

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة غرداية
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علم النفس



نمط الايقاع السركادي والمرونة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة غرداية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر في علم النفس
تخصص: علم النفس عيادي

إشراف الأستاذة:
- جماد نسيبة

إعداد الطالبة:
- حاج امحمد مريم

أعضاء لجنة المناقشة

الاسم و اللقب	الجامعة	الصفة
أ.د. يعقوب مراد	غرداية	رئيسا
أ. جماد نسيبة	غرداية	مشرفا و مقررا
د. تشعبت ياسمين	غرداية	مناقشا

السنة الجامعية: 2025/2024



الاهداء

الى الذي سعى و شقى و لأنعم بالراحة والدي حفظه الله

الى التي جعل الله الجنة تحت أقدامها و سر نجاحي و توفيقني بعد الله أمي أطال الله في عمرها

الى سندي في الحياة اخوتي و أخواتي كل واحد باسمه

و الى زملاء الدراسة دفعة 2025

شكر وتقدير

الحمد لله التي بنعمته تتم الصالحات و بالعمل بطاعته تطيب الحياة .

أشكر الله الذي يسر لي أمري و منحني الصبر على مواصلة الدراسة

أتقدم بشكري الى الأستاذة المشرفة جماد نسيبة على هذه المذكرة التي ساهمت في سيرها . كما أتقدم
بشكري الى كل الأساتذة الأفاضل الذي رافقونا طيل المشوار الدراسي . و الى كل من ساعدني سواء
من قريب أو بعيد.

ملخص الدراسة باللغة العربية :

هدفت هذه الدراسة للكشف عما اذا كانت هناك علاقة دالة بين نمط الإيقاع السرКАДي السائد و المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة ،و ذلك من خلال طرح التساؤل التالي:

ما طبيعة العلاقة القائمة بين نمط الإيقاع السرКАДي السائد و المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة؟

و لبلوغ ذلك تم اختيار عينة الدراسة من طلبة الجامعة بعدد 80 طالب و طالبة ،تمت الدراسة في ولاية غرداية على مستوى جامعة غرداية ،و تم اختيار العينة بطريقة العينة القصدية و تم اتباع المنهج الوصفي التحليلي بالاعتماد على أداتين رئيسيتين في جمع البيانات المتمثلتان في استبيان الإيقاع السرКАДي

لهورن و أوستبرغ (1976)، تم ترجمت هذا المقياس MEQ للنمط (الصباحي - المسائي)

للغة العربية و تقنيه على البيئة العربية و الجزائرية من طرف الباحثين ،حمودة سليمة، لعقون لحسن ،مريم العايش القحطاني ،و استبيان المرونة النفسية ل صاحبه يحي شاقورة (2012)الذي تم تقنيه على البيئة العربية من طرف الباحث شاقورة .

و تم الاعتماد على برنامج Spss في تحليل البيانات حيث توصلت الدراسة الى

النتيجة التالية:

وجود علاقة طردية ضعيفة دالة احصائيا بين نمط الإيقاع السرКАДي السائد و المرونة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية:

الإيقاع السرКАДي ،المرونة النفسية.

Abstract :

This study aimed to reveal whether there is a significant relationship between the prevailing circadian rhythm pattern and psychological flexibility among university students, by asking the following question:

What is the nature of the relationship between the prevailing circadian rhythm pattern and psychological flexibility among university students? To achieve this, the study sample was selected from university students, numbering 80 male and female students. The study was conducted in the state of Ghardaia at the level of the University of Ghardaia. The sample was selected using a purposive sampling method and the descriptive analytical approach was followed, relying on two main tools in collecting data, represented by the Circadian Rhythm Questionnaire.

According to Horn and Ostberg(1976), this scale was translated as MEQ for the (morning-evening) pattern. For the Arabic language and its codification in the Arab and Algerian environment by the researchers, Hamouda Salima, Laqoun Lahsan, Maryam Al-Ayed Al-Qahtani, and the psychological resilience questionnaire by its owner, Yahya Shaqura (2012), which was codified in the Arab environment by the researcher Shaqura. The Spss program was relied upon to analyze the data, and the study concluded:

Next result:

There is a weak, statistically significant direct relationship between the prevailing circadian rhythm pattern and psychological flexibility among a sample of university students.

Keywords:

Circadian rhythm, psychological flexibility.

الفهرس

الاهداء

شكر وتقدير

ملخص الدراسة

المقدمة 1

الفصل الأول :الاطار العام للدراسة

إشكالية الدراسة 4

فرضيات الدراسة 9

أهداف الدراسة 10

أهمية الدراسة 10

مفاهيم الدراسة 10

الدراسات السابقة 11

التعقيب على الدراسات السابقة 16

الفصل الثاني : الإيقاع السرКАДي

تمهيد: 20

1-لمحة تاريخية عن علم الاحياء الزمني: 20

2- تعريف الإيقاع السرКАДي : 21

3- مفاهيم مرتبطة بالإيقاع السرКАДي: 22

4 - أنماط توقيت الإيقاع السرКАДي: 24

5- آلية نظام التوقيت السرКАДي: 24

6- نظريات الإيقاع السرКАДي: 27

7- قياس الإيقاع السرКАДي: 28

- 8- أنواع اضطرابات الإيقاع السرКАДي: 29
- 9- اختلالات الإيقاع السرКАДي و أثرها: 30
- 10- علاج اختلالات الإيقاع السرКАДي: 34
- خلاصة 35

الفصل الثالث: المرونة النفسية

- تمهيد 37
- 1- تعريف المرونة النفسية : 37
- 2- مفاهيم مرتبطة بالمرونة النفسية: 39
- 3- تاريخ المرونة النفسية : 40
- 4 - تجليات المرونة النفسية: 42
- 5- استراتيجيات بناء المرونة النفسية : 43
- 6- النظريات المفسرة للمرونة النفسية: 44
- 7- مظاهر المرونة النفسية : 49
- 8- أنماط المرونة: 50
- 9- العوامل المسببة للمرونة النفسية: 51
- 10- مصادر المرونة النفسية: 52
- 11- صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية : 53
- خلاصة الفصل 55

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

- 1- الدراسة الاستطلاعية: 57
- 2- تعريف المنهج: 57
- 3- حدود الدراسة: 58
- 4 - مجتمع الدراسة: 58
- 5- عينة الدراسة : 58
- 6- أدوات الدراسة: 60

- 60.....1-6 مقياس الإيقاع السرКАДي للنمط الصباحي و المسائي:(MeQ)
- 62.....2-6 مقياس المرونة النفسية :
- 65.....7- الأساليب الإحصائية :

الفصل الخامس: عرض و تحليل و تفسير النتائج

- 69.....1_عرض وتحليل و تفسير نتائج الفرضية الأول:
- 70.....2 -عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية :
- 71.....3 - عرض و تحليل و تفسير الفرضية الثالثة :
- 72.....4_عرض و تحليل و تفسير و نتائج الفرضية الرابعة :
- 75الاستنتاج العام
- 75الاقتراحات و التوصيات
- 76المصادر والمراجع
- 81الملاحق

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	توزيع أفراد العينة الأساسية حسب متغير الجنس	65
02	طريقة تصحيح مقياس الإيقاع السرКАДي الصباحي و لهورن و أوسبورغ MEQ المسائي	69-68
03	مستويات نوع الإيقاع السرКАДي	69
04	توزيع فقرات استبيان المرونة النفسية على الأبعاد	70
05	المقياس الثلاثي لتحديد درجات الموافقة على كل عبارات الاستبيان	71
06	علاقة كل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية بالدرجة الكلية للمقياس	72
07	دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجات الدنيا و العليا لمقياس المرونة النفسية	73
08	معامل ثبات مقياس المرونة النفسية بطريقة الاتساق الداخلي	73
09	التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير الإيقاع السرКАДي و المرونة النفسية	75
10	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لإجابات أفراد العينة لمقياس الإيقاع السرКАДي	76
11	مستوى المرونة النفسية	77
12	دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية تبعا لمتغير الجنس	79
13	معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الإيقاع السرКАДي و الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية	80

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
36	الاضطرابات التي تحدث بسبب اختلال الإيقاع السرکادي	01
42	المفاهيم التي تسهم في الفهم الشامل لمعنى المرونة النفسية	02
43	المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية	03
66	عينة الدراسة حسب الجنس	04

المقدمة

المقدمة

يعد الانسان كائنا بيولوجيا يتأثر بمجموعة من الايقاعات الحيوية التي تنظم وظائفه النفسية والجسدية ، و من بين أهم هذه الايقاعات ما يعرف بالايقاع السرКАДي (Circadian Rhythm)

الذي يمثل الساعة البيولوجية الداخلية التي توجه نشاطات الانسان و سلوكاته اليومية مثل النوم، الاستيقاظ، تناول الطعام و الانتباه، درجة حرارة الجسم، معدل ضربات القلب، افراز الهرمونات. و قد أظهرت البحوث في علم النفس الفسيولوجي أن الأفراد يختلفون في أوقات نشاطهم اليومي تبعاً لنمط ايقاعهم السرКАДي، اذ يمكن تصنيفهم الى ثلاثة أنماط أساسية : نمط صباحي يتميز بالنشاط في ساعات الصباح الباكر ، و نمط مسائي يميل الى النشاط في فترات المساء و الليل، و نمط وسطي يتميز بنشاط متوازن بين الفترتين، و ترتبط هذه الأنماط بمجموعة من المتغيرات النفسية و الانفعالية ، مما يجعل دراستها ذات أهمية خاصة في ميدان علم النفس، لاسيما في البيئات الجامعية التي تتطلب قدرة عالية على التنظيم الذاتي و التكيف، و يؤدي اضطراب هذا الإيقاع الى اختلالات في الأداء المعرفي و الانفعالي مما قد يؤثر على التكيف النفسي لدى الأفراد .

في المقابل تعد المرونة النفسية من المفاهيم الحديثة التي حظيت باهتمام متزايد في علم النفس الاكلينيكي و الإيجابي، نظراً لدورها المحوري في مواجهة الضغوط النفسية و الصدمات . تبرز المرونة النفسية كقدرة داخلية لدى الفرد تمكنه من التكيف الإيجابي مع المواقف الضاغطة و التغيرات الحياتية و هي تمثل عاملاً وقائياً يساهم في الصحة النفسية و جودة الحياة ، خاصة لدى فئة الطلبة الجامعيين الذين يواجهون تحديات متعددة على المستوى الأكاديمي ، الاجتماعي، و الانفعالي.

و في هذا الاطار تطرح هذه الدراسة إشكالية علمية تتناول العلاقة بين نمط الإيقاع السرКАДي كمتغير بيولوجي، و المرونة النفسية كمتغير نفسي انفعالي لدى فئة من طلبة جامعة غرداية . و ذلك في ظل ندرة الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين هاذين المتغيرين ، رغم ما لهما من أهمية خاصة في التنبؤ بالصحة النفسية و الكفاءة الدراسية ، فهل يمكن أن يؤثر نمط الإيقاع البيولوجي للفرد في قدرته على التكيف مع الصعوبات و الضغوط؟ و هل الطلبة ذو النمط الصباحي يتمتعون بمرونة نفسية

أعلى من غيرهم ،نظرا لتنظيمهم اليومي الأفضل؟ أم أن النمط المسائي قد يكون أكثر عرضة للتقلبات النفسية؟

ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة التي تهدف الى ابراز طبيعة العلاقة بين نمط الإيقاع السرКАДي السائد و المرونة النفسية لدى طلبة جامعة غرداية .

و للامام بموضوع الدراسة بشكل جيد ،تم تقسيم هذه الدراسة الى خمسة فصول :

- ✓ الفصل الأول الموسم ب:الاطار العام لاشكالية الدراسة.
- ✓ الفصل الثاني الموسم ب: مدخل مفاهيمي لمتغير الدراسة الأول.
- ✓ الفصل الثالث الموسم ب: مدخل مفاهيمي لمتغير الدراسة الثاني.
- ✓ الفصل الرابع الموسم ب: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية .
- ✓ الفصل الخامس الموسم ب:عرض و مناقشة نتائج الدراسة .

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

إشكالية الدراسة

فرضيات الدراسة

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

مفاهيم الدراسة

الدراسات السابقة

التعقيب عن الدراسات السابقة

ان الضغوط النفسية و المواقف الانفعالية الضاغطة تمس كل مجالات الحياة دون استثناء في عالمنا الذي تغيرت ملامحه بسبب التسارع و التنافس التكنولوجي و العولمة ، أصبح الأفراد يحاولون التكيف مع العوامل الخارجية الموجودة في بيئتهم كأوقات النوم و اليقظة ، فهما مرحلتين مهمتين لجسم الانسان لمزاولة مختلف نشاطاته بكل سلاسة و أريحية ، و لأن الليل جعل للنوم و الراحة، و النهار جعل للعمل و السعي ، هذه حكمة الالهية كما قال الله تعالى في قوله في سورة الفرقان : "و هو الذي جعل لكم الليل لباسا و النوم سباتا و جعل النهارنشورا"(47).قوله تعالى (النوم سباتا) أي راحة للأبدان بانقطاعها عن الأشغال ، و قوله تعالى (جعل النهار نشورا) دلالة على تخصيص النهار للمعاش ،يعني خلقنا و جبلنا على هذه الطبيعة الكرونولوجية التي نظمت في شكل ساعة بيولوجية عند تقديم أو تأخير النوم و الاستيقاظ ، و أي خلل في هذا النظام قد يؤثر سلبا على التوازن النفسي و الجسدي و يلاحظ أن فترة الدراسة الجامعية بما تحمله من ضغوط نفسية و اجتماعية كثيرا ما تربك هذا الإيقاع الطبيعي مما قد ينعكس سلبا على الصحة النفسية و الأداء الأكاديمي للطلبة، و من بين العوامل التي قد تؤثر على التوازن النفسي للطلبة نجد نمط الإيقاع السرКАДي ،الذي يرتبط بتنظيم النوم و الاستيقاظ و النشاط الجسدي و العقلي خلال اليوم، كما نجد انهم يظهرون تفاوتات في ايقاعهم البيولوجي اليومي اذ ينظم الإيقاع السرКАДي العمليات الحيوية في الجسم

الى جانب النوم و اليقظة نجد افراز الهرمونات مثل (الكورتيزول،الملاثونين)، درجة حرارة الجسم و غيرها. حيث يصنف البعض ضمن النمط الصباحي (Morningess)و النمط المسائي (Eveningess) .

يعد الإيقاع السرКАДي عاملا مهما في تحديد مدى استجابة الأفراد للضغوط فالإيقاع السرКАДي "هو ناتج مجموع العمليات البيولوجية و الفسيولوجية و النفسية التي تحدث خلال 24 ساعة و التي تكون خاضعة للساعة الداخلية سواء المركزية أو المحيطية ،حيث أن العوامل السوسيوبيئية كالايقاعات

الاجتماعية يمكن أن تؤثر و بشدة في هذا الإيقاع بحيث يصبح ايقاعا مختلفا عن الإيقاع الداخلي الطبيعي "

(حمودة العقون , القحطاني ,2020,ص 451)

وفي نص آخر ل بروبلي (Borbely,1982) يعد الإيقاع السرКАДي من العمليات البيولوجية الأساسية التي تنظم توازن الانسان ووظائفه الحيوية و النفسية ،اذ يعمل هذا الإيقاع كمنظم داخلي للأنشطة الجسدية و العقلية على مدار 24 ساعة .

أما متلون (Monteleone,maj,2013),قوله أن الإيقاع السرКАДي يتأثر بعوامل بيئية مثل الضوء و الظلام ، و يعد من المحددات للأنماط الزمنية للنوم و الاستيقاظ ،النشاط و الراحة ،الأداء العقلي .

كما يشكل اضطراب الإيقاع السرКАДي أحد العوامل الجوهرية المرتبطة باضطراب النوم خصوصا لدى فئة طلاب الجامعات الذين يتعرضون لتغيرات نمطية في ساعات النوم و الاستيقاظ بسبب متطلبات الدراسة ، الأنشطة الاجتماعية ، و استخدام الوسائط الالكترونية لساعات متأخرة من الليل هذا الاضطراب في الساعة البيولوجية الداخلية قد يؤدي الى صعوبة في البدء في النوم ، الاستيقاظ المتكرر ليلا ،او النعاس المفرط خلال النهار مما يؤثر بشكل سلبي على الأداء الأكاديمي و الصحة النفسية و الجسدية للطلاب ، حيث ان اضطرابات النوم أصبحت ظاهرة شائعة بين الطلاب الجامعيين و في هذا السياق أشارت العديد من الدراسات الحديثة و ما توصلت اليه من نتائج على أن الطلبة الجامعيين غالبا ما يعانون من خلل في انتظام الإيقاع السرКАДي بسبب التزاماتهم الدراسية و ساعات الدراسة الممتدة ، إضافة الى الاستخدام المفرط للأجهزة الالكترونية ليلا ،مما يؤدي الى ما يعرف بتأخر الطور الزمني (phase DELAY)

الذي يسبب تغيرات ملحوظة في مزاجهم و سلوكهم و قدرتهم على التكيف (Hershner §chervin,2014)

و من خلال فهم نمط هذا الإيقاع لدى الطلبة ، يمكن التنبؤ بمستوى التنظيم النفسي لديهم ، بما في ذلك الاستجابة للضغوط و القدرة على التأقلم ، و هي الجوانب المرتبطة بما يعرف بالمرونة النفسية، حيث يعرف حسن شحاتة (2003) المرونة على أنها "القدرة أو المهارة على توليد أفكار متنوعة أو حلول جديدة ليست من نوع الأفكار و الحلول الروتينية ، كما تعني توجيه مسار التفكير أو تحويله لتغير مثير أو متطلبات الوقف. و هي عكس الجمود الذهني الذي يعني تبني أنماط فكرية محددة سلفا و غير قابلة للتغيير بسهولة حسبما تستدعي الحاجة أو تطورات المشكلة ، و هي من مهارات التفكير الإبداعي " (حسين شحاتة، 2003، ص268)

فتكون المرونة النفسية بذلك عامل عامل مساعد على سرعة التأقلم و الاندماج في الوضع الطارئ فتكون لها أهمية في ربط الفرد بالواقع عوض الانفلات عنه و الانعزال ، فهي اذا تعبير عن مدى سلامة الفرد النفسية و تفاؤله اتجاه الحياة و قدرته على التفكير و الابداع و التكيف مع معطيات و وضعيات جديدة ، ففي هذا الصدد نجد أن التحديات الأكاديمية التي يتعرض لها الطالب تتطلب قدرا كبيرا من التكيف و المرونة النفسية حيث أن هذه الفئة تواجه العديد من الضغوطات الناشئة عن متطلبات الدراسة و الحياة الاجتماعية و الأنشطة اليومية فهذا الوضع قد يؤدي الى مستويات مرتفعة من التوتر و القلق و هو ما يبرز الحاجة الى المرونة النفسية ، التي تعد قدرة الفرد على التكيف و التعامل مع الضغوط النفسية و التغيرات البيئية بشكل إيجابي و فعال ، فالمرونة النفسية تساعد الأفراد على الحفاظ على استقرارهم النفسي أمام التحديات ، و تساهم في تعزيز أدائهم الأكاديمي و الاجتماعي في ظل الضغوط المتزايدة ، فالمرونة النفسية ليست وليدة التكوين البيولوجي وحده ، بل أنها عبارة عن نواة مركزية تتألف من عناصر بيولوجية و فسيولوجية ، تشريحية و سيكولوجية ، فالمرونة النفسية هي أحد المكونات الرئيسية المتممة للصحة النفسية ، فهي تصنع مساهمة رئيسية لرفاهية يومية و صحة نفسية دائمة".

(Kachden,Rottenberg,2010,p866)

اذ تختلف قدرة الأفراد على مواجهة الصعوبات و الضغوط الحياتية بحسب قدرتهم على التكيف و الانسجام مع هذه التغيرات .

و يشير Steven carruthers "كارذرس (1998) " بأن خاصية المرونة النفسية

لدى الانسان تتسق مع قابلية التغيير في الطبيعة و تغير الفعل الإنساني و الاجتماعي و من ثم فان هذا الوضع يستلزم مهارة و ابداعا و تجديدا في الفكر و السلوك و في تقدير نتائج الغير ، و هذه المهارة تتضمن التكيف اجتماعيا ، التكيف المقترن بروح المعاشرة الاجتماعية ، و يتجسد هذا الفكر في العمل الاجتماعي المتجدد .

(يحي شاقورة, 2012, ص 2)

و يمكن القول أن المرونة النفسية هي الاستجابة الانفعالية و العقلية التي تمكن الانسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة .

أما بونانو(Bonanno,2004) يرى أن المرونة النفسية "هي قدرة الفرد على التعامل الفعال

مع الأزمات ، التوترات و المواقف الصعبة دون الانهيار ، و هي مؤشراً أساسي للصحة النفسية الجيدة". و تشير البحوث الى أن الأفراد ذوي المرونة النفسية العالية يتمتعون بقدرة أكبر على التكيف مع متغيرات الحياتية و البيئية ، و يتسمون بدرجة أعلى من التحكم الانفعالي الإيجابي .

المرونة النفسية ليست مجرد مفهوم واحد بل هي مجموعة من القدرات التي تشمل التحكم في الانفعالات ، التفاعل الاجتماعي الإيجابي ، التفكير الإبداعي في مواجهة المشكلات و قوة التحمل العقلي و الجسدي أمام الأزمات . و تشير الدراسات الى أن الأشخاص ذوي مرونة نفسية عالية هم أكثر قدرة على التعامل مع الفشل و الإحباط ، و الأكاديمي أو الاجتماعي حيث أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من المرونة النفسية يظهرون قدرة أكبر على الحفاظ على مستوى عال من الإنتاجية الأكاديمية و التمتع بحياة اجتماعية متوازنة رغم الضغوط اليومية . و قد أظهرت دراسة أخرى قام بها براون و فيتش (2021) أن المرونة النفسية تعد من العوامل الحاسمة في التكيف مع الظروف الحياتية الصعبة ، حيث أفاد الباحثون أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عالي من المرونة النفسية يعانون بدرجة أقل من القلق و الاكتئاب ..

تشير الأبحاث الى أن اضطراب الإيقاع السرکادي مثل ما يحدث بسبب تأخير مواعيد النوم أو التغيير المستمر في أوقات الاستيقاظ يمكن أن يؤدي الى ضعف الأداء العقلي و البدني و زيادة التعرض

للضغوط النفسية . و قد أظهرت دراسة قام بها بيترسون و زملائه (2020) أن اضطراب الإيقاع السرКАДي يمكن أن يؤدي الى زيادة مستويات القلق و الاكتئاب لدى الأفراد ، هو ما يضعف قدرتهم على التعامل مع الضغوط النفسية بشكل فعال.

اذا يمكن اعتبار اضطراب الإيقاع السرКАДي أحد العوامل المؤثرة سلبا على المرونة النفسية للأفراد.

و في دراسة أخرى هاريسون و آخرون (2018) تمت دراسة تأثير اضطراب النوم على مرونة الطلبة الجامعيين حيث خلصت الدراسة الى أن الاضطراب في الإيقاع السرКАДي له تأثير كبير على قدرة الطلاب على التكيف مع التحديات النفسية مما يعوق قدرتهم على التعامل مع الضغوط الاجتماعية و الأكاديمية .

و مع ذلك تشير العديد من الدراسات ان الإيقاع السرКАДي غير المنتظم أو اضطراب النوم يمكن أن يؤدي الى انخفاض في مستوى المرونة النفسية على سبيل المثال يعتقد العلماء أن اضطراب النوم قد يؤثر على مستويات الهرمونات مثل الكورتيزول الذي يعد هرمون الاجهاد مما يؤدي الى زيادة حساسية الفرد اتجاه التوتر و القلق ، كما أن نقص النوم أو النوم الغير كافي يمكن أن يؤثر على الوظائف العقلية مثل الذاكرة ، التركيز و اتخاذ القرارات مما يحد من قدرة الافراد على التكيف مع الضغوط بشكل فعال.

و في دراسة أجراها لي و بيرك (2019) أظهرت بأن الذين يعانون من اضطراب النوم او الذين يسهرون لفترات طويلة أظهرت انخفاضاً كبير في قدرتهم على اتخاذ قرارات سريعة و صحيحة تحت ضغوط الحياة اليومية.

من ناحية أخرى فان الأشخاص الذين يعانون من اضطراب في الإيقاع السرКАДي مثلما يحدث في حالات العمل الليلي أو التنقل عبر المناطق الزمنية المختلفة ، يمكن أن يواجه صعوبة في الحفاظ على توازن نفسي سليم .

ان عدم انتظام النوم يؤدي الى مشاكل مثل التعب المزمن ، القلق الاكتئاب و هو ما قد ينعكس على مرونة الفرد النفسية و قدرته على التفاعل مع الاحداث اليومية , و بالنظر الى ما يواجهه الطلاب

الجامعيون من تحديات تتطلب مرونة عالية , يتضح أهمية دراسة العلاقة بين الإيقاع السرКАДي و المرونة النفسية في هذه الفئة من الأفراد.

على الرغم من تعدد الدراسات التي تناولت تأثير النوم على الصحة النفسية ، لا تزال العلاقة بين الإيقاع السرКАДي و المرونة النفسية بحاجة الى المزيد من البحث خصوصا في سياق الحياة الجامعية التي تشهد تغيرات مستمرة في الروتين اليومي.

و من هنا تطرح الدراسة الحالية تساؤلا رئيسيا حول ما طبيعة العلاقة بين نمط الإيقاع السرКАДي السائد و المرونة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة غرداية؟

و من التساؤلات التي تهدف الى استكشاف العلاقة بين هذه المتغيرات و تأثيرها على قدرة الطلبة على التكيف مع الحياة الجامعية و هذه التساؤلات هي:

1- ما هو نمط الإيقاع السرКАДي السائد لدى عينة من طلبة جامعة غرداية؟

2- ما مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة غرداية؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس من عينة الدراسة؟

4- ما طبيعة العلاقة بين نمط الإيقاع السرКАДي السائد و المرونة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة غرداية؟

فرضيات الدراسة

1- النمط الصباحي هو النمط السائد من الإيقاع السرКАДي لدى عينة من طلبة جامعة غرداية.

2- يوجد مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة غرداية.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

4- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين نمط الإيقاع السرКАДي السائد و المرونة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة غرداية.

أهداف الدراسة

- 1- التعرف على النمط السائد من الإيقاع السرКАДي لدى طلبة جامعة غرداية .
- 2- معرفة مستوى المرونة النفسية (مرتفع /متوسط /منخفض) لدى طلبة جامعة غرداية.
- 3- معرفة الفروق في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة.
- 3- التعرف على طبيعة العلاقة بين نمط الإيقاع السرКАДي السائد و المرونة النفسية لدى طلبة جامعة غرداية.

أهمية الدراسة

- تساعد في فهم الفروق الفردية بين الطلبة من حيث الإيقاع الحيوي ، مما قد يساهم في تكيف البيئة التعليمية مثل (أوقات المحاضرات أو أساليب التدريس)، بما يتوافق مع طبيعة الطلبة و احتياجاتهم.
- دور العوامل البيولوجية (مثل الإيقاع اليومي) في فهم المرونة النفسية ، ما يساعد على تطوير تدخلات نفسية أكثر دقة و فعالية .
- تسلط الضوء على أهمية ادراج نمط الإيقاع الحيوي كجزء من التقييم النفسي في المؤسسات الجامعية أو العيادات النفسية للوقاية من التوتر و الاحتراق الأكاديمي.
- ابراز أهمية العوامل البيولوجية و النفسية في بناء شخصية الطالب الجامعي القادر على التكيف ما يعزز من جودة التعليم العالي و يرتقي بالصحة النفسية في المجتمع الجامعي .
- من خلال دراسة الإيقاع السرКАДي يمكن تصميم استراتيجيات تدريسية تدعم تحسين إيقاع النوم لدى الطلاب ، مما يؤثر بشكل إيجابي على أدائهم الأكاديمي و رفايتهم العامة ، كما يمكن تقديم اقتراحات لتحسين بيئة الدراسة بما يضمن أن الطلاب يمكنهم التكيف بشكل أفضل مع التحديات التي يواجهونها.

مفاهيم الدراسة

الإيقاع السرКАДي (Circadian Rhythm):

اصطلاحاً: هو دورة بيولوجية طبيعية تستمر حوالي 24 ساعة و تنظم العديد من العمليات الفسيولوجية و السلوكية في جسم الانسان مثل النوم و الاستيقاظ ، درجة حرارة الجسم ,افراز الهرمونات و الانتباه ، و تتأثر هذه الدورة بعوامل بيئية أهمها الضوء و الظلام

(Schibler,u ,Sassone,2002,p922)

هو نظام داخلي يعمل كساعة بيولوجية تضبط توقيت العديد من الأنشطة الحيوية في الجسم على مدار اليوم ، و يتفاعل مع العوامل البيئية لضبط هذا التوقيت بدقة.

(Rechtschaffen,A,Siegel,J .M 2000 ,P717)

و من خلال الدراسة نعرفه على أنه الدرجة التي يتحصل عليها الطالب في الأبعاد المختلفة لمقياس نمط الإيقاع السرКАДي المستخدم في هذه الدراسة و الذي يقيس ميل الفرد لان يكون صباحيا أو مسائيا من حيث النشاط و اليقظة , و يعبر عن ذلك باجمال درجاته على فقرات المقياس

المرونة النفسية (Psychological Flexibility):

اصطلاحاً: هي القدرة على التكيف الإيجابي مع الظروف الصعبة أو الضغوط النفسية ، و العودة الى مستوى الأداء النفسي و الاجتماعي السابق بعد التعرض للشدائد أو الأزمات.

(Masten,2001,p238)

هي القدرة على الصمود أمام الضغوط و التحديات المختلفة ،و استعادة التوازن النفسي بعد التعرض للمحن ، و هي تتضمن سمات مثل التفاؤل ،و القدرة على حل المشكلات و التواصل الفعال و الاعتماد على الذات.

(Connor,Davidson,2003,p82)

و من خلال الدراسة نعرفها على انها الدرجة الكلية التي يحصل عليها طالب جامعة غرداية في مقياس المرونة النفسية المستخدم و الذي يقيس قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع الضغوط و التحديات الأكاديمية و الحياتية و مدى تمتعه بصفات مثل الصمود و التفاؤل و القدرة على مواجهة الازمات . و تشير الدرجة المرتفعة الى مستوى عال من المرونة النفسية في حين أن الدرجة المنخفضة تعكس ضعف القدرة على التكيف.

الدراسات السابقة

دراسة تايلور و آخرون (Taylor et al,2018):

أجريت هذه الدراسة بهدف الكشف عن العلاقة بين نمط الإيقاع السرКАДي و المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة. تم تطبيقها على عينة قوامها (300) طالب و طالبة من جامعات أمريكية ترواحت أعمارهم بين 18 و 25 سنة، و يمثلون المرحلة الجامعية الأولى . و قد تم اختيار العينة بطريقة تطوعية عبر توزيع استبيانات الكترونية، حيث اعتمدت الدراسة على مقياس النمط الزمني (Morningness-Eveningness-Questionnaire-MEQ) الذي يصنف الأفراد الى ثلاث

فئات :صباحيين , مسائيين , متوازنين. ومقياس المرونة النفسية (Connor-Davidson-Resilience Scale-CD-RISC)

الذي يتكون من 25 بنداً و يقيس قدرة الفر على التكيف مع الضغوط النفسية و التقلبات الحياتية أظهرت النتائج ان الأفراد من النمط الصباحي سجلو مستويات أعلى من المرونة النفسية مقارنة باقرانهم من النمط المسائي ، كما بينت النتائج ان النمط المسائي كان مرتبطاً بانخفاض القدرة على التكيف الانفعالية و زيادة احتمالية التعرض للضغوط النفسية . و أشارت الدراسة كذلك الى وجود ميل أكبر لدى الاناث نحو النمط المسائي في تركز الذكور أكثر في النمط الصباحي و المتوازن.

دراسة زانغ و آخرون : (Zhang et al,2022)

فحصت هذه الدراسة العلاقة بين النمط الزمني ، جودة النوم و الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات في الصين ، العينة تكونت من 1569 طالب و طالبة من جامعة في قوانغتشو و قد مؤشرات الصحة النفسية (Reduced MEQ) أستعمل مقياس النمط الزمني المختصر مقياس الارق ، الاكتئاب و القلق . و النتائج المحصل عليها ، النمط المسائي ارتبط بمستويات اعلى من القلق و الاكتئاب و الأرق ، اما النمط الصباحي ارتبط بجودة نوم أعلى و صحة نفسية أفضل .

دراسة بيلجين و اوزتورك : (bilgin et Ozturk,2024)

استهدفت هذه ال دراسة اختبار ما اذا كانت المرونة النفسية وسيطا في العلاقة بين النمط الزمني و الصلابة النفسية لدى المراهقين ، و قد تكونت العينة من 342 طالب و طالبة من المرحلة الثانوية في تركيا ، بمتوسط عمر 17 و 25 سنة، و قد استعمل مقياس النمط الزمني للأطفال (Morningness-Eveningness Scal for Children) و مقياس الصلابة النفسية للمراهقين، و كانت النتائج ان النمط الصباحي (CYRM) و الشباب

ارتبط إيجابيا بكل من المرونة النفسية و الصلابة النفسية ، و تم التحقق من ان المرونة النفسية وسيط كامل في العلاقة بين النمط الزمني و الصلابة النفسية .

دراسة سميت(2019):

تناولت تأثير اضطراب الإيقاع السرКАДي(ساعة الجسم البيولوجية)على المرونة النفسية لدى طلاب الجامعات .تعرض العديد من الطلاب الى أنماط نوم غير منتظمة بسبب الدراسة،السهر و التغيرات البيئية حيث تهدف الدراسة الى فهم العلاقة بين اضطراب الإيقاع السرКАДي و القدرة على التكيف النفسي خصوصا في بيئة اكاآيمية مليئة بالضغط.

شملت الدراسة 200 طالب و طالبة من جامعات مختلفة في الولايات المتحدة الامريكية تراوحت أعمارهم بين 18 و 25 عاما ،تم استخدام استبيان مرونة النفس بالإضافة الى استبيان خاص بأنماط النوم،حساب الإيقاع السرКАДي باستخدام مقياس النشاط البيولوجي ،حيث أظهرت النتائج أن الطلاب الذين يعانون من اضطراب في الإيقاع السرКАДي (مثل السهر المتأخر و الاستيقاظ في أوقات غير منتظمة)كانو أكثر عرضة للتوتر النفسي ،انخفاض في مرونة التكيف ،زيادة في مستويات القلق و الاكتئاب.

دراسة هاريسون و آخرون(2018):

و قد تمت الدراسة على كيفية تأثير اضطراب النوم على مرونة الطلبة الجامعيين حيث أظهرت النتائج أن أولئك الذين يعانون من نوم غير منتظم أظهرو مرونة نفسية أقل بكثير مقارنة بأقرانهم الذين يلتزمون بنظام نوم منتظم و خلصت الدراسة الى أن الاضطراب في الإيقاع السرКАДي له تأثير كبير على قدرة الطلاب على التكيف مع التحديات النفسية مما يعوق قدرتهم على التعامل مع الضغوط الاجتماعية الاكاديمية.

دراسة جيانجو وآخرون(2019):

دراسة على عينة مكونة من 5794 طالبا جامعييا في الصين لتقييم جودة النوم و علاقتها بادمان الانترنات و القلق ة الاكتئاب ،وتم قياس جودة النوم بواسطة مؤشر جودة النوم في بيتسيرغ ، و كشفت الدراسة عن ارتفاع نسبة اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة (30,31)،و أن معدل اضطرابات النوم لدى الاناث أعلى بكثير منه لدى الذكور ،كما تبين أن احتمال إصابة الاناث اضطرابات النوم 1,726

مرة أكثر من احتمال الذكور و كان طلاب الصف الثالث أكثر عرضة لاضطرابات النوم و ادمان الانترنت و القلق و الاكتئاب.

دراسة فيراني و زملاءه(2023):

قام بتقييم مدى انتشار سوء جودة النوم و تحليل عوامل الخطر المحتملة على عينة مكونة من 302 طالب بكلية الطب جامعة الاغا خان . و قد أقر ما نسبته (11,3) من المشاركين عن ضعف جودة النوم ، الذي ارتبط بشكل كبير بالجنس الانثوي و الأداء الاكاديمي ، و تبين أن (28,5) من الطلاب يعانون النعاس المفرط اثناء النهار خاصة الاناث كما كشفت النتائج أن الاجهاد و التفكير الزائد كانا السببين الأكثر شيوعا لضعف جودة النوم ، و تعرض (85,4) من الطلاب للتوتر ، و خلصت الدراسة الى أن هناك ارتفاعا في معدل انتشار التوتر مع انتشار معدل اضطرابات النوم ، الذي كان مرتبطا بالجنس الانثوي و الأداء الأكاديمي.

دراسة حمودة سليمة و العقون لحسن (2022) بعنوان :ترجمة استبيان الإيقاع السرКАДي (الصباحي -المسائي) و تقنيه على البيئة العربية.

هدفت هذه الدراسة الى ترجمة و تقنين "استبيان الإيقاع السرКАДي (الصباحي - المسائي) ، للبيئة العربية ، أي توفير أداة الإيقاع السرКАДي للمختصين و الباحثين في الصحة النفسية من خلال تقنين استبيان الإيقاع السرКАДي اليومي " الى البيئة العربية ممثلة في عينة من البيئة الجزائرية و البيئة الكويتية، و البحث عن الفروق بين الاناث و الذكور في نوع الإيقاع السرКАДي اليومي. تكونت عينة الدراسة من من 99 طالب و طالبة من معهد الشبه الطبي العالي ببسكرة بالجزائر حيث تم اختيارها بطريقة العينة المتاحة و تتراوح أعمارهم بين (19-21 سنة) موزعين كما يلي: 78 طالبة و 21 طالب ، و اشتملت العينة أيضا على 101 طالب و طالبة من جامعة الكويت ، حيث تم اختيارها بطريقة العينة المتاحة ، و تتراوح أعمارهم بين (21- و 19 سنة) موزعين كما يلي: 80 طالبة و 21 طالب ، تم اعتماد المنهج الوصفي عتمدت هذه الدراسة على استبيان الإيقاع السرКАДي (الصباحي - المسائي)، خلصت النتائج بتمتع مقياس الإيقاع السرКАДي في نسخته العربية بخصائص سيكوسيمترية جيدة جاءت نتائج هذه الدراسة متوافقة مع السياق العام للبحوث النظرية و التطبيقية التي بينت ان الإيقاع السرКАДي الصباحي يتميز بالاتساق مع المتغيرات البيولوجية المميزة للفرد الطبيعية ، اثبتت نتائج الدراسة الحالية أنه يمكن الاعتماد

على النسخة العربية من الاستبيان في تحديد نوع السركادي للفرد (الصباحي/المسائي) من خلال مقياس الصدق و الثبات و التي اثبتت في العديد من الدراسات على مجتمعات مختلفة.

دراسة يحيى عمر شقورة(2012):

هدفت الدراسة الى التعرف على كل من مستوى المرونة النفسية و الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، كذلك هدفت الى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة و الكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية و الرضا عن الحياة بالنسبة لمتغيرات الجنس، الجامعة، و التخصص، المعدل التراكمي للطلاب ، الترتيب الميلاي للطلاب ، تكونت العينة من 200 طالب و طالبة و تم استخدام استبانة المرونة النفسية (اعداد الباحث) و مقياس الرضا عن الحياة (اعداد مجدي الدسوقي، 1998) و توصلت الدراسة النتائج التالية :وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية و الرضا عن الحياة ،وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة،وجود فروق في جميع أبعاد المرونة النفسية لصالح طلاب الجامعة ،عدم وجود فروق دالة احصائيا في المرونة تعزى للمتغيرات (الجنس ،التحصيل الأكاديمي،التخصص ،الترتيب الميلاي للطلاب).

دراسة محمود و عبد الغفار(2014):

استهدفت التوصل للعلاقة بين المرونة و الضغوط النفسية و جودة الحياة و تكونت عينة الدراسة من 50 طالب و 50 طالبة كما تم تطبيق قائمة المرونة النفسية (هيو وآخرون، 2000) و مقياس السعادة النفسية (كاسير و آل، 1992)، مقياس السعادة (لييوميرسكي، 1999)، حيث توصلت الدراسة الى ان هناك علاقة إيجابية بين المرونة النفسية و جودة الحياة ، كما توجد علاقة سلبية بين الضغوط النفسية و جودة الحياة، وجود علاقة سلبية بين المرونة و الضغوط النفسية.

دراسة Turek(2021), Joseh .Takahashi, Martha Hotz

بعنوان

Fred W . Viterna How the daily light-dark cycle controls rhythmic changes in The behavior and /or physiology of most spesies object

هدفت الدراسة الى الكشف عن كيفية التحكم في دورة الضوء و الظلام اليومية في سلوك أو في فيسيولوجية معظم أنواع الكائنات و مراجعة الخصائص المميزة لايقاعات الساعة البيولوجية لتحديد المكونات الهيكلية و الاليات الجينية الجزيئية التي تشتمل على الساعة البيولوجية ، و لاستكشاف الآثار الصحية للايقاعات البيولوجية ، شملت عينة الدراسة البكتيريا و الفطريات و النباتات و ذباب الفاكهة و الأسماك و الفئران ثم اعتماد منهج وصفي و خلصت الدراسة أنه يمكن أن تؤدي اضطرابات الإيقاع اليومي الى عواقب صحية خطيرة ، بما في ذلك الاضطرابات النفسية.

التعقيب على الدراسات السابقة :

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة ان موضوع الإيقاع السرکادي و المرونة النفسية يحظى باهتمام متزايد في الأوساط الأكاديمية و النفسية، نظرا لما له من آثار مباشرة على الصحة النفسية و جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين ،الذين يعدون فئة معرضة لضغوط نفسية متزايدة بسبب المتغيرات الأكاديمية و الاجتماعية .

أجمعت معظم الدراسات على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين نمط الإيقاع السرکادي و المرونة النفسية ، حيث أظهرت نتائج دراسات كل من تايلور و آخرون(2018)و بيلجين و آخرون (2022) أن الأفراد من النمط الصباحي يتمتعون بمستويات أعلى من المرونة النفسية مقارنة بأقرانهم من النمط المسائي ، الذين أظهروا انخفاضاً في القدرة على التكيف الانفعالي و ميلاً أكبر الى للإصابة بالقلق و التوتر و قد دعمت هذه النتائج أيضاً دراسات أخرى مثل دراسة زانغ و آخرون(2022) التي أثبتت أن النمط المسائي مرتبط بارتفاع مستويات القلق ، الاكتئاب و الأرق.

و في سياق ذاته ، برزت دراسة بيلجين و أوزتورك (2024) من خلال اختبارها للمرونة النفسية كمتغير وسيط بين النمط الزمني و الصلابة النفسية حيث أكدت النتائج أن المرونة النفسية تلعب دوراً وسيطاً كاملاً ، مما يدل على أن تعزيز المرونة النفسية قد يخفف من الآثار السلبية المرتبطة بالنمط المسائي.

من ناحية أخرى سلطت دراسات مثل سميت (2019) و هاريسون و آخرون (2018) الضوء على تأثير اضطراب الإيقاع السرکادي الناتج عن أنماط نوم غير منتظمة ، حيث أظهرت أن مثل هذه الاضطرابات تؤثر سلبا على المرونة النفسية و تزيد من احتمالية الإصابة بالتوتر و الاضطرابات النفسية . و تدعم هذه النتائج الواقع المعاش في البيئات الجامعية العربية و منها جامعة غرداية ، حيث ينتشر السهر ، و اختلال مواعيد النوم بسبب ضغط الدراسة و الامتحانات.

كما أشارت دراسات متعددة مثل جيانغو و آخرون (2019) و فيراني و آخرون (2023)، الى وجود فروق دالة بين الجنسين ، حيث يميل الاناث الى النمط المسائي أكثر من الذكور ، مع ارتفاع نسبة اضطرابات النوم و الانفعالات السلبية بينهم ، و هو ما يتطلب الانتباه عند تحليل النتائج تبعا للمتغيرات الديموغرافية.

و فيما يخص البيئة العربية و الجزائرية على وجه الخصوص ، تبرز أهمية دراسة حمودة سليمة و العقون لحسن (2022) التي عملت على ترجمة و تقنين استبيان النمط السرکادي (الصباحي – المسائي)، مما يوفر أداة قياس ملائمة و محكمة يمكن استخدامها في البيئة الجزائرية ، و قد اثبتت الدراسة الخصائص السيکومترية الجيدة للأداة.

كما تعزز دراسات مثل شقورة (2012) و محمود عبد الغفار (2014) من أهمية المرونة النفسية كمؤشر نفسي أساسي مرتبط بجودة الحياة ، و ان لم تتناول هذه الدراسة النمط الزمني بشكل مباشر الا أنها توفر قاعدة نظرية داعمة.

أما من الناحية البيولوجية و الفسيولوجية ، فقد جاءت دراسة Turek و آخرون (2021) لتؤسس فهما علميا دقيقا لطبيعة عمل الساعة البيولوجية ، موضحة ان اضطراب هذه الايقاعات قد يؤدي الى اضطرابات نفسية خطيرة . مما يعزز من أهمية ضبط نمط النوم كجزء من الوقاية النفسية .

من خلال تحليل الدراسات السابقة ذات صلة بموضوع نمط الإيقاع السرکادي و المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات ، يمكن القول بأن هناك تراکما علميا واضحا يدعم وجود علاقة ارتباطية بين النمط الزمني للفرد و مختلف مؤشرات الصحة النفسية ، وعلى رأسها المرونة النفسية التي تعد عاملا مهما في قدرة الطالب على التكيف مع الضغوط الأكاديمية و الاجتماعية .

أظهرت هذه الدراسات بوجه عام أن الأفراد من النمط الصباحي يميلون الى التمتع بالمرونة النفسية أعلى و جودة نوم أفضل ، في حين أن الأفراد من النمط المسائي يظهرون معدلات أعلى من القلق و التوتر و اضطرابات النوم. كما أبرزت بعض الدراسات دور المرونة النفسية كمتغير وسيط في تفسير العلاقة بين الإيقاع السرКАДي و مؤشرات التكيف الأخرى كالصحة النفسية و الصلابة النفسية.

و تجدر الإشارة الى ان معظم الدراسات أجريت في بيئات أجنبية ، مع قلة واضحة في الدراسات العربية المحلية باستثناء بعض المحاولات مثل تقنين مقياس نمط الإيقاع السرКАДي في البيئة الجزائرية ، مما يبرز أهمية البحث الحالي لسد الفجوة المعرفية في السياق المحلي و محاولة فهم طبيعة العلاقة بين نمط الإيقاع السرКАДي و المرونة النفسية لدى طلبة جامعة غرداية.

الفصل الثاني: الإيقاع السرКАДي

تمهيد

- 1- لمحة تاريخية عن علم الاحياء الزمني
- 2- تعريف الإيقاع السرКАДي
- 3- مفاهيم مرتبطة بالإيقاع السرКАДي
- 4- أنماط توقيت الإيقاع السرКАДي
- 5- آلية نظام التوقيت السرКАДي
- 6- نظريات الإيقاع السرКАДي
- 7- قياس الإيقاع السرКАДي
- 8- أنواع اضطرابات الإيقاع السرКАДي
- 9- اختلالات الإيقاع السرКАДي و أثرها
- 10- علاج اختلالات الإيقاع السرКАДي

الخلاصة

تمهيد:

لكي يتمتع الفرد بصحة جيدة عليه مراعاة أسلوب حياته في عدة جوانب ليعيش بشكل سليم و يتفادى تعرضه لمشكلات الحياة .هناك إيقاع يضبط فترات النوم و اليقظة على الفرد اتباعه و ذلك لتجنب تعرضه لاضطرابات و اختلالات تفقده توازنه ولتجنبها علينا النظر في الايقاعات الحيوية اليومية التي تعتبر من بينها الإيقاع السرКАДي الذي يعد عاملا أساسيا في تنظيم النوم و الطاقة اذ يتأثر هذا الأخير بعوامل خارجية مثل التعرض للضوء الاصطناعي و تغير أنماط النوم ،ما قد يؤدي الى اضطرابات صحية مثل الارق و اضطرابات المزاج و التركيز لذا فان الحفاظ على نمط حياة متوازن يتضمن تعرض منتظم للضوء الطبيعي و الحفاظ على مواعيد ثابتة يساعد في دعم الساعة البيولوجية بشكل سليم. وباعتبار موضوع الدراسة الحالية يتناول هذه الايقاعات بالبحث و الدراسة في طبيعة العلاقة بين الإيقاع السرКАДي (الصباحي - المسائي) والمرونة النفسية سوف نتطرق في هذا الفصل لي هذا الإيقاع.

1-لمحة تاريخية عن علم الاحياء الزمني:

بدأ الباحثون في دراسة الايقاعات البيولوجية منذ 50 عاما حسب هوتز و اخرون(2001) و على الرغم من عذم وجود تجربة واحدة تعد بمثابة الحدث المحدد حتى الان كبداية للبحث الحديث في علم الأحياء الزمني ،الا أن الدراسات التي أجريت في الخمسينات في القرن الماضي حول الإيقاع اليومي لذبابة الفاكهة بواسطة كولين بيتندري ،و على البشر بواسطة يورغن أشوف ،يمكن اعتبارها أساس تطوّر مجال أبحاث النوم،الذي يندرج أيضا تحت مجال علم الأحياء الزمني ،بشكل مستقل الى حد ما،مع تحديد مراحل النوم المختلفة بواسطة Kelitman Nathaniel في نفس الوقت تقريبا ،فوجد أن ارث هؤولاء الرواد يستمر الى اليوم مع تقدم الحقول التي أسسوها .

الا أن جذور دراسة الايقاعات البيولوجية الى أبعد من ذلك بالتحديد الى القرن 18 م و عمل العالم الفرنسي "دي ميران " الذي نشر دراسة تصف حركات الأوراق اليومية للنبات حيث لاحظ دي ميران ان رفع و خفض الأوراق يوميا استمر حتى عندما تم وضع النبات في غرفة داخلية و بالتالي لم يتعرض لاشعة

الشمس ، تشير هذه النتيجة الى ان الحركات التي تمثل شيئاً كبيراً من مجرد استجابة بسيطة للشمس و يتم التحكم فيها بواسطة ساعة داخلية.

2- تعريف الإيقاع السرКАДي :

1-2 لغة:

مقتبس من الكلمة اللاتينية " Circa Circa Diem " تعني يوم Diem تعني كلمة حوالي و الإيقاع

السرКАДي Circadian Rhythm

تشير الى "حوالي يوم"(أي ما يقارب 24 ساعة)، اذا الإيقاع السيرКАДي أطول قليلاً من 24 ساعة (Rosto ;2007 ,5)

2-2 اصطلاحاً:

يعرف الإيقاع السرКАДي بأنه تلك الاختلافات الفردية في الساعة البيولوجية التي تنظم وقت النوم ووقت الشعور بالجوع و التغيرات البيولوجية ، كتفضيل الأوقات المبكرة أو المتأخرة للنوم و الاستيقاظ ، فالأفراد الصباحيين ، يذهبون الى الفراش في وقت مبكر من الليل ، و تصل ذروة أدائهم الى المعرفية و الجسدية في ساعات الصباح الباكر ، وأما الأفراد المسائيين (يسهرون الليل) و يذهبون الى الفراش في الساعات الأولى من الصباح ، و يشعرون براحة أكبر عند المشاركة في الأنشطة التي تجري في المساء او في الليل . (السعيد , 2016, ص ص, 72-73)

يعرفه كراولي و آخرون (2007:605) على أنه جزء من النظام الداخلي للفرد الذي سنسق السلوك اليومي . و يلعب دوراً في التحكم في عمليات النوم ، الاستيقاظ المتجانسة بواسطة آليات الدماغ المعقدة . تعرفه جمعية علم النفس الأمريكية الإيقاع السرКАДي أو ما يسمى بإيقاع الساعة البيولوجية على أنه أي اختلاف دوري في النشاط الفيسيولوجي أو السلوكي يتكرر كل حوالي 24 ساعة تقريباً مثل دورة النوم و الاستيقاظ يسمى أيضاً إيقاع نهارى .

(Venden Bos :186 ,2007)

يمكن استنتاج تعريف عام من التعاريف السابقة ، وهو أن الإيقاع السرКАДي (اليومي) أو ما يسمى بإيقاع الساعة البيولوجية ، هو نمط محدد بدقة من النشاط الحيوي الداخلي و الخارجي و المتكرر كل حوالي 24 ساعة ، و الذي تحكم في نشاط الفرد و سلوكه الاجتماعي ، و دورات النوم و اليقظة لديه مؤشرات

الحیویة كحرارة الجسم و تنظيم افراز الهرمونات ، و الذي يتأثر بتناوب الليل و النهار من خلال عمل النواة فوق التصالبیة فی ما تحت المهاد.

3- مفاهیم مرتبطة بالإيقاع السرکادي:

1-3 الإيقاع الحیوی (الصباحی - المسائي):

الإيقاع الحیوی (Biorhythm) هو نشاط حیوی دوری منظم لنشاط المخ و ذلك من أول اطلاق لمحور الخلية العصبیة الى محصلة النشاط الكهربائي للمخ الى الجهد الفعال الدوري النیروني ككل و على المستوى النفسي يشير الإيقاع الحیوی الى تفضیل وقت محدد من الیوم تنعكس فیة اعتدال المزاج والفعالیة للعمل .

(السعيد,2019,ص72-73)

2-3 النمط الزمینی Chronotype :

یمثل الاختلافات الفردیة فی الساعة البیولوجیة ، تظهر من خلال التفضیلات الشخسیة لتوقيت النوم و الاستیقاظ ، و توقيت النشاط ، و توقيت الوجبة ..الخ. یمیل بعض الافراد الى تكوين أنماط زمنية شخسیة متأخرة ، و هم الذین ینامون متأخرین و یمسکظون متأخرین ، و یمیلون أكثر نشاطا فی وقت متأخر عن الوقت المعتاد للنشاط . البعض الآخر من الأفراد یمیلون بتكوين أنماط زمنية شخسیة مبكرة، اذ یمیلون الى الاستیقاظ مبكرا و النوم مبكرا ، و یمیلون أكثر نشاطا فی أوقات مبكرة عن الوقت المعتاد للنشاط.

(Sawalma 2019 :10)

3-3 الساعة البیولوجیة Biological Clock :

هی جزء طبعی داخل الجسم لها وظیفَتین الأولى :داخلیة حیث تنبه أجهزة الجسم للعمل بهدف الحفاظ على بقاء الجسم و سلامته ،و الثانیة: خارجیة تنبه الانسان لاشباع رغباته الطبعیة (الجوع ، العطش، النوم..)

الى جانب تنبیہه لممارسة أدواره الاجتماعیة و التواصل مع الآخرين.

(مسجل,2019,ص161)

يعرف كولمان الساعة البيولوجية على أنها نظام فسيولوجي فطري قادر على قياس مرور الوقت في كائن حي حيث يقصد بـ "فطري" أن الساعة البيولوجية هي داخل كل كائن حي و "النظام الفيسيولوجي" يقصد به أن آلية عمل الساعة تكون من خلال أجزاء تشريحية من الخلايا ذات الوظيفة البيوكيميائية .

(Binkley.1997:15)

حدد "ثنانيل كليتمان" (1949) تعريفاً للساعة البيولوجية باعتبارها "تغيراً كيمياً متكرراً بانتظام في بعض العمليات البيولوجية الخاصة، بغض النظر عما إذا كان يحدث في خلية أو نسيج أو بنية كائن حي". و في كثير من الأحيان عمل الساعة البيولوجية ينعكس من خلال تنظيم دورات الإيقاع البيولوجي، لكن هذا ليس قاعدة مطلقة، حيث يمكن أن تحدث الدورات نتيجة لبعض الأنظمة غير الخطية المعقدة.

(Schulz2007:238)

تعرف جمعية علم النفس الأمريكية الساعة البيولوجية على أنها الآلية الموجودة داخل الكائن الحي التي تتحكم في تواتر الايقاعات البيولوجية، بما في ذلك ايقاعات النشاط حتى في حالة عدم وجود أي إشارات خارجية. على سبيل المثال، سيستمر الطائر الموجود في الضوء ثابت في اظهار أنماط من النشاط و الراحة مع ايقاعات 24 ساعة تقريباً بسبب تأثير الساعة البيولوجية. تقع الساعة البيولوجية في الثدييات في النواة فوق التصالبية في منطقة ماتحت المهاد بالمخ. الآليات الجزئية للإيقاع السرکادي هي نفسها في الحشرات و الثدييات و تسمى أيضاً الساعة الداخلية.

(Vandenbos,2007:128)

3-4 الإيقاع الحيوي النفسي:

يعرف بأنه الإيقاع الحيوي الذي يختلف عن الإيقاع الحيوي البدني بزيادة خمسة أيام و يسمى بالإيقاع الأنثوي و يستغرق 28 يوماً و يقسم إلى مرحلتين كل منهما تستغرق (14) يوماً.

(خطاب،2009،ص261)

3-5 جهاز ضبط الوقت Zetgeber :

(Zetgebers, تعني بالألمانية "مانح الوقت") هي إشارات بيئية أو خارجية يومية في الساعة البيولوجية و الإيقاع اليومي بأكمله. أبرز جهاز لضبط الوقت هو الضوء الذي يؤثر على الساعة الشمسية (دورة الشمس/القمر، النهار/الليل) و التي بدورها تؤثر على الساعة البيولوجية، و الساعة البيولوجية تتدخل في وظائف في جميع الساعات الطرفية في الجسم باستخدام جهاز ضبط الوقت الداخلي

الذي هو في الأساس مدخلات هرمونية أو عصبية للأعضاء المحيطية ، و يشمل جهاز ضبط الوقت الخارجي عوامل سلوكية محددة أيضا ،مثل وقت النوم و استهلاك النيكوتين أو الكحوليات و الحرمان من النوم... الخ مما قد يؤثر على الساعة البيولوجية بطريقة غير مباشرة.

(Sawalma,2019 :2)

4 - أنماط توقيت الإيقاع السرکادي:

1-4 النمط الليلي(المسائي):

ان الأفراد أصحاب هذا النمط أكثر بطأ و هم الأضعف من حيث الاستجابة للاستشارة و يتميزون بالهدوء بطبيعتهم و ترتفع درجة الحرارة لديهم تدريجيا في حالة المرض و ان شفاءهم من المرض يأخذ وقتا أطول.

2-4 النمط النهاري:

و يتميزون ب سرعة و قوة التكيف مع الظروف الخارجية و هم دائما يكتشفون الأفكار الجديدة و محبون للعمل و بذل الجهد ،يواجهون الحالات المرضية بسرعة و قوة،ف نجد ان درجة حرارتهم ترتفع و تنخفض بسرعة،و يستجيبون كذلك بصورة سريعة لكل المثيرات ،و لديهم سرعة استشفاء عالية ، و يمكن تحقيق اقصى إنتاجية لهم صباحا و هم اكثر حساسية للتغيرات الجوية و أكثر عرضة للإصابة بأمراض الجهاز الدوري و الروماتيزم.

3-4 النمط المتباين(غير محدد):

و هؤلاء الأفراد ليس لديهم نمط معين للإيقاع الحيوي فهم يتميزون بزيادة الموجات النشطة على مدار اليوم دون التقيد بالإيقاع الصباحي – المسائي.

(رفاه,2012,ص45)

5- آلية نظام التوقيت السرکادي:

يوفر نظام التوقيت السرکادي تنظيما زمنيا للآليات المخصصة لتسهيل السلوك التكيفي ،مثل التغذية و التكاثر و دورات النوم /الاستيقاظ . هذه الأنماط الزمنية المتسقة ،أو الايقاعات السرکادية ،تعمل ذاتيا و تتأرجح في فترة تبلغ حوالي 24 ساعة .تم تحديد الآلية الداخلية (صانع الإيقاع) التي تنظم هذه

الايقاعات في الثدييات الى نواة زوجية صغيرة في الوطاء ، و هي النواة فوق التصالبية (SCN)

(Crowely et Acebo etCarskdon ,2007 :604)

5-1 النواة فوق التصالبية: Suprachiasmatic nucleus

تحصل على اسمها من موقعها أعلى التصالب البصري، يوفر هذا الأخير التحكم الرئيسي في إيقاعات الساعة البيولوجية للنوم و الجسم درجة الحرارة ، مع العلم أن عدة مناطق أخرى بالدماغ تولد إيقاعات خاصة أيضا ، لكن أي ضرر يلحق بالنواة فوق التصالبية ، يجعل إيقاعات الجسم أقل اتساقا و غير متزامنة مع الأنماط البيئية للضوء و الظلام .

إيقاعات الساعة البيولوجية بحد ذاتها بطريقة فطرية خاضعة للرقابة الوراثية ، اذا تم SCN يولد فصل الخلايا العصبية عن بقية الدماغ أو ازالته من الجسم و المحافظة عليها في أنسجة مزروعة ، تستمر في انتاج الإيقاع اليومي . و هناك تجربة تثبت ذلك، حيث قام الباحثون بإزالة النواة فوق التصالبية جراحيا من هامسترات بالغة و أخذونوعين من أنسجة النواة فوق التصالبية من اجنحة هامسترات (نوع إيقاعه 24 ساعة و نوع ذو طفرة جينية إيقاعه 20 ساعة فقط). عندما قامو بزراع أنسجة النواة فوق التصالبية من أجنة بها طفرة وراثية ذات إيقاع مدته 20 ساعة، أنتج المستلمون إيقاعا لمدة 24 ساعة . و هذا هو الإيقاع المتبع لدى المتبرعين و ليس المتلقيين . و بهذه النتائج تظهر أن الإيقاعات تأتي من النواة الفوق تصالبية نفسا.

(kalat,2009 :264)

3-2 الميلاتونين: Melatonin

الميلاتونين هو هرمون تفرزه الغدة الصنوبرية (Pineal Gland)

في الدماغ الذي يزيد النوم أو يؤدي الى النعاس .

(الزغلل و الهنداوي ,2014,ص94)

يتذبذب الهرمون مع إيقاع الساعة البيولوجية ، حيث تكون مستويات الهرمون غائبة تقريبا أثناء النهار وترتفع في المساء بالقرب من وقت النوم المعتاد ، و تبقى ثابتة نسبيا أثناء الليل ، و تنخفض بالقرب من وقت الاستيقاظ المعتاد . يقوم الضوء بقمع الميلاتونين وتظهر الدراسات الحديثة انه حتى مستويات ضوء الغرفة (200-300 لوكس تقريبا) يمكن ان يكون لها تأثير قمعي على انتاج الميلاتونين البشري. ان بداية افراز الميلاتونين و التي تسمى أيضا طور ظهور الملاثونين في الضوء الخافت DLMO"Dim Light

(Melatonin Onset) هي علامة على نظام التوقيت اليومي . غالبا ما تحدد مختبرات البحث مرحلة DLMO على أنها الوقت الذي يرتفع فيه تركيز الميلاتونين فوق عتبة معينة .

يعد انخفاض الميلاتونين الذي يطلق عليه أيضا طور إزاحة الميلاتونين الخافت *Dim Light (Melatonin Off *DLMOff) و نقطة المنتصف بين DLMO وDLMOff علامات طور أخرى لنظام التوقيت السرکادي المشتق من إيقاع الميلاتونين . كما يتم استخدام إيقاعات أخرى مثل درجة حرارة الجسم الأساسية لملاحظة الإيقاع اليومي.

(Crowley et al,2007 :604)

3-5 السيروتونين: Serotonin

هرمون تفرزه الغدة الصنوبرية ، و يتأثر إفرازه أيضا بدورة الضوء و الظلام حيث ينخفض إفراز هرمون السيروتونين خلال فترة الظلام ، و يرتفع تدريجيا في وجود الضوء .
(Redfern et Campbell et Davies et Martin,1985 :15)

4-5 الكورتيزول: Cortisol

الكورتيزول هو الهرمون الأساسي للجهاز الحوفي ،الوطاء ،الغدة النخامية ،لغدة الكظرية و هو ضروري للحفاظ على التوازن .

يظهر إيقاع الساعة البيولوجية عادة ارتفاعا في الكورتيزول أثناء الليل و يبلغ ذروته خلال الساعة الأولى بعد الاستيقاظ .تنخفض مستويات الكورتيزول بسرعة خلال ساعات الصباح ،و تزداد قليلا بعد تناول وجبة منتصف النهار و تنخفض ببطء خلال بقية اليوم الى مستوى منخفض أثناء الليل.

(Elverson et Wilson,2005 :159_160)

5-5 درجة حرارة الجسم و الضوء: Body temperature and light

يستجيب النظام البشري بطريقة نظامية يمكن التنبؤ بها، يتحول الضوء خلال نهاية النهار و بداية الليل (قبل الحد الأدنى لدرجة حرارة الجسم الأساسية المقدرة) للإيقاعات الدورية اللاحقة (تأخير الطور)، يغير الضوء الساطع في نهاية الليل أو في بداية النهار (بعد الحد الأدنى لدرجة حرارة الجسم الأساسية المقدرة) إيقاعات الساعة البيولوجية المبكرة (تقدم الطور)، حيث تصل درجة حرارة الجسم

ذروتها في النهار و تنخفض ل ادنى درجة متوقعة للجسم في الظلام /الليل .(من المهم أن نلاحظ أن حساسية درجة حرارة الجسم للإضاءة لدى المراهقين و قد يختلف عنه لدى البالغ).

(Crowley,et al 2007 :605)

اذن يمكن القول أن الإيقاع السرКАДي يعمل وفق آلية معقدة من منطقة التحكم الأساسية في الدماغ التي هي النواة فوق التصالبية و التي تعمل من تلقاء نفسها,و تتحكم في التأثير على نشاط الفرد و تأثيره بالضوء لاحداث إيقاع 24 ساعة منتظم، و آلية عمل النواة فوق التصالبية تشمل التحكم في جرجة حرارة الجسم ، دورات النوم و اليقظة من خلال افراز الغدة الصنوبرية للميلاتونين المتحكم في النوم, حيث يفرز الهرمون في غياب الضوء و يقل افرازه في غيابه ، و هرمون الكورتيزول الذي يبلغ ذروة نشاطه عند الاستيقاظ و يشهد انخفاضات و ارتفاعات خلال النهار تحت تأثير عوامل مثل التغذية . هذا النشاط الهرموني الوظيفي يؤثر على سلوك الفرد و نشاطه اليومي.

6- نظريات الإيقاع السرКАДي:

6-1 النظرية العلمية:

بنيت النظرية التطورية الايقاعية لتفسير السلوك البشري في ضوء النظرة الكلية للنشاط المخ كوحدة سيكويولوجية متصلة بالصحة و المرض ،و تعتمد هذه النظرية العلمية في تفسير الإيقاع الحيوي على ان لكل فرد أنماط معينة من الايقاعات الحيوية غير المتساوية ،تحدد من خلال مراقبة جدول نومه و يقظته خلال أيام عطلة مقارنة بالأيام العادية و يتحدد الإيقاع الحيوي بفعل تذبذبات داخلية لمدة أربع و عشرون ساعة تنظما العوامل البيولوجية التي تتشكل بفعل الغدة الصنوبرية المسؤولة عن افراز هرمون الميلاتونين الذي ينظم إيقاع الساعة البيولوجية لدورة النوم و اليقظة.

(السعيد,2019,ص73)

6-2 نظرية الاتجاه السائد:

ظهرت هذه النظرية في نهاية القرن الثامن عشر حيث قدمها الباحث فليس و تعتمد على تاريخ الميلاد في تحديد الإيقاع الحيوي و التي تشير الى ان الانسان بثلاث دورات بدنية انفعالية و عقلية تتكرر بشكل إيقاعي منتظم طول حياة الفرد ابتداء من يوم ميلاده. و هي:

الدورة البدنية و مدتها 23 يوما ،الدورة الانفعالية مدتها 28 يوما ،لمدة العقلية مدتها 33 يوما و كل يوم من أيام هذه الدورات يمكن تفسيره في ضوء محصلة الايقاعات الثلاثة (البدني , الانفعالي , العقلي).
(ماهر, 2021, ص7)

6-3 نظرية الدورات الحيوية:

تفترض هذه النظرية أن الانسان يمر في حياته بثلاث دورات ايقاعية حيوية تتكرر على مدى الحياة منذ يوم الميلاد . و على هذا الأساس فان حالة الانسان البدنية و الانفعالية و العقلية لا تبقى على وتيرة واحدة طوال الوقت و لكنها تميز بتذبذب مابين الارتفاع و الانخفاض . بذلك يمكن تصنيف الإيقاع الحيوي الى الدورة البدنية التي تدوم 23 يوما ،الدورة الانفعالية 28 يوما، و العقلية 33 يوما
(الرواي, 2018, ص250)

7- قياس الإيقاع السرКАДي:

ثمة ما يرى الإيقاع السرКАДي أنه يمثل بعدا أحاديا يتوزع فيه الناس من الصباح الى المساء ،لكن قدم تصورا آخر للإيقاع الحيوي كبعدين مستقلين نسبيا ، وهذا يعني أن أي مزيج بين الصباح و المساء للشخص نفسه يبدو ممكنا في حين افترض "كيركوف" نموذجا رباعيا للإيقاع الحيوي يتوزع فيه الناس الى أربعة تصنيفات ، و يتكون هذا النموذج وفقا لبعد رأسي و فيه يتوزع من المسائيين المرتفعين الى المسائيين المنخفضين ، و يتعامد مع هذا البعد الرأسي بعد آخر أفقيا يبدأ من الصباحيين المرتفعين ثم ينتهي الى الصباحيين المنخفضين .

(السعيد, 2019, ص74)

8- أنواع اضطرابات الإيقاع السرکادي:

و هي اضطراب إيقاع النوم و اليقظة الغير منتظم او المتأخر ,اضطراب إيقاع لنوم و الاستيقاظ لمدة 24 ساعة

8-1 اضطراب إيقاع النوم واليقظة غير منتظم:

يتميز بعدم وجود إيقاع يومي محدد للنوم و الاستيقاظ يتم فيه توزيع فترات النوم و الاستيقاظ في 3 نوبات قصيرة على الأقل (تدوم من 1 الى 4 ساعات) على مدار ال 24 ساعة ،لكن اجمالي كمية النوم التي يتم الحصول عليها خلال ال 24 ساعة طبيعية بشكل عام بالنسبة لعمر المريض ، الأعراض الأساسية له هي الأرق المزمن ،النوم و النعاس المفرط أثناء النهار.

(Zee,Vitiello ,2009)

8-2 اضطراب إيقاع النوم و الاستيقاظ لمدة 24 ساعة:

و يحدث عندما لا يتم إعادة ضبط الساعة الداخلية كل 24 ساعة نتيجة لذلك تتغير فترة نوم الشخص العادية باستمرار، قد يعاني الأشخاص المصابون بهذه الحالة من أعراض الارق و النعاس المفرط أثناء النهار عندما لا تتوافق فترات نومهم مع جدول حياتهم الاجتماعية و المهنية ،يؤثر هذا الاضطراب على الأشخاص المكفوفين تماما ،لأنه لا تستطيع عيون الشخص الكفيف (تماما) نقل العديد من الإشارات الضوئية الى الدماغ ،مما يؤدي الى الارتباك حول وقت النوم من اليوم نتيجة لذلك.

(Pacheco ,Rehman ,2023)

8-3 اضطراب الرحلات الجوية الطويلة:

هو اضطراب يحدث عندما لا تتطابق الساعة الداخلية على مدار ال 24 ساعة ،مع دورة الليل و النهار المحلية في ظل الظروف العادية ،يتماشى إيقاع الساعة البيولوجية مع ضوء النهار ،مما يعزز اليقظة أثناء النهار و النوم في الليل لتعزيز جودة النوم و كذلك الصحة البدنية و العقلية.يؤثر الموقع الجغرافي للشخص على إيقاع الساعة البيولوجية منذ شروق الشمس حتى غروبها في أوقات مختلفة في

مواقع مختلفة . يحدث عموماً عندما يسافر الشخص شرقاً أو غرباً عبر ثلاث مناطق زمنية أو أكثر .

(Eric,Abhinav,2023)

9- اختلالات الإيقاع السرکادي و أثرها:

ان الفرد السليم يعيش جسده في انسجام مع محيطه ، أي تتزامن ايقاعاته البيولوجية مع البيئة .

و لكن يمكن أن تظهر لديه اضطرابات الايقاعات البيولوجية فيما يسمى شروط عدم التزامن ، و عدم التزامن هو حالة توقف متغيرين ايقاعيين (أو أكثر) متزامنين سابقاً، عن تقديم نفس التردد و اظهار أنماط تختلف عن الأنماط المعتادة.

(Challaamel,2017,11)

9-1 اضطرابات النوم المرتبطة بالإيقاع اليومي: Circadian Rhythm sleep Disorders

يخضع نظام التوقيت اليومي لتغيرات تطورية خلال فترة المراهقة . خاصة في أنماط النوم/الاستيقاظ فقد تخضع لتأثير بعض العوامل السلوكية (مثل: الالتزامات الاجتماعية و المدرسية) . و قد لاحظ كارسكادون و زملاءه في دراسة حول تفضيلات الطور اليومي لدى المراهقين ، ان تفضيل المرحلة "صباح/ مساء " هو بناء سلوكي متعلق بالوقت الأنسب من اليوم لسلوك اليقظة ، و يخضع للتفضيل الذاتي للمراهقين و تقديراتهم الخاصة لمواعيد النوم و الاستيقاظ مع احتساب الفروق في المراهقة و بين المراهقين الأكثر نضجاً و المراهقين الأصغر سناً .

(Crowley et al ,2007,607)

و تحدث اضطرابات نوم الإيقاع اليومي عندما يكون هناك اختلال في الدورات السرکادية الذاتية ليل و النهار ، و قد تم تصنيف اثنين من اضطرابات النوم :

(DSPD)اضطراب تأخر مرحلة النوم

(ASPD)اضطراب مرحلة النوم المتقدمة

(Gorli,2011,32)

9-2 مشاكل التغذية/ الشهية :

هناك تباين فردي في الايقاعات اليومية للتوقيت المفضل للأكل ،يتحكم به النمط الزمني .و من خلال قياس النمط الزمني (الصباحي و المسائي)، وجدت الدراسات أن هناك عادات غذائية كل نمط فالنمط الزمني الصباحي (المبكر) يرتبط ارتباطا إيجابيا بضبط النفس المعرفي ، و يرتبط عكسيا مع عدم التشبیط و التعرض للجوع .أما النمط الزمني المسائي (المتأخر) مرتبط بارتفاع مؤشر كتلة الجسم ،و سلوكيات الأكل بنهم في المساء ، و تناول الكثير من الوجبات السريعة و المشروبات الغازية مع عدم استهلاك الخضار و الفواكه .و منه يوجد تفاعل بين توقيت الوجبة و النمط الزمني و أثرهما على الشهية و سلوك الأكل.

(Beaulieu et al,2020,2)

9-3 المزاج:Mood

في كتابات جالينوس و ارسطو ارتبطت التغيرات في المزاج البشري بفترات زمنية ، حيث تؤثر الفصول على الامزجة ، و في مقال امير و هوود حول الساعة البيولوجية و ايقاعات الغضب و العدوان ثم ذكر دور الساعة البيولوجية في التحكم في سلوكيات لغضب و العدوان ، و التي تعود للتغيرات الموسمية التي يمكن التنبؤ بها، و تتسم بالدورية (دورات الغضب و العدوان)،و من المرجح ان هذه النزعات للغضب و العدوان تخضع لآليات نظام ضبط الوقت البيولوجي .

(Amir et Hood,2018,8)

و من جهة أخرى قد يؤدي اختلال الإيقاع اليومي الى اثاره القلق و تعكير المزاج ،فمثلا ينتج عن العمل بنظام النوبات اضطراب في النوم ، فنوبات العمل الليلية تؤثر على مدة النوم مما يتسبب في الشعور بالنعاس المفرط أثناء النهار الذي يؤدي الى الضيق و ينعكس على قدرة الفرد على العمل بشكل طبيعي ، ففي احدى الدراسات وجد أن الممرضات العاملات بنظام المناوبات ترتفع لديهن درجات القلق ، حيث يغير السفر وقت البيئة الخارجية فيصبح غير متزامن مع إيقاع الساعة الداخلية و يعطل النوم .

(Epstein et Hassan,2020,2)

9-4 الاكتئاب: Depression

من المعروف أن الاكتئاب مقترن بنقص افراز هرمون السيروتونين ، و في دراسة "سوالمة" المتعلقة بتفاعل عاملي إيقاع جينات الساعة البيولوجية و افراز السيروتونين في الإصابة بالاكتئاب ، و التي فرضت ان هناك علاقة تبادلية بين النمط الزمني و النمط الجيني و اعراض الاكتئاب ، خلصت في الأخير لوجود أدلة على العلاقة بين وظيفة الساعة البيولوجية و ايقاعها و مع السيروتونين عللا أنهما آليتان مقترحتان لحدوث الاكتئاب السريري.

(Sawalma,2019,44)

9-5 السرطان: Cancer

يلعب اضطراب الإيقاع السرکادي دورا رئيسيا في تكوين الأورام و يسهل انشاء السمات المميزة للسرطان.و في منحى معاكس ، تضعف عمليات الأورام بشكل مباشر الايقاعات السرکادية.يعد التعديل الدوائي لجينات الساعة الأساسية نهجا جديدا في علاج السرطان أكثر فعالية و سيشمل الوقاية و العلاج .

(Sulli et Tun Yin Lam et Panda,2019,475)

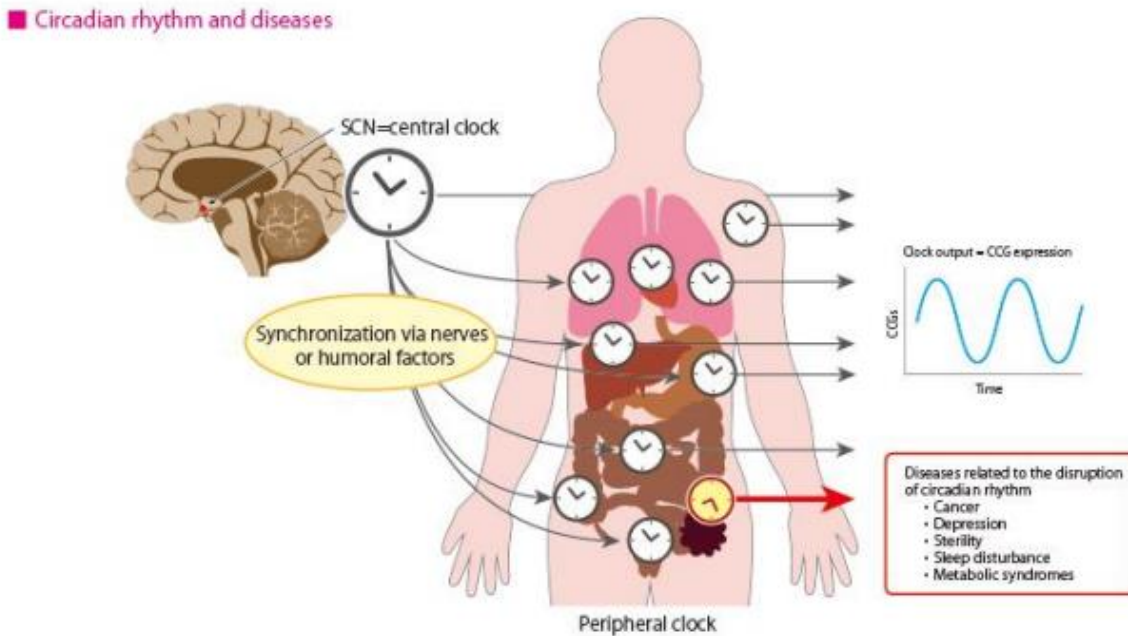
و قد خلصت أبرز الدراسات أن هناك بعض الآليات التي يعرف من خلالها أن مكونات الساعة اليومية تشارك في بدء السرطان أو تقدمه :

أ- تنظم مكونات الساعة البيولوجية بشكل مباشر أو غير مباشر التعبير عن الجينات في الخلايا مما يؤدي الى ايقاعات يومية في العديد من العمليات الخلوية (استقلاب المغذيات ، تنظيم الأكسدة و الاختزال و اصلاح تلف الحمض النووي ، و طي البروتين ، و الافراز الخلوي ..)، الإيقاع اليومي في هذه العمليات الخلوية هو جزء لا يتجزأ من توازنها. يؤدي اضطراب الإيقاع السرکادي الى تعطيل هذه العمليات الخلوية و يخلق بيئة خلوية تساعد على تكوين الأورام (أي إعادة البرمجة الأيضية ، و اختلال توازن الأكسدة و الاختزال ، و الالتهاب المزمن ، و ما الى ذلك).

ب- تتفاعل العديد من بروتينات الساعة البيولوجية أيضا جسديا مع البروتينات التي تشارك في المسارات ذات صلة بالسرطان .و بهذا فان تعديل وظيفة الساعة اليومية أو التعبير عن بروتيناتها يمكن ان يحمي من السرطان أو يعززه .

ج- تنظم الساعة اليومية التعبير عن عدة عوامل مفرزة يمكن أن يكون لها وظيفة الغدد الصماء. يمكن لبعض هذه العوامل المفرزة ،بما ذلك السيبتوكينات ،و الهرمونات ،و النواقل العصبية،أن ترسل إشارات من خلال مستقبلاتها المعرفية للتأثير على وظيفة الساعة من أجل حبس او مزامنة الساعات في أنسجة مختلفة .يمكن أن تكون عوامل الغدد الصماء هذه مؤشرات حيوية لوظيفة الساعة البيولوجية في تلك الانسجة .و مع ذلك ، يمكن لبعض الأورام أن تنتج كميات مفرطة من هذه الهرمونات أو السيبتوكينات ذات الصلة بالساعة البيولوجية ،و التي يمكن أيضا أن تعطل الساعات البيولوجية في الأعضاء البعيدة

(Sulli et al,2019,476)



الشكل 01: الاضطرابات التي تحدث بسبب اختلال الإيقاع السرکادي.

Image :<http://ruo.mbl.co.jp/bio/product/circadian/images/circadian-rhythm-and-disease-e.jpg>

يتضح مما سبق أن الإيقاع السرکادي يتميز بنمط وظيفي دقيق يضمن التوازن للفرد، و في ظل عدم التوازن يصبح الإيقاع مضطرباً، و ينعكس على العديد من المتغيرات الأخرى المهمة في نشاط الكائن الحي، و التي من أهمها النوم، حيث يتدخل اختلال الإيقاع السرکادي نتيجة مختلف العوامل الداخلية و الخارجية في تأخير أو تقديم النوم و هما اضطرابان قد يؤثران على نمط التغذية و الشهية للأكل الذي يعتبر اختلالاً آخر من اختلالات الإيقاع اليومي. بالإضافة الى أن اختلال الإيقاع السرکادي قد يؤدي لظهور اضطرابات سلوكية و انفعالية، مثل زيادة مستويات الغضب و العدوان في ظل تغير الايقاعات الفصلية الموسمية، و كذلك اضطرابي القلق و الاكتئاب، خاصة ان ايقاعات الساعة البيولوجية تتحكم في تنظيم دورة افراز الهرمونات المسؤولة عن المزاج، و التي باضطرابها قد تتسبب بظهور اعراض القلق و الاكتئاب.

و قد يسبب عدم توازن الإيقاع اليومي أيضاً الإصابة بالأمراض جسدية الشكل مثل السرطان، و الدراسات تذهب لكون العلاقة بين الإيقاع السرکادي و السرطان علاقة طردية، فاختلال الإيقاع السرکادي قد يساهم في تكوين الأورام السرطانية، كم أن افرازات الأورام السرطانية تحل بتوازن دورة الإيقاع اليومي.

10- علاج اختلالات الإيقاع السرکادي:

علاج اضطرابات النظم اليوماوي يجب أن يركز على فهم إيقاع عمل الساعة البيولوجية تزامناً مع وظائف الأعضاء. العلاجات بشكل عام بسيطة و مباشرة:

التعليم او التوعية، الضوء (إعادة تنظيم استخدام الضوء الصناعي و التركيز على الضوء الطبيعي)، وتعديل عادات النوم/ الاستيقاظ.

تعديلات الجدول الزمني هي التدخلات هو أهم شيء. ان ايقاعات الساعة البيولوجية لها تأثير قوي على توقيت بداية النوم و تعويضه (الاستيقاظ) و على القدرة على الحفاظ على نوم موحد و استيقاظ نشط. اذا لم يتم فهم هذه الايقاعات بشكل جيد من طرف الطبيب، ببساطة لا يمكن بناء برنامج علاج فعال.

(Garcia et Rosen et Mahowald, 2001, 239)

و من هنا يمكن القول أن عدم التزامن في الايقاعات اليومية هو سبب ظهور الاختلالات الوظيفية و الأدائية للفرد، و علاجها يكمن في إعادة ضبط و تعديل هذه الايقاعات لاعادة التزامن الصحيح.

خلاصة

مما سبق يمكن القول أن الإيقاع السرКАДي الذي يساعد في تنظيم مختلف العمليات الفسيولوجية الخارجية و السلوكية عن طريق آلية تنظيم داخلية معقدة ، يخضع في تنظيمه أيضا للعوامل الخارجية التي يمكن أن تؤثر عليه و تحدث فيه اختلالات مختلفة ، و دورة الظلام / الضوء ، تعتبر أحد العوامل الخارجية ، فمن المحتمل أن ينعكس اختلالها على نمط الإيقاع اليومي للفرد، نظرا لما يفرضه اختلال دورة النوم / اليقظة من تقييد لنمط النشاط الطبيعي للفرد في مختلف النواحي كالشهية و المزاجالخ.

الفصل الثالث: المرونة النفسية

تمهيد

- 1- تعريف المرونة النفسية
- 2- مفاهيم مرتبطة بالمرونة النفسية
- 3- تاريخ المرونة النفسية
- 4- تجليات المرونة النفسية
- 5- استراتيجيات بناء المرونة النفسية
- 6- النظريات المفسرة للمرونة النفسية
- 7- مظاهر المرونة النفسية
- 8- أنماط المرونة النفسية
- 9- العوامل التي ترتبط بالمرونة النفسية
- 10- مصادر المرونة النفسية
- 11- صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية

خلاصة

تمهيد

ان للمرونة النفسية دورا فعالا في حياة الفرد من أجل تكيفه مع الصعوبات التي يتعرض لها و تحديات المواقف الضاغطة التي تصادفه وفقا لمبدأ أن الشخص السليم نفسيا يمتلك ائزان انفعالي بحيث يعطيه القدرة على سيطرة ردود أفعاله لمرونة عالية و يحاول إعطاء تعبير صحيح وفقا للمواقف التي تحدث له لهدف مواجهة مختلف ظروف الحياة و في هذا الفصل سوف نتطرق الى تعريف المرونة النفسية و ماهي مكوناتها و العوامل المساعدة في استمراريتها و طرق بناءها .

1- تعريف المرونة النفسية :

لغة: أخذ مصطلح المرونة النفسية من " المرن " أصل صحيح يدل على لين الشيء و السهولة وجاء في لسان العرب مرن يمر مرانة و مرونة و هو اللين في صلابة و مرونة يد فلان على العمل أي ثابت و استمرار و المرانة و اللين .

(النوي هاجر, 2015/2016, ص 58)

و يعرفها قاموس أكسفورد للغة الإنجليزية باعتبارها : القدرة على الصمود أو التعافي السريع من الظروف الصعبة .

(محمد رامز يوسف, 2014, ص 15)

اصطلاحا: تعد جذور المصطلح الى العلوم و الرياضيات على سبيل المثال في الفيزياء تعرف المرونة النفسية بأنها قدرة الجسم على التوتر على استعادة حجمه و شكله بعد تعرضه لتشويه بمقتضى قوة عالية و انخفاض معامل المرونة.

فمصطلح المرونة النفسية يقصد به عملية التوافق الجيد و المواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والنكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل المشكلات الأسرية ، العلاقات مع الآخرين ، المشكلات مع الآخرين ، ضغوط العمل كما تعني القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات.

(محمد السعيد أبو حلاوة , 2012, ص 4)

و هذا ما ورد في إصدارات الأمريكية لعلم النفس American psychological Association

و يعرف راشيل نيومان (2004, 7) Neumon Raichel المرونة النفسية: بأنها عملية المواجهة

الفعالة للتحديات و الضغوطات النفسية لأحداث الحياة من خلال حسن الحال الذاتي و الأداء الفعال في البيئة .

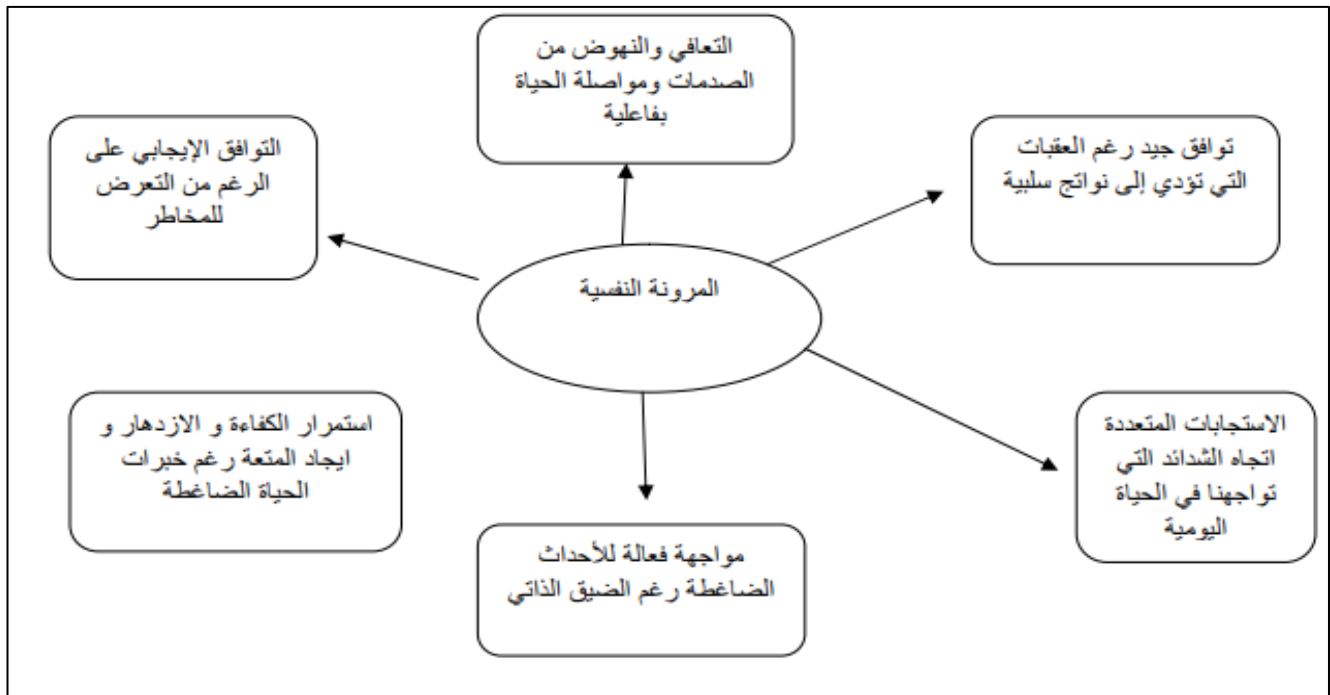
و يعرفها ماين و آخرون Mastenet1990 بأنها : عملية أو القدرة على التكيف الناجح بالرغم من الظروف الصعبة و التهديد.

و يعرفها كل من ويلسون و اغايبي Wilaon et Agaibi 2005 السجل المركب للميول السلوكية. (فيصل خليل الربيع 2017, ص29)

يرى فحجان أن المرونة النفسية تعني التواصل و القابلية للتغير الى الأفضل و تقبل الآخرين و أفكارهم .

(أبو ندى ,2015, ص41)

الشكل (02) المفاهيم التي تسهم في الفهم الشامل لمعنى المرونة النفسية



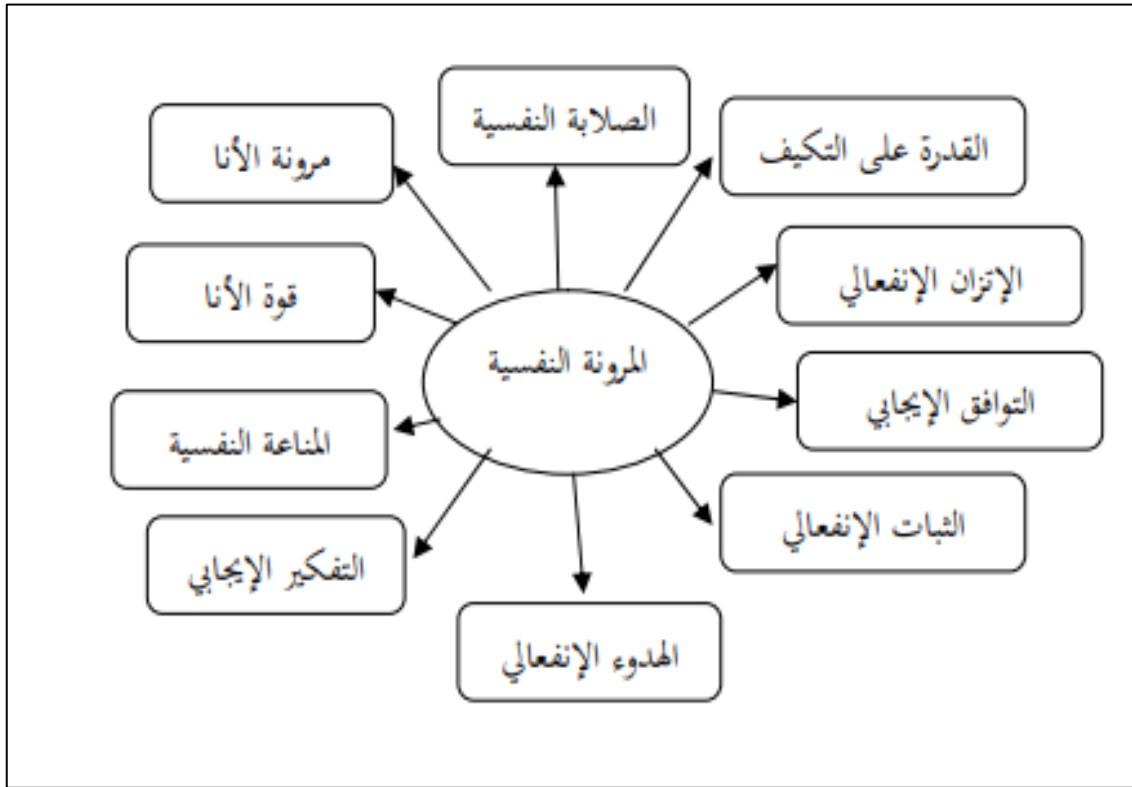
(أبو عجيبة ,2017, ص22)

2- مفاهيم مرتبطة بالمرونة النفسية:

تعتبر المرونة النفسية فرعاً من فروع علم النفس المعاصر ، و تعكس تفاعل المرء الإيجابي مع ما يتعرض له من متاعب و صدمات في حياته ، و تشمل المرونة النفسية التعامل مع بعدين يتمثل أحدهما في حالة الخطر او الصعوبات و تعرض الفرد لتهديد معين ، فيما يتمثل الآخر بالتكيف و مواجهة الحادث بطريقة إيجابية بالرغم مما قد تحدثه من تأثيرات سلبية على نفسيته و من الجدير بالذكر أن علماء النفس لا يتعاملون مع المرونة النفسية على أنها سلوك فردي و طابع يميزه بل كعملية يمكن تعديلها ، و تجدر الى أن الأشخاص ذوي المرونة النفسية يتعاملون مع الضغوطات باعتبارها تحديات تستحق اكتسابها و التعلم منها.

(أبو شحادة، 2019 ص 83)

الشكل رقم (03): يوضح المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية.



(زيدان ، 2021 ص 360)

3- تاريخ المرونة النفسية :

تعود جذور دراسة مفاهيم المرونة النفسية الى ما يقارب 50 عاما مضت , و لقد كان الاهتمام بالمفهوم على نطاق ضيق و غير شامل من قبل عدد قليل من الباحثين الذين كرسوا حياتهم المهنية لدراسة و فحص هذه الظاهرة ، فيما ركزت الأبحاث في تلك الفترة على فهم آليات التنمية و الظروف المشاركة في عملية الوقاية protective pocesses " ، فكان الاهتمام فقط حول العوامل التي ساهمت في عزل و حماية الأفراد ، وبعد ذلك خصصت دراسات على السكان المعرضين للخطر و التركيز بشكل خاص على هؤلاء الشباب الذين أظهرو مرونة و قدرة في التغلب على الظروف الاقتصادية، المشكلات العاطفية و تحديات البيئة التي يواجهونها و التي تنمو بشكل مستمر ، و في وقت قريب ظهر مفهوم المرونة النفسية في أول انفراج في التفكير عام (1998م)

عندما دعا رئيس الرابطة الأمريكية لعلم النفس Marten slegman الى أهمية الانتقال من نموذج العجز Model efficits " و الاتجاه الى نموذج القوة و هو ما يعرف بعلم النفس الإيجابي

"Positive psychology."

(عبد السلام ,2022,ص28)

برز مفهوم المرونة النفسية الى حيز الوجود مع ظهور علم النفي الإيجابي الذي انصب اهتمامه على دراسة و تنمية القوة الشخصية و القدرات و السمات الإيجابية ، و ذلك عبر تعزيز و تفعيل ادراك الفرد لنقاط القوة لديه بدلا من التركيز فقط على جوانب القصور و العوامل السلبية .

(العازمي,2022,ص135)

و جذبت المرونة انتباه العلماء و الباحثين لسنوات طويلة في العلوم الاجتماعية و النفسية و يعود

أصل كلمة المرونة " Résillience" الى مصطلح فرنسي و استخدم فيها كمصطلح لاتيني مما يعني الغاء و انهاء " resillientia" ، كانت كلمة المرونة تستخدم في في مجال التعدين كمفهوم

فيزيائي ، و التي تعني : القدرة على استرداد الحالة الأولى بعد حدوث حادث صادم يصحبه ضغط يدوم لفترة معينة ، فهي إمكانية امتصاص الطاقة الحركية دون ان تستنفذ، بعد ذلك تم استخدامه في العلوم

الإنسانية و توسع مفاهيمها. (علاونة,2021,ص06)

يشير أبو حلاوة (2013) الى أن Garmezy 1973 أول من نشر نتائج بحث عن المرونة النفسية، اذ أستخدم ما يسمى بعلم الوبائيات، حيث يدرس كل من يتعرض للمرض أو لا يتعرض له و طرق الكشف عن أسباب الخطورة ، و كيفية وقايتها و التي تساعدنا في تحديد مفهوم المرونة النفسية ، أما (wemar, 1982)، فهو أول من استخدم المصطلح في القرن العشرين اذ كان يدرس مجموعة من الأطفال من أسر فقيرة ، و يعانون من أمراض نفسية ، و اغلبهم عاطلون عن العمل و مدمنون للكحول ، و أظهرت النتائج أن ثلثي الأطفال لديهم سلوكيات عدوانية ، كما تعرضوا للفشل في العمل ، اما عن ربع الأطفال لم يظهروا مثل هذه السلوكيات ، و قد نجحوا في حياتهم المهنية لذا يطلق عليهم الأطفال ذوي المرونة النفسية ، فهؤلاء الأطفال لديهم صفات تجعلهم مختلفين عن أقرانهم.

البدايات الأولى في الكتابات عن المرونة كانت لها طبيعة نظرية و استغرقت فيه باعتباره طبيعة الشخصية الصحية و النمو مقارنة بعلم الأمراض و البحث بصورة مباشرة حول المرونة من خلال سياق اضغط المزمّن المستمر مثل الفقر المدقع أو المعتقلات و الظروف القاسية أثناء الحروب و التي تحدث عنها "فرانكل" عام 1946م.

(أبو عجيبة , 2017, ص 16)

يشير (سعيد و فتحي ، 2012) أنه في العام العربي ، يرجع الفضل الى ادخال مفهوم الإيجابية كمدخل لفهم المرونة النفسية الى صلاح مخيمر عام 1981م في كتابه "إيجابية التوافق" الذي انتهى فيه الى أن الإيجابية الخلاقة تشكل صميم الكيان الإنساني سواء على المستوى السلالي و هذه الإيجابية بكل صورها تدخل ضمن الأساسية لجهاز الأنا و الذي يختص بمملكة مبدأ الواقع ، و يوضح صلاح مخيمر عام 1984م وضع تصوره للإيجابية في كتابه "الإيجابية كمعيار وحيد و أكيد لتشخيص التوافق النفسي عند الراشدين" ، و يفسر مخيمر الإيجابية الخلاقة بأنها قدرة الفرد على مواجهة المواقف الجديدة استنادا الى ايجابية الخلاقة (الذكاء الابتكاري على المستوى العقلي، و المرونة على المستوى الانفعالي).

رأى رواد علم النفس الإيجابي ألا يقتصر البحث في المرونة النفسية لدى الأفراد الذين يعانون و يمروا بالضغوط و المحن و الصعوبات في حياتهم اليومية ، بل لا بد من التوسع في استخدام هذا المفهوم

لكي يصبح نقطة رئيسية في حياة كل فرد سواء كان الفرد يواجه خبرات المحن و الصعوبات و الشدائد أم لا ، فنحن جميعا نمر بدرجة من الضغوط و التحديات كل يوم في حياتنا ، و تختلف في تحديد درجة هذه الضغوط للفرد و تأثيرها عليه و أيضا لا يمكننا أن نتنبأ بمن سيكون قادرا على مواجهة تلك الصعوبات و من لا يقدر و لذلك يجب أن يتمتع الجميع بقدر من المرونة .

(أبو عجيلة, 2017, ص ص 17 18)

4 - تجليات المرونة النفسية:

يمكن ان توصف المرونة النفسية من خلال الأبعاد التالية :

- المواقف الإيجابية بغض النظر على مواقف الخطورة مرتفعة الشدة .
- الاحتفاظ بالكفاءة الذاتية في ظل ظروف الحياة الضاغطة.
- التعافي من الصدمات.
- التوظيف الإيجابي ، المصاعب و التحديات و اعتبارها فرصة للنمو و الارتقاء مما يجعل متاعب و مشاق المستقبل محتملة و تضمن المروني للبشر المتوقع منهم التوافق الناجح بالرغم من تعرضهم لعوامل خطورة و ظروف عصبية و يحققون بالرغم من ذلك ارتقاء شخصيا سويا.
- و يجدر التنويه الى ان عوامل الخطورة ترتبط بنواتج نفسية سلبية على سبيل المثال تثبت نتائج كثيرة من الدراسات ان الفقر و انخفاض المكانة الاجتماعية أو الاقتصادية ، إصابة الأباء باضطرابات نفسية ، هي عوامل ذات علاقة بانخفاض الإنجاز الدراسي و المشكلات ، و الانفعالات و السلوكية فضلا من تراكم تأثيرات عوامل الخطورة المشار اليها بما يقضي في بعض الأحيان عند حالات و لدى نوعية معينة من الأطفال الى اصابتهم بامراض عقلية ، الا أن الأطفال ذوي النفسية المرنة يكون لديهم حصانة ضد تأثير أن السلبية و العوامل ، الخطورة و الأحداث الصادمة ، و يحققون ارتقاء نفسيا سويا فضلا عن فعاليتهم و حساسيتهم الاجتماعية الإيجابية ، تعزى هذه النواتج الإيجابية في كبير منها الى ما يسمى لعوامل الوقاية مثل أساليب المعاملة الوالدية الإيجابية و الخبرات المدرسية الإيجابية .
- و ينظر الى المرونة النفسية بوصفها أحد أهم آليات التوافق و المواجهة الإيجابية الفعالة عند التعرض للضغوطات النفسية .

(هاجر النوي , 2015, ص 69)

5- استراتيجيات بناء المرونة النفسية :

بناء المرونة النفسية و تنميتها رحلة شخصية و المعلوم ان البشر لا يستجيبون بنفس الطريقة للصدمات أو أحداث الحياة الضاغطة و بالتالي فان الطريقة التي قد تكون الفعالية في بناء أو تأسيس المرونة النفسية لشخص معينة قد لا تكون بالنسبة لشخص آخر فعالة و يستخدم البشر استراتيجيات تأقلم أو مواجهة أو توافق متنوعة.

و تعكس التباينات في استراتيجيات التوافق أو التأقلم مع مواجهة الضغوط و أحداث الحياة العصبية , الفروق و الثقافية بين البشر، قد يكون لثقافة شخص تأثيرات واضحة على طريقة تعبيره عن مشاعره و اقبال أو احجام الشخص عن طلب المساندة من الآخرين ، و بهذا يكون بناء المرونة النفسية من خلال 10 طرق و هي:

5-1 إقامة روابط مكثفة مع الآخرين :

فالعلاقة الاجتماعية إيجابية مع أعضاء الأسرة و الأصدقاء و غيرهم من أهم متطلبات بناء المرون النفسية و تقبل المساعدة و الدعم من الأشخاص الذين نحبهم و الاستمتاع اليهم يقوي المرونة النفسية لديهم.

و يرى بعض الناس المشاركة الفعالة في المؤسسات الدينية أو غير ذلك من الجمعيات الخيرية او التطوعية مصدرا للمساعدة الاجتماعية .

5-2 تجنب رؤية أزمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها أو التغلب عليها:

لا تستطيع أن تغير من الحقيقة التي مفادها أن الأحداث الضاغطة جزءا من واقع حياة الانسان لكن بإمكانك تغيير الطريق التي تدرك و تفسر و تستجيب بها لهذه الأحداث و حاول أن تتجاوز الظروف الحاضرة و تطلع الى المستقبل.

5-3 تقبل التغير و اعتباره جزءا متضمنا بنيويا في الحياة:

ربما لا يتمكن الانسان من تحقيق أو انجاز أهدافا معينة في الحياة نتيجة المواقف أو الظروف و الاحداث العصبية الضاغطة التي يتعرض لها الانسان.

5-4 اتخاذ قرارات حاسمة أو قاطعة:

تعامل مع المواقف العصبية بأقصى ما تملك من طاقة أو قدرة و اتخاذ قرارات حاسمة تدفعك اتجاه المواجهة و التصدي الفعال و التوافق النشط الإيجابي.

5-5 المدافع بالتحرك اتجاه أهدافك:

ضع أهدافا واقعية قابلة للتحقيق للتحقيق و مبنية على قراءة دقيقة للامكانياتك و قدرتك و للواقع المحيط و انتظم في أداء شيئا حتى و ان بدى إنجازا مغيرا يقربك بالتدرج لانجاز أهدافك.

5-6 تلمس كل فرصة التي تدفعك باتجاه استكشاف ذلك

5-7 تبني رؤية أو نظرة إيجابية لذلك:

اعتقدتنا بقدرتك على حل المشكلات، وفق لذلك تضع نفسك تلقائية على بداية طريق المرونة النفسية.

5-8 ضع الأمور أو الأشياء في سياقها و حجمها الطبيعي:

عندما تواجه أحداث ضاغطة مؤلمة حاول أن تقيم المواقف الضاغطة في سياقها الواسع و أنظر الى المدى البعيد الذي يمكن أن تحتوي هذه المواقف و تجنب تماما التفكير التنظيمي.

5-9 لا تفقد الأمل و كن مستشرا و متلمسا لآخر فيما هو قادم:

فالنظرة التفاؤلية تمكنك من توقع أن الأشياء الإيجابية الجيدة ستحدث لك في حياتك ، حاول أن تتخيل بصريا ما الذي تريده بدلا من الحذر ، و القلق مما تخاف منه.

اهتم و قدر حياتك و مشاعرك و الدمج في الأنشطة و الخبرات التي نستمتع بها و تزيد من راحتك أو استرخائك.

(أبو حلاوة، 2012، ص ص 68-71)

6- النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

من أجل تقديم فهم أوسع للمرونة النفسية تعتقد الباحثات أن من ابرز النظريات التي فسرت هذه الظاهرة التي تعد من الظواهر الإنسانية المعقدة و التي تتجلى في مضامين بيولوجية و نفسية و اجتماعية و مهنية و دراسية مما أدى الى تعدد النظريات التي فسرت هذه الظاهرة الشائعة و من هذه النظريات ما يأتي:

أولاً: نظرية التحليل النفسي التقليدية

يرى فرويد بأن النمو السليم يؤدي الى نشوء الأنا القوية التي تظهر كأحد المتغيرات المهمة في الشخصية في ضوء القابلية على مواجهة المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته لتحقيق عملية التوافق. و أن النمو الطبيعي يحدث في حالة توازن بين مكونات (الهو و الأنا و الانا العليا) عندما يستبدل بأساليب أكثر نضجا و فعالية في التعامل لبرامج مماثلة و ان الدعم المستمر لها يكون بزيادة مشروطة لمدى الفعالية المبينة لتلك البرامج المستمرة في مجال الرعاية النفسية لدى الشباب ، و التحوط عليهم بما يكسبهم مناعة ووقاية تساعد في مواجهة الأحداث الصادمة و مخاطر الحياة التي تعترض مسار نموهم.و هكذا، فان المنافسة من أجل التمويل العام للتدخلات المبينة على التأهيل المجتمعي لدى الشباب بما في ذلك متطلبات استرجاع ما صرف من نفقات و التي تعتبر شرطا أساسيا لتحقيق النتائج الإيجابية المرجوة، و التي توثقها تلك المؤسسات و الوكالة الممولة ، و التي ترفقها أساسا لتحقيق أرباحا طائلة على المدى الطويل لدى أهم فئات المجتمع انتاجا في الميدان الاجتماعي و النفسي ألا و هو الشباب ، لذلك فان الأصل في ترشيد الدخل أو العائد من تلك النشاطات التأهيلية لدى الشباب لمساعدتهم في إعادة تفكيرهم مع ما يواجهونه من أحداث صادمة او غير مواتية لنموهم في الحياة من خلال برامج الارشاد النفسي و الصحة النفسية للتأهيل المجتمعي لدى الشباب ، و هو ما يتطلب الاشراف عليها و الاعداد لها ، و تنفيذها ، و متابعتها و تقويمها باستمرار على النطور و المدى البعيد. (Lobo,Olson,2000)

ثانياً: نظريات التعلم الاجتماعي Social leering Theoies

1- تعد نظرية التعلم الاجتماعي لجوليان و روتر ، محاولة تجمع بين اتجاهين مختلفين في علم النفس، هما نظرية (المثير _ الاستجابة) من ناحية و النظريات المعرفية من ناحية أخرى .
(الهاشي,2005,ص62)

فنظرية التعلم الاجتماعي المعرفي اعتمدت على أساسيات يمكن اجمالها بما يأتي:

* ان تفاعل الناس مع بيئتهم يعتمد على خبراتهم الماضية من ناحية و توقعهم للمستقبل من ناحية أخرى بناء على حاجاتهم.

* ان السلوك لا يعتمد على البيئة بمعزل عن الفرد أو العكس , فقيمة التعزيزات لا تعتمد

على المثير الخارجي المعزز و خصائصه بل على معاناه و دلالاته التي يدركها الفرد بسعته المعرفية .

* ان نمو و تطور و تغير الشخصية الإنسانية يرتبط مرورها بخبرات جديدة من خلال تفاعلها مع البيئة حتى يمكن معه الوصول الى صيغة للتنبؤ بالسلوك.

(الزيات, 1996, ص ص 339_356)

ان مفهوم مركز الضبط اشتقه روتر من نظرية التعلم الاجتماعي في الخمسينات من القرن العشرين كمحاولة مبدئية لتفسير السلوك الإنساني و الكشف عن العوامل المؤثرة ، و يقصد بمفهوم مركز الضبط مدى شعور الفرد أن باستطاعته السيطرة على الأحداث التي يمكن أن تؤثر فيه ، حيث يتوزع الافراد تبعا لهذا المفهوم على فئتين هما:

1- فئة مركز الضبط الداخلي Internalizes و هم الأفراد الذين يعتقدون أنهم مسؤولون عما

يحدث لهم، و من ثم فهم قادرون على التأثير في الأحداث المحيطة بهم.

2- فئة مركز الضبط الخارجي Externalizes و هم الأفراد الذين يعتقدون أن الأحداث يتم التحكم

فيها من خارج ولا سيطرة لهم على هذه الأحداث أو التأثير فيها ، حيث تعود بدرجة أكبر الى الحظ و الصدفة ، و القدر ، الآخرين المؤثرين أو عوامل بيئية يصعب التنبؤ بها .

(البن ييم, 2010, ص 507)

و طبقا لروتر ان أصحاب الضبط الداخلي يتصفون بالخصائص التالية:

- يواصلون و يثابرون في مواجهة الفشل .
- اقل عرضة للشعور بالضغوط.
- يميلون الى إيجاد بدائل توصلهم الى السلوك الصحيح.
- يكافحون بشكل افضل من ضغوط الحياة.
- يكونون أقل عرضة للشعور بالقلق .
- يتحكمون بانفعالاتهم و يميلون الى تأكيد ذاتهم.

(البعاج, 2011, ص 34)

و طبقا لنظرية روتر أن أصحاب الضبط الخارجي يخضعون لضغوطات الحياة فهم أقل مرونة قياسا الى أصحاب الضبط الداخلي .

(عبد الهادي,2000,ص247)

يؤكد باندورا أن عملية التعلم أمر أساسي للمرونة ،التعلم يحدث من خلال الخبرة المباشرة ، و يمكن للأفراد تعلم سلوكيات جديدة من خلال عملية مراقبة الآخرين و ملاحظة العواقب المترتبة على سلوكهم .

(Bandura ,1986.p46)

و أكد باندورا في السنوات الأخيرة على مفهوم الكفاءة الذاتية Self-Efficac حيث يشير الى اعتقادات الناس حول امكاناتهم لانتاج المستويات المحددة للأداء التي تمارس تأثيرا في الأحداث المؤثرة في حياتهم و تحدد اعتقادات الكفاءة الذاتية كيف يشعر الناس؟ و كيف يفكرون؟ و كيف يندفعون؟ و كيف يتصرفون.

(الناشي ,2005,ص17)

الكفاءة الذاتية تفهم من مصطلح المرونة كعملية تعني الأفراد الذين نمو من خلال المثابرة و تجمع تراكم النجاحات الصغيرة في وجه الفشل و العقبات و خيبات الأمل ، و هي مزيج من الخصائص الإيجابية و الميول الشخصية و استراتيجيات المواجهة و اعتقادات حول الكفاءة الشخصية التي تسهم في المرونة النفسية.

(bandura,1986,p46 ;Wolin § Et al1999,p1)

و يمكن أن تنمو الكفاءة الذاتية من أربعة مؤشرات رئيسية هي خبرات الاتقان الشخصية و يعد هذا المؤثر أكثر تأثيرا في كفاءة الذات لدى الفرد لانه يعتمد على الخبرات التي يمتلكها الشخص في النجاح ،عادة يرفع توقعات الكفاءة بينما الإخفاق المتكرر يخفضها و المؤثر الثاني هو مشاهدة الآخرين و هم يتعاملون مع التهديدات و في التغلب عليها من شأنه ان يؤدي الى تكوين اعتقاد لدى الفرد بإمكانية القيام بالأنشطة نفسها لتحقيق النجاح ,و على العكس من ذلك فان ملاحظة الآخرين و هم يبذلون جهودا كبيرة في مهمة معينة ،و من ثم يفشلون في أدائها ,تعمل على التقليل من احكام

الملاحظين حول كفاءتهم و تقوي من جهودهم و للاقتناع اللفظي الذي يتلقاه الافراد من الآخرين دور هام في تطوير اعتقادات الذات حول امكاناتهم , كذلك الاستشارة الانفعالية مثل القلق و الخوف ، تزود الفرد بأفكار سلبية حول المعلومات التي تتعلق بالاعتقاد بكفاءة الذات ، فيعتقد الأفراد أن قدراتهم أضعف مما هو عليه في الواقع ، بينما تزيل النظرة التفاؤلية غبار الخوف و التردد.

(مشجل, 2009, ص49)

و بما أن الكفاءة الذاتية من أقوى عمليات التنظيم الذاتي ، فالتنظيم الذاتي ميزة نفسية و هي أساس السلوك المرن ، و تعني ان الأفراد اكتسبوا مجموعة من المهارات ذات الصلة لزيادة السيطرة على انتباههم و انفعالاتهم و سلوكهم.

(Greene,2020,p46)

3- - تعلم الحيلة Resourcefulness Learned ، ظهر في مجال تعديل السلوك مثل الكفاءة الذاتية و هو على النقيض من العجز المتعلم Learned helpessen ، أجريت دراسات العجز المتعلم لتوضيح عندما يعجز الناس عن تغيير الحدث الذي لا يمكن السيطرة عليه فانهم يميلون الى تعميم هذا التوقع الى مواقف يمكن في الواقع السيطرة عليها . خلال هذه العملية يتعلم الناس نتيجة لاعتقاد انهم عاجزون على التأثير و السيطرة على الأحداث الخارجية . على النقيض من ذلك تركز دراسات ضبط الذات Self-Control على ما يحدث عندما يصبح سلوك الشخص فعالا و معتادا في التعامل مع الموقف المسيطر عليه، و يصبح غير فعال في مواقف لا يمكن السيطرة عليها فتتنشط عملية التنظيم الذاتي Self-rugulation فقط عندما يفشل استمرار السلوك بشكل سلس، فهكذا عملية التنظيم الذاتي ستجعل الشخص قادرا على أن يستمر بنشاطات المساندة الذاتية و التوجه نحو الهدف حتى عند غياب التعزيز الخارجي، فقد لاحظ "روزنباوم" ان الناس تختلف في قدراتهم على التنظيم الذاتي او الضبط الذاتي، و قدم مصطلح تعلم الحيلة لوصف الخزين المكتسب من السلوكيات و المهارات (معظمها معرفي) ، يمكن من خلالها ان ينظم الشخص استجابته الداخلية مثل الانفعالات، الادراكات ، أو الألم و التي تتداخل مع تنفيذ السلوك المطلوب.

(VanBreda,2001,p45-47)

ثالثا: نظرية التحليل النفسي الاجتماعي للفروديون الجدد

نظرية أدلر A.A delr Theory يفترض ادلر أن الشخص السليم الصحي هو الذي يعيش وفق لمبادئ , مع إمكانية تغير هذه المبادئ و وفقا للظروف الواقعية و الاستثنائية و التوجيه نحو تحقيق أهداف تتفق مع المصلحة الاجتماعية، و افترض ادلر وجود أربع أساليب أساسية للحياة يتبناها الناس للتعامل مع المشكلات و هي (النمط المسيطر ، و النمط المعتمد أو الآخذ ، و النمط المتجنب ، و النمط المميز اجتماعيا).

(شيلنتر, 1983 ص 78-80)

رابعا: نظرية المرونة Michenbaum

أسس ميكنبوم فن مهارات مواجهة و تحدي الشدائد اذ انها تعتمد على التمرن و التدريب على المرونة في وجه الصعوبات و التحديات التي تعيق الفرد، و شبهها بالمناعة التي يكتسبها جسد الفرد ضد الأمراض ، و تقوم على التصدي و مجابهة المحن و المصائب من خلال برنامج يتم تعليم الأفراد به طرق التعامل مع تنوع الظروف القاسية ، و هذا الأسلوب يمتاز بتنوع كبير في الأساليب ، للمجابهة و التحدي ، و ذلك لوجود مراعاة الفروق الفردية و الثقافية للأفراد.

(علاونة, 2021, ص ص 23-24)

اذن المرونة النفسية هي مناعة الانسان ضد المحن و التحديات التي يواجهها ، كما اعتبرها فن من فنون مواجهة الشدائد و الانسان المرن لا يتأثر بالسلب مع مواقف الحياة بل يتجاوزها رغم الظروف.

7- مظاهر المرونة النفسية :

تتخذ المرونة مظهرين :

أ - المرونة التلقائية: Spontaneous flexibility

و هي إعطاء عدد من الأفكار المتنوعة التي ترتبط بموقف محدد ، فهي القدرة على انتاج استجابات مناسبة لشكلة أو موقف مثير و هذه الاستجابات تتسم بالتنوع و اللا منطقية ، و ذلك من خلال الاستجابات الفريدة و الجديدة .

ب - المرونة التكيفية: Adaptive flexibility

هي التوصل الى حل مشكلة ما او مواجهة أي موقف في ضوء التغذية الراجعة التي تأتي من ذلك الموقف، لذا فان المرونة تعتمد على الخصائص الكيفية للاستجابات و تقاس بتنوع الاستجابات . و تشير هذه المرونة الى قدرة الفرد على تغير وجهته الذهنية كي يتمكن من حل مشكلة ما في كفاءة و نجاح. و سميت بالتكيفية لأن الفرد يحتاج الى أن يكيف سلوكه بما يعينه للوصول الى الحل الناجح و يظهر ذلك في نوع المشكلات المحددة تحديدا دقيقا و تتطلب حولا غير عادية .

(الرابعي, 2013 و ص 71)

8- أنماط المرونة: Patterons of resilience

حدد بولك Polk أربعة أنماط للمرونة في المرونة الفردية

* النمط المزاجي Dispositional Pattern:

النمط المزاجي يتعلق بالصفات البدنية و النفسية و الاجتماعية و المتصلة بالأنما و التي تعزز المرونة، و هذا ما يتعلق بتلك الجوانب من الفرد التي تعزز التصرف المرن باتجاه ضغوط الحياة و التي تتضمن الإحساس بالاستقلال أو المرونة الذاتية ، إحساس بقيمة الذات و الصحة البدنية و المظهر البدني الجيد.

* نمط العلاقاتية Relational Pattern:

نمط العلاقات يتعلق بادوار الفرد في المجتمع و علاقاته بالآخرين ، هذه الأدوار و العلاقات يمكن أن تمتد من علاقات قريبة و حميمة الى تلك التي مع النظام الاجتماعي الأوسع.

* النمط الموقفى Situational Pattern :

النمط الموقفى ينصب على الجوانب التي تشمل الربط بين الفرد و الموقف الضاغط ، هذا يمكن أن يتضمن قدرة الفرد على حل المشكلة و القدرة على تقييم المواقف و الاستجابات و القدرة على اتخاذ إجراءات فعالة للاستجابة الى الموقف.

* النمط الفلسفي: Philosophical Pattern

يشير النمط الفلسفي الى رؤية الفرد للعالم أو نموذج الحياة ،هذا يشمل مختلف المعتقدات التي تعزز المرونة مثل الايمان بالمعنى الإيجابي الذي يمكن إيجاده في كل الخبرات ، و الايمان أن تطوير الذات هو الهام و الاعتقاد أن الحياة لها هدف.

(Van Breda,2001,p5-6)

9- العوامل المسببة للمرونة النفسية:

بينت الجمعية الأمريكية لعلم النفس في منشوراتها وجود العديد من العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية و التي تعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الضاغطة . و قد بينت العديد من الدراسات أن العامل الأساسي في تكوين المرونة النفسية هو وجود الرعاية ، و الدعم و الثقة و التشجيع سواء من داخل العائلة أو من خارجها ,بالإضافة الى عوامل أخرى مثل قدرة الفرد على وضع خطط واقعية لنفسه ، الثقة بالنفس ، النظرة الإيجابية للذات ،تطوير مهارات الاتصال .

(APA ,2010)

و من بين العوامل التي تزيد من المرونة النفسية :

القيم ،إدارة الذات ، الالتزام في العمل ، القدرة على ترويض الانفعالات القوية و الاندفاعية ، تقبل الذات -اتصال الفرد (الاستبصار) .

(زيدان,2021 ص 359)

أما العوامل التي تساعد الفرد على استمرارية المرونة هي:

- القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية و بطريقة صحية .
 - امتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات .
 - اعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة و التكيف مع الظروف الطارئة.
 - توافر الدعم الاجتماعي.
 - الاتصال و الترابط مع الآخرين مثل العائلة أو الأصدقاء.
 - المعتقدات الدينية .
- البحث عن المعاني الإيجابية للمواقف الصادمة.

(Matthew ,2007)

إضافة الى عوامل أخرى نجد منها:

- الاحتفاظ بالقيم الروحية و الحلقية.
 - اتخاذ القرارات الصائبة لحل المشكلات و مواجهة ضغوط الحياة.
 - القدرة على وضع خطط واقعية و اتخاذ القرارات و تنفيذ الاجراءات اللازمة لحل المشكلات.
- (أبو ندى, 2015, ص50)

10- مصادر المرونة النفسية:

من بعض المصادر نجد:

الأسرة:

ان تعزيز و تنمية الجدل لدى الأطفال يتطلب بيئات أسرية ، التي تمثل أساس الرعاية و التربية و تنظيمها مما يجعل الأمل كبير بأن سلوك الطفل يتميز بقدر الجدل و من ذلك تشجيع الأعمال الجيدة التي يقوم بها الأطفال و جعلهم يحسون بالمشاركة و أغلب الأطفال الذين لديهم قوة الجدل مرتفعة ، نجد لديهم علاقة قوية على نقل وحدة من أفراد العائلة الكبار ، كون هذه العلاقات تساعد كثيرا تقليص لخطر المرتبط بحالات تصدع الأسرة.

(أحمد جاسم محمد, 2019, ص44)

الشخصية:

حددت رابطة علم النفس الأمريكية APA مجموعة من المحددات التي تؤدي الى بناء و هيكلة

الجلد و اقترحت طرق تساهم في ذلك و هي بمثابة مصادر ذاتية تمثلت في :

- الحفاظ على علاقات جيدة مع افراد العائلة المقربين و الأصدقاء و غيرهم .
- تجنب رؤية الأزمات و الأحداث الصادمة , و الاحداث التي لا تطاق .
- تقبل الظروف التي لا يمكن للشخص تغييرها.
- وضع أهداف واقعية و السعي لتحقيقها و اتخاذ قرارات حاسمة إزاء المواقف ذات التأثيرات السلبية
- تنمية الثقة في النفس .

- الرعاية و العناية بالجانب النفسي و البدني مع ممارسة الرياضة بشكل منتظم مع الاهتمام بالحاجات و المشاركة و الانخراط في أنشطة ممتعة.

(مزردى, 2016, ص 47)

11- صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية :

1- الصبر:

يعد الصبر من أهم الركائز و الدعائم التي يجب أن يتحلى بها كل مسلم يريد أن يحقق السعادة و السكينة لنفسه في الدنيا و الآخرة ، لذلك فقد أمر الله عباده بالصبر و حث عليه في العديد من الآيات في القرآن الكريم . قال تعالى: " يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر و الصلاة ان الله مع الصابرين " (سورة البقرة, 153)

و الانسان الصبور من الناحية النفسية هو الذي يتسم بالجلد و الروية و الاتزان الانفعالي و عدم التسرع أو الثورة أو التهيج أو شدة الغضب و هو القادر على الانتظار و الاستقامة و الاستمرار فيها و هو الذي يتوكل على الله عز و جل.

(اليسوي, 1998, ص 220)

2- التسامح:

و هو التغلب على نزوع النفس من المكابرة و الإصرار على الخطأ، و اعظم أبواب الاعتذار و أجلها هو مداومة المسلم على الاعتذار و طلب العفو و الصفح من ربه جل و علا ، و هو ما يسمى بالتوبة و الانابة و القدرة على العفو ، هي طاقة نفسية لا توجد عند الكثيرين، و هذه الطاقة لا تكون بسبب ضعف أو نقص . و لقد حثنا الله تعالى على الصفح و التسامح في العديد من الآيات فقال عز و جل "فاصفح عنهم و قل سلام فسوف يعلمون" (سورة الزخرف, 89).

و في هذا الاطار يرى (wolin, 1993) أنه يمكن تحديد مؤشرات مرونة الأنا و ذلك

من خلال السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية و تشمل:

- الاستبصار: هي قدرة الشخص على قراءة و ترجمة المواقف و الأشخاص ، و تشمل القدرة على التواصل البين – شخصي.
- الاستقلال: يشمل بعد الاستقلال عمل توازن بين الشخص و الأفراد الآخرين المحيطين به ، كما يشمل كيفية تكيفه مع نفسه بحيث يعرف ما له و ما عليه.
- الابداع: يشمل خيارات و بدائل للتكيف مع تحديات الحياة ، بل و أكثر من ذلك الاندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية (تحدي المصاعب و المخاطر)، و ان الأفراد من ذوي المرونة العالية يمكنهم أن يتخللوا تتالي الأحداث لديهم حيث يمكنهم صناعة و اتخاذ القرار في مواجهتها.
- روح الدعابة: تعتبر الجانب المضيء من الحياة لدى الشخص المرن ، حيث تمثل القدرة على اخال السرور على النفس ، و إيجاد المرح اللازم في البيئة المحيطة به.
- تكوين العلاقات: قدرة الفرد على تكوين علاقات إيجابية صحيحة و قوية من خلال قدرته على التعامل النفسي و الاجتماعي و العقلي.
- القيم الموجهة (الأخلاق): و تشمل البناء الخلقي و الروحاني الصحيح للشخص المرن.
(الخطيب, 2007, ص ص 1060- 1061)
- الى جانب أيضا :
- القدرة على تقبل النقد: على الفرد أن يكون مستعدا أن يقيم الموقف ، فيقبل ما يراه صوابا أو يعدل فيه أو يرفض ما لا يستريح له.
- (حبيب, 1995, ص 26)
- القدرة على تحمل المسؤولية و القيام بها: ان الانسان السوي يتحمل المسؤولية بجدية و يحققها دون اهمال و الشخص الناضج المرن يتدرب على مواجهة الخوف بواقعية ، و بذلك يستطيع أن يعالج التردد، و يقوم بحمل المسؤولية و خاصة الجديدة .
- (حبيب, 1995, ص 28)
- القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة بنفسه: ان إحساس الانسان بالالتزام و المسؤولية يدفعه أن يدرس كل موقف بدقة ، و أن يصدر القرار المناسب في وقته دون تردد ، فالإنسان الذي لديه قدر من المرونة النفسية له القدرة على ان يصدر قراره بنفسه.
- (حبيب, 1995, ص 30)

خلاصة الفصل

للمرونة النفسية أهمية تبرز كعامل أساسي في الصحة النفسية و القدرة على التكيف ، مما يجعلها من المهارات الحيوية التي يجب دعمها و تنميتها خاصة في أوساط الفئات المعرضة للضغوط كطلبة الجامعات .

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهج الدراسة

3- حدود الدراسة

4- مجتمع الدراسة

5- عينة الدراسة

6- أدوات الدراسة و الخصائص السيكومترية

6-1 مقياس الإيقاع السرКАДي

6-2 مقياس المرونة النفسية

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية خطوة تمهيدية أساسية في البحوث النفسية ، تهدف الى جمع معلومات أولية عن المتغيرات محل الدراسة، وضبط أدوات القياس ، و التأكد من صلاحيتها وسهولة تطبيقها على العينة المستهدفة و في اطار دراستنا الموسومة ب "نمط الإيقاع السرКАДي و المرونة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة غرداية" قمنا باجراء دراسة استطلاعية بغرض التحقق من مدى وضوح و صياغة بنود أدوات القياس المستخدمة ، كذلك الوقت المستغرق لتطبيق الأدوات ، الى جانب الكشف عن أي صعوبات قد تواجه الطلبة أثناء الإجابة ، و معرفة مدى صدق و ثبات الأدوات في بيئة مشابهة لبيئة الدراسة الأساسية.

بالنسبة لأدوات الدراسة كان هنا مقياسين أحدهما خاص بالايقاع السرКАДي حيث يقيس تفضيل الأفراد العمل أو النشاط في أوقات معينة من اليوم (صباحي - مسائي) ، و الآخر خاص بالمرونة النفسية اعداد يحي شاقورة اذ يقيس قدرة الأفراد على التكيف مع الضغوط و المواقف الصعبة، شملت عينة الدراسة الاستطلاعية على 30 طالب و طالبة من طلبة جامعة غرداية ، حيث اختيرت من أجل تطبيقها في مقياس المرونة النفسية ، حيث توصلنا الى نتائج الصدق و الثبات للمقياس كما أثبتت نتائج الدراسة الاستطلاعية أن أدوات القياس المعتمدة في البحث مناسبة من حيث الصياغة و المدة الزمنية و سهولة التطبيق و هو ما يسمح بالانتقال الى الدراسة الأساسية بثقة أكبر مع ادخال بعض التحسينات الطفيفة على طريقة تقديم الأدوات .

2- تعريف المنهج:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي و هو أحد مناهج البحث التي تستخدم لدراسة الظواهر كما هي في الواقع ، و ذلك من خلال جمع البيانات و المعلومات المتعلقة بها ، ثم تحليل هذه البيانات بهدف تفسيرها و استخلاص النتائج ، لا يقتصر هذا المنهج على وصف الظاهرة فقط ، بل يتعدى ذلك الى تحليل العلاقات بين متغيراتها و التعرف على الأسباب و العوامل المؤثرة فيها .

المنهج الوصفي التحليلي هو محاولة الوصول الى المعرفة الدقيقة و التفصيلية لعناصر مشكلة أو ظاهرة قائمة، للوصول الى فهم أفضل و أدق أو وضع السياسات و الإجراءات المستقبلية الخاصة بها.

(باسم, 2013, ص11)

اذ يعد الأنسب في وصف الظاهرة المدروسة (نمط الإيقاع السرکادي و المرونة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة غرداية) , لأنه يسمح بوصف خصائص كل من نمط الإيقاع السرکادي و المرونة النفسية لدى الطلبة , ثم تحليل العلاقة بين المتغيرين.

3- حدود الدراسة:

3-1 الحدود المكانية:

أجريت الدراسة هذه الدراسة على مستوى جامعة غرداية و طبقت على طلبتها .

3-2 الحدود الزمانية :

أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الجامعي (2024م- 2025م)

4 -مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في جميع طلبة جامعة غرداية (ذكور , اناث) المسجلين خلال السنة الجامعية (2024 – 2025) من مختلف التخصصات و المستويات الدراسية.

5- عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من 30 طالب و طالبة من العينة الاستطلاعية و 80 طالب و طالبة من العينة الأساسية من طلبة جامعة غرداية .و كانت مجموع العينة الأساسية النهائية 80 من الطلبة من بينهم 36 طالب و 44 طالبة في مختلف التخصصات و مختلف المستويات , تم اختيارها بطريقة العينة القصدية , وزعت حسب ما يلي :

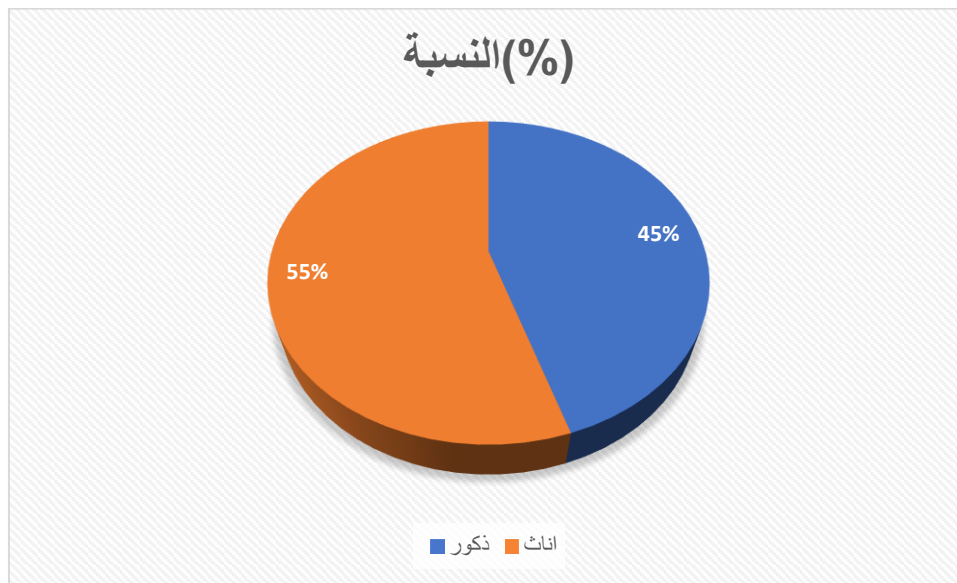
خصائص العينة حسب متغير الجنس

الجنس	العدد	النسبة %
ذكر	36	45,0
أنثى	44	55,0
المجموع	80	100,0

جدول رقم (01): يمثل توزيع أفراد العينة الأساسية حسب متغير الجنس

التعليق على الجدول: يتضح من خلال الجدول أعلاه أن عدد الذكور بلغ 36 طالب بنسبة

45% أما الإناث فبلغ 44 طالبة بنسبة 55%



الشكل رقم 04: يوضح عينة الدراسة حسب الجنس

6- أدوات الدراسة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على استبيانين في عملية جمع البيانات المتعلقة بمتغيرات الدراسة هما:

6-1 مقياس الإيقاع السرКАДي للنمط الصباحي و المسائي: (MeQ)

اعتمدت الدراسة الحالية على مقياس الإيقاع السرКАДي للنمط الصباحي و المسائي ل هورن وأوستبرغ، الذي قام بإعداده كل من هورن و أوستبرغ (Horne .A and Ostberg) عام 1976م بجامعة ليستر بإنجلترا و ستوكهولم بالسويد لقياس الإيقاع السرКАДي للأفراد لتحديد النوع الكرونولوجي ، بمعنى الإيقاع الصباحي أو المسائي المميز للأفراد ، يحتوي المقياس على 19 بند تقيس نوع الإيقاع السرКАДي للفرد ، بمعنى الوقت الذي يشعر فيه الفرد بأنه أكثر نشاطا و تأهبا و قدرة على القيام بمختلف النشاطات اليومية بأكثر فعالية و اتقان ، بالإضافة الى الأوقات التي يفضل فيها الاستيقاظ أو الذهاب الى النوم . و تتم الإجابة على هذا المقياس بأسلوب تقريرى وفق سلم ليكرت متنوع بين التدرج الثلاثي الى السداسي ، و تنحصر درجات الإجابة على البنود بين الدرجتين 16- 18 بحيث تمثل الدرجة 16 القيمة الأعلى في نوع الإيقاع السرКАДي المسائي بينما تمثل الدرجة 86 القيمة الأعلى في النوع الصباحي .

(حمودة و آخرون، 2020، ص ص 453,454)

- الخصائص السيکومترية للمقياس في البيئة العربية :

تم ترجمة و تقنين "استبيان الإيقاع (الصباحي - المسائي) MEQ للبيئة العربية من طرف الباحثين حمودة سليمة، لعقون لحسن، مريم عائض القحطاني (على عينة مكونة من 200 طالب و طالبة 99 من الجزائر و 101 من الكويت)، اذ تمت ترجمة المقياس الى اللغة العربية باتباع الخطوات المنهجية لترجمة الاستبيان ، و أظهرت نتائج التقنين مؤشرات جيدة و دالة على صالحية الاستبيان لقياس ما وضع لأجله ، حيث تراوحت قيمة معامل الاتساق الداخلي في ارتباط البنود مع الدرجة الكلية بين

(0.306 و 0.688) في حين جاءت نتيجة قياس الصدق التمييزي للاستبيان دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 ، كما بينت نتائج التحليل العاملي الكشف عن عامل واحد يفسر ما نسبته من التباين الكلي ، في حين بلغت قيمة معامل الثبات الفا كرونباخ (0.76) و هي قيمة 32.42 %

مرتفعة تشير الى أن الاستبيان يتمتع بثبات جيد.

تصحيح المقياس :

يتم تصحيح البنود ال 19 بأسلوب تقرير كالتالي:

الجدول رقم(02): طريقة تصحيح مقياس الإيقاع السرКАДي الصباحي-المسائي MEQ لهورن و اوسبورغ

البنود	طريقة التصحيح
- البند 01، البند 02	● 5 ● 4 ● 3 ● 2 ● 1 ● 0
- البند 03، البند 08، البند 09، البند 13، البند 11 ، البند 15	● 4 ● 3 ● 2 ● 1

1 •	- البند 04 ، البند 05 ، البند 06 ، البند 07، البند
2 •	12، البند 14 ، البند 16
3 •	
4 •	
5 •	
4 •	
3 •	البند 10، البند 17، البند 18
2 •	
1 •	
6 •	البند 19
4 •	
2 •	
0 •	

و بعد التصحيح كانت مستويات نوع الإيقاع السرکادي كما هو موضح في الجدول أدناه

جدول رقم (03) مستويات نوع الإيقاع السکادي

نتائج الاسبيان	نوع الإيقاع
[12- 26]	إيقاع سرکادي مسائي
[26- 50]	إيقاع سرکادي غير محدد
[50- 69]	إيقاع سرکادي صباحي

2-6 مقياس المرونة النفسية :

هو استبيان طوره الباحث يحي شاقورة سنة 2012 م ,المكون من "40" فقرة موزعة على 3

أبعاد :

➤ البعد الانفعالي: 16 فقرة.

➤ البعد العقلي :9 فقرات .

➤ البعد الاجتماعي :15 فقرة .

فيها سلم تدريجي به ثلاث بدائل , دائما (3 درجات), أحيانا (درجتين), أبدا (درجة واحدة).
و العكس في الفقرات السالبة .

البعد	الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة
الانفعالي	1 - 4 - 7 - 10 - 16 - 19 - 22 - 25 - 40	13 - 28 - 30 - 32 - 34 - 36 - 38
العقلي	2 - 8 - 11 - 14 - 17 - 20 - 23	5 - 26
الاجتماعي	3 - 6 - 9 - 12 - 15 - 18 - 21 - 24 - 27 - 29 - 31 - 33 - 35 - 37 - 39	

جدول رقم (04) يبين توزيع فقرات استبيان المرونة النفسية على الأبعاد

تقدير استجابات عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية

تم تصحيح المقياس بإعطاء أعلى درجة في المقياس (03) وأدنى درجة (01) والفرق بينهما يمثل مدى الفئة مقسوم على عدد الفئات المطلوبة وهي كالتالي : $0,66 = 3 / (1 - 3)$ وبناءا عليه تم تحديد الدرجات التالية للاستعانة بها في تفسير النتائج

تقدير الاستجابة للعبارات	المتوسط الحسابي يتراوح بين
منخفض	$1 - 1,66$]
متوسط	$1,66 - 2,32$]
مرتفع	$2,32 - 3$]

جدول رقم (05) يوضح المقياس الثلاثي لتحديد درجات الموافقة على كل عبارات الاستبيان

الخصائص السيكومترية لاستبيان المرونة النفسية :

- إعادة حساب صدق وثبات مقياس المرونة النفسية :

- حساب صدق الاتساق الداخلي :

لقد تم حساب صدق الاتساق الداخلي البنائي للمقياس المرونة النفسية في الدراسة الحالية باستخدام معامل الارتباط بيرسون، باستخراج معامل الارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية كما ظهر في الجداول التالية:

جدول رقم (06): علاقة كل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية بالدرجة الكلية لمقياس

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
البعد الانفعالي	0,888	0.01	دال
البعد العقلي	0,560	0.01	دال
البعد الاجتماعي	0,641	0.01	دال
الدرجة الكلية	1	-	-

من خلال الجدول يتضح أن كل الأبعاد لها علاقة بالدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.560) و(0.888) وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01)، وذلك ما أكد صدق اتساق المحتوى البنائي لمقياس المرونة النفسية و يمكن تطبيقه في الدراسة الحالية.

- حساب الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية) :

بأخذ (27%) من أدنى درجات من المقياس و نفس النسبة من أعلى درجات المقياس للعينة التي تكونت من (30) طالب، بالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجتين الدنيا والعليا حيث أسفر اختبار (ت) لدلالة الفروق في الدرجات على النتائج التالية:

جدول رقم (07): دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجات الدنيا والعليا لمقياس المرونة النفسية .

الدرجة الكلية	الفئة	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
	المجموعة العليا	8	88,0000	4,50397	20,929	0.01	دال
	المجموعة الدنيا	8	53,8750	,99103			

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن قيمة (ت) التي بلغت قيمتها (20,929) دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 ، إذا

نستنتج أن مقياس المرونة النفسية له القدرة على التمييز في قياس ما أعد لأجله.

حساب ثبات مقياس المرونة النفسية:

الثبات بمعامل الثبات ألفا كرومباخ:

تم حساب الثبات بمعامل ألفا كرومباخ

جدول رقم (08): معامل ثبات مقياس المرونة النفسية بطريقة الاتساق الداخلي

معامل ثبات ألفا كرومباخ	عدد العبارات
مقياس المرونة النفسية	40
0.615	

من خلل الجدول نلاحظ أن معامل الثبات المقياس الذي قيمته (0.615) عالي جدا ، ما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

7- الأساليب الإحصائية :

- الأساليب المستخدمة في الدراسة بالاستعانة بالحزمة الإحصائية: SPSS22

- الاحصاء الوصفي (التكرارات -النسب المئوية والمتوسطات الحسابية و الانحرافات، المعيارية)

- اختبار كولموغوروف سميرنوف واختبار شايبرو ويلك لاختبار شرط التوزيع.
- اختبارات لعينة واحدة لحساب الفرضية الثانية
- اختبارات لعينتين مستقلتين لحساب الصديق التمييزي واختبار الفرضية الثالثة
- معامل الارتباط بارسون لحساب صديق الاتساق الداخلي والفرضية الرابعة.
- معامل الثبات الفا كروماخ لحساب الثبات.

الفصل الخامس: عرض و تحليل و تفسير النتائج

1. عرض و تحليل و تفسير نتائج الفرضية الأولى

2. عرض و تحليل و تفسير نتائج الفرضية الثانية

3. عرض و تحليل و تفسير نتائج الفرضية الثالثة

4. عرض و تحليل و تفسير نتائج الفرضية الرابعة

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب أولاً التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة الحالية والمتمثل في (الايقاع السركادي و المرونة النفسية) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (09) التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير الايقاع السركادي و المرونة النفسية

المتغير	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			القرار
	الاحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
الايقاع السركادي	,097	80	,062	,946	80	,002	غير دال
المرونة النفسية	,089	80	,187	,973	80	,083	غير دال

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختبار كولموغوروف سميرونوف واختبار شايبرو ويلك، أن كل القيم بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة (الايقاع السركادي، المرونة النفسية) جاءت غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، مما يجزنا إلى القول بأن بيانات المتغيرين توزع توزيعاً طبيعياً وبالتالي فإن كل الأساليب الإحصائية التي ستستخدم في معالجة مختلف فرضيات وتساؤلات الدراسة الحالية هي أساليب بارامترية. كما هو موضح في الشكلين في الملاحق .

عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضيات :

1_ عرض وتحليل و تفسير نتائج الفرضية الأول:

نصت الفرضية الأولى على أن: النمط الصباحي هو النمط السائد من الإيقاع السرКАДي لدى طلبة جامعة غرداية.

بعد معالجة استجابات أفراد العينة وباعتماد على المتوسط الحسابي والانحرافات المعياري لدرجة الكلية لمقياس الإيقاع السرКАДي ، تم الحصول على النتائج التالية:

جدول رقم (10): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد العينة لمقياس الإيقاع السرКАДي .

الدرجة الكلية لمقياس الإيقاع السرКАДي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	النمط
	50,5000	6,69593	-	إيقاع سرКАДي صباحي

خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لفقرات من للدرجة الكلية لمقياس الإيقاع السرКАДي التي (50.500) وقيمة انحرافه المعياري (6.695) ، هذه القيمة تنتمي للمجال المحصور بين [50، 69] والتي تعبر عن النمط الصباحي ، بذلك فإن النمط الصباحي هو النمط السائد من الإيقاع السرКАДي لدى عينة طلبة جامعة غرداية.

حيث تشير الدراسات إلى أن النمط الصباحي يرتبط بساعة بيولوجية متقدمة، مما يعزز اليقظة والتركيز خلال ساعات الصباح. في السياق الثقافي لولاية غرداية، قد يكون للنمط الصباحي ارتباط بالعادات الاجتماعية والدينية، حيث يُفضل أداء الأنشطة المهمة في ساعات الصباح.

كما نجد أن نتائج دراسة تايلور و زملائه(2018) تدعم الفرضية القائلة بأن النمط الصباحي هو السائد بين طلبة جامعة غرداية ، يظهر هذا التوافق أهمية تفضيلات الإيقاع السرКАДي في تحديد الأداء الأكاديمي و الصحة النفسية للطلبة.

2 - عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية :

نصت الفرضية الثانية على أن: مستوى المرونة النفسية مرتفع لدى عينة الدراسة .

ولاختبار الفرضية الجزئية الثالثة تم استخدام اختبار (T_{test}) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة في كل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية و الدرجة الكلية ، مع المتوسط النظري للمقياس ، فكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالية:

الجدول رقم (11) : مستوى المرونة النفسية									
أبعاد المرونة النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطين	درجة الحرية	قيمة اختبار "T"	مستوى الدلالة	القرار	المستوى
البعد الانفعالي	2,389	,21450	2	,38984	79	16,256	0.01	دال احصائيا	مرتفع [3 .2.32]
البعد العقلي	2,484	,23141		,48438		18,722	0.01	دال احصائيا	مرتفع [3 .2.32]
البعد الاجتماعي	2,228	,21258		,22891		9,631	0.01	دال احصائيا	متوسط [3 .2.32]
الدرجة الكلية	2,344	,15665		,34438		19,662	0.01	دال احصائيا	مرتفع [3 .2.32]

وبعد استخراج حيث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد المقياس والدرجة الكلية ومقارنتها بالمتوسط النظري تبين أن متوسطات أفراد مجتمع الدراسة في أبعاد مقياس المرونة النفسية و الدرجة الكلية كما هي موضحة في الجدول ، حيث بلغت قيم المتوسط الحسابي للأبعاد على التوالي (2,386، 2,484، 2,228) و بانحرافات معيارية بلغت قيمها على التوالي (0.389، 0.484، 0.228)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2,344) وبانحرافات معياري قدره (0.156) ، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (2) ، كما أن أغلب المتوسطات الحسابي تنتمي الى المجال [3.2.32] أي المجال المرتفع ، باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة كوسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن كل الأبعاد و الدرجة الكلية دال إحصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والنظري ، وما يؤكد ذلك هو قيم (t) التي بلغت على التوالي (16,256، 18,722، 9,631، 19,622) كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%. و عليه نستنتج : مستوى المرونة النفسية مرتفع لدى عينة الدراسة .

يمكن القول إن عينة طلبة جامعة غرداية تظهر مستوى مرتفعاً من المرونة النفسية بشكل عام مما يدل على جاهزيتهم للتعامل مع تحديات الحياة الجامعية والضغوط المرتبطة بها. وهذا الارتفاع يعزز القدرة على التحصيل الأكاديمي والاندماج الاجتماعي والتكيف النفسي. ومع ذلك، فإن البعد الاجتماعي المتوسط يبرز كجانب يمكن تطويره عبر تدخلات إرشادية أو برامج تدريبية تعزز الذكاء العاطفي ومهارات التواصل. حيث تدعم دراسة شاقورة (2012) الفرضية على أن مستوى المرونة النفسية مرتفع لدى عينة الدراسة، مما يعكس قدرة الطلبة على التكيف مع التحديات النفسية و الأكاديمية، تتوافق هذه النتائج مع الدراسات السابقة التي أكدت على أهمية المرونة النفسية في تعزيز الصحة النفسية والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعات.

3 - عرض و تحليل و تفسير الفرضية الثالثة :

نصت الفرضية الثالثة على أن : توجد فروق ذات دالة احصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس من عينة الدراسة .

للتحقق من صدق الفرضية، وباعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين الجنسين حيث أسفر اختبار (ت) لدلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية على النتائج التالية:

جدول رقم (12): دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية تبعا لمتغير الجنس.

	الجنس	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
الدرجة الكلية للمقياس	ذكر	36	92,6389	6,93708	-1,478	0.141	غير دال
	أنثى	44	94,7045	5,56810			

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن قيمة (ت) التي بلغت قيمتها (-1,478) غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ، إذا نستنتج أنها لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس, تساوي فرص التكيف النفسي لدى

الجنسين و هذا يعني أن الذكور و الاناث في عينة الدراسة يتمتعون بمستويات متقاربة من المرونة النفسية مما يشير الى أن الجنس لا يؤثر تأثيرا كبيرا على قدرة الطلبة على التكيف مع الضغوط النفسية و الأكاديمية . و هذا قد يرجع الى التطور في أدوار الجنسين في البيئة الجامعية ، حيث أنه قد يعزى هذا التقارب الى التغيرات الاجتماعية و الثقافية التي قللت من الفروق التقليدية بين الذكور و الاناث في أساليب التكيف و التعامل مع المشكلات خصوصا في البيئة الجامعية التي توفر فرصا متكافئة للتعليم و الدعم. و الاختلاف غير دال احصائيا لا يعني وجود عدم وجود فروق كلية ، رغم أن المتوسط الحسابي كان أعلى نسبيا لدى الاناث (94.70) مقارنة بالذكور (92.63) الا أن هذا الفارق لم يكن كافيا من الناحية الإحصائية ليعتبر دالا ، و قد يكون هذا راجعا لتقارب التوزيع و الانحراف المعياري.

و لقد دعمت هذه النتيجة دراسة شاقورة (2012) حيث توصل في دراسته أيضا الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

4_ عرض و تحليل و تفسير و نتائج الفرضية الرابعة :

نصت الفرضية الرابعة على أن: توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين نمط الايقاع السرКАДي السائد و المرونة النفسية لدى عينة الدراسة .
وبعد المعالجة تم الحصول على النتائج التالية :

جدول رقم (13) : معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الاقاع السرКАДي ودرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية .

الدرجة الكلية الايقاع السرКАДي	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة	القرار
الدرجة الكلية المرونة النفسية	0.272	0.05	دال

يتضح من الجدول رقم (13) أن قيمة معامل الارتباط بين درجة الايقاع السرКАДي والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية الذي بلغت قيمته (0.272) و هي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وهذه القيمة ضعيفة . نستنتج أنها توجد علاقة طردية ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين نمط الايقاع السرКАДي السائد والمرونة النفسية لدى عينة الدراسة .

نجد أن الأفراد ذو النمط الصباحي يميلون الى تنظيم الوقت و النوم و الاستيقاظ المبكر ، ما ينعكس على قدرتهم على ضبط الانفعالات و التكيف مع ضغوط الحياة اليومية ، يشير بعض الباحثين الى ان الأشخاص ذوي الإيقاع الصباحي غالبا ما يكونو أكثر توازنا نفسيا و أقل عرضة للقلق و الاكتئاب و هي عناصر تسهم في تعزيز المرونة النفسية .

بالنسبة لسبب ضعف العلاقة احتمال تعدد العوامل المؤثرة في المرونة النفسية مثل السمات الشخصية بيئة التنشئة،الضغوط النفسية و ليس فقط الإيقاع السرکادي،الى جانب الفرق الفردية حيث قد تكون بعض السمات مثل التفاؤل و الذكاء العاطفي تلعب دورا كبيرا في تحديد المرونة النفسية من الإيقاع الحيوي .

على الرغم من من أن الدراسة الحالية أظهرت علاقة ضعيفة بين نمط الإيقاع السرکادي السائد و المرونة النفسية ،الا أن الدراسات الحديثة تدعم وجود علاقة بين الإيقاع السرکادي و الصحة النفسية ، نجد من بين الدراسات دراسة زانغ و اخرون(2022) التي توصلت نتائجها الى أن أصحاب النمط المسائي ارتبطو بمستويات أعلى من القلق و الاكتئاب و الأرق ،أما أصحاب النمط الصباحي ارتبطو بجودة نوم أعلى و صحة نفسية أفضل ، كما نجد دراسة بيلجين و ازوتورك (2024) التي كانت نتائجها أن النمط الصباحي ارتبط إيجابيا بكل من المرونة النفسية و الصلابة النفسية .

بناءً على تحليل نتائج الدراسة الحالية التي استهدفت الكشف عن طبيعة العلاقة بين نمط الإيقاع السرКАДي و المرونة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة غرداية ، يمكن استخلاص جملة من الاستنتاجات التي تدعم فرضيات البحث و تقدم دلالات نفسية و تربوية مهمة.

أولاً، أظهرت نتائج اختبار التوزيع الطبيعي أن بيانات المتغيرين محل الدراسة (الإيقاع السرКАДي، المرونة النفسية) تتبع التوزيع الطبيعي ، مما يسمح باعتماد الأساليب الإحصائية البارامترية المناسبة في المعالجة. ثانياً، أثبتت نتائج الفرضية الأولى أن النمط الصباحي هو النمط السائد من الإيقاع السرКАДي لدى أفراد العينة ، و هو ما يتماشى مع الخصوصية الثقافية و الاجتماعية لبيئة الدراسة ، و يعكس ميل الطلبة لتنظيم أوقاتهم في الصباح بما يعزز من اليقظة و التركيز.

أما فيما يخص الفرضية الثانية ، فقد أظهرت النتائج أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى مرتفع من المرونة النفسية ، و هو ما يشير الى قدرتهم على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية و مواجهة الضغوط الأكاديمية و الانفعالية ، مع ملاحظة أن البعد الاجتماعي جاء في المستوى المتوسط ، ما يدل على ضرورة تعزيز مهارات التواصل و التفاعل الاجتماعي.

ثالثاً، فيما يتعلق بالفرضية الثالثة لم تسفر النتائج عن وجود فروق دالة احصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس، مما يدل على أن الطلبة من كلا الجنسين يملكون مستويات متقاربة من المرونة النفسية و هو ما يعكس التغيرات الاجتماعية و الثقافية التي قللت من الفجوة التقليدية بين الذكور و الاناث في التعامل مع الضغوط.

رابعاً و أخيراً، بينت نتائج الفرضية الرابعة وجود علاقة طردية ضعيفة لكنها دالة احصائية بين نمط الإيقاع السرКАДي و المرونة النفسية ، مما يدل على أن الأفراد ذوي النمط الصباحي يميلون الى امتلاك مستويات أعلى من المرونة النفسية ، غير أن هذه العلاقة تبقى ضعيفة ، مما يرجح تدخل عوامل أخرى مؤثرة مثل السمات الشخصية ، و البيئة الاجتماعية و مستوى الذكاء العاطفي.

و عليه فان نتائج الدراسة تسلط الضوء على أهمية فهم نمط الإيقاع السرКАДي لدى الطلبة وعلاقته بالمرونة النفسية ، و تدعو الى تعزيز برامج الارشاد النفسي التي تراعي هذه المتغيرات لما لها من دور في تحسين الصحة النفسية و الأداء الأكاديمي للطلبة.

الاقتراحات و التوصيات

بالنسبة للتوصيات :

1- دمج الإيقاع السرКАДي في البرامج الارشادية الجامعية ، حيث توصي الدراسة بأحد نمط الإيقاع السرКАДي بعين الاعتبار في اعداد و تنفيذ برامج الدعم النفسي و الارشاد الأكاديمي ، بما يتماشى مع تفضيلات الطلبة البيولوجية ، و خصوصا في ما يتعلق بتوقيت الأنشطة و الدروس.

2- تعزيز البعد الاجتماعي للمرونة النفسية .

3- نشر الوعي حول أهمية تنظيم الإيقاع الحيوي، و ذلك من خلال تقديم حملات توعية داخل الجامعة عن أهمية تنظيم النوم و الاستيقاظ المبكر ، و تأثير ذلك على الأداء الأكاديمي و الصحة النفسية .

بالنسبة للاقتراحات :

1- دراسة تأثير أنماط أخرى من العوامل البيولوجية و النفسية على المرونة النفسية مثل : جودة النوم النظام الغدائي، و النشاط البدني.

2- التوسيع في العينة لتشمل جامعات أخرى عبر مختلف ولايات الجزائر ، بهدف التحقق من مدى تعميم النتائج على مجتمع الطلبة الجامعيين .

3- استخدام مناهج بحث نوعية او مختلطة لتفسير العلاقة بين الإيقاع السرКАДي و المرونة النفسية بصورة أعمق ، من خلال المقابلات الفردية أو مجموعات التركيز.

4- اختبار فعالية برامج تدريبية قصيرة موجهة لتعزيز المرونة النفسية لدى الطلبة ذوي النمط المسائي او منخفضي التكيف.

المصادر والمراجع

المراجع بالعربية

1. أبو عجيلة، هيام سلامة عبد العظيم (2017): المرونة النفسية و الرضا الوظيفي لدى المعلمين مرتفعي و منخفضي السعادة بمرحلة التعليم الأساسي, رسالة ماجستير في التربية , منشور جامعة السادات.
2. أبو شحادة , عامر عبد الكريم (2019): إدارة المكاتب و السكريتاريا , ادره الأعمال المكتبية, دار ابن النثين.
3. أبو الحلاوة محمد السعيد (2012): الطريق الى المرونة النفسية , قسم علم النفس كلية التربية.
4. أبو ندى , محمد عصام (2015) :الضغط النفسي في العمل و علاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال بمحافظة شمال غزة, رسالة ماجستير في قسم علم النفس , منشور الجامعة الإسلامية غزة.
5. أحمد جاسم محمد (2019): مفاهيم الأكاديمية و المرونة النفسية في كتب الدراسات الاجتماعية في الصف الرابع الاعدادي في العراق.
6. باسم بشناق (2017): أسس البحث العلمي القانوني, دليل الطالب في كتابة الأبحاث و الأطروحات العلمية.
7. البعجاج , رؤى مهدي جابر (2011):فاعلية الذات و علاقتها بموقع الضبط لدى طلبة الجامعة, رسالة ماجستير, كلية الآداب, جامعة بغداد.
8. السعيد عبد الصالحين محمد دردة (2016):العلاقة بين نمط الإيقاع الحيوي (الصباحي- المسائي)و التسويق الصحي لدى عينة من طلاب الجامعة, جامعة أم القرى, السعودية.
9. العازمي , عائشة عبد الله مبار قويض (2022): المرونة النفسية و علاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين , مجلة كلية التربية , المجلد 3, العدد 46.
10. العيسوي , عبد الرحمان (1998): الإسلام و العلاج النفسي الحديث, دار النهضة العربية , بيروت.

11. الرابعي , خالد بن محمد بن محمود (2013). التفكير الإبداعي و المتغيرات النفسية و الاجتماعية لدى الطلبة الموهوبين, مركز ديونو لتعليم التفكير.
12. ألين بيم(2010) :نظريات الشخصية , الارتقاء , النمو , التنوع, ط1 , ترجمة علاء الدين الكفافي و مایسة, أحمد و سمیر محمد, دار الفكر ناشرون موزعون, الأردن.
13. الزيات ,فتحی مصطفى(1996):سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي و المنظور المعرفي, ط1, دار النشر للجامعات, مصر.
14. الزغلول , عماد عبد الرحيم و الهنداوي, علي فالخ(2014):مدخل الى علم النفس 'دار الكتاب الجامعي ,الامارات.
15. الناشئ , وجدان عبد الأمير (2005) :الذكاء الانفعالي و علاقته بفاعلية الذات لدى المدرسين , أطروحة دكتوراه , كلية التربية للبنات , جامعة بغداد.
16. حمودة , العقون , القحطاني, سليمة, لحسن مريم عايض(2020):ترجمة استبيان الإيقاع السرکادي "استبيان الإيقاع الصباحي – المسائي " و تقنيته على البيئة العربية , مجلة كلية التربية , جامعة عين الشمس , العدد الرابع و الأربعون , الجزء الثالث.
17. حبيب, صموئيل(1995):كيف تكون علاقات ناجحة, الطبعة الأولى, دار الثقافة, القاهرة.
18. خطاب عبد الودود أحمد(2009):تأثير الإيقاع الحيوي النفسي على بعض المهارات النفسية و الأداء المهاري بكرة السلة , مجلة علوم التربية الرياضية , كلية التربية الرياضية , جامعة الكويت , المجلد الثاني , العدد الرابع.
19. الخطيب, محمد جواد(2007):تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة , مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) , المجلد الخامس عشر , العدد الثاني عشر .
20. رفاه رشيد خليفة(2012):دراسة مقارنة بين أنماط الإيقاع الحيوي اليومي لأهم القدرات البدنية و المؤشرات الوظيفية لدى الرياضيين المتقدمين الخواص في بعض الألعاب الفردية

- و الفرقية، قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، الموصل.
21. زيدان ,حنان السيد عبد القادر(2021):المرونة النفسية لدى الأسر المصرية (الوالدين)و علاقتهما بأساليب الصدمة النفسية في ظل جائحة كورونا كوفيد19, مجلة كلية التربية , العدد45.
22. شلتز,داون(1983):نظريات الشخصية , ترجمة حمد دلي الكوبولي و عبد الرحمان القيس ,وزارة التعليم العالي و البحث العلمي , مطبعة جامعة بغداد.
23. عبد السلام ,أماني حسن حسين (2018):الأسى النفسي و علاقته بالمرونة النفسية و أساليب مواجهة الضغوط للموظفين المقطوعة رواتبهم , رسالة ماجستير في الصحة النفسية,منشورة الجامعة الإسلامية.
24. علاونة, دينا نزيه راضي(2021):المرونة النفسية و مصادرها لدى الأزواج الفلسطينيين في محافظة نابلس (دراسة ميدانية نوعية), رسالة ماجستير في الارشاد النفسي,منشورة جامعة النجاح الوطنية.
25. ماهر العامري(2021) :أنواع البحوث العلمية و تصنيفها , ثم الاطلاع عليها يوم
26. <https://al3loom.com>(2024/10/10)
27. محمود رامز يوسف , العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية و علاقتها بالمرونة النفسية لدى الطلاب المعلمين مدرّس الصحة النفسية و الرشاد النفسي , كلية التربية , جامعة عين الشمس.
28. مسحل عبد الناصر محمد رابعة (2019):جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية و الشعور بالسعادة و الابداع الانفعالي لدى طالب الجامعة بكلية الدراسات الإنسانية بقسم علم النفس بالدقهلية ,جامعة الأزهر, مجلة كلية التربية , جامعة عين الشمس 1العدد 43, الجزء الرابع.
29. مشجل , ياسمين جرجيس يونس(2009):الخوف من الفشل و علاقته بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة , رسالة ماجستير , كلية الآداب , جامعة بغداد.

30. يحي عمر شعبان شقورة (2012): المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة, رسالة ماجستير في علم النفس كلية التربية, جامعة الأزهر , غزة.

المراجع باللغة الأجنبية

1. Binhley ,Sue(1997) :Biological Clcks. “your ozners Manual” united.kingdom :Harwood Academic publishres.
2. Beavlieu,Kritine et Al(2020):Impact of Meal Timing and chronotype on food Reward and Appetite control in young Adults,Nutrients.MDPI.
3. Crawley.Stephanie et Acebo.Christinie et Curskadon ,Mary (2007) :Sleep Circadian Rhythms and Delayed phase In Adolescence.Sleep Medicine8(2007).Elswier.
4. Challaml.Marie,Josèphe et Clarissz,Renè et lèvi,Francis et laumon,Bernard et Tesu Francoi et Touitou ,YAvan(2017) :
5. Ryhemes de l'enfant :de l'hiroge biologique aux rythmes scolaires .paris :les edition Inserm.
6. Elverson,Cynthia et Wilsin,Margaret (2005) :Cortisol,Circadian Rhythm and Response to a Stresser,Nzwborn and Infant Nursing Reviews,VOL.5,N04.
7. Eric Suni Dr.ABhinave Singecircadian Rhythm.Vue le 15/03/2025
8. - Epstein,Lawrence et Hassan ,Sayed Moin(2020) : Why your sleep and Wake Cycles affect your mood .Harvard Medical School.
9. Garcia ,John et Rosen ,Gerald et Mahomald ,Mark(2001) :
- 10.Circadian Reythm and Circadian Rrythm Disor ders in children and Adolescent ,Seminars in Pediatric Neurology.VOL 8N04(December,2001).
- 11.Goril ,Sheuy(2011):The pattrns of Sleep Disorders Circadian Reythm Disuption in children and Adolescents With Fetal Alcohol Spectrum Disorders.Departement et Cell and Systems biology .university of Roromto.
- 12.-Hood,Suzanne et Amir ,Chimon(2018):Biological clockos and Rhythm of Anger and Agression .Frontiers in Behavioral Neuroscience .january 2018 Volume12 /Article4.1-12.
- 13.Kalat.Jamesw(2009):Biological PsychologyUSA :Wad Worth cengagl learning.
- 14.Kashdan TB,Rottemberg,j.(2010):Psychological Flexibility As Fendamenyal Aspect of Health ,in clinical psychology Review.
- 15.Redfern(P.H) et Campbell(I.C) et Davies (J.A) et Martin(K.F) (1985) :Circadian Rythm in the centrale Nervous System London:The Macmillan press LTD.

- 16.Sawalma, Abderahman salah jaber(2019):The Intrplay of serutunin and clock Genes in Mediating the interaction Betwin,clinical Depression and chronotypes MSc thesis .Al – quds university plastin.
- 17.Schuls,Pierre(2007) :Biological Clocks and the practice of psychiatry Dialogues in clinical Neuroscience VOL 9/N03 2007.
- 18.Sulli,Gabriel et Tun yin lam,Michael et panda ,Satchidanda
- 19.(2019) :In Terplay between circadian clock and concer Treatment .Trends in concer ,August 2019,VOL 5No8.
- 20.Vanenbos ,Garyr(2007):APA Dictionary of psychology 2rd edition .Nashington:American psychological Association.
- 21.Vendenbos,Gary R(2007):APA.Dectionary of psychology 2nd edition Washington:American psychological Assotiation.
- 22.Zee Pc.Vitiello MV(2009):CircadianRythm Sleep Risorder :Irregular Sleep Wake Rythm Type .Sleep Medclin .

الملاحق

استبيان الإيقاع الصباحي – المسائي MEQ

من اعداد هورن و اوستبرغ عام 1976 (J.A.Horne and O.Ostberg)

التعليمية

عزيري الطالب /عزيزة الطالبة

في الخانة المقابلة التي تصف حالتك جيدا خلال X من فضلك اقرأ الأسئلة جيدا ثم قم بوضع

الأسابيع الأخيرة الماضية (يرجى الإجابة على جميع الأسئلة).

المعلومات التي سيتم الحصول عليها لن تستخدم الا لأغراض البحث العلمي.

أولا: المعلومات الشخصية :

السن:

الجنس: ذكر / أنثى

التخصص: علمي / أدبي

ثانيا : المقياس

1- لو كان لديك كامل الحرية للتخطيط ليومك , في أي وقت تختار ان تذهب للنوم؟

• 06:29 – 05:00

• 07:44 – 06:30

• 09:44 – 07:45

• 10:59 – 09:45

• 11:59 – 11:00

• 05:00 – 12:00

2- لو كان لديك كامل الحرية للتخطيط لأمسيتك ,في أي وقت تختار أن تذهب الى النوم؟

• 20:59 – 20:00

• 22:14 – 21:00

• 00:29 – 22:15

- 01:44 – 00:30
- 02:59 – 01:45
- 20:00 – 03:30

3- الى أي مدى تعتمد على المنبه للاستيقاظ صباحا , اذا كان هناك وقت محدد يجب عليك أن تستيقظ فيه؟

- لا أعتد عليه اطلاقا.
- بعض الشيء.
- الى حد ما.
- كثيرا.

4- مامدى السهولة التي تجدها لكي تستيقظ صباحا بعيدا عن الحالات التي تستيقظ فيها بطريقة غير متوقعة ؟

- بصعوبة كبيرة.
- بصعوبة الى حد ما.
- بسهولة الى حد ما .
- بسهولة كبيرة.

5- خلال نصف الساعة الأولى بعد أن تستيقظ في الصباح , الى أي مدى تشعر بأنك في حالة "تأهب" يقظة عالية؟

- ليس على الاطلاق.
- قليلا.
- الى حد ما.
- جدا.

6- خلال نصف الساعة الأولى بعد أن تستيقظ في الصباح , الى أي مدى تشعر بالجوع؟

- ليس على الاطلاق.
- قليلا.
- الى حد ما.
- جدا.

7- خلال نصف الساعة الأولى بعد أن تستيقظ في الصباح , الى أي مدى تشعر بالتعب ؟

- متعب جدا.
- متعب الى حد ما.
- نشط الى حد ما.
- نشط جدا.

8- إذا لم يكن التزام في اليوم التالي , ماهو الوقت الذي ستذهب فيه الى الفراش مقارنة بوقت النوم المعتاد؟

- أبدا او نادرا ما متأخر عن الوقت المعتاد.
- أقل من ساعة متأخر عن الوقت المعتاد.
- من ساعة الى ساعتين متأخر عن الوقت المعتاد.
- أكثر من ساعتين متأخر عن الوقت المعتاد.

9- قررت المشاركة في بعض التمارين البدنية , فاقترح أحد الأصدقاء أن تقوم بذلك لمدة ساعة واحدة مرتين في الأسبوع , وأن أفضل وقت هو بين 07:00 – 08:00 , بالاعتماد على الساعة البيولوجية الخاصة بك , كيف تعتقد أنك ستؤدي هذه التمارين؟

- أؤديها بشكل جيد.
- أؤديها بشكل معقول.
- أجد صعوبة في أدائها.
- أجد صعوبة كبيرة في أدائها .

10- في أي وقت من اليوم تشعر بأنك أصبحت متعب نتيجة الحاجة الى النوم؟

- 20:59 – 20:00
- 22:14 – 21:00
- 00:44 – 22:15
- 01:59 – 00:45
- 03:00 – 02:00

11 - لو كان لديك كامل الحرية للتخطيط ليومك , و كنت تريد ان تكون في ذروة أدائك للقيام باختبار تعرف مسبقا أنه مستنزف عقليا و هذا لمدة ساعتين , بالاعتماد على الساعة الداخلية الخاصة بك , أي واحد من الخيارات الزمنية الأربعة التالية تختار؟

- 10:00 – 08:00
- 13:00 – 11:00
- 17:00 – 15:00
- 21:00 – 19:00

12 - إذا أويت الى الفراش على الساعة الحادية عشر ليلا , الى أي درجة تكون متعبا؟

- غير متعب إطلاقا.
- متعب قليلا.
- متعب الى حد ما.
- متعب جدا.

13- لسبب ما ، سوف تتأخر بعد ساعات في الذهاب الى الفراش ، مع عدم وجود حاجة للاستيقاظ في أي وقت معين في

صباح اليوم التالي ، أي خيار مما يلي على الأرجح سوف تفعله ؟

- سوف أستيقظ في الوقت المعتاد، و لكن لن أغفو مرة أخرى .
- سوف أستيقظ في الوقت المعتاد ، لكن سوف اتعب بعد ذلك .
- سوف أستيقظ في الوقت المعتاد ، و لكن سوف أغفو مرة أخرى.
- أستيقظ في وقت متأخر عن المعتاد.

14- اذا كان عليك البقاء مستيقظا في احدى الليالي بين الساعة **04:00 – 06:00** صباحا من أجل تنفيذ مراقبة ليلية

. بحيث أنه ليس لديك التزامات في اليوم التالي ، أي واحد من البدائل سيناسبك بشكل أفضل؟

- لا أذهب الى السرير حتى تنتهي الساعة .
- أنام قليلا قبل المراقبة ثم أنام جيدا بعد .
- آخذ قسطا جيدا قبل المراقبة ثم أنام قليلا بعدها .
- انام فقط قبل المراقبة.

15- لو كنت سوف تقوم بنشاط بدني شاق لمدة ساعتين ، و كان لديك كامل الحرية للتخطيط ليومك ، و بالاعتماد على

الساعة الداخلية الخاصة بك ، أي واحد من الخيارات الزمنية الأربعة تختار؟

- 10:00 – 08:00
- 13:00 – 11:00
- 17:00 – 15:00
- 21:00 – 19:00

16 - قررت المشاركة في تمارين بدنية شديدة ، فاقترح احد الأصدقاء أن تقوم بذلك مدة ساعة واحدة مرتين في الأسبوع ، و

أن أفضل وقت لذلك هو بين **10:00 – 11:00** ليلا ، بالاعتماد على الساعة الداخلية الخاصة بك ، كيف تظن أنك

ستؤدي هذه التمارين؟

- أؤديها بشكل جيد.
- أؤديها بشكل مقبول.
- أجد صعوبة في أدائها.
- أجد صعوبة كبيرة في أدائها.

17 - بافتراض أنه يمكن اختيار ساعات دراستك ، و بافتراض أن لمدة الدراسة المهمة و الممتعة لك المقدرة بخمس ساعات

يومية ، أي خمس ساعات متتالية تختار؟

- تبدأ الخمس ساعات بين 04:00 – 07:59
- تبدأ الخمس ساعات بين 08:00 – 08:59
- تبدأ الخمس ساعات بين 09:00 – 13:59

- تبدأ الخمس ساعات بين 14:00 – 16:59
- تبدأ الخمس ساعات ت بين 17:00 – 03:59
- 18 – في أي وقت من اليوم تعتقد أنك تصل الى ذروة الشعور بأنك أفضل؟**
 - 07:59 – 05:00
 - 09:59 – 08:00
 - 16:59 – 10:00
 - 21:59 – 17:00
 - 05:00 – 22:00
- 19 – يوجد نوعان من الناس: النوع الصباحي و النوع المسائي , أي واحد من هذه الأنواع تعتبر نفسك؟**
 - بالتأكيد النوع الصباحي.
 - يغلب عليا أكثر النوع الصباحي على النوع المسائي.
 - يغلب عليا لأكثر النوع المسائي على النوع الصباحي.
 - بالتأكيد النوع المسائي.

استبيان المرونة النفسية من اعداد يحي شاقورة (2012)

التعليمة

عزيزي الطالب /عزيزتي الطالبة

يوجد بين يديك استبانة للكشف عن واقع حالك ,نرجو الإجابة على جميع فقرات الاستبانة بصدق

مقابل كل فقرة بما يتناسب و درجة انطباقها عليك علما أن X و دقة من خلال وضع إشارة

المعلومات التي سيتم الحصول عليها لن تستخدم الا لأغراض البحث العلمي .

أولا: المعلومات الشخصية

السن:

الجنس: ذكر / أنثى .

التخصص:

المستوى:

ثانيا: المقياس

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	أبدا
01	أأخذ قراراتي بنفسني			
02	أأقبل الانتقاد بصدور رجب			
03	أشارك الآخرين في مناسباتهم السعيدة و الحزينة			
04	لدي الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلما			
05	أأتمسك برأيي بالرغم من صواب الرأي الآخر			
06	أأسمى لمساعدة الآخرين في محتهم			
07	عندما أأحل مشكلة أأجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى			
08	أأعتبر رأيي هو رأي مبدئي الى أن أأستمع للآخرين , ثم أأقرر الرأي النهائي			
09	أأسمى لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين			
10	أأخطط لأأمور حياتي , ولا أأتركها تحت رحمة الصدفة			
11	أأعترف بالخطأ اذا أأقنعت بوجهة النظر المخالفة			
12	أأعتمد أي فرصة للتواصل مع الآخرين			
13	أأشعر بالخوف من مواجهة المشكلات			
14	أأصغي للرأي المخالف لي لأأستوعب حقائقه التي قد تكون غائية عني			

الملاحق

15	لدي القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة		
16	مهما كانت العقابات فاني أسعى لتحقيق أهدافي		
17	أؤمن بأن الخلاف في الرأي ضرورة لاثراء الموضوع المطروح للنقاش		
18	أشارك في الأنشطة المجتمعية و الأعمال التطوعية		
19	لدي حب استطلاع و رغبة في معرفة مالا أعرفه		
20	عادة ما افكر جيدا قبل أن أقدم على فعل أي شيء		
21	علاقاتي مع الآخرين مبنية على الاحترام و التقدير		
22	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها		
23	أشارك أسرتي في مواجهة و حل المشاكل التي تواجهها في الأسرة		
24	أشارك في النقاشات حول المواضيع الأسرية مع أفراد أسرتي		
25	أرغب أن أصف نفسي بأنني ذو شخصية لطيفة وقوية		
26	أرفض القيام بالأعمال التي يكلفني بها والدي اذا تعارضت مع مبادئ		
27	أقدم المساعدة لزملائي في حل المسائل الدراسية التي لا يقدرّون على حلها		
28	أحجل من الإجابة على الأسئلة التي يواجهها المحاضر بالرغم من معرفتي للإجابة الصحيحة		
29	أحترم آراء والدي بالغم من تعارضهما مع رأيي الشخصي		
30	أرتبك عندما يوجه لي المحاضر سؤال أمام الآخرين		
31	أشارك في الأعمال البيتية بالرغم من انشغالي بالأعباء الدراسية		
32	أشعر بحرج من الاتصال بأساتذتي		
33	أقدم المساعدة لآخوتي في حل واجباتهم المدرسية بالرغم من انشغالي بدراستي		
34	أتردد في الاستفسار من أساتذتي عن مواضيع لا أفهمها		
35	أنفذ تعليمات والدي بدقة		
36	أشعر بالملل و الضيق أثناء المحاضرات		
37	أنفذ رغبات والدي بدون تذمر		
38	أشعر بقلق شديد عند الدخول لقاعة الامتحانات		
39	أشارك في الأنشطة و الفعاليات الطلابية داخل الجامعة		
40	أتغلب على غضبي من الآخرين بسرعة		

الملاحق

ملحق صدق و ثبات مقياس المرونة النفسية

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,615	40

Correlations

		انفعالي	عقلي	اجتماعي	مرونة
انفعالي	Pearson Correlation	1	,348	,350	,888**
	Sig. (2-tailed)		,055	,053	,000
	N	31	31	31	31
عقلي	Pearson Correlation	,348	1	,107	,560**
	Sig. (2-tailed)	,055		,566	,001
	N	31	31	31	31
اجتماعي	Pearson Correlation	,350	,107	1	,614**
	Sig. (2-tailed)	,053	,566		,000
	N	31	31	31	31
مرونة	Pearson Correlation	,888**	,560**	,614**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,001	,000	
	N	31	31	31	31

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Group Statistics

الفئة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجة الدنيا	8	88,0000	4,50397	1,59239
الدرجة العليا	8	53,8750	,99103	,35038

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	Df
الدرجة	Equal variances assumed	6,069	,027	20,929	14
	Equal variances not assumed			20,929	7,676

Independent Samples Test

	t-test for Equality of Means			
	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference

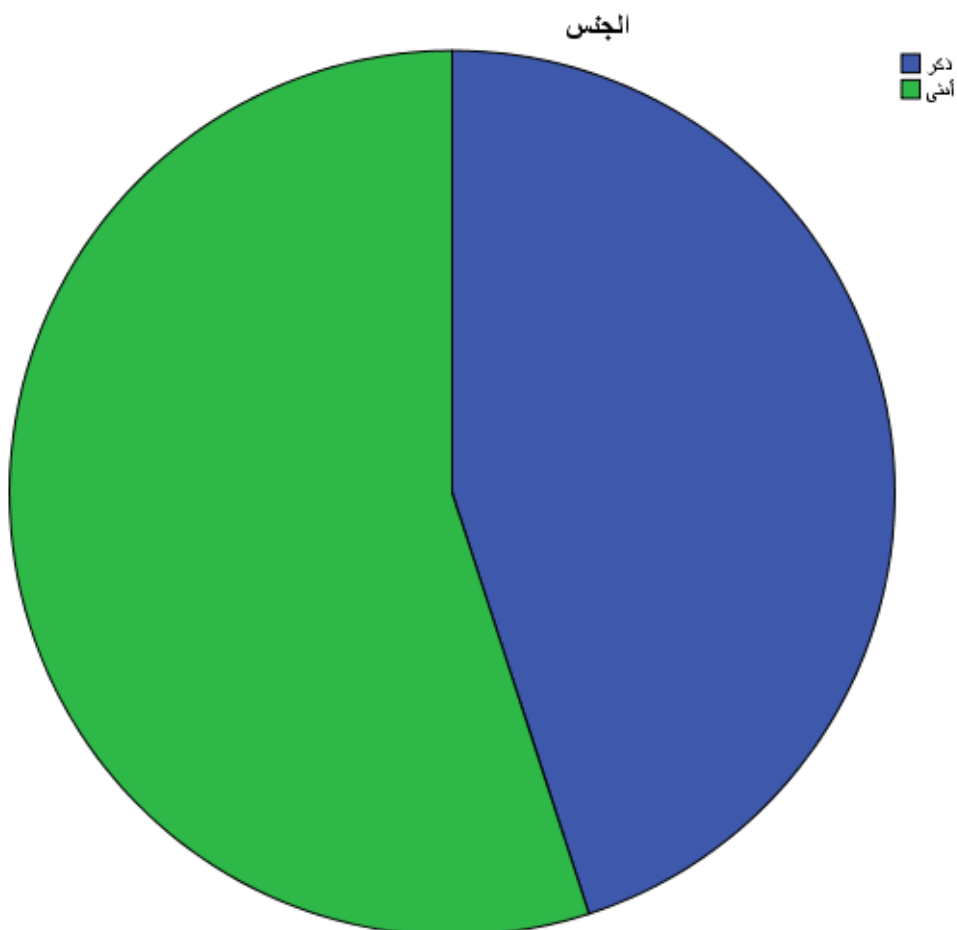
الملاحق

				Lower
الدرجة	Equal variances assumed	,000	34,12500	1,63049
	Equal variances not assumed	,000	34,12500	1,63049
				30,62796
				30,33731

ملحق خصائص العينة حسب الجنس

الجنس

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	36	45,0	45,0	45,0
	أنثى	44	55,0	55,0	100,0
Total		80	100,0	100,0	

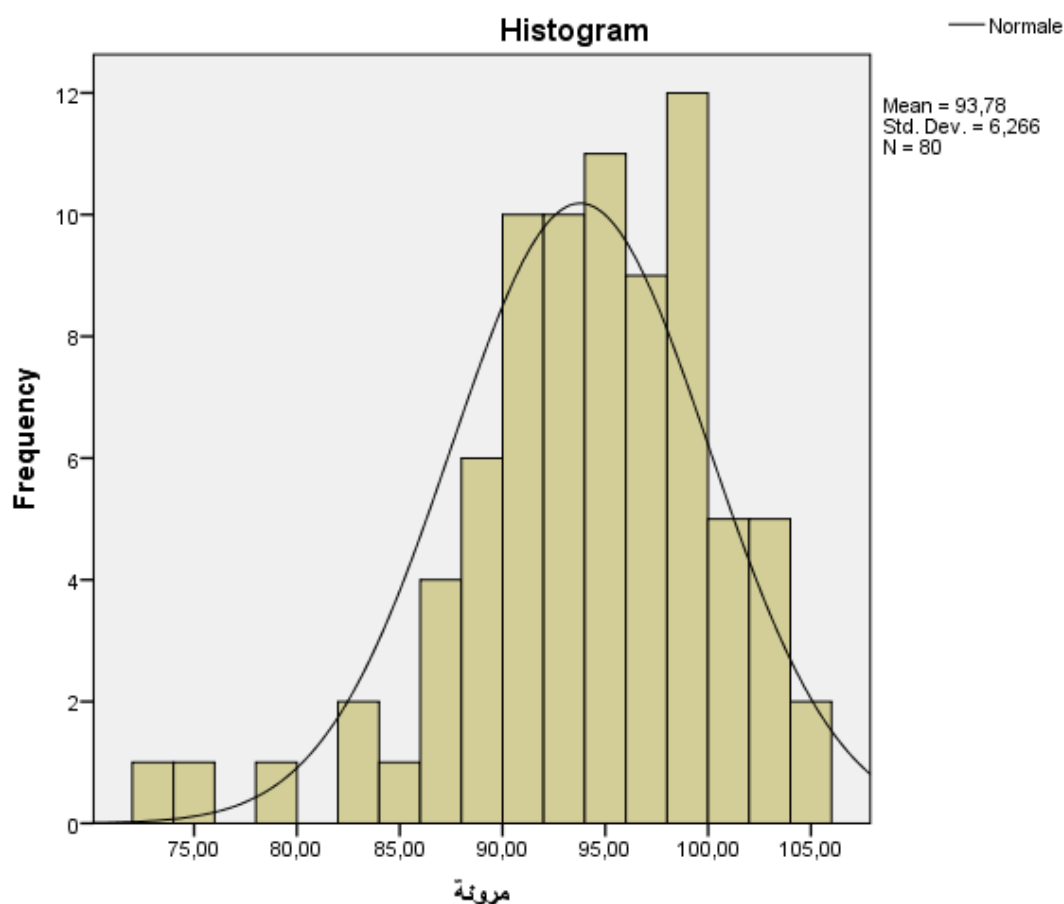


Tests of Normality اختبار اعتدالية التوزيع

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
مرونة	,097	80	,062	,946	80	,002
إيقاع	,089	80	,187	,973	80	,083

a. Lilliefors Significance Correction

مرونة



Descriptive Statistics الفرضية الأولى

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
إيقاع	80	30,00	63,00	50,5000	6,69593
Valid N (listwise)	80				

One-Sample Statistics الفرضية الثانية

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مانفعالي	80	2,3898	,21450	,02398
معقلي	80	2,4844	,23141	,02587
اجتماعي	80	2,2289	,21258	,02377
مرونة	80	2,3444	,15665	,01751

One-Sample Test

	Test Value = 2					
	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
مانفعالي	16,256	79	,000	,38984	,3421	,4376
معقلي	18,722	79	,000	,48438	,4329	,5359
ماجتماعي	9,631	79	,000	,22891	,1816	,2762
مبرونة	19,662	79	,000	,34438	,3095	,3792

Group Statistics

الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مرونة				
ذكر	36	92,6389	6,93708	1,15618
أنثى	44	94,7045	5,56810	,83942

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
مرونة	Equal variances assumed	,852	,359	-1,478	78
	Equal variances not assumed			-1,446	66,568

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
مرونة	Equal variances assumed	,143	-2,06566	1,39779	-4,84844
	Equal variances not assumed	,153	-2,06566	1,42877	-4,91783

Correlations

		ابقاع	مرونة
ابقاع	Pearson Correlation	1	,272*
	Sig. (2-tailed)		,015
	N	80	80
مرونة	Pearson Correlation	,272*	1
	Sig. (2-tailed)	,015	
	N	80	80

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).