.199
	داخل المجموعات	49.941	347	.144		
	الكلي	50.407	349			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فُروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤0.05) تُعزى لمتغير المستوى الاقتصادي بين مُتوسطات استجابات عينة الدراسةحول كشف الذات وذلك في الأداة ككل وأبعادها الأربعة، حيث إن قيم الدلالة في اختبار (ف) تساوي على التوالي (0.199, 0.122, 0.089, 0.146, 0.205) وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (α≤0.05)، وبذلك يثبت لدينا عدم صحة الفرضية التي نصها: " تُوجد فُروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤ ٠.٠٥) في استجابات عينة الدراسة حول مقياس (كشف الذات) وفقاً لمتغير (المستوى الاقتصادي).

وتعزو الباحثتان هذه النتيجة إلى أن كشف الذات لا يختلف عند الطلاب باختلاف المستوى الاقتصادي (منخفض، مُتوسط، منخفض) وذلك يُمكن

ارجاعه عدة عوامل منها ما تفرضه الثقافة المشتركة بين الطلاب في المدارس الثانوية مما يخفف من تأثير الفُروقات الاقتصادية على سلوكيات الطلاب في كشف الذات، كذلك تأثير العوامل النفسية والشخصية والفُروق الفردية كما ذكرها (الشاوي والسريح ، ٢٠٢٢) والتي تكون أقوى وأكثر تأثيراً على كشف الذات من تأثير العوامل الاقتصادية، أيضاً قد يكون الدعم العاطفي والاجتماعي المقدم من الأسرة والمجتمع المحلي تأثيراً من المستوى الاقتصادي على كشف الذات.

وقد تُفسرهذه النتيجة أيضاً بأن الطلاب في هذه المرحلة غالباًيكونون في مرحلة من البحث الذاتي والتنمية الشخصية وتشكيل العلاقات الاجتماعية حيث ذكر أريكسون في نظريته أن تطوير كشف الذات يتطلب الشعور بالهوية (العمار، ٢٠٢١)، فلذلك نجد الطلاب يركزون على تكوين هويتهم الخاصة مما يقلل التأثيرات الاقتصادية على جوانب كشف الذات.

وبالرُجوع إلى الدراسات السابقة فإن نتيجة هذه الدراسة تختلف مع دراسة (القرشي، ٢٠٢٠)، التي أظهرت نتائجها وجود فرُوقفي كشف الذات تبعاً لمستوى الدخل الاقتصادي لصالح الطلاب الذين كان دخل آبائهم مرتفع.

وتم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي (انوفا) للعينات المستقلة لتحديد الفرُوق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) بين استجابات أفراد عينة الدراسة حول (المرونة النفسية) وفقاً لمتغير المستوى الاقتصادي، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (١١) نتائج اختبار تحليل التباين الاحادي (انوفا) لدلالة الفُرُوق بين استجابات أفراد عينة الدراسة حول المرونة النفسية وفقاً لمتغير المستوى الاقتصادي

البُعد	مصدر التباين	مجمـــوع المربعات	درجات الحرية	مُتوسط المربعات	قيمة (ف)	قيمة الدلالة
البُعد الانفعالي	بين المجموعات	5.038	2	2.519	3.885	.021
	داخل المجموعات	225.004	347	.648		
	الكلي	230.042	349			
البُعد الاجتماعي	بين المجموعات	5.948	2	2.974	6.121	.002
	داخل المجموعات	168.614	347	.486		
	الكلي	174.562	349			
البُعد المعرفي	بين المجموعات	2.434	2	1.217	3.220	.041
	داخل المجموعات	131.140	347	.378		
	الكلي	133.574	349			
المقياس ككل	بين المجموعات	4.339	2	2.170	5.987	.003
	داخل المجموعات	125.748	347	.362		
	الكلي	130.087	349			

يتضح من الجدول السابق وجود فَرُوق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) تُعزى لمتغير المستوى الاقتصادي بين مُتوسطات استجابات عينة الدراسةحول المرونة النفسية وذلك في الأداة ككل وأبعادها الثلاثة، حيث إن قيم الدلالة في اختبار (ف) تساوي على التوالي (0.003, 0.021, 0.002, 0.041) وهي

قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وبذلك يثبت لدينا صحة الفرضية التي نصها: " تُوجدفُرُوق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) في استجابات عينة الدراسة حول مقياس (المرونة النفسية) وفقاً لمُتغير (المستوى الاقتصادي) ،ونظراً لوجود الفُرُوق ذات الدلالة الإحصائية، تم إجراء اختبار شيفيه لمعرفة اتجاه تلك الفُرُوق، ولصالح أي فئة وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (١٢) نتائج اختبار شيفيه للتعرف على اتجاه الفُرُوق بين مُتوسطات استجابات أفراد العينة

البُعد	المستوى الاقتصادي	المُتوسط الحسابي	الفرق بين المتوسطات (◆ دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$))	
			مُتوسط	مرتفع
البُعد الانفعالي	منخفض	3.54	.11856	.40807
	مُتوسط	3.66	-	.28950
	مرتفع	3.95	-	-
البُعد الاجتماعي	منخفض	3.50	.12978	.44408
	مُتوسط	3.63	-	.31430
	مرتفع	3.94	-	-
البُعد المعرفي	منخفض	3.52	.13610	.31790
	مُتوسط	3.66	-	.18180
	مرتفع	3.84	-	-
المقياس ككل	منخفض	3.52	.12938	.39209
	مُتوسط	3.64	-	.26271
	مرتفع	3.91	-	-

يتبين من الجدول السابق أن الفُرُوق بين مُتوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة والتي تُعزى لمتغير المستوى الاقتصادي جاءت كما يلي:

في البُعد الانفعالي كانت بين فئة مُتوسط وبين فئة مرتفع، وكانت الفُرُوق لصالح فئة مرتفع ذات المُتوسط الحسابي الأعلى كما كانت في البُعد الاجتماعي كانت بين فئة مرتفع وكل من فئة منخفض وفئة مُتوسط، وكانت الفُرُوق لصالح فئة مرتفع، في المقياس ككل كانت بين فئة مرتفع وكل من فئة منخفض وفئة مُتوسط، وكانت الفُرُوق لصالح فئة مرتفع.

وقد يرجع السبب في تلك النتيجة إلى انه كلما زاد المستوى الاقتصادي لدى الطالب كلما ساهم ذلك في قدرته على حل المشكلات التي تواجهه، كما يزيد ارتفاع المستوى الاقتصادي لدى الطلاب من قدرتهم على تنمية معارفهم ومهاراتهم الشخصية والحياتية من خلال حضور الدورات التدريبية والتثقيفية التي تتطلب توفير المال للاشتراك بها وبالتالي يصبحوا أكثر قدرة على تطوير إمكاناتهم الشخصية وتحقيق مستوى أعلى من المرونة النفسية أكثر من أقرانهم من ذوي المستويات الاقتصادية المتوسطة والمنخفضة، كذلك قد يكون للطلاب الذين ينتمون إلى أسر ذات مستوى اقتصادي مرتفع تحفيز داخلي أكبر لتحقيق النجاح وتحقيق الأهداف، وهذا يُمكن أن يعزز مرونتهم النفسية ويساعدهم على التعامل مع التحديات.

كذلك قد تُفسرهذه النتيجة بأنللطلاب ذوي الاقتصاد المرتفع وصولاً أفضل إلى فرص التعليم العالي والتطوير الشخصي، مما يزيد من احتمالات نجاحهم في المستقبل، وبالتالي يُؤدي إلى شعور بالثقة بالنفس وزيادة المرونة النفسية.

وتم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي (انوفا) للعينات المستقلة لتحديد الفُروق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة (α≤ ٠.٠٥) بين استجابات أفراد عينة الدراسة حول (التوافق النفسي الاجتماعي) وفقا لمتغير المستوى الاقتصادي، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (١٣) نتائج اختبار تحليل التباين الاحادي (انوفا) لدلالة الفُروق بين استجابات أفراد عينة الدراستحول التوافق النفسي الاجتماعي وفقا لمتغير المستوى الاقتصادي

البُعد	مصدر التباين	مجمـــوع المربعات	درجات الحرية	مُتوسط المربعات	قيمة(ف)	قيمة الدلالة
البُعد النفسي	بين المجموعات	1.025	2	.512	1.500	.225
	داخل المجموعات	118.542	347	.342		
	الكلي	119.567	349			
البُعد الاجتماعي	بين المجموعات	4.728	2	2.364	3.597	.028
	داخل المجموعات	228.062	347	.657		
	الكلي	232.790	349			
المقياس ككل	بين المجموعات	1.823	2	.911	2.404	.092
	داخل المجموعات	131.539	347	.379		
	الكلي	133.361	349			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فرُوق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤0.05) تُعزى لمتغير المستوى الاقتصادي بين مُتوسطات استجابات عينة الدراسةحول التوافق النفسي الاجتماعي وذلك في الأداة ككل والبُعد النفسي، حيث إن قيم الدلالة في اختبار (ف) تساوي على التوالي (0.225 ,0.092) وهي قيم غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (α≤0.05)، وبذلك يثبت لدينا عدم صحة الفرضية التي نصها: " تُوجدفرُوق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥≥α) في استجابات عينة الدراسة حول مقياس (والتوافق النفسي الاجتماعي) وفقا لمتغير (المستوى الاقتصادي)، كما يتضح وجود فرُوق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤0.05) تُعزى لمتغير المستوى الاقتصادي بين مُتوسطات استجابات عينة الدراسةحول التوافق النفسي الاجتماعي وذلك في البُعد الاجتماعي، حيث إن قيمة الدلالة في اختبار (ف) تساوي (0.028) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (α≤0.05)، ونظرا لوجود الفرُوق ذات الدلالة الإحصائية، تم إجراء اختبار شيفيه لمعرفة اتجاه تلك الفرُوق، ولصالح أي فئة وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (١٤) نتائج اختبار شيفيه للتعرف على اتجاه الفُرُوق بين مُتوسطات استجابات أفراد العينة

البُعد	المســـتوى الاقتصادي	المُتوســـط الحسابي	الفـــرق بـــين المتوســـطات (◆ دال إحصـــائيًا عنـــد مســـتوى الدلالـــة (α≤0.05)	
			مُتوسط	مرتفع
البُعد الاجتماعي	منخفض	3.52	.06612	.23929
	مُتوسط	3.45	-	.30541
	مرتفع	3.76	-	-

وتُفسرنتيجة عدم وجود فُرُوق بين الطلاب تبعاً للمستوى الاقتصادي إلى طبيعة التنوع الاجتماعي في المدارس فقد تتميز بعض المدارس بتنوع اجتماعي واقتصادي يُعزز التفاعل الاجتماعي بين الطلاب من خلفيات مختلفة، مما يقلل من وجود فجوات اجتماعية بناءً على الدخل،كذلك قد يكون بسبب التعليم والتثقيف فالمدارس التي تُقدم تعليمًا جيدًا وتعزز الوعي الاجتماعي تساهم في تقليل الفُرُوق الاقتصادية بين الطلاب. كما تُفسرالباحثتان وجود فُرُوق بين مُتوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة والتي تُعزى لمتغير المستوى الاقتصادي في البُعد الاجتماعي لصالح فئة مرتفعإلى قدرة الطلاب من ذوي المستوى الاقتصادي المرتفع على تكوين علاقات اجتماعية خارج نطاق المدرسة بشكل كبير فهم أكثر قدرة على حضور الفعاليات المجتمعية غير المجانية وربما يشتركون في بعض الاندية الرياضية التي يستطيعون من خلالها تكوين الصداقات والعلاقات الاجتماعية بشكل كبير أكثر من أقرانهم من ذوي الدخل الأقل.

- **الفرض الرابع**: **والذي ينُص على "تُوجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة** ($\alpha \leq 0.05$) **بين كل من (كشف الذات، والمرونة النفسية، والتوافق النفسي الاجتماعي) لدى عينة الدراسة"**

للتحقق من الفرضية؛ تم إجراء اختبار معامل الارتباط بيرسون بين استجابات عينة الدراسة في المقاييس الثلاثة، وجاءت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (١٥) مصفوفة الارتباط لمعامل الارتباط بيرسون بين استجابات عينة الدراسة في المقاييس الثلاثة

المقياس		كشف الذات	المرونة النفسية	التوافق النفسي الاجتماعي
كشف الذات	معامل بيرسون	1	.270**	.290**
	قيمة الدلالة	–	.001	.001
المرونة النفسية	معامل بيرسون	–	1	.806**
	قيمة الدلالة	–	–	.001
التوافق النفسي الاجتماعي	معامل بيرسون	–	–	1
	قيمة الدلالة	–	–	–

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كشف الذات والمرونة النفسية، إذ أن قيمة الدلالة لاختبار بيرسون بلغت (0.001) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، كما أن معامل الارتباط بلغ (0.270) وهذا يدل أن الارتباط بين المتغيرين ارتباط إيجابي ضعيف، ذلك تُوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كشف الذات والتوافق النفسي الاجتماعي، إذ أن قيمة الدلالة لاختبار بيرسون بلغت (0.001) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، كما أن معامل الارتباط بلغ (0.290) وهذا يدل أن الارتباط بين المتغيرين ارتباط إيجابي ضعيف، كما تُوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي، إذ أن قيمة الدلالة لاختبار بيرسون بلغت (0.001) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، كما أن معامل الارتباط بلغ (0.806) وهذا يدل أن الارتباط بين المتغيرين ارتباط إيجابي قوي، وبذلك يثبت لدينا صحة الفرضية التي نصها: تُوجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين كل من (كشف الذات، والمرونة النفسية، والتوافق النفسي الاجتماعي) لدى عينة الدراسة.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (العلوي والشوارب، ٢٠١٧) بوجود علاقة بين المرونة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي، ودراسة (بوغازيومجالدي،٢٠١٩) بوجود علاقة ارتباطيه بين كشف الذات والسمة الاجتماعية والتي تفسرها الباحتان وبحسب الدراسة بأنها تتمثل في التوافق النفسي الاجتماعي والتوافق الاجتماعي على وجه الخصوص. وتُعزى تلك النتيجة من وجهة نظر الباحثتان إلى أن التوافق النفسي الاجتماعي لدى أغلب الطلاب أفراد العينة يزيد بشكل مباشر من مستويات المرونة النفسية لِديهم وزيادة قدرتهم على كشف ذواتهم والعمل على تقبلها بالشكل المناسب وفقاً للعادات الاجتماعية المتعارف عليها.

وتستند الباحثتان في تلك النتيجة إلى دراسة (دوسة،٢٠١٨) التي وردت بالإطار النظري وأكدت على أن الفرد المتوافق نفسيا أكثر مشاركة في التفاعل الاجتماعي، وتتسم علاقاته الاجتماعية بالصحة، ذلك أنه يبتعد في أسلوبه العلائقي على أنماط التعلق غير الصحية بالآخر، فهو يبعد عن الاتكالية المفرطة، أو النفور والانسحاب، كذلك تتفق مع ما جاء بنظرية التحليل النفسي التي ركزت على المكونات الأساسية للنفس ودور كل منها في إحداث التوافق لدى الشخص، مؤكدة على عامل الإشباع التام لحاجات الفرد من خلال تحقيق مرونة نفسية جيدة وكشف حقيقي للذات.

كذلك تُفسرهذه النتيجة بأن عملية كشف الذات قد تؤدي إلى تحسين الشخصية وتعزيز النمو الذاتي، مما يُمكن أن يُؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس والقدرة على التكيّف مع تغيرات البيئة الاجتماعية وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين.

- **توصيات الدراسة**:

من خلال ما توصلت إليه الباحثتان من نتائج تم الخروج بالعديد من التوصيات أهمها:

- ضرورة عقد ندوات وورش عمل تهدف إلى توعية طلاب المرحلة الثانوية بأهمية كشف الذات وأساليبه.
- ضرورة تصميم المزيد من البرامج الإرشادية والتدريبية لرفع مستويات قدرة طلاب المرحلة الثانوية على كشف الذات بشكل سليم.
- ضرورة الحفاظ على مستويات المرونة النفسي بدرجة عالية لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال زيادة ممارستهم للأنشطة التي تزيد من قدرتهم على تكوين علاقات اجتماعية واكتساب أصدقاء جدد.
- ضرورة الحفاظ على مستويات التوافق النفسي الاجتماعي عالية لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال التدريب على حل المشكلات بالطرق العلمية والأنشطة الصفية واللاصفية المناسبة.
- ضرورة التدريب على الشعور بالارتياح والبدء بالحديث عندما يقابل الطلاب أشخاص جدد وزيادة قدرتهم على تكوين علاقات اجتماعية جيدة

- ضرورة إشراك أولياء الامور في الأنشطة التي تهدف إلى زيادة قدرة الطلاب على تعزيز مستويات كشف الذات لديهم.
- ضرورة توفير مختصين في الإرشاد النفسي بمدارس المرحلة الثانوية لمساعدة الطلاب في التدريب على مهارات التغلب على أزماتهم النفسية من خلال كشف الذات.

- **البحوث والدراسات المقترحة**:

- إجراء المزيد من الدراسات التي تهدف إلى التعرف على الإسهام النسبي لكشف الذات في التنبؤ بطموح المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تهدف إلى التعرف على الإسهام النسبي للمرونة النفسية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تهدف إلى التعرف على الإسهام النسبي لتقدير الذات في التنبؤ بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة.

- **المراجع** :

- أحمد، سمر محمد. (٢٠٢٣). التوافق النفسي وجودة الحياة الصحية لدى الأطفال المصابين بالمتلازمة الكلوية. *مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق*، ٣٨(١٢٧).
- بادسي، أحمد. (٢٠١٨). مستوى المرونة النفسية لدى الطالبة الجامعية العاملة. [رسالة ماجستير، *كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة محمد خيضر*].
- الباقيري، مروة. (٢٠٢٢). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالمرونة النفسية والتحصيل الدراسي لدى بعض طالبات *كليات التربية. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة*، ١٢(١).
- بخاري، نبيلة. (٢٠١٦). الفُرُوق في المرونة النفسية وبعض سمات الشخصية في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. *مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الطائف*، ٨٣(٢).
- بدوي، أم الخير. (٢٠١٧). التفاعل الاجتماعي الأسري والتوافق النفسي الاجتماعي للأفراد: التحديات والآثار. *مجلة التغير الاجتماعي*، (٢).
- البنداري، نجوى عباس. (٢٠٢٢). الشائعات بمواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي للجمهور أثناء الأزمات. *مجلة البحوث العلمية، كلية الإعلام*، ٦١(١).
- بيطاط، أحلام وآخرون. (٢٠١٩). التوافق النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ في المرحلة المتوسطة. [رسالة ماجستير، *كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة محمد الصديق بن يحي*].
- الجساس، نجلاء. (٢٠٢٢). علاقة التوافق النفسي بالتحصيل الدراسي خلال جائحة كورونا. مجلة شؤون اجتماعية، ٣٩(١٥٣).
- الحراحشة، محمد. (٢٠١٢). تقدير الذات وعلاقته بمستوى التحصيل الأكاديمي. *مجلة شؤون اجتماعية*، ٢٩(١١٥).

- حسن، مروة نشأت معوض. (٢٠١٦). الإفصاح عن الذات وعلاقته بالمرونة النفسية والأمن النفسي لدى طلاب كلية التربية. *مجلة كلية التربية*، ١٦(٣٩٢)، ٣٠٥-٣٩٥. مُسترجع من http://search.mandumah.com/Record/1003349
- حلمي، جيهان أحمد. (٢٠١٩). الإفصاح عن الذات كمنبئ بمناصرة الذات لدى عينة من الطلاب العاملين بالمرحلة الإعدادية. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ٢٠، ٦٥٧-٦٨٦.
- حمد، منيرة محمد. (٢٠٢٠). المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة الجوف*، ٤(٣٤).
- الدروبي، رهام عماد. (٢٠٢٢). المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل "دراسة ميدانية على عينة من طلاب كلية التربية جامعة دمشق". *مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة دمشق*، ٢٠(٦).
- دوسة، مدينة حسين، وأبكر، حسن صالح. (٢٠١٨). التوافق النفسي وعلاقته بسمات الشخصية (الأنبساط والعصاب) لدى طلاب وطالبات بالمرحلة الثانوية. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، ٣.
- زهران، سناء حامد. (٢٠٠٥). إرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب. القاهرة: *عالم الكتب*.
- الزيات، فتحي مصطفى. (١٩٩٦). سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي. القاهرة: *دار النشر للجامعات*.
- زيدان، أحمد سعيد. (٢٠٢٢). الذكاء الوجداني والتوافق النفسي كمنبئات بالموهبة القيادية لدى طالبات جامعة السويس. *مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد*، ع(٣٩).
- زيدان، رهام عمر، وديوا، مكي. (٢٠٢٢). دور التحفيز في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى الإداريين العاملين في وزارة التربية والتعليم بقطاع غزة. *المجلة الأفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، ٢(٢).
- السالم، أمل عبد المنعم. (٢٠٢٣). علاقة الاتجاه نحو الأرشاد الأكاديمي بالتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق*، مج(٣٨)، ع(١٢٩).
- السبيعي، نورة راشد، وآخرون. (٢٠٢٣). المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الأمام عبد الرحمن بن فيصل، *كلية التربية، جامعة سعود*، ع(١٨٤)، ج(٣).
- سكران، عبد الله يوسف. (٢٠٠٩). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقة بمركز الضبط (الداخلي – الخارجي) للمعاقين حركياً في قطاع غزة. رسالة ماجستير، *كلية التربية، جامعة غزة*.
- سهام خليفة. (٢٠٢٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالانفعالات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية. الإسكندرية: *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، مج٣٢، ع١١٥.
- الشاذلي، عبد الحميد. (٢٠٠١). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. *المكتبة الجامعية*، الإسكندرية.
- الشاوي، جمال، والسريح، تهاني. (٢٠٢٢). الإفصاح عن الذات (بناء وتطبيق). *مجلة كلية التربية*، ع ٥٠، ج ١.
- شحاتة، حسن، والنجار، زينب. (٢٠٠٣). معجم المصطلحات التربوية والنفسية، ط١، *الدار المصرية اللبنانية* القاهرة.

- شعاعة، زينب. (٢٠٢٠). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة. رسالة ماجستير علم نفس، *كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة غرادية*، الجزائر.
- الشمري، مناور عماش. (٢٠٢١). المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة حائل. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، ع٢٠، ٣١ - ٥٤. مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/1275877
- الشمري، مناور عماش. (٢٠٢١). المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة حائل. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، ع٢٠، ٣١ - ٥٤. مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/1275877
- صباح، براهيمي. (٢٠٢١). المرونة النفسية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى أساتذة الجامعة. رسالة ماجستير، علم النفس، التخصص العيادي، *كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة محمد خيضر*، الجزائر.
- الصبان، عبير محمد، وآخرون. (٢٠١٩). التحصين النفسي بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز. *المجلة المصرية للدراسات المتخصصة* (٢٤).
- صبحي الكافوري. (٢٠٢٣). الأمن النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية. كفر الشيخ: *مجلة كلية التربية*، ع١٠٨.
- عازمي، عائشة عبيد الله مبارك. (٢٠٢٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين. *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، ٤٠(٣).
- عبد السلام، وداد. (٢٠١٧). التوافق النفسي الأسري والاجتماعي. *مجلة التربية والصحة النفسية*، ٢(١).
- عبد القادر، أبو بكر. (٢٠٢٠). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة ترهونة. *مجلة جامعة الزيتونة*، ٣٦.
- عبد اللطيف، مدحت عبد الحميد. (١٩٩٦). الصحة النفسية والتفوق الدراسي. القاهرة: *دار النهضة العربية*.
- عبد المعطى، السعيد عبد الخالق. (٢٠٢٤). الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بالتعرض للتنمر الإلكتروني في ضوء المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٧٧(١).
- عبير بن محمد سري. (٢٠٠٥). علاقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والعام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف [رسالة ماجستير غير منشورة]. *جامعة أم القرى*، السعودية.
- عطيوي، إسراء شوكت، والقضاة، محمد. (٢٠٢٣). المرونة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية. مجلة مؤتة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، ١.
- عقبة، مشير. (٢٠٢٢). المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز [رسالة ماجستير، *معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي التبسي*].
- العلوي، آسيا عياد عريب، والشوارب، اياد جريس سليمان. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة في الأردن [رسالة ماجستير غير منشورة]. *جامعة عمان العربية*، عمان. مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/857578

- العمار، مفاز. (٢٠٢١). الإفصاح عن الذات وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلبة الصف الثالث ثانوي في المدارس الحكومية بمحافظة دمشق. *مجلة جامعة دمشق*، ٣(٣٧).
- غانم، محمد حسن. (٢٠٢٠). المختصر المفيد في علم النفس البيئي. *مكتبة الأنجلو المصرية*.
- فارس، أشرف حكيم. (٢٠٢١). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا. *مجلة المنهج العملي والسلوك*، ٦٤(١٥١).
- الفليكاوى. (٢٠٢٣). المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة المُتوسطة بدولة الكويت. *مجلة العلوم التربوية*، ٢(١).
- فؤاد، بلقاضي. (٢٠١٥). مفهوم الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى الأم العازبة [رسالة ماجستير]. *كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران*، الجزائر.
- الفيروز أبادى، مجد الدين. (٢٠٠٥). القاموس الحديث (الطبعة الثامنة). *مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع*، لبنان.
- القرشي، سلطان بن عيد رابح، والصمادي، أحمد عبد المجيد (٢٠٢٠). كشف الذات في ضوء التركيبة الأسرية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الطائف. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٦١، ٤٢١-٤٤٥. مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/1086693
- القرني، بشاير والمحمدي، إيمان. (٢٠٢٣). المرونة النفسية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى المراهقين بمدينة جدة. *المجلة العلمية لكلية الآداب*. جامعة أسيوط، ٨٥
- كفافي، علا الدين. (٢٠١٢). الإرشاد النفسي والصحة النفسية. *دار الفكر*، الأردن.
- محمد، ضياء علي. (٢٠٢٢). التوافق النفسي الاجتماعي وأنماط التعلق وعلاقتها بالمستوى الرقمي لناشئي السباحة. *مجلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة*، جامعة بنها، ٤(٣٠).
- محمد، مريم خالد طه. (٢٠٢٣). الحيوية الذاتية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى التلاميذ ضعاف السمع بمرحلة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (دراسة تنبؤية). *الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة*.
- مزاري، فايزة. (٢٠٢٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى التلميذ المراهق: دراسة ميدانية بثانوية أول نوفمبر ببلدية دار الشيوخ ولاية الجلفة. *مجلة علوم الإنسان والمجتمع*، ١١(١).
- ملحم، أحمد، والطوالبة، فاطمة أنور. (٢٠٢٠). كشف الذات وعلاقته بالكفاءة الذاتية والقدرة على المشكلات لدى الطلبة المسترشدين. *مجلة العلوم التربوية*، ٢.
- مليباري، نجاة. (٢٠١٦). المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز. *المجلة العربية للعلوم الاجتماعية*، ١٠(١).
- المهداوي، عدنان، والمعموري، علي. (٢٠١٨). كشف الذات لدى طلاب المرحلة المُتوسطة. *مجلة ديالي*، ٧٦.
- الهاشمية، سعادة بنت عيد بن خلفان. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض المُتغيرات [رسالة ماجستير، *كلية العلوم والأداب، قسم التربية والدراسات الانسانية، جامعة نزوى*]. (رقم المسترجع ٩٩٣٧٧٥).

- يوسف، عمر محمد علي، والطيب، أبو بكر أحمد. (٢٠١٨). التوافق النفسي لدي طلاب المرحلة الثانوية بمدرسة الصداقة السودانية التشاديةبأنجمينا. *مجلة البحوث العلمية*، ٦، ٢٠٨-٢٤٤.
- يونس، أحمد، وأمين، عبد الحميد. (٢٠٢٣). مهارة حل المشكلات وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. *مجلة القاهرة للخدمة الاجتماعية*، ٣٩، ٢٩٨-٣٤١.
- يونس، رائد ادريس. (٢٠١٢). كشف الذات وعلاقته بالتفكير الناقد لدى طلبة كلية التربية جامعة الموصل. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، (٩٤)، ٤٦٤-٥٠٤.

- Alrefi, M., et al. (2020). Student's psychological flexibility based on gender differences in Indonesia. *The 2nd International Conference on Elementary Education, 2*(1).
- Anghel, R. (2015). Psychological and educational resilience in high vs. low-risk Romanian adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 203*, 153-157.
- Arslan, G., & Coşkun, M. (2020). Student subjective wellbeing, school functioning, and psychological adjustment in high school adolescents: A latent variable analysis. *Journal of Positive School Psychology*, *4*(2), 153-164.
- Carle, A. C., & Chassin, L. (2004). Resilience in a community sample of children of alcoholics: Its prevalence and relation to internalizing symptomatology and positive affect. *Journal of Applied Developmental Psychology, 25*, 577-596.
- Chernyavskaya, V. S., Cheremiskina, I. I., & Shibaev, V. S. (2020, March). The psychological predictors for self-disclosure of high school students' abilities (EG Eleventh-Graders of Vladivostok School). In *International Scientific Conference "Far East Con" (ISCFEC 2020)* (pp. 2808-2814). Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/assehr.k.200316.395
- Goldstein, S., & Brooks, R. (2006). *Handbook of resilience in children*. McGraw-Hill.
- Gupta, S., & Devi, R. (2017). Self-disclosure and values of adolescents in relation to their school environment. *International Education and Research Journal*, *3*(1). Retrieved from https://ierj.in/journal/index.php/ierj/article/view/63
- Masaviru, M. (2016). Self-disclosure: Theories and model review. *Journal of Culture, Society, and Development, 18*(1), 43-44.
- Mohammad Bardaweel, A., & Qurit'e Al-Jobour, D. F. (2023). Self-disclosure and its relationship to a feeling of psychological happiness

among university students. *Jordan Journal of Applied Science-Humanities Series, 37*(1). Retrieved from http://jjoas.asu.edu.jo/index.php/jjoas-h/article/view/555

- Suranata, K. S., Atmoko, A., & Hidayah, N. (2017). Validation of psychological resilience youth development module and implication for guidance and counseling. *Guidena: Jurnal, Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, pp.* 68-77.
- Verdugo, L., & Sánchez-Sandoval, Y. (2022). Psychological and social adjustment as antecedents of high school students' future expectations. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 32*(1).

❋❋❋❋❋