

## الفصل الرابع

### الخاتمة

#### أ. الخلاصة

بناء على نتائج تحليل كلمات أغنية راجعين باستخدام نظرية المرونة النفسية عند كارين ريفيتش وأندرو شاتيه، فقد تبين أن كل جانب من جوانب المرونة النفسية يتمثل بوضوح في تجربة الشخصية أنا/نحن التي ترمز إلى الشعب الفلسطيني. يظهر جانب تنظيم الانفعالات من خلال قدرة الشخصية على ضبط مشاعر الحزن والخوف في ظل أوضاع العنف، كما يتجلى جانب التحكم في الاندفاع في قدرتها على كبح الرغبة في الاستسلام أو مغادرة الوطن. أما التفاؤل فينعكس في الإيمان بمستقبل أفضل، بينما يدل التحليل السببي على القدرة على فهم أسباب المعاناة بصورة عقلانية.

ومن ناحية أخرى، يظهر جانب التعاطف في إحساس الشخصية بمعاناة الآخرين، ولا سيما أهل غزة، بما يعكس تضامنا إنسانيا عميقا. كما يتجلى جانب الكفاءة الذاتية في ثقة الشخصية بقدرتها على الصمود في مواجهة الظروف الصعبة، في حين يظهر جانب التواصل في سعيها إلى التمسك بالأمل وقيم النضال والروح الجماعية. وبذلك، فإن كلمات هذه الأغنية لا تقتصر على كونها عملا فنيا فحسب، بل تمثل أيضا تعبيراً عن الصمود النفسي الذي يعكس قوة الفرد والجماعة في مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية.

#### ب. الاقتراحات

بناء على نتائج البحث التي تم التوصل إليها، يمكن تقديم بعض التوصيات لعدد من الجهات. أولاً، بالنسبة للقراء ومحبي الأعمال الأدبية، يؤمل أن تسهم هذه الدراسة في تعزيز فهمهم بأن كلمات أغنية راجعين للفنان ناصر البشير لا تقتصر على التعبير عن تجارب الضغوط النفسية التي يعيشها الشخصية أنا/نحن (الشعب

الفلسطيني) نتيجة الصراع المستمر، بل تظهر أيضا وجود قدرة على الصمود النفسي في مواجهة هذه الضغوط والمعاناة. وبذلك، يتوقع من القراء أن يدركوا أن الأدب، ولا سيما كلمات الأغاني، يمكن أن يكون وسيلة للتعبير عن التجارب الإنسانية، وفي الوقت نفسه أداة لنقل روح النضال والأمل.

ثانيا، نظرا لأن هذه الدراسة محدودة في تناولها للغة المستخدمة في النص، حيث اعتمدت على مزيج من اللغة العامية والفصحى، توصي الباحثة للباحثين القادمين بتطوير دراسات في مجال علم النفس الأدبي باستخدام نظرية المرونة النفسية لدى ريفيتش وشاته على موضوعات مختلفة، مثل الشعر أو القصة القصيرة أو الروايات العربية الأخرى المكتوبة باللغة الفصحى، وذلك لتسهيل عملية التحليل وزيادة دقته.

ثالثا، بالنسبة للمجال التعليمي، يؤمل أن تستفاد نتائج هذه الدراسة كمراجع إضافية في تعليم الأدب العربي وعلم النفس الأدبي، خصوصا في فهم تمثيل الضغوط النفسية وجوانب المرونة النفسية التي قدمها ريفيتش وشاته.

UIN IMAM BONJOL  
PADANG

## المراجع

### أ. المراجع العربية

منظور, ابن. لسان العرب . ج ١٣. بيروت: دار صادر

العش, م. فيصل. (٢٠٢٣). ثقافة المقاومة، عودة الفينيق. مجلة الإصلاح، السنة

الثانية عشرة، (١٩٧)، ٨-١٣.

[https://alislahmag.com/revue\\_197.pdf](https://alislahmag.com/revue_197.pdf)

العازمي، عائشة عبيد الله مبارك قويضي. 2022. المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير

الإيجابي لدى المراهقين. مجلة كلية التربية للعلوم النفسية والتربوية، المجلد

٤٦، العدد ٣، ص. ١٣٣-١٧٣. متاح على الرابط :

[https://jfeps.journals.ekb.eg/article\\_253470\\_5ac59573c742909cab76ca326362ab83.pdf](https://jfeps.journals.ekb.eg/article_253470_5ac59573c742909cab76ca326362ab83.pdf)

حسيوان، سنزي بامبيلا . (2025). صمود المرأة في رواية «حكاية الزهرة» لحنان

الشيخ (دراسة في علم النفس الأدبي عند ريفيتش وشاتي) (رسالة جامعية،

جامعة

UIN IMAM BONJOL  
PADANG

حسبي الله، زهرة حفرين. (2025). (الدفاع النفسي في الشعر «إلى أُمي» لمحمود

درويش (دراسة في الأدب النفسي عند ريفيتش وشاطي) (رسالة جامعية،

جامعة إمام بونجول الإسلامية الحكومية بادانج). إمام بونجو

الإسلامية الحكومية بادانج

<https://repository.uinib.ac.id/id/eprint/25353>

سارة، براهيم ونورية بوشريط. 2023. المرونة النفسية وعلاقتها بكفاءة الذات

الأكاديمية . جامعة ابن خلدون-تيارت. متاح على الرابط

<https://dspace.univ-tiaret.dz/handle/123456789/13100>

عبدالله, محمد قاسم. ٢٠٢٣. *الضغط النفسي (Stress)*. الهاشمة: دار الفكر.

مشري, سلاف. "الضغط النفسي في المجال المدرسي: المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة". *مجلة كلية التربية للعلوم التربوية والإنسانية*, جامعة بابل, العدد ٢٩, ٢٠١٦م, ص. ٣-١٦, [https://www.researchgate.net/publication/320444643\\_aldght\\_alnfsy\\_fy\\_almjal\\_almdrsy\\_almfhw\\_mwalsadr\\_wastratyjat\\_almwajht](https://www.researchgate.net/publication/320444643_aldght_alnfsy_fy_almjal_almdrsy_almfhw_mwalsadr_wastratyjat_almwajht)

نبيلة, و محمد وحيدى. (٢٠٢٥). وجوه مجاز في الأغنية "الراجعين" لناصر البشير.

مجلة بيما: مركز نشر علوم التربية واللغة والأدب, ٣(٢), ٣١٥ - ٣٢٣.

<https://journal.aripi.or.id/index.php/Bima/article/view/1773>

## ب. المراجع الأجنبية

- Ekawarna. 2018. *Menejemen Konflik dan Stres*. Jakarta Timur: PT. Bumi Aksara.
- Daulay, Nurussakinah, dkk. 2024. *Resiliensi Masyarakat Indonesia*. Medan: UMSU Press.
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Islamia, Intan, dkk. (2019). "Tekanan Psikologis dan Kesejahteraan Subjektif Keluarga di Wilayah Perdesaan dan Perkotaan". *Anfusina: Journal of Psychology*, 2, no. 1, 91-100, <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina/article/view/4312>
- Miles, Matthew B., A. Michael Huberman, and Johnny Saldaña. 2014. *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. 3rd ed. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Nashori, Fuad, dan Iswan Saputro. 2021. *Psikologi Resiliensi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Oktorra, Elsyia Jaisi, dkk. (2025). Eksplorasi makna hidup dalam lirik lagu *Bertaut* oleh Nadin Amizah. *DEIKTIS: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 5(3), 1527-1538. <https://dmi-journals.org/deiktis/index>
- Putri, Vasya. (2025). *Resiliensi Penerimaan Diri Anak Panti Asuh di Panti Asuhan Aisyiyah Koto Tengah Kota Padang*, Skripsi, UIN Imam Bonjol Padang, Tahun, diakses pada 26 April 2026, melalui: <https://repository.uinib.ac.id/id/eprint/26249>
- Qibtiah, Devi Mariatul dan Malikatul Muluk, "Gambaran Tekanan Psikologis pada Mahasiswa Baru Di Universitas Mochammad Sroedji Jember", *Journal of EDUCOUNS GUIDANCE: Educational and Counseling Guidance*, Vol. 1 No. 2, Desember 2024, hlm: 9-21, <https://ejournal.umsj.ac.id/index.php/jecg/article/view/55>
- Raji'in (Official Music Video). 2023. YouTube, diakses 24 Juni 2025. <https://youtu.be/ug0L5S2Qzwg?si=4CXp227kZ-0nCEUs>

- Reivich, Karen, and Andrew Shatté. 2002. *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books.
- Salsabila, Yunda Anisa, dkk. (2023). Analisis Psikologi Sastra Terhadap Tokoh Dalam Novel Galaksi Karya Poppy Pertiwi. *Warahan: Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 5 (2), 557 – 564, <https://eskripsi.stkippgribl.ac.id/index.php/warahan/article/download/968/782/827>
- Setiaji, Aria Bayu, dkk. (2019) Kajian Psikologi Sastra dalam Cerpen “Perempuan Balian” Karya Sandi Firli. *Jurnal Lingue: Bahasa, Budaya, dan Sastra*. 1(1), 21–35, <http://jurnal.iainambon.ac.id/index.php/lingue/article/view/1176>
- 022), 2(1), 69–75. <https://doi.org/10.56972/jikm.v2i1.33>
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryasuciramdhan, Arfian, dkk. (2024). Musik sebagai sarana untuk mengekspresikan diri (Analisis lirik lagu “Membasuh” karya Hindia). *Populer: Jurnal Penelitian Mahasiswa*, 3(2), 10–15, <https://doi.org/10.58192/populer.v3i2.2122>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten A. S., Panter-Brick, C. & Yehuda, R. (2014). Resilience Definitions, Theory, And Challenges : Interdisciplinary Perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 5, 1-16. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Wu, Gang, Feder, Adriana, Cohen, Hagit, Kim, Joanna J., Calderon, Solara, Charney, Dennis S., & Mathé, Aleksander A. (2013). *Understanding resilience*. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7(10), 1-15. [https://www.researchgate.net/publication/235669385\\_Understanding\\_Resilience/link/64493eba5762c95ac352c6e5/download](https://www.researchgate.net/publication/235669385_Understanding_Resilience/link/64493eba5762c95ac352c6e5/download)