

# المرونة النفسية وعلاقتها بالانفتاح العقلي لدى المتطوعات في مراكز الرعاية المجتمعية في محافظة حمص

طالبة الدكتوراه: فالتتينا سكرية كلية التربية - جامعة البعث

إشراف الدكتورة: رازان عز الدين

هدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والانفتاح العقلي لدى المتطوعات في مراكز الرعاية المجتمعية في محافظة حمص، والتعرف على مستوى المرونة النفسية والانفتاح العقلي لدى أفراد العينة، والتعرف فيما إن كان هناك فروق في المرونة النفسية والانفتاح العقلي تبعاً لمتغير مدة الخبرة المهنية، وشملت العينة (100) متطوعة، وتم استخدام الأدوات الآتية: مقياس المرونة النفسية من إعداد (كونور ودافيدسون، 2003)، ومقياس الانفتاح العقلي من إعداد (بلال، 2017). وقام الباحث الحالي بالتحقق من صدقها وثباتها على المتطوعات. توصل البحث إلى النتائج التالية:

- إن المرونة النفسية والانفتاح العقلي لدى أفراد العينة من مستوى متوسط.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين المرونة النفسية والانفتاح العقلي لدى أفراد العينة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير مدة الخبرة المهنية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الانفتاح العقلي تبعاً لمتغير مدة الخبرة المهنية.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، الانفتاح العقلي، المتطوعات.

## **Psychological resilience and its relationship to open-mindedness among female volunteers in community care centers in Homs Governorate**

The aim of the current research is to identify the relationship between psychological resilience and open-mindedness among female volunteers in community care centers in Homs Governorate, and to know the level of psychological resilience and open-mindedness among the sample, and to know whether there are differences in psychological resilience and open-mindedness depending on the variable duration of professional experience. The sample consisted of 100 volunteers, and the tools used were: a psychological resilience scale prepared by (Connor and Davidson, 2003), and an open-mindedness scale prepared by (Bilal, 2017). The current researcher verified its validity and reliability among female volunteers.

The research reached the following results:

- The psychological resilience and open-mindedness of the sample members are at an average level.
- There is a positive and statistically significant correlation between psychological resilience and open-mindedness among the sample members.
- There are no statistically significant differences in the measure of psychological resilience depending on the variable duration of professional experience.
- There are no statistically significant differences in the measure of open-mindedness depending on the variable duration of professional experience.

**Keywords:** psychological resilience, open-mindedness, female volunteer.

## أولاً- مقدمة البحث:

تتميز الحياة بكثرة التغيرات والمواقف الشديدة التي تمثل توتراً وضغطاً على نفس الفرد مما يدفعه إلى البحث عن طرق للتوافق معها. فعندما تتغير الظروف داخل الأسرة أو ضمن العمل وتتاثر العلاقات الاجتماعية وتتأزم الموارد الاقتصادية تتعقد الحياة وتقسو مما ينعكس سلباً على الفرد. على ضوء هذه التقلبات يكون رد فعل الفرد مغاير في سبيل التكيف مع الوضع الجديد.

وتختلف طريقة التعامل مع هذه التقلبات باختلاف البنية النفسية للفرد، حيث نجد أشخاصاً قد صمدوا أمام التقلبات والأزمات وآخرون لم يتمكنوا من الصمود وأصيبوا باضطرابات نفسية أعاقتهم عن العيش بطريقة سوية، ومن الأسباب الأساسية التي مكنت هؤلاء الأشخاص من التغلب على الظروف الصعبة هي المرونة النفسية والقوة النفسية التي تميز شخصياتهم.

والمرونة النفسية عملية ديناميكية يبرز الفرد من خلالها قدراته التكيفية في مواجهة الصراعات والمشكلات والصمود أمامها دون انكسار أو خيبة، بالإضافة إلى قدرة الفرد على استرداد العافية والتعامل مع الأحداث الضاغطة أو الصراعات والمشكلات بمرونة، حيث يرى وليمز وبينمان (Williams & Penman, 2014, 30) أن الفرد الذي يمتلك المرونة النفسية أكثر قدرة على السيطرة على انفعالاته والتعامل مع صراعاته والتعبير عنها بشكل سليم، وبالتالي فهو يتمتع بالثبات والالتزان الانفعالي فيعيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة ويسهم بإيجابية في تلك البيئة، وترتبط المرونة النفسية بالصحة النفسية والجسدية، وذلك باعتبار أن الشخصية الفردية تتكون من جوانب متعددة جسدية ومعرفية وانفعالية واجتماعية، فإن المرونة النفسية تتأثر بهذه الجوانب سلباً وإيجاباً وتتطور من خلال التدريب والخبرات (Salzer, 2011, 10).

وبالرغم من تمتع معظم الأفراد بمستوى معين من المرونة النفسية إلا أن هناك فئات دون غيرها تحتاج إليها بشكل أكبر وخاصة الأفراد العاملين بالمهن الإنسانية (كالمعلمين، الأطباء، المتطوعين)، وفي مجال العمل التطوعي الذي يعتمد على تقديم

المساعدة للآخرين، والتعامل مع خلفيات وثقافات متنوعة، فهم بذلك قد يواجهون تحديات ومواقف مختلفة مع الآخرين، وهنا تلعب العوامل الشخصية دوراً مهماً في القدرة على مواجهة الظروف والمواقف الضاغطة وابتكار الحلول للمواقف وبالإضافة إلى امتلاك المتطوعات المرونة النفسية فإن الانفتاح العقلي لا يقل شأنًا عن المرونة النفسية نتيجة طبيعة الحياة التي نعيشها في الوقت الحاضر وتغيرها المتسارع وتتنوع المشكلات وتعدد الطرق لحلها وكثرة المعارف يحتم على الفرد أن يحرص على تجديد بنائه الفكري، وطريقة تناوله لشتى مجالات الحياة، من أجل المساهمة في تطوير مجتمعه والنهوض به للتطور، وحل مشكلة الانغلاق العقلي الذي ينسجم به أغلب الأفراد في المجتمع (الجبوري، 2019، 2).

فالانفتاح العقلي هو سمة من السمات الأساسية اللازمة لمجابهة التغيرات السريعة في جوانب الحياة المختلفة، وكذلك من أجل التصدي للمواقف الغامضة في المستقبل، فهو مهم حتى لا يصبح الفرد منعزلاً عن العالم فكرياً واجتماعياً وثقافياً (الدوسري، 2012، 33).

والفرد يتصرف ويعمل تبعاً لأفكاره، وتوقعاته، وأعماله موجّهة بأفكاره واعتقاداته، ونجاحه وفشله يتوقف على مدى انفتاحه وانغلاقه، فالانفتاح العقلي يكتسبه الفرد تدريجياً بالتربية والتنشئة الاجتماعية، وتساهم العائلة والمدرسة والمجتمع في زرع بذور هذا الأسلوب المعرفي، لذلك نجد التربية التي تستخدم الأسلوب الديمقراطي المبني على تبادل الأفكار والمعلومات تبني أفراداً منفتحين على العالم المحيط بهم، والإفادة من المعارف التي حولهم مع تقبلهم كل جديد ومهم (الصراف، 2011، 101).

ويعد روكيش (Rokeach, 1979) من الأوائل الذي ساهموا بشكل كبير في تناول موضوع الانفتاح العقلي في نظريته الرائدة انساق المعتقدات ( Theory Belief System)، حيث يرى أنه لكل فرد منظومة معرفية تمثل معتقدات الفرد وأفكاره وأساليب التفكير المتنوعة الخاصة به (Rokeach, 1979, 33).

وبالتالي فإن امتلاك المتطوعات للمرونة النفسية والانفتاح العقلي من السمات المهمة في الشخصية الإنسانية، ومن أهم المقومات التي تساعدن على تأدية مهامهن بنظام وتنسيق، وتساعدن على أن يكونوا ميالين إلى العمل والتفكير وأكثر قبولاً من قبل الزملاء والمستفيدين، وأكثر نجاحاً في التأثير فيهم، ويزيد من قدرتهن على إقامة علاقات موفقة ضمن العمل وبالتالي المحافظة على صحتهن النفسية، ويأتي هذا البحث للكشف عن العلاقة المحتملة بين هذين المتغيرين.

### ثانياً - مشكلة البحث:

لاحظت الباحثة خلال عملها كمتطوعة في إحدى مراكز الرعاية هناك مشكلة تواجه بعض المتطوعات في مجال العمل الإنساني وهي عدم امتلاك بعض المتطوعات للسمات الشخصية التي تقيهم من الضغوطات، حيث لاحظت خلال ظاهرة الزلزال أن بعض زملاءها يعانون من صعوبة كبيرة في التعامل مع المواقف الصعبة، وتردداً في اتخاذ القرارات السريعة والمناسبة، هذا التحدي أثر بشكل كبير على قدرتهم على التصرف بفعالية وسرعة خلال الظروف الطارئة. وتأخراً في استجابتهن، وعدم القدرة على التكيف مع المواقف الطارئة بشكل سلس، والخوف والارتباك، وعدم قبول واستيعاب الأفكار الجديدة ومحدودين في رؤية وجهات نظر مختلفة، مما أثر سلباً على طريق التعامل مع المستفيدين وكيفية تقديم المساعدة. وهنا بدأت تتسأل إذا كانت استجابتهن للأحداث يعود إلى الفروقات الفردية وشخصية الفرد أو المدة الزمنية التي تقضيها المتطوعات في المجال التطوعي، أو إلى تمتع بعض المتطوعات بسمات لا توجد عند المتطوعات ومن هذه السمات المرونة النفسية والانفتاح العقلي. وهنا بدأت بالتعرف أكثر على المرونة النفسية من خلال البحث عن الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت المرونة النفسية والانفتاح العقلي وعلاقتها بعدد من المتغيرات الشخصية والمتغيرات المرتبطة بالمهنة، ومن هذه الدراسات:

دراسة بن تركية وآخرون (2020) في الجزائر التي هدفت إلى التعرف على الاحتراق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى المرأة العاملة في قطاع الصحة،

وأظهرت نتائجها أن مستوى المرونة النفسية كان مرتفعاً جداً لدى أفراد العينة، ولا توجد فروق في المرونة النفسية لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

والانفتاح العقلي هو أساس كل تغيير، وهو قوة ذهنية أساسية لدى الفرد، تتضمن استعداده لأخذ الأدلة والبراهين بعين الاعتبار عند تشكيل أو مراجعة معتقداته وقيمه، ويتجلى من خلال اعترافه بقوة البرهان المقدم له والمعارض لآرائه الخاصة التي يعتبرها جيدة وفعالة (Hare, 2003, 4).

وتأتي أهمية دراسة الانفتاح العقلي في القدرة على فهم وتقبل ثقافات وخلفيات مختلفة. وتأثيره الإيجابي على الصحة النفسية للمتطوعات مما يجعلهن أكثر قدرة على التحمل والتكيف مع التحديات التي قد تواجههن أثناء العمل التطوعي، وأجريت العديد من الدراسات التي تناولت موضوع الانفتاح العقلي وأعطته أهمية بالغة كونه من السمات المهمة في شخصية الإنسان ومن الدراسات:

دراسة محمد (2020) في ديالى والتي هدفت إلى التعرف على الانفتاح العقلي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، توصلت النتائج إلى أن معلمي المرحلة الابتدائية يتمتعون بالانفتاح العقلي، كما يوجد فروق في مستوى الانفتاح العقلي لصالح سنوات الخبرة الأقل من 10 سنوات.

لذا امتلاك المتطوعات للمرونة النفسية والانفتاح العقلي في مجال العمل الإنساني يعتبر أمراً ضرورياً يساعد ذلك في تعزيز قدرتهم على التكيف مع التحديات والمواقف المختلفة، ويسهم في تعزيز تعاونهم مع الآخرين وتحقيق أهداف العمل الإنساني بشكل أكثر فعالية وتحقيق النجاح المهني والشخصي.

ومن خلال ما سبق وجد العديد من الدراسات التي تناولت العلاقة بين المرونة النفسية ومتغيرات متعددة، ودراسات تناولت الانفتاح العقلي، لكن وجدت الباحثة (في حدود علمها) ندرة في الدراسات التي تناولت العلاقة بين المرونة النفسية والانفتاح العقلي لدى الأفراد بشكل عام وعلى المتطوعات بشكل خاص في المجتمع السوري.

وبناءً على ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث بالإجابة عن السؤال:

ما طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والانفتاح العقلي لدى عينة من المتطوعات في مراكز الرعاية المجتمعية في محافظة حمص؟

ثالثاً- أهمية البحث:

- 1- أهمية الموضوع التي تناولته، تناولت متغيرات مهمة في الشخصية حيث تساعد هذه الدراسة في فهم كيفية تأثير المرونة النفسية والانفتاح العقلي على سلوك المتطوعات واستجابتهن للتحديات والمواقف المختلفة.
- 2- أهمية الفئة المستهدفة تبرز أهمية الدراسة من ارتباطها الوثيق بالبيئة التي أجريت عليها الدراسة والتي يتعرض خلالها المتطوعات إلى العديد من المشكلات بواقع عملهن وما ينتج عنه من آثار سلبية تؤثر على حياة واستقرار المتطوعات، وأن تنمية هذه المتغيرات لديهن قد يجعلهن يتوافقن مع بيئة عملهن ومع تغيراتها.
- 3- عدم وجود دراسات سابقة تناولت العلاقة بين الانفتاح العقلي والمرونة النفسية في البيئة السورية (في حدود علم الباحثة).
- 4- توفير أدوات الدراسة (مقياس المرونة النفسية، الانفتاح العقلي) للباحثين يمكن الاستفادة منه.

رابعاً- أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى ما يلي:

- 1- تعرف مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة.
- 2- تعرف مستوى الانفتاح العقلي لدى أفراد العينة.
- 3- تعرف العلاقة بين المرونة النفسية والانفتاح العقلي لدى أفراد العينة.
- 4- تعرف الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير مدة الخبرة المهنية.
- 5- تعرف الفروق في الانفتاح العقلي تبعاً لمتغير مدة الخبرة المهنية.

## خامساً - أسئلة البحث وفرضياته:

### أسئلة البحث:

- 1- ما مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث.
- 2- ما مستوى الانفتاح العقلي عند أفراد عينة البحث.

### فرضيات البحث:

سيتم اختبار فرضيات البحث عند مستوى دلالة 0.05%

- 1- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الانفتاح العقلي.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير مدة الخبرة المهنية (أقل من خمس سنوات، أكثر من خمس سنوات).
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الانفتاح العقلي تبعاً لمتغير مدة الخبرة المهنية (أقل من خمس سنوات، أكثر من خمس سنوات).

## سادساً - مصطلحات البحث:

### المرونة النفسية (Psychological Resilience):

يعرف كونور ودافيدسون (Connor & Davidson, 2003, 20) بأنها القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة، والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن، الصدمات ومصادر الضغط النفسي.



**التعريف الإجرائي:** يقصد فيها الدرجة التي تحصل عليها المتطوعات على مقياس المرونة النفسية وأبعاده المستخدمة في الدراسة الحالية.

### الانفتاح العقلي (Open-Mindedness):

يعرفه تجاسفولد وسان (Tjosvold & Sun, 2003, 187) بأنه تقبل الأفكار الجديدة، وترتبط معاييرها بالطريقة التي يتبعها الناس للتقريب بين وجهات النظر، والمعارف، والأفكار المختلفة فيما بينهم، وكذلك دمج المعتقدات بحيث يكون الآخرون أحراراً في التعبير عن وجهات نظرهم، مع الاعتراف أيضاً بقيمة هذه المعارف ووجهات النظر.

**التعريف الإجرائي:** يقصد فيها الدرجة التي تحصل عليها المتطوعات على مقياس الانفتاح العقلي وأبعاده المستخدمة في الدراسة الحالية.

### مراكز الرعاية المجتمعية (Community Care Centers):

هي أماكن عامة آمنة تجتمع فيها النساء والرجال والفتيان والفتيات من خلفيات اجتماعية متنوعة للحصول على خدمات الحماية المتكاملة (مساعدة قانونية - الحماية من العنف - الاستغلال والانتهاك الجنسيين - تأمين الاحتياجات الأولية) من خلال عدة برامج. حيث تهدف البرامج عموماً إلى إغاثة المتضررين والوافدين ومن ثم في مرحلة لاحقة تمكينهم من العمل والإنتاج والانخراط في المجتمع.

### سابعاً - حدود البحث:

- 1- الحدود الزمانية: تم تطبيق هذه الدراسة في العام 2023-2024.
- 2- الحدود المكانية: تم التطبيق ضمن مراكز الرعاية المجتمعية في محافظة حمص.
- 3- الحدود البشرية: عينة من المتطوعات تتراوح أعمارهم بين (20-45) والذين يعملون في مراكز الرعاية المجتمعية.

4- الحدود الموضوعية: تتحدد الدراسة بالمتغيرات التالية المرونة النفسية، الانفتاح العقلي، الفروق تبعاً لمتغير مدة الخبرة المهنية.

### ثامناً- الإطار النظري:

#### أ- المرونة النفسية

##### أولاً- مفهوم المرونة النفسية:

يشير مصطلح المرونة النفسية في علم النفس إلى ميل الفرد إلى تحقيق الاستقرار والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية، فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة (أبو الحلاوة، 2013، 17).

عرفت الجمعية الأمريكية المرونة النفسية أنها "عملية التكيف لمواجهة النكسات والصدمات والمآسي والتهديدات أو حتى المصادر المهمة من الضغوط مثل المشكلات الأسرية والاجتماعية والمشكلات الصحية الخطيرة أو الضغوط المالية وأماكن العمل، إنها تعني الارتداد إلى الحالة السوية من الخبرات (APA, 2002).

وعرف (الأحمدي، 2007، 13) المرونة النفسية بأنها الاستجابة الانفعالية والمعرفية التي تمكن الإنسان من التكيف بشكل إيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغيير أو الأخذ بأيسر الحلول.

وتعرف (عز الدين، 2021، 7) المرونة بأنها قدرة الفرد على التكيف السوي في مواجهة الضغوط والشدائد النفسية، بحيث تجعل هذه الضغوط الفرد أكثر شجاعة وتفاؤلاً في استعادة التوازن والوصول إلى هدف.

## ثانياً - بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية:

- قوة الأنا: هي قدرة الفرد على التكيف مع شروط الواقع والاحتفاظ بأوضاع انفعالية متزنة، والتوافق مع مطالب الحياة الاجتماعية، والاتزان والقدرة على التحكم في الانفعالات والتعبير عنها بما يتناسب في مواقف الغضب، تحقيق الصحة النفسية (أبو حلاوة، 2013، 28).
- المناعة النفسية: يقصد بها قدرة الشخص على مواجهة الأزمات وتحمل الصعاب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار سلبية كالعجز، الانهزامية والتشاؤم ومشاعر السخط، الغضب العداوة والانتقام.
- التفكير الإيجابي: هو الشعور بالقدرة على النجاح وتفكير متفائل، حيث أن التفكير بالفشل مقدمة للوصول إليه، أما التفكير في النجاح فهو وليده وطريقة لإدراكه ونيله (شقوره، 2012، 12).
- الهدوء الانفعالي: قدرة الشخص على مواجهة الظروف المختلفة سواء كانت جيدة أو سيئة بشجاعة وجزم وتفاؤل (الصفدي، 2013، 28).
- الثبات الانفعالي: التعايش النسبي مع مواقف وأحداث الحياة الضاغطة مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية، والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية (شقوره، 2012، 12).
- الصلابة النفسية: مجموعة الخصائص النفسية التي تشمل الالتزام، التحكم والتحدي ووضوح الأهداف، وهي تهدف إلى المحافظة على الصحة النفسية والجسمية والأمن النفسي عند تلقيه حدث صادم أو ضاغط (مقدادي، 2014، 314).

## ثالثاً - بعض النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

## - نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد أن النمو السليم للفرد يؤدي إلى نشوء أنا قوية، والتي تظهر كأحد المتغيرات المهمة في الشخصية، والتي تبرز في القدرة على مواجهة المشكلات التي

يتعرض لها الفرد خلال حياته، لتحقيق عملية التوافق وأن النمو الطبيعي يحدث في حالة توازن كل من مكونات الجهاز النفسي (الهو، الأنا، الأنا الأعلى)، عندما يستبدل بأساليب أكثر نضجاً وفعالية في التعامل مع المشكلة وعلى نحو ثابت.

ويرى فرويد بأن التوافق في الشخصية على أنه نتيجة للقدرة على تحقيق الذات وتجنب الألم عبر الواقع الاجتماعي، فالسلوك التوافقي من منظور التحليل النفسي يوظف للتغلب على الصعوبات التي تواجه الفرد، كما تعد آليات التوافق المتعلمة هي استجابات يسير وفقها الفرد لإشباع حاجاته وتخفيف أثر الصدمات ففقد الفرد على التكيف يشكل جانب مهم لنمو المرونة النفسية لدى الأفراد.

إذاً فرويد يعتبر أن التوافق والتكيف لهما علاقة وطيدة بمتغير المرونة النفسية ويساهمان في نموها وتطورها (العازمي، 2022، 147).

#### - نظرية أدلر:

يرى التحليليون أن الشخص السليم هو الذي يعيش وفقاً لمبادئ معينة يتبناها ويقنع بها بشرط أن يعدل هذه المبادئ وفقاً للظروف التي يواجهها سواء اعتيادية أو استثنائية مع محاولة تكيف تلك الظروف لتحقيق أهداف تتفق مع المصلحة الاجتماعية (الحمداني وآخرون، 2013، 387).

وأشار أدلر وجود أربعة أساليب للحياة يتبناها الأفراد للتعامل مع المشكلات التي تعترضهم وهي: النمط المسيطر، النمط المعتمد أو الآخذ، النمط المتجنب، النمط المميز اجتماعياً.

بموجب ذلك قدم أدلر نموذجاً في تحليله لمفهوم المرونة النفسية مبني استناداً على مدى قدرة الفرد على تغيير وتكييف مواقفه تجاه المشكلات وفقاً لمستجدات الواقع والمصلحة الاجتماعية بما يحقق له سد ثغرات نقصه بغاية الوصول إلى أعلى مستوى من النمو النفسي والتكيف الواقعي (رضا، 2008، 60).

- نظرية أريكسون:

استخدم أريكسون مصطلح أزمات الحياة في نظريته لتطور الشخصية وتكاملها، وهي عبارة عن مشكلة للتكيف، وهذا التكيف لا يتحقق وفق وجهة نظر إريكسون إلا إذا زاد معدل المرونة النفسية لدى الفرد في تعامله مع الواقع. إذاً كل مرحلة من مراحل النمو لدى الإنسان تتخللها صراعات تحتاج إلى حلول من خلال التعامل معها بطريقة تكيفية تنموية تتناسب مع المرحلة التي ظهرت بها الأزمة.

وبناءً على مبدأ التخلق المتعاقب فكل مرحلة من مراحل النمو بالنسبة لأريكسون لها أهدافها الحياتية وأن النجاح أو الفشل في تحقيق هذا له أثره الهام على النمو في المرحلة اللاحقة، ويركز أريكسون على العوامل الاجتماعية والتاريخية التي تؤثر على قوة أو مرونة أو صلابة الأنا، فأثار المجتمع على الشخص هي مركز تطور الشخصية والفروق في المتغيرات الثقافية مهمة وتؤدي إلى اختلافات في السلوك، فالجماعات لها طرق مختلفة في تنشئة أطفالها وبذلك فإن طريقة التربية في العائلة والنموذج الاجتماعي المتبنى عبر مراحل النمو المختلفة يؤدي دوراً هاماً في تكوين الأنا (الحمداي وآخرون، 2013، 388).

رابعاً- خصائص الأشخاص المرنين:

- 1- الكفاءة الذاتية: يتطلب مستوى عالي من الثقة بالذات والإيمان بها حيث تمكن الفرد من مواجهة أي تحدي، الكفاءة الذاتية تتضمن أن يفهم الشخص عندما يكون العالم مصدر تحدي، فإن الشخص الذي لديه قدرة يستطيع النجاح رغم التحديات.
- 2- الرؤية الشخصية: الأشخاص المرنين يعرفون ما يعتقدون به ولديهم فكرة واضحة فيما يريدون انجازه أو ابتداعه في حياتهم مع الرؤية الشخصية رغم غموضها، يستخدمها الأشخاص على أنها موجهة لتحديات الحياة، وتوفير أملاً في الحياة.
- 3- التنظيم: إن ابتداع طريقة منظمة للمهام التي تحتاج إلى إكمال تضيف للفرد قدرة للحفاظ على السيطرة الشخصية في مواجهة الوجود الفوضوي أو الأحداث الخارجية الخارجة عن السيطرة.

- 4- **التفاعل البيئشخصي:** يعتبر البعد الرئيسي للمرونة هو قدرة الفرد على الفهم والتعاطف مع الآخرين، الأشخاص المرينون يظهرون كفاءات في الذكاء الانفعالي، المستوى العالي للوعي الذاتي والاجتماعي والقدرة على استخدام ذلك لإدارة أنفسهم بفعالية وعلاقتهم مع الآخرين.
- 5- **حل المشكلة:** تشمل القدرة على حل المشاكل، حيث تمكن الأفراد من إيجاد الأسباب والحلول لمقابلة الأحداث التي تكون على تماس مع الحياة اليومية، فإنهم يديرون أنفسهم ليتمتعوا بحل المشاكل، والتمتع بمواجهة التحديات الموجودة في حياتهم.
- 6- **الارتباطات الاجتماعية:** تشمل صفة العلاقات الشخصية والمهنية، يمتلك الأشخاص المرينون علاقات قوية مع أصدقاء منتقين حسب مواصفات تشمل تقاسم الأفكار والمشاكل والحلول والإحباطات والآمال وهكذا (العزري، 2016، 20-21).

## ب- الانفتاح العقلي

### أولاً- مفهوم الانفتاح العقلي:

عرفه روكش (Rokeach, 1979, 263) بأنه أسلوب نامي ومتطور يهتم به الفرد بمعرفة أفكار الآخرين ومعتقداتهم، ويمتلك الفرد القدرة على تغيير أفكاره بنفسه، إذا ثبت أنها خاطئة.

عرف كروجلانسكي وبوياتزي (Kruglanski & Boyatzi, 2012, 230) الانفتاح العقلي كميزة يمكن اكتسابها، فالشخص يمكن أن يكون منغلقاً عقلياً ويصبح منفتحاً، من خلال التحرر من الأنانية، واستكشاف عالم الأفكار، من أجل التعرف على وجهات نظر الآخرين وفهم مقاصدهم.

عرفه (الصميدعي وآخرون، 2019، 319) الانفتاح العقلي بأنه رغبة العقل في تقديم أفكار وحجج جديدة، والشخص المنفتح عقلياً هو الذي يستمع إلى الآخرين ومناقشتهم لمعرفة ما إذا كانت المعلومات منطقية أو إذا كان بإمكانه تغيير رأيه.

عرفه (الجبوري، 2019، 3) بأنه البحث عن الأدلة والبراهين والاعتقادات التي تتعارض مع اعتقاداتنا دون تحيز وقبول للأفكار الجديدة.

يعرفه شيري (Cherry, 2023, 15) بأنه التقبل لمجموعة واسعة من الأفكار والحجج والمعلومات، ويعتبر الانفتاح صفة ايجابية وضروري من أجل التفكير بشكل نقدي وعقلاني، ويتضمن طرح الأسئلة والبحث النشط عن المعلومات التي تتحدى معتقداتك، ويشمل أيضاً الاعتقاد بأن الآخرين يجب أن يكونوا أحراراً في التعبير عن معتقداتهم وحججهم حتى لو لم تكن بالضرورة توافق على تلك الآراء.

### ثانياً- مكونات الانفتاح العقلي:

إن الفرد عند انفتاحه على أفكار ومعتقدات جديدة، بحيث يسمح لهذه الأفكار بالدخول إلى مجال وعيه، من خلال تمتعه بالمرونة الفكرية، والاستفادة من خبرات الآخرين، وتوسيع الأفق، وتقبل ما هو جديد وجيد حتى وإن كان ينافس أفكارنا، فإن ذلك سيؤدي إلى مشاعر مبهجة لديه، والتي تؤدي بدورها إلى استجابة سلوكية (بن مبارك، 2009، 71)، من هنا يمكن تلخيص مكونات الانفتاح العقلي بثلاث مكونات:

- 1- **المكون المعرفي:** ويتضمن الأفكار والمعتقدات لدى الفرد عن بعض الأشخاص والجماعات، مثال: تقبل الفرد لجميع الفئات والجماعات وعدم تعصبه أو رفضه لجماعة معينة دليل على الانفتاح.
- 2- **المكون الوجداني:** وهو الشحنة التي تصاحب رد فعل الفرد المنفتح، وبناءً على شدتها نسمي السلوك منفتحاً، مثال: مشاعر الحب والمودة واللفظ مع الآخرين، فبدون هذه المشاعر يكون الفرد لامبالي.
- 3- **المكون السلوكي:** وهو المظهر الصريح الذي يعبر من خلاله الفرد عما لديه من أفكار ومشاعر تجاه بعض القضايا أو الأشخاص، فهو سلوك يعكس مدى انفتاحه وتقبله للآخرين، مثال: الإنصات لرأي الآخرين، وتأييد حقهم في التعبير (حمد، 2015، 15-16).

ثالثاً - النظريات المفسرة للانفتاح العقلي:

- نظرية اتساق المعتقدات (Beliefs System):

يعد روكيش Rokeach صاحب هذه النظرية حيث يعتبر أن لكل شخص بنية معرفية ومعتقدات خاصة عن الحياة، والعلاقات الاجتماعية والثقافية والسياسية، وتنظم هذه المعتقدات في نسق كلي مكونة منظومة معرفية للفرد متمثلة بالمعتقدات والاتجاهات وأساليب التفكير المتنوعة.

إن مفهوم التفتح الذهني Open-Minded وفيه يهتم الفرد بمعرفة أفكار الآخرين ومعتقداتهم و يتسم تفكيره بالنمو والتطور فضلاً عن لديه القدرة على تغيير أفكاره إذا ثبت إنها خاطئة، أما الانغلاق العقلي Closed-Mined حيث يكون أسلوب التفكير جامداً مقاوماً للتغيير ولا يتحمل الغموض ولا يستطيع أن يتقبل أفكار غيره وتتميز استجابته للأفكار اما بالقبول المطلق او الرفض المطلق (جابر، 2008، 233).

ولهذه النظرية ثلاثة ابعاد وهي:

أ- التنظيم على بعد المعتقدات-اللامعتقدات: يمثل هذا البعد الأساس في نظرية روكيش، حيث تعتبر المعتقدات مجموعة من الأحكام والتوقعات التي يتبناها الشخص أو يتقبلها في فترة زمنية ويعدّها حقيقة كحقيقة العالم الذي يعيش فيه، بينما تتمثل اللامعتقدات مجموعة من الأحكام والتوقعات التي يرفضها الشخص في مدة زمنية معينة ويتميز هذا البعد بخاصيتين هما:

- الانعزال: ويمثل العلاقة بين المعتقدات واللامعتقدات فكلما زاد الانعزال قل الارتباط بينهما أيضاً.
- التمايز: ويمثل في اختلاف أنظمة المعتقدات عن أنظمة اللامعتقدات وأن الشخص يمتلك معلومات عن معتقداته أكثر مما يمتلك عن لا معتقداته (بن مبارك، 2009، 28).



### ب-التنظيم على البعد المركزي المحيطي:

ويصنف الى:

- المنطقة المركزية: وتتضمن هذه المنطقة معتقدات الفرد عن ذاته وعن الآخرين.
- المنطقة الوسطى: و تتصل هذه المنطقة بطبيعة السلطة بنوعها الإيجابي والسلبى ويعتمد على الفرد في رسم توقعاته عن العالم الذي يعيش فيه وتشمل نوعين من المعتقدات (معتقدات عن السلطة، ومعتقدات عن الناس وهي مشتقة من السلطة). (جابر، 2008، 233).
- المنطقة الهاشمية: وتتمثل هذه المنطقة بالمعتقدات في المنطقة الوسطى والمركزية فعلى سبيل المثال هناك معتقدات تؤيد وجهة نظر معينة كتتنظيم النسل، في حين معتقدات اخرى لا تؤيده.

### ج-التنظيم على وفق المنظور الزمني: ويمثل هذا البعد معتقدات الشخص عن

الماضي والحاضر والمستقل، وطريقة ارتباطها ببعضها ببعض، من خلال العلاقات بين كل منهما.

ويتفاوت هذا البعد بالضيق والاتساع، حيث يتميز النظام المنفتح بالاتساع النسبي، في حين يتميز النظام المغلق بالضيق النسبي، حيث يفرط الفرد في التأكيد على أحد الأزمنة سواء الماضي والحاضر والمستقبل (بن مبارك، 2009، 69).

فإذا تمثل الحاضر والمستقبل والماضي للفرد داخل نسق المعتقد- الامعتقد، وأدرك هذا الفرد الاتصال أو الاستمرار نقول أن البعد الزمني لهذا الفرد متسع، أما إذا كان الفرد يفرط في التأكيد على أحد الأزمنة سواء كان الماضي أو الحاضر أو المستقبل فيمكن القول أن هذا المنظور ضيق (جابر وآخرون، 2012، 166).

### - نظرية العوامل الخمسة لكوستا وماكري (Costa & McCrary):

يشير نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إلى أحد أهم التصنيفات الحديثة في دراسة الشخصية حيث بساهم في تحديد جوانب متعددة من الشخصية، وبشكل ملائم في تحديد الاضطرابات ومعالجتها وتحسين الفهم العام للشخصية، والعوامل الخمسة

الكبرى للشخصية هي (الانبساطية، والعصابية، والانفتاح، وحسن المعشر، وحيوية الضمير) (محمد، 2015، 313).

الانفتاح يعكس مدى تقبل الفرد إلى معتقدات الآخرين واهتمامه بالأفكار الجديدة غير التقليدية، والأشخاص ذو الدرجات العليا في هذا البعد يظهرون فضولاً لاستكشاف العالم الخارجي والداخلي، وهم على استعداد للنظر في أفكار وقيم جديدة، ويشير هورد (Howard, 1995) أن الأشخاص من هذا النوع يتميزون بعدد أكبر من الاهتمامات، ويمكن القول بأنهم متحررون قادرين على التفكير والانتقاد، وكذلك أنهم يتميزون بمبادئ، ولكنه يميل إلى دراسة الأساليب الجديدة وأخذها في الحسبان، وفي الطرف الآخر يتميز المتحفظ بعدد أقل من الاهتمامات، ويعد أكثر تمسكاً بالتقاليد، ويكون أكثر راحة مع الأشياء المألوفة وليس بالضرورة يكون المتحفظ متسلطاً، وتمثل صورة المتحفظ الأساس لعدد من الأدوار المهمة، مثل المدراء الماليين ومدراء المشروعات، ويوجد بين هذين الطرفين على هذا البعد عدد كبير من المعتدلين القادرين على اكتشاف الاهتمامات عند الضرورة، لكن الإفراط في ذلك يرهقهم وكذلك أنهم قادرين على التركيز على الأشياء المألوفة لفترة طويلة، لكنهم في نهاية القول يميلون إلى الابتكار والتجديد (جبر، 2012، 21).

#### رابعاً- صفات الأفراد المنفتحين عقلياً:

- الاعتقاد في نسبية الحقائق العلمية.
- الانفتاح على الأفكار والخبرات الجديدة، وفحص البدائل المتعددة المطروحة، للوصول إلى حلول مناسبة للمشكلات.
- مراجعة وجهات النظر المتعددة، والاستعداد لتبديل الموقف وفقاً للمعطيات المتوفرة.
- عدم التسرع في الاستنتاجات أو التشدد بها.
- عدم إصدار أحكام قطعية أو نهائية.
- تقبل النقد البناء والإفادة منه.

- احترام التنوع في الأفكار.
- متابعة التطور والمستجدات العلمية واستيعابها.
- تجريب طرق واساليب جديدة (القريطي، 2005، 34-33).

### تاسعاً- الدراسات السابقة:

#### أولاً- الدراسات التي تناولت المرونة النفسية:

نظراً لعدم وجود دراسات سابقة على حد علم الباحثة على المتطوعين بالمحورين فهي سوف تعتمد على فئات أخرى.

#### 1- دراسة بن تركية وآخرون (2020) في الجزائر.

- عنوان الدراسة: الاحتراق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى المرأة العاملة في قطاع الصحة (دراسة ميدانية عن الطبيبات بولاية المدية).
- هدف الدراسة: التعرف على الاحتراق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى المرأة العاملة في قطاع الصحة.
- عينة الدراسة: بلغت العينة (30) طبيبة عاملة في قطاع الصحة.
- أدوات الدراسة: مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، مقياس كونور ودافيدسون للمرونة النفسية.
- نتائج الدراسة: أظهرت النتائج ما يلي:
  - مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة في قطاع الصحة متوسط..
  - مستوى المرونة النفسية لدى المرأة عاملة في قطاع الصحة مرتفع جداً.
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة في قطاع الصحة حسب متغير السن.
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة في قطاع الصحة حسب متغير سنوات العمل.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى المرأة العاملة في قطاع الصحة حسب متغير السن.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى المرأة العاملة في قطاع الصحة حسب متغير سنوات العمل.

## 2- دراسة عباس (2021) في العراق.

- عنوان الدراسة: التعرف على مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط المهنية لدى معلمي معهد الأمل للصم والبكم.
- هدف الدراسة: التعرف على مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط المهنية لدى معلمي معهد الأمل للصم والبكم في محافظة البصرة.
- عينة الدراسة: بلغت العينة (14) معلم ومعلمة.
- أدوات الدراسة: مقياس كونور ودافيدسون للمرونة النفسية.
- نتائج الدراسة: أظهرت النتائج ما يلي:
  - مستوى عالي من المرونة النفسية لدى أفراد العينة.
  - مستوى منخفض من الضغوط المهنية لدى أفراد العينة.
  - وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين.

## 3- دراسة رومان (Roman, 2004) في أمريكا.

- عنوان الدراسة: المرونة النفسية لدى المعلمين وعلاقته بالرضا الوظيفي.
- هدف الدراسة: التعرف على مستوى المرونة النفسية والرضا الوظيفي للمعلمين.
- عينة الدراسة: بلغت العينة (123) معلم ومعلمة.
- أدوات الدراسة: مقياس المرونة النفسية، مقياس الرضا الوظيفي.
- نتائج الدراسة: أظهرت النتائج ما يلي:
  - مستوى المرونة النفسية لدى المعلمين كان مرتفعاً.
  - مستوى المرونة لدى المعلمين كان مرتفعاً بشكل عام وفقاً (موقع المدرسة / الجنس / العرق / العمر / عدد سنوات الخبرة).

- المرونة النفسية تعتبر عاملاً مهماً في الحد من الإجهاد والتوتر النفسي وزيادة الرضا الوظيفي للمعلمين.

## ثانياً- الدراسات التي تناولت الانفتاح العقلي:

### 1- دراسة محمد (2020) في العراق.

- عنوان الدراسة: الانفتاح العقلي وعلاقته بالتفكير الايجابي لدى معلمي المرحلة الابتدائية.
- هدف الدراسة: التعرف على الانفتاح العقلي والتفكير الايجابي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، والتعرف على دلالة الفروق وبحسب متغير الجنس (ذكور-إناث) وسنوات الخدمة (اقل من 10 سنوات - أكثر من 10 سنوات) لكل من الانفتاح العقلي والتفكير الايجابي، وايجاد العلاقة الارتباطية بينهما.
- عينة الدراسة: بلغت العينة (200) معلم ومعلمة.
- أدوات الدراسة: مقياس الانفتاح العقلي للطائي.
- نتائج الدراسة: أظهرت النتائج ما يلي:
  - معلمي المرحلة الابتدائية يتمتعون بالانفتاح العقلي بدرجة متوسطة.
  - ويوجد فرق دال إحصائياً بين الذكور والإناث في الانفتاح العقلي ولصالح الإناث.
  - يوجد فرق دال إحصائياً وفق سنوات الخدمة لصالح سنوات الخدمة الأقل.
  - ولا يوجد فرق دال إحصائياً في مستوى التفكير الإيجابي وحسب متغير الجنس وسنوات الخدمة.

### 2- دراسة الجبوري (2019) في العراق.

- عنوان الدراسة: الانفتاح العقلي لدى طلبة الجامعة.
- هدف الدراسة: التعرف على مستوى الانفتاح العقلي لدى طلبة الجامعة.
- عينة الدراسة: بلغت العينة (240) طالب وطالبة.

- أدوات الدراسة: مقياس الانفتاح العقلي لويست وستانوفيش (West & Stanovich).
- نتائج الدراسة: أظهرت النتائج ما يلي:
  - طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى منخفض من الانفتاح العقلي.

### تعقيب على الدراسات السابقة

يلاحظ من خلال عرض الدراسات السابقة أن معظم الدراسات التي تناولت المرونة النفسية الانفتاح العقلي توجهت نحو فئات أخرى ونلاحظ تنوع في الأدوات المستخدمة وتنوع النتائج وفقاً لطبيعة كل دراسة ولم تجد الباحثة أي دراسة ربطت بين المتغيرين هذا ما شكل دافعاً قوياً لدى الباحثة لدراسة المرونة النفسية مع الانفتاح العقلي عند المتطوعات، وقد استفادت الباحثة من عرض الدراسات السابقة في تحديد مشكلة البحث واختيار الأدوات المناسبة وفي تفسيرها للنتائج.

### عاشراً- منهج البحث وإجراءاته:

- 1- منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي لأنه الأكثر ملاءمة لأهداف البحث الحالية، ويقوم هذا المنهج على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً من خلال وصفها وتوضيح خصائصها، وكمياً من خلال إعطائها أرقاماً توضح مقدار الظاهرة وحجمها أو درجات ارتباطها وعلاقتها بالظواهر الأخرى (عبيدات، 2003، 247).
- 2- مجتمع البحث: يتكون مجتمع الدراسة من المتطوعات في مراكز الرعاية المجتمعية في محافظة حمص.
- 3- عينة البحث: بلغت عينة الدراسة (100) متطوعة الذين يعملون في مراكز الرعاية المجتمعية وتم سحب العينة بطريقة عشوائية بسيطة.

#### 4- أدوات البحث:

#### ❖ مقياس المرونة النفسية:

##### أ- وصف المقياس

أعد هذا المقياس (Connor & Davidson, 2003) وقد قامت (عز الدين، 2021) بترجمة المقياس واستخراج خصائصه السيكومترية وهو مكون من (25) بند يقيس أربعة أبعاد هي: (القدرة على التكيف، الجرأة والشجاعة، التفاؤل، الغرض أو الهدف ويجاب عنه بخمسة بدائل إطلاقاً (0)، نادراً (1)، أحياناً (2)، غالباً (3)، دائماً (4)). ولكن باعتبار العينة مختلفة وهي عينة متطوعين تم إعادة الخصائص السيكومترية للمقياس.

##### ب- الخصائص السيكومترية للمقياس

للتأكد من صلاحية المقياس، تم إجراء دراسة سيكومترية على عينة مؤلفة من (50) متطوعة من خارج عينة البحث، وذلك للتأكد من كفاءة المقياس ودرجة صدقه وثباته وإمكانية استخدامه.

##### 1- صدق المقياس:

تم التحقق من صدق مقياس المرونة النفسية وأبعاده باستخدام الطرق الآتية:

##### أ- صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولى المكون من 25 بند على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة البعث، إذ قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مدى مناسبة وملاءمة بنود المقياس للمجال المراد دراسته، وللعينة المستهدفة في البحث الحالي إضافة للصياغة اللغوية، وعلى ضوء تلك الآراء تم الإبقاء على البنود التي حصلت على اتفاق (80%) فما فوق من آراء المحكمين، كما أشار السادة المحكمين إلى بعض الملاحظات التي تم الأخذ بها والتي كانت إعادة صياغة بعض البنود وقد تم الأخذ بجميع الملاحظات والالتزام بها.

### ب- صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بالتأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق تطبيق المقياس على عينة مكونة من (50) متطوعة من خارج عينة البحث، وتم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق:

- حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس بالنسبة للعينة السيكومترية التي بلغت 50 متطوعة من مراكز الرعاية المجتمعية في محافظة حمص. ويوضح الجدول رقم (1) نتائج معاملات الارتباط.

### جدول رقم (1)

معاملات الارتباط بين درجة كل بند، والدرجة الكلية على مقياس المرونة النفسية

معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
0.629**	14	0.662**	1
0.397**	15	0.665**	2
0.558**	16	0.383**	3
0.654**	17	0.454**	4
0.429**	18	0.592**	5
0.376**	19	0.644**	6
0.443**	20	0.556**	7
0.618**	21	0.319*	8
0.383**	22	0.419**	9
0.463**	23	0.550**	10
0.320*	24	0.324*	11
0.498**	25	0.407**	12
		0.537**	13

(\*\*) دالة عند مستوى دلالة 0,01، (\*) دالة عند مستوى دلالة 0,05



وبدراسة الجدول رقم (1) نلاحظ ما يلي:

تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.319 - 0.665)؛ إذ وجد أن البنود كانت ارتباطاتها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) و(0.05).

- حساب معاملات الارتباط بين كل بند من البنود، والبعد الذي ينتمي إليه. ويوضح الجدول رقم (2) نتائج معاملات الارتباط.

### جدول رقم (2)

معاملات الارتباط بين درجة كل بند، والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه على مقياس المرونة النفسية

رقم بند	بعد القدرة على التكيف	رقم البند	بعد الجراحة والشجاعة	رقم البند	بعد التفاؤل	رقم البند	بعد الغرض أو الهدف
1	0.800**	2	0.817**	3	0.875**	4	0.756**
5	0.758**	6	0.762**	7	0.646**	8	0.814**
9	0.607**	10	0.776**	11	0.934*	12	0.911**
13	0.640**	14	0.772**	15	0.901**	16	0.675*
17	0.716**	18	0.657**	19	0.964**	20	0.737*
		21	0.690**	22	0.893**		
		23	0.718**	24	0.294*		
		25	0.792**				

وبدراسة الجدول رقم (2) نلاحظ ما يلي:

تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.294 - 0.964)؛ إذ وجد أن البنود كانت ارتباطاتها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) و(0.05).

من خلال دراسة الجداول السابقة (1)، (2) نجد أن مقياس المرونة النفسية يعبر عن درجة جيدة للاتساق الداخلي للمقياس، وهذا مؤشر جيد على صدق بناء المقياس.

### ج- الصدق التمييزي (المجموعات الطرفية):

تم استخدام اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي درجات مجموعتي أفراد العينة السيكومترية العليا والدنيا في الدرجة الكلية على مقياس المرونة النفسية، وذلك لمعرفة قدرة المقياس على التمييز بين المجموعتين إذ تم أخذ نسبة 25% من أفراد العينة السيكومترية والبالغ عددهم 50 متطوعة في مراكز الرعاية الاجتماعية في محافظة حمص، والجدول رقم (3) يوضح ذلك:

#### الجدول رقم (3)

##### المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت"

مقياس المرونة النفسية	الدرجات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	قيمة "p" الاحتمالية	القرار
بعد القدرة على التكيف	أدنى 25%	13	4.92	3.121	24	9.718	0.000	دال
	أعلى 25%	13	16.23	2.803				
بعد الجراة والشجاعة	أدنى 25%	13	16.15	0.376	24	19.821	0.000	دال
	أعلى 25%	13	30.92	2.660				
بعد التفاؤل	أدنى 25%	13	11.85	3.363	24	11.024	0.000	دال
	أعلى 25%	13	23	1.414				
بعد الغرض أو الهدف	أدنى 25%	13	12	1.633	24	17.664	0.000	دال
	أعلى 25%	13	20	0.000				
الدرجة الكلية	أدنى 25%	13	50.54	6.226	24	12.825	0.000	دال
	أعلى 25%	13	81.15	5.942				

تشير نتائج الجدول رقم (3) إلى أن القيمة الاحتمالية أصغر من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين لصالح أفراد المجموعة العليا في الدرجة الكلية للمقياس، وفي درجة كل بعد من أبعاده الفرعية. وهذا يدل على قدرة المقياس على التمييز بين مستويي الأداء على مقياس المرونة النفسية، ويؤكد أن المقياس يتصف بدرجة جيدة من الصدق.

## 2- ثبات المقياس:

تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (50) متطوعة من خارج عينة البحث، وتم التحقق من ثبات مقياس المرونة النفسية باستخدام طريقتي: ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، والجدول رقم (4) يوضح نتائج معاملات الثبات:

### الجدول رقم (4)

#### معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية

التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ	عدد البنود	مقياس المرونة النفسية
0.523	0.779	5	القدرة على التكيف
0.864	0.780	8	الجرأة أو الشجاعة
0.900	0.793	7	التفاؤل
0.734	0.795	5	الغرض أو الهدف
0.754	0.735	25	الدرجة الكلية

يلاحظ مما سبق أن معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ تتراوح بين (0.735-0.795)، في حين تراوحت معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية بين (0.523-0.900)، وهذا يعني أن المقياس يتصف بدرجة جيدة من الثبات.

## ❖ مقياس الانفتاح العقلي:

### أ- وصف المقياس

أعد هذا المقياس (بلال، 2017) وهو مكون من (23) بند، ويجاب عنه بخمسة بدائل (ينطبق تماماً، ينطبق بشكل كبير، ينطبق بشكل متوسط، ينطبق بشكل ضعيف، لا ينطبق إطلاقاً). وتعطى الدرجات بالترتيب وفق الآتي (5 - 4 - 3 - 2 - 1) وذلك بالنسبة للعبارات الإيجابية، أما العبارات السلبية تعطى الدرجات بالعكس (1 - 2 - 3 - 4 - 5).

### ب- الخصائص السيكومترية للمقياس

للتأكد من صلاحية المقياس، تم إجراء دراسة سيكومترية على عينة مؤلفة من (50) متطوعة من خارج عينة البحث، وذلك للتأكد من كفاءة المقياس ودرجة صدقه وثباته وإمكانية استخدامه.

#### 1- صدق المقياس:

تم التحقق من صدق مقياس الانفتاح العقلي وأبعاده باستخدام الطرق الآتية:

#### أ- صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولى المكون من 23 بند على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة البعث، إذ قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مدى مناسبة وملاءمة بنود المقياس للعينة المستهدفة في البحث الحالي إضافة للصياغة اللغوية، وعلى ضوء تلك الآراء تم الإبقاء على البنود التي حصلت على اتفاق (80%) فما فوق من آراء المحكمين، كما أشار السادة المحكمين إلى بعض الملاحظات التي تم الأخذ بها والتي كانت إعادة صياغة بعض البنود وقد تم الأخذ بجميع الملاحظات والالتزام بها.

## ب- صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بالتأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق تطبيق المقياس على عينة مكونة من (50) متطوعة من خارج عينة البحث، وتم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق:

- حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس بالنسبة للعينة السيكمترية التي بلغت 50 متطوعة من مراكز الرعاية المجتمعية في محافظة حمص. ويوضح الجدول رقم (5) نتائج معاملات الارتباط.

## جدول رقم (5)

معاملات الارتباط بين درجة كل بند، والدرجة الكلية على مقياس الانفتاح العقلي

معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
0.530**	13	0.459**	1
0.350*	14	0.535**	2
0.572**	15	0.434**	3
0.294*	16	0.546**	4
0.689**	17	0.498**	5
0.455**	18	0.335*	6
0.609**	19	0.478**	7
0.421**	20	0.683**	8
0.467**	21	0.628**	9
0.552**	22	0.293*	10
0.350*	23	0.695**	11
		0.564**	12

(\*\*) دالة عند مستوى دلالة 0,01، (\*) دالة عند مستوى دلالة 0,05

وبدراسة الجدول رقم (5) نلاحظ ما يلي:

تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.293 - 0.695)؛ إذ وجد أن البنود كانت ارتباطاتها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) و (0.05)، وهكذا نجد أن مقياس الانفتاح العقلي يعبر عن درجة جيدة للاتساق الداخلي للمقياس، وهذا مؤشر جيد على صدق بناء المقياس.

### ج- الصدق التمييزي (المجموعات الطرفية):

تم استخدام اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي درجات مجموعتي أفراد العينة السيكومترية العليا والدنيا في الدرجة الكلية على مقياس الانفتاح العقلي، وذلك لمعرفة قدرة المقياس على التمييز بين المجموعتين إذ تم أخذ نسبة 25% من أفراد العينة السيكومترية والبالغ عددهم 50 متطوعة في مراكز الرعاية الاجتماعية في محافظة حمص، والجدول رقم (6) يوضح ذلك:

### الجدول رقم (6)

#### المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت"

مقياس الانفتاح العقلي	الدرجات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	قيمة "p" الاحتمالية	القرار
الدرجة الكلية	أدنى 25%	13	65.31	11.686	24	7.513	0.000	دال
	أعلى 25%	13	90.85	3.693				

تشير نتائج الجدول رقم (6) إلى أن القيمة الاحتمالية أصغر من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين العليا والدنيا لصالح أفراد المجموعة العليا في الدرجة الكلية للمقياس. وهذا يدل على قدرة

المقياس على التمييز بين مستويي الأداء على مقياس الانفتاح العقلي، ويؤكد أن المقياس يتصف بدرجة جيدة من الصدق.

## 2- ثبات المقياس:

تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (50) متطوعة من خارج عينة البحث، وتم التحقق من ثبات مقياس الانفتاح العقلي باستخدام طريقتي: ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، والجدول رقم (7) يوضح نتائج معاملات الثبات:

### الجدول رقم (7)

#### معاملات ثبات مقياس الانفتاح العقلي

التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ	عدد البنود	مقياس الانفتاح العقلي
0.840	0.735	23	الدرجة الكلية

يلاحظ مما سبق أن معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (0.735)، في حين بلغت معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية (0.840)، وهذا يعني أن المقياس يتصف بدرجة جيدة من الثبات.

## الحادي عشر - عرض نتائج البحث وتفسيرها:

### أولاً- نتائج اختبار أسئلة البحث ومناقشتها:

#### 1- ما مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال تم تحديد مستويات مقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية وفق قانون طول الفئة: طول الفئة = المدى / عدد الفئات.

وذلك بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس، وتم تقسيمها على ثلاث فئات. والجدول الآتي يوضح مستويات مقياس المرونة النفسية.

### جدول رقم (8)

#### مستويات المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث

مرتفع	متوسط	منخفض	مستويات المرونة النفسية
77 إلى أقل من 100	51 إلى أقل من 76	25 إلى أقل من 50	مجال الفئة
12	68	20	التكرار
%12	%68	%20	النسبة

بدراسة الجدول رقم (8) نلاحظ أن النسبة الأكبر من أفراد عينة البحث حصلوا على درجات تقع ضمن المستوى المتوسط بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية إذ بلغت نسبتهم 68% من أفراد العينة، وهكذا نستنتج أن معظم أفراد العينة حصلوا على مستوى متوسط من المرونة النفسية.

اختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من (بن تركيه، 2020، عباس، 2021)، ودراسة (Roman, 2004) في أن مستوى المرونة النفسية من مستوى مرتفع.

وتعزى الباحثة الدرجة المتوسطة من المرونة النفسية لدى أفراد العينة أنه لا توجد هناك حياة خالية من المتاعب، وبحكم الاحتكاك الدائم والمباشر مع المستفيدين، بالإضافة للظروف القاسية التي يتعاملن معها يومياً يتولد عن ذلك انفعالات وسلوكيات مختلفة، وهذه النتيجة متوافقة مع طبيعة عملهم، حيث طبيعة العمل الإنساني تفرض على المتطوعات أن يكونوا أكثر مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث، وأن قدرتهن على مواجهة هذه المواقف، والاستمرار في تقديم المساعدة والدعم للآخرين بأساليب وطرق إيجابية، وعدم استسلامهن للمشاعر السلبية، هذا ما يساهم في تخطي المصاعب وبناء مرونة نفسية على أسس قوية بحيث تصبح لديهن مناعة نفسية فعالة أمام أي وضع طارئ.



## 2- ما مستوى الانفتاح العقلي لدى أفراد عينة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال تم تحديد مستويات الانفتاح العقلي وفق قانون طول الفئة: طول الفئة = المدى / عدد الفئات.

وذلك بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس، وتم تقسيمها على ثلاث فئات. والجدول الآتي يوضح مستويات مقياس الانفتاح العقلي.

### جدول رقم (9)

مستويات الانفتاح العقلي لدى أفراد عينة البحث

مرتفع	متوسط	منخفض	مستويات الانفتاح العقلي
85 إلى أقل من	54 إلى أقل من	23 إلى أقل من	مجال الفئة
115	84.66	53.66	
22	74	4	التكرار
%22	%74	%4	النسبة

بدراسة الجدول رقم (9) نلاحظ أن النسبة الأكبر من أفراد عينة البحث حصلوا على درجات تقع ضمن المستوى المتوسط بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس الانفتاح العقلي إذ بلغت نسبتهم 74% من أفراد العينة، وهكذا نستنتج أن معظم أفراد العينة حصلوا على مستوى متوسط من الانفتاح العقلي.

اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من (محمد، 2020) في أن مستوى الانفتاح العقلي من مستوى متوسط.

اختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من (الجبوري، 2020) في أن مستوى الانفتاح العقلي من مستوى منخفض.

تعزى الباحثة الدرجة المتوسطة من الانفتاح العقلي لدى أفراد العينة أن المتطوعات يمرون بتجارب ومواقف جديدة في عملهم، يفرض ذلك عليهم تنمية مهارات جديدة، وتعلم استراتيجيات فعالة في كيفية التأقلم مع التغييرات المفاجئة بشكل جيد، قبول

واستيعاب أفكار جديدة، البحث عن حلول للمشاكل التي تواجههن، خاصةً أن الانفتاح العقلي ليس مجرد خاصية شخصية، ثابتة بل يمكن أن تتغير مع الزمن والتجارب، وبمجرد أن يشعر المرء بالراحة والثقة في بيئة عملهم يزداد انفتاحه وقدرته على التفاعل والتعاطف مع الآخرين بشكل أكبر.

ثانياً- نتائج اختبار فرضيات البحث ومناقشتها:

- عرض نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الانفتاح العقلي.

للتحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الانفتاح العقلي والبالغ عددهم (100)، والجدول رقم (10) يوضح النتائج:

الجدول رقم (10)

دلالة العلاقة بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم

على مقياس الانفتاح العقلي

الحكم	معامل ارتباط بيرسون	الانحراف	المتوسط	المقاييس
دال	0.767**	12.083	63.53	المرونة النفسية
		10.029	77.30	الانفتاح العقلي

بدراسة الجدول رقم (10) نلاحظ وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 بين درجات أفراد عينة البحث على كل من مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الانفتاح العقلي؛ لذلك نرفض الفرضية الصفرية، ونقبل

الفرضية البديلة، وهذا يعني كلما ارتفع المرونة النفسية أدى إلى ارتفاع الانفتاح العقلي والعكس صحيح.

ويمكن تفسير هذه النتيجة عندما تكون المتطوعات لديهن مرونة نفسية فإنهن يكونون أكثر قدرة على التكيف مع المواقف المختلفة التي قد تواجههن في بيئة العمل التطوعي، هذا يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة وأكثر استعداداً لابتكار أفكار جديدة وقبول وجهات نظر مختلفة مما يعزز الانفتاح العقلي، وعندما تقل المرونة النفسية عند المتطوعات يؤدي إلى شعورهم بالإرهاق وعدم القدرة على الاتصال مع الآخرين، انخفاض قدرتهم على العطاء، تدني مستوى الطاقة، وعدم القدرة على التوافق مع الضغوط و إيجاد حلول للمشاكل التي تعترضهم.

#### - عرض نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على المرونة النفسية تبعاً لمتغير مدة الخبرة المهنية (أقل من 5 سنوات، أكثر من 5 سنوات). لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت- ستوننت، T-test) للعينات المستقلة، وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير مدة الخبرة المهنية (أقل من 5 سنوات، أكثر من 5 سنوات)، والجدول رقم (11) يوضح النتائج:

#### جدول رقم (11)

الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير

#### مدة الخبرة المهنية

المرونة النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	Sig	القرار
أقل من 5 سنوات ن = (50)	66.84	11.182	2.835	0.06	غير دال
أكثر من 5 سنوات ن = (50)	60.22	12.149			

وبدراسة الجدول رقم (11) نلاحظ أن قيمة sig أكبر من 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير مدة الخبرة المهنية.

اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (بن تركية، 2020)، والتي أظهرت عدم وجود فروق على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمدة الخبرة المهنية.

اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (Roman, 2004)، والتي أظهرت أن المرونة النفسية مرتفعة تبعاً لمتغير الخبرة.

تعزى الباحثة هذه النتيجة أن كلاً من المتطوعات الأكثر والأقل خبرة يتعرضن جميعهم إلى مواقف وأحداث مشابهة، فهم على احتكاك مباشر مع معاناة المستفيدين ومن واجباتهم الأساسية التعامل مع هذه المعاناة، ومحاولة التخفيف منها، وذلك من خلال المشاركة الشخصية لمشاكلهم، وإظهار الاهتمام والاستماع والتركيز لأدق التفاصيل في حديثهم لمساعدتهم على تخطي هذه المعاناة مع الحرص على عدم التأثير بهذه المعاناة كي لا تقل مردودية العمل، ومدة الخبرة لا تؤثر على المرونة النفسية للشخص لأنه لا يتعلق بالخبرة التي تقضيها المتطوعة في عملها، وإنما سمة يتميز بها بعض الأشخاص ويتصفون بها.

#### - عرض نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على الانفتاح العقلي تبعاً لمتغير مدة الخبرة المهنية (أقل من 5 سنوات، أكثر من 5 سنوات).

لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت- ستودنت، T-test) للعينات المستقلة، وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الانفتاح العقلي تبعاً لمتغير مدة الخبرة المهنية (أقل من 5 سنوات، أكثر من 5 سنوات)، والجدول رقم (12) يوضح النتائج:

جدول رقم (12)

الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الانفتاح العقلي تبعاً لمتغير مدة الخبرة المهنية

القرار	Sig	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانفتاح العقلي
غير دال	0.094	1.691	10.054	78.98	أقل من 5 سنوات ن = (50)
			9.816	75.62	أكثر من 5 سنوات ن = (50)

وبدراسة الجدول رقم (12) نلاحظ أن قيمة sig أكبر من 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الانفتاح العقلي تبعاً لمتغير مدة الخبرة المهنية. اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (محمد، 2020)، والتي أظهرت وجود فروق على مقياس الانفتاح العقلي تبعاً لمتغير الخبرة.

يمكن تفسير هذه النتيجة أن المتطوعات في مجال العمل الإنساني يتمتعن بالإصرار والتفاني في خدمة الآخرين، ومن واجبهم أن يكونوا أكثر استعداداً بالاهتمام بوجهات نظر الآخرين الذين يكونون من خلفيات وثقافات متنوعة، وأسلوبهم مبني على الحوار المتبادل معهم، وفهم احتياجات المجتمعات التي يخدمونها بشكل أفضل وتقديم الدعم لها بطرق تناسب احتياجاتها، والمتطوعات يقومون بتغيير مواقفهم عندما تكون الأدلة والبراهين غير كافية، فالانفتاح العقلي سمة هامة لدى المتطوع بغض النظر عن سنوات الخبرة في مجال التطوع.

## الثاني عشر - مقترحات البحث:

- إجراء المزيد من الدراسات حول المرونة والانفتاح العقلي لدى فئات مختلفة من العاملين والعاملات.
- القيام بالمزيد من الأبحاث التي تتناول المهن والأعمال ذات الطابع الإنساني، واستخدام عينات كبيرة على مستوى سورية من أجل تعميم النتائج.
- إعداد برنامج إرشادي لزيادة مستوى المرونة النفسية للعاملين والعاملات بشكل مباشر مع الناس وذلك لتقديم الدعم النفسي والمساندة الاجتماعية لهؤلاء المتطوعات، ولتعزيز الرفاهية وإدارة الإجهاد والضغط الذي قد يكون نتيجة طبيعة العمل أو عوامل أخرى بما يحقق مستوى جيد من الصحة النفسية لديهم.
- إجراء دورات وورشات تدريبية التي تساعد المتطوعات على اكتشاف الجوانب الإيجابية في شخصيتهم وتميئتها.

## قائمة المراجع:

### - المراجع العربية:

- أبو حلاوة، محمد. (2013). المرونة النفسية ماهيتها محدداتها وقيمتها الوقائية. ط2، مصر: مؤسسة العلوم النفسية العربية.
- الأحمدى، انس. (2007). المرونة النفسية: حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات. ط1، الرياض: مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع.
- بلال، ثناء. (2017). السعادة في الحياة وعلاقتها بالصمود النفسي والانفتاح العقلي لدى عينة من طلاب جامعة البعث. (رسالة ماجستير). جامعة البعث، كلية التربية، سوريا.
- بن مبارك، سمية. (2009). أسلوب الدوجماتية لدى الطلبة الجامعيين. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الحاج خضر، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، الجزائر.
- بن تركيه، ايمان ونسرين، بن فارس. (2020). الاحتراق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى المرأة العاملة في قطاع الصحة. (رسالة ماجستير)، جامعة يحي فارس بالمدينة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- جابر، علي. (2008)، محددات اداء مهام حل المشكلات لدى طلبة الجامعة من ذوي الانغلاق المعرفي (الدوجماتية). مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، جامعة القادسية، 27 (2)، 227-256.
- جابر، علي وأحميد، أسماء. (2012). الانغلاق المعرفي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، 11 (1)، 160-187.
- جبر، محمود. (2012). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طالبات الجامعات الفلسطينية في غزة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الأزهر، كلية التربية.

- الجبوري، وليد. (2019). الانفتاح العقلي لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، 26 (4)، 1-21.
- حمد، علي. (2015). الدوجماتية وعلاقتها بالتوافق الدراسي. (رسالة ماجستير غير منشورة)، قسم التربية وعلم النفس، الأكاديمية الليبية، بنغازي، ليبيا.
- الحمداني، ربيعة ومنوخ، صباح. (2013). مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بالجنس والتخصص. مجلة تكريت للعلوم الإنسانية، مجلد 20، 377-404.
- الدوسري، أماني. (2011). العلاقة بين الجمود الفكري والمسؤولية الشخصية الاجتماعية لدى عينة من عضوات هيئة التدريس بجامعة أم القرى في ضوء بعض التغيرات الديمغرافية. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أم القرى، كلية التربية، قسم علم النفس، المملكة العربية السعودية.
- رضا، نازنين. (2008). التوافق النفسي الاجتماعي لدى الناجين من القصف الكيماوي. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة بغداد.
- شقوره، يحيى. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- الصراف، لبنى. (2011). التدين وعلاقته بالجمود الفكري (الدوغماتية) لدى طلبة جامعة الكوفة، مجلة جامعة الكوفة، 1 (21)، 89-120.
- الصفدي، رولا. (2013). المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل في محافظة غزة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.
- الصميدعي، نمر والعيدي، سندس. (2019). قياس الانفتاح العقلي لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم النفسية، جامعة بغداد، 317-338.



- عز الدين، رازان. (2021). التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة البعث، مجلة جامعة البعث، كلية التربية، 19 (4).
- العازمي، عائشة. (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 46 (3)، 173-133.
- عباس، نور. (2021). المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط المهنية لدى معلمي معهد الأمل للصم والبكم في محافظة البصرة، المجلة الأمريكية الدولية للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة.
- العزري، سالم. (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان، (رسالة ماجستير)، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- القريطي، عبد المطلب. (2005). المعلم الجامعي أدواره واخلاقياته المهنية، مجلة الدراسات التربوية والاجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، 11 (2)، 42-11.
- محمد، عباس. (2015). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، مجلد 30، 313-334.
- محمد، ضياء. (2020). الانفتاح العقلي وعلاقته بالتفكير الايجابي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. (رسالة ماجستير)، المديرية العامة لتربية ديالى.
- مقدادي، يوسف موسى فرحان. (2008). فعالية برنامج إرشادي جمعي معرفي سلوكي في خفض الوسواس لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، جامعة أم القرى، 2 (20)، 324-262.

- المراجع الأجنبية:

- American Psychological Association. (2002). *The Road of Resilience*, First Steet, Washington, DC: American Psychological Association.
- Connor, K. M. & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale. *Depression and Anxiety*, 18, 67–82.
- Hare, k. (2003). Is it good to be open-minded? *International Journal of Applied Philosophy*, Vol 17, Issue1, 73-87.
- Cherry, K. (2023), *How to Be Open-Minded and Why It Matters* By, Boise State University.
- Kruglanski, A.& Boyatzi, I. (2012), The Psychology of Closed and Open Mindedness, Rationality, and Democracy. *A Journal of politics and Society*. Vol24, Issue2, 217-232.
- Rokeach, M. (1979). Some unresolved issues in theories of beliefs, attitudes, and values. *Nebraska Symposium on Motivation*, 27, 261–30.
- Roman, S. (2004). *Teacher Resilience and Job satisfaction*. Ph. D thesis, university of North Carolina.
- Salzer, A. (2011). *Back to life: Getting past your past with resilience, strength, and optimism*. William Morrow.
- Tjosvold, D. (2002). Managing anger for teamwork in Hong Kong: goal interdependence and open- mindedness, *Asian Journal of Social Psychology*, Vol 5, Issue 2, 107-123
- Williams, M. and Penman, D. (2014). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world* (4th ed.). Piatkus book.