



المرونة النفسية لدى طلاب كلية الآداب بجامعة بني وليد

في ضوء بعض المتغيرات

د. نوري صالح محمود جمعة

قسم علم النفس ، كلية الآداب، جامعة بني وليد، ليبيا.

Nourijomah@bwu.edu.ly

Psychological flexibility among students of the Faculty of Arts at Bani Waleed University In light of some variables

Nouri Saleh Mahmoud jomah

Department of Psychology, Faculty of Arts, Bani Waleed University, Libya.

تاريخ النشر: 2024-03-22

تاريخ القبول: 2024-03-08

تاريخ الاستلام: 2024-02-20

الملخص:

استهدفت الدراسة الحالية التعرف على المرونة النفسية في سن المراهقة المتأخرة من سن 18-21 لدى طلبة كلية الآداب بجامعة بني وليد، وفق بعض متغيرات (الجنس ، السنة الدراسية)، و هل تتمتع عينة الدراسة بالمرونة النفسية ولهذا الغرض فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي ، ومن اجل تحقيق أهداف الدراسة طبق الباحث مقياس المرونة النفسية الذي وضعه (كونور و ديفيدسون . Davidson & Conner 2003) على عينة بلغ عددها (50) طالب وطالبة من طلبة كلية الآداب بجامعة بني وليد، تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة ،وقد قام الباحث بإجراء الصدق والثبات لهذا المقياس بلغت (72.4)، و قد توصلت الدراسة النتائج التالية:

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) لمتغير المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.
2. أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في درجة المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس.
- 3- أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في درجة المرونة النفسية تعزى لمتغير السنة الدراسية.

الكلمات الدالة: المرونة النفسية ، كلية الآداب ، الطلاب ، سن المراهقة ، مرونة الأنا.

Abstract

The current study aimed to identify the psychological flexibility in late adolescence from the ages of 18-21 among students of the Faculty of Arts at the University of Bani Waleed, according to some variables (gender, academic year), and whether the study sample has psychological flexibility. For this purpose, the researcher used the

descriptive approach, and In order to achieve the objectives of the study, the researcher applied the psychological flexibility scale developed by (Davidson & Conner, 2003) on a sample of (50) male and female students from the Faculty of Arts at the University of Bani Waleed, who were selected by a simple random method. The researcher conducted a validity and reliability test for this. The scale reached (72.4), and the study reached the following results.

1-There are statistically significant differences at the significance level (0.05) for the variable of psychological flexibility among members of the study sample.

2-The study showed that there are no statistically significant differences at the significance level (0.05) in the degree of psychological flexibility due to the gender variable

3-The study showed that there were no statistically significant differences at the significance level (0.05) in the degree of psychological flexibility due to the variable of the academic year

Keywords: Psychological flexibility, College of Arts, students, adolescence, ego flexibility.

المقدمة:

خلق الله تعالى الانسان وأبدع في خلقته ووهبه القدرة على التمييز بين الخير والشر والقدرة على التغيير والتطور، فالإنسان يتجدد داخليا وخارجيا تبعا للمتغيرات الخارجية وانعكاساتها حيث انه ما يؤلمه بالأمس قد يكون اليوم باعث للسعادة والسرور .

إلا انه يواجه العديد من التحديات التي تلعب دورا هاما في تكوين الشخصية خلال مراحل نموه منذ صرخة الميلاد حتى مرحلة الشيخوخة ولكل من هذه المراحل خصائصها واحتياجاتها وكيفية التعامل معها بشكل علمي ومتزن حتى يتشكل الجانب المكتسب من الشخصية تشكيلاً إيجابياً يدفع الإنسان نحو التوازن النفسي على مستوى الشخصية. ومن هنا يشهد الانسان تكوينات فكرية واتجاهات وسمات تتأصل في داخله حتى تصبح جزء لا يتجزأ من شخصيته، ولاسيما ما يشهده العالم من تطور سريع وغزارة في المثيرات المعروضة للإنسان الأمر الذي يجعلنا نتساءل هل كل ما هو موجود من مثيرات في البيئة يساهم إسهاما إيجابيا في تربية الأطفال ومن ثم المراهقين (المراهقة المتأخرة) من سن 18-21 الذين هم الان مقيدون بالجامعة تلك الشريحة التي يحاول الباحث دراستها من خلال طيات هذه الدراسة.

حيث تمثل المرحلة الجامعية مرحلة هامة في حياة الفرد، حيث يسعى لتحقيق أهدافه في الحياة، ويتخذ فيها شكل حياته المستقبلية، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح وجب عليه الجد والمثابرة والقيام بالعديد من المتطلبات الدراسية والاجتماعية، ولا تخلو هذه المرحلة من تعرض طالب الجامعة لضغوط متعددة، وإحباطات مختلفة تعود إلى طبيعة المرحلة العمرية والدراسية تفرضها عليهم مطالب الحياة، التي تنعكس سلبا على صحتهم النفسية، لذلك يجب على الطالب الجامعي التصدي لهذه الضغوط وتلك الإحباطات ليكمل الطريق في تحقيق أهدافه وإثبات ذاته. (العطيوي، القضاة: 2023: 295)

في الواقع إن المنابع التربوية المتمثلة في الأسرة و المدرسة و المجتمع و الفضاء الالكتروني و إمكانية التحقق من مثيراتها كانت إيجابية أم سلبية هو نسبي و ليس مطلق بمعنى إننا نحاول بقدر المستطاع أن نسهم في تشكل الأنا لدى الطفل في مرحلة الطفولة بالتوجيه و المتابعة و استخدام أساليب التدعيم و التعزيز لكبح جماح اثر هذه المثيرات

على الطفل إلا إننا سوف نلاحظ بعض السلوكيات الغير سوية قد اكتسبها الطفل من المجتمع ، إن اهتمامنا بمرحلة الطفولة يجعل الطفل في مرحلة المراهقة أكثر توازناً و قدرة على التكيف مع التغيرات الفسيولوجية و أكثر قدرة على التعامل مع الخبرات المحبطة و الصادمة و مجازاة التطور العلمي و ضغوط الحياة و متطلباتها و إمكانية تحقيقها . وكما أكد تقرير منظمة الصحة العالمية (2005) على ضرورة تعزيز تنمية المرونة النفسية كأحد الموارد النفسية المهمة المضادة للمحن والإجهاد، فالمرونة النفسية صفة ملازمة للحياة، وقوة كامنة خلقه الله تعالى في الانسان، ولا يمكن أن تتحول إلى ميزة إلا إذا قام الفرد بتفعيلها بالتجربة والممارسة، ويبدأ ذلك عندما ينظر إلى الأمور بمنظير مختلفة، ويعترف بوجود وجهات نظر مختلفة بدلاً من وجهة النظر الوحيدة، فيتغير في مواقفه وردود أفعاله وعاداته الموروثة. (مبروك: 2021: 141)

عليه ينبغي التعويل على التوجيه والمتابعة ومحاولة ضبط تلك المتغيرات حتى تتكون مركبات الشخصية بشكل سليم وكذلك على الإبقاء فهم وإدراك كل ما يتعلق بالعقد النفسية التي تتخلل مرحلة المراهقة بشكل خاص وكل مراحل النمو بشكل عام.

وفي حالة عدم تفهم خصائص هذه المرحلة وتعقدها قد يسبب في عدم الاتزان على مستوى الشخصية، بل أحياناً يدخل المراهق في مشاكل نفسية واضطرابات نحن في غنا عنها.

ولذلك يعتبر موضوع دراستنا اليوم والمتمثلة في مهارة المرونة النفسية والتي تلعب دور المناعة النفسية في العديد من المواقف التي يمر بها الإنسان طيلة حياته، وهي الدرع الواقي للشخصية أيضاً، إذا ما تم استخدامها الاستخدام الأمثل في موقف أو مشكلة أو خبرة صادمة حتى يصل المراهق إلى درجة عالية من التكيف مع هذه الخبرة. فعندما لا تتمكن الأنا من التوفيق ما بين ما هو متاح وما هو مرغوب لدى المراهق فهي التي تقوم بكبت الخبرات الغير مرغوب فيها من قبل مركب الأنا الأعلى ففشل الأنا في القيام بدورها (مرونة الأنا) يساعد على تصاعد حدة الصراع الذي بدوره يسهم في زيادة معدل القلق العصبي وعدم الاتزان على مستوى الشخصية،

من هنا علينا أن نعي جيداً إن المتابعة الجيدة والفهم الجيد لاستحقاق هذه المرحلة قد يسهم في نمو جيد للمناعة النفسية بشكل عام، ومهارة المرونة النفسية بشكل خاص، الأمر الذي يتوجب علينا فيه معرفة بداية كل مرحلة ونهايتها حتى نقوم ببعض التغيير في المعاملة مع أبنائنا والدفع بالأساليب التربوية التي تسهم في نمو وتطوير هذا النوع من القدرات والمهارات لدى المراهقين.

وتتضمن المرونة النفسية ثلاثة مكونات وهي: المناعة النفسية (التحصين والمقاومة) ويقصد به مواجهة الحدث الضاغط أو الظروف العصبية بصورة إيجابية؛ والتعافي أي تجاوز الأزمة والعودة إلى مستوى الأداء الوظيفي العادي؛ والتطور العادي بعد التعرض للحدث الصادمة ويقصد به تجاوز الأثر السلبي وازدياد معدل الصلابة النفسية (يونس، 2018: 52)

ومن هنا وعطفاً على كل ما سبق ذكره ان هذه المرحلة تحتاج الى رعاية واهتمام بشكل مختلف من قبل المتخصصين في مجالات التربية وعلم النفس وعلم الاجتماع وكذلك الاهتمام بالمؤسسات الاهلية والاجتماعية والنوادي الرياضية التي من شأنها ان تسهم في تفريغ الطاقة المتراكمة لدى المراهق وصولاً الى درجة عالية من درجات الصحة النفسية والتوافق النفسي.

ونتيجة لضيق المجال في هذه الدراسة سوف يكتفي الباحث بدراسة هذا النوع من المهارات وهي المرونة النفسية، ومن هنا انطلقت فكرة هذه الدراسة لدى الباحث، في محاولة التعرف على مدى وجود فروق في المرونة النفسية لدى طلبة كلية الآداب بجامعة بني وليد.

مشكلة الدراسة:

إن حياة الانسان تأثراً كبيراً وواضح المعالم بالمشكلات الخارجية المتمثلة بالمحيط الاجتماعي والثقافي والمعرفي حيث يتجلى هذا التفاعل بشكل قوي في مرحلة المراهقة بعد انسحاب المراهق من السلطة الأبوية بنسب متفاوتة، بحيث يصبح لدى المراهق قدرة على مواجهة الحياة، وبدافع الاطلاع يصبح شغوفاً للتعرف عليها بعيداً عن السلطة الأبوية سعياً منه إلى تكوين شخصيته من جميع جوانبها.

ونتيجة لما يتعرض له المراهق في هذه المرحلة من تغيرات فسيولوجية وما يواجهه من مشكلات وصعوبات في الحياة الجامعية، وتلقيه العديد من المدركات والمثيرات من البيئة الخارجية. وغزارة وزخم المفاهيم المتعلقة بالتطور التكنولوجي المتسارع في عالمنا المعاصر ، وأيضاً ما تتميز به هذه المرحلة من عدم اتزان داخلي نابع من تلك المتغيرات مع ما يتعرض له من مشكلات حياتية وخبرات صادمة وعلاقات عاطفية فاشلة تستوجب عليه مواجهتها واستيعابها ، ومن ثم محاولة حل المشكلات وصولاً إلى التكيف معها الأمر الذي يسهم في تخفيف حدة الصراع النفسي ومعدل القلق على مستوى الشخصية وصولاً إلى التوافق النفسي ما أكدته دراسة (، ودارسة شارما) 2017 و دراسة (بسيوني 2018) الى وجود انخفاض في معدل المرونة لدى طلبة الجامعة و اثره على قدرة المراهق على مواجهة مصاعب الحياة و المواقف المحبطة و الخبرات الصادمة المؤلمة. عليه فان مهارة المرونة النفسية هي مهارة من المهارات التي تسهم في تخفيف الألم على الأنا وعنصر من عناصر المناعة النفسية فهي قدرة ومهارة تتكون لدى الانسان من بداية تكوينه وتتأصل داخل الشخصية بنسب متفاوتة بين الأطفال الا انها تظهر جلياً لدى المراهقين، وتبعاً للأساليب التربوية المدفوعة منذ بداية مراحل حياة الانسان. من هنا وبناء على كل ما سبق اختير موضوع الدراسة لأهميته لهذه الشريحة من شرائح المجتمع. كما نسعى ايضاً لمعرفة هل لمتغير الجنس و السنة الدراسية دور في التقليل من تنامي أو فاعلية مهارة المرونة النفسية لدى طلبة كلية الآداب ، فنحن نعلم انه قد يواجه المراهق صعوبة في فهم حاجاته ورغباته وكيفية ضبطها بشكل إيجابي يسهم على النحو السوي الخالي من طفرات الشذوذ السائدة في المجتمعات في وقتنا الحاضر الأمر الذي يجعله ينجو من المثيرات المحبطة المسببة في هشاشة الذات ،وضعف المناعة النفسية لديه ،فنحن نعلم جيداً إن الأنا هي الميزان داخل مكونات الشخصية التي بدورها تلعب دوراً هاماً لكبح جماح الصراع النفسي وصولاً لتحقيق الصحة النفسية. ومن خلال ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة بشكل أكثر تحديداً في التساؤل الرئيسي التالي:

هل تتمتع عينة الدراسة بالمرونة النفسية؟

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في التالي:1-كونها تسلط الضوء على شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهي طلبة المرحلة الجامعية من أجل الوقوف على سلوكياتهم داخل الوسط الجامعي. وكذلك مدى تأثير مرحلة المراهقة عليهم ومدى قدرتهم على مواجهة مصاعب الحياة والمشكلات والخبرات الصادمة لهم في هذه المرحلة.

2-يمكن أن تساعد نتائج الدراسة الحالية المتخصصين في مجال التعليم العالي على كيفية التعامل مع هذه الفئة العمرية وصولاً إلى ضبط أو محاولة ضبط سلوكياتهم ومعرفة الأسباب الناتجة عن عدم الاتزان على مستوى الشخصية،

3-يمكن الاستفادة أيضاً من بعض المفاهيم الهامة التي تساعد الإباء والأمهات على فهم استحقاق هذه المرحلة العمرية والتغيرات الحاصلة على مستوى الشخصية والقدرة على التعامل معها وكيفية تقييم سلوكيات أبنائهم وردود أفعالهم الناتجة عن تشكل هوية الأنا وتوجيهها بشكل إيجابي حتى تتحقق لهم المرونة النفسية.

4-يمكن تساعد هذه الدراسة في تقديم بعض المؤشرات التي يمكن أن تساعد المختصين النفسيين والتربويين في التشخيص ووضع الخطط الإرشادية والعلاجية تهدف إلى تمتع طلبة هذه المرحلة بقدر عالي من المرونة النفسية التي تمكنه من التغلب على الصعوبات والضغوط النفسية التي يعيشها في حياته العلمية والعملية من أجل تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لديهم

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف على:

1. المرونة النفسية لدى الطلاب أفراد عينة الدراسة.
- 2-الفروق في المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير السنة الدراسية.
- 3-الفروق في المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس.

تساؤلات الدراسة

- 1 -هل تتمتع عينة الدراسة بالمرونة النفسية؟
- 2-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(0.05) في المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير السنة الدراسية؟
- 3-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(0.05) في المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة وفق لمتغير الجنس؟

حدود الدراسة

اقتصرت الدراسة الحالية في التعرف على المرونة النفسية لدى عينة من طلاب كلية الآداب بجامعة بني وليد في ضوء بعض المتغيرات (الجنس-السنة الدراسية) للعام الدراسي (2023 - 2024م)

مصطلحات الدراسة

المرونة النفسية:

عرفت الجمعية النفسية الأمريكية المرونة النفسية بأنها تلك العملية الدينامية التي تؤدي إلى التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والأزمات النفسية التي قد يواجهها الفرد، سواء أكانت مشكلات اجتماعية أو كوارث طبيعية أو حروباً دامية أو أمراضاً مزمنة أو مشكلات أسرية، أو التعرض لهجمات إرهابية أو غيرها من الصدمات العنيفة. (الجمعية الأمريكية:2014:APA)

وعرف الزعبي المرونة النفسية: بأنها حسن استغلال مكامن القوة لدى الأفراد لتوظيف المصادر النفسية والاجتماعية لتوليد الطاقة الإيجابية التي تدفعهم لتطوير كفاءاتهم الذاتية للتكيف الإيجابي مع عناصر التهديدات التي يواجهونها، وتجاوز تأثيراتها السلبية (الزعبي:2017: 262)

ويعرف الباحث المرونة النفسية إجرائياً:

بأنها مجموع الدرجات التي يتحصل عليها المفحوص في استجابته على فقرات مقياس المرونة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

-طلبة كلية الآداب

هم الأفراد الذين تتراوح أعمارهم ما بين (18-22) سنة والمسجلين بكلية الآداب جامعة بني وليد.

(دليل كلية الآداب 2009)

الجانب النظري والدراسات السابقة

أولاً: الجانب النظري

مفهوم المرونة النفسية

وتعد (إيمي فيرنر. Emmy Werner) واحدة من أول العلماء الذين استخدموا مصطلح المرونة النفسية في العقد السابع من القرن العشرين حيث درست مجموعات من الأطفال من أسر فقيرة مدمنة للكحول أو يعاني بعض آبائهم من مرض نفسي، وكان الكثير من آباء هؤلاء الأطفال يعانون من البطالة. فلاحظت أن ثلثي هؤلاء الأطفال يظهرون سلوكاً عدوانياً وتخريبياً، كما تعرضوا للفشل لاحقاً، وأن ثلث هؤلاء الأطفال لم يظهروا سلوكاً عدوانياً وتخريبياً، ونجحوا في حياتهم المهنية فيما بعد، وهؤلاء يطلق عليهم الأطفال ذوي المرونة النفسية،

أما شارما (Sharma،2015) فعرف المرونة النفسية على أنها: القدرة على استعادة التوازن بعد أي فشل أو خسارة أو صدمة وهي واحدة من أهم مهارات الحياة التي يحتاجها الفرد لحماية دعم وإثراء وجوده في عالم اليوم، وكثيراً ما يستخدم مصطلح المرونة لوصف سمة شخصية مستقرة أو القدرة التي تحمي الأفراد من الآثار السلبية للمخاطر والمحن . (أبو حلاوة: 2014: 64)

العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية:

لقد أشار (توكادي . Tugade, et. al2004 .) أن هناك مميزات للأفراد الذين يمتلكون المشاعر الإيجابية كسمة للمرونة النفسية: فهم يملكون نهج حيوي في الحياة، يستخدمون المشاعر الإيجابية لتحقيق المواجهة الفعالة والتكيف مع المواقف باستخدام الفكاهة، يمتلكون الاستكشاف الإبداعي والاسترخاء والتفكير المتقائل وسيلة للتكيف، ويوضح (يُنجار. Ungar2004) أن هناك للمرونة النفسية مجموعة من الخصائص تتمثل في:

1- القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية المتبادلة، فهي عنصر عطاء وتلقي المساندة الانفعالية، وتسهم هذه العلاقات في تنمية الشعور بالانتماء، فضلاً عن كونها مصدراً للشعور بالطمأنينة والأمن النفسي.
2- الشعور بالاستقلالية والاعتماد على الذات، والقدرة على صنع واتخاذ القرار دون الانصياع للآخرين، وكذلك الاعتزاز بالذات.

3- مستوى مرتفع من مهارات القدرة على حل المشكلات، ومهارات التفكير قبل الفعل، والتروي وعدم الاندفاع تجنباً للوقوع في الخطأ أثناء التفاعل مع الآخرين.

4- النظرة الإيجابية للذات والشعور بالثقة والكفاءة.

5- القدرة على إدارة الانفعالات والمشاعر القوية السلبية والإيجابية، على مستوى التفهم والتنظيم والتعبير عن الثقة بالذات، فضلاً عن الإحساس بالكفاءة الشخصية.

6- المثابرة والاجتهاد، وقد تم اعتبارها أنهما من الضروريات لتحمل والصبر بغض النظر عن المتاعب والمصاعب (عبد الرحمن والعزب: 2021 : 321)

مرونة الأنا:

هي القدرة التي يستخدمها الفرد على المستوى النفسي والاجتماعي والانفعالي والأكاديمي من أجل التوافق مع الأحداث أو المعوقات غير المواتية والتي تعرقل مسيرة نموه الشخصي في الاتجاه الطبيعي. وهذه القدرة تتوقف على: إدراك وتقبل الذات، وتقبل الآخرين المحيطين به. (الهنداوي:2020: 90)

قوة الأنا:

هي تحقيق الصحة النفسية من خلال التوافق مع الواقع والاحتفاظ بالاتزان الانفعالي والخلو من الصراعات المرضية والتحكم في الانفعالات أثناء المواقف المختلفة (حب-حزن-سعادة-رضا)

النظريات العلمية التي تناولت المرونة النفسية:

نظرية ريتشارد سون:

تعتبر من أوائل النظريات المفسرة لعملية المرونة النفسية هي نظرية ريتشارد سون الذي وضع صياغة المفاهيم للمرونة بأنها القوة التي يكتسبها الانسان، التي بدورها تجعله قادراً على بناء الذات بشكل إيجابي وبناء، ويكمن الهدف الأساسي لأصحاب هذا التوجه إلى تحقيق ما يسمى بالتوازن النفس بيولوجي الروحي، الأمر الذي يجعل الانسان أكثر قوة لمواجهة الأحداث الضاغطة والمحبطات والخبرات المؤلمة والصادمة حتى يتحقق التكيف لمكونات الانسان ((الجسم والعقل والروح)) مع ظروف البيئة الخارجية.

وحيث يمكن للضغوط النفسية والأحداث البغيضة والخبرات الصادمة المتوقعة والغير المتوقعة أو متطلبات الحياة أن تعيق قدرتنا على التكيف الأمر الذي يجعل الانسان غير قادر على استخدام مهارة المرونة في المواقف الحالية وإعادة التكامل مع المرونة السابقة، وكذلك القدرة على التفاعل بين الضغوط النفسية اليومية والعوامل الوقائية (المناعة النفسية)، عليه يمكننا حوصلة نتائج عملية التكامل تلك إلى ما يلي:

1. إعادة تكامل المرونة، حيث يؤدي التكيف إلى مستوى أعلى من التوازن.

2. العودة إلى (توازن) جهد يبذل لتجاوز التمزق.

3. الشفاء مع الفقد مما ترسخ مستوى أدنى للتوازن.

4. حالة مختلفة وظيفياً، نتيجة لسوء التكيف بسبب السلوكيات المدمرة لبناء الذات والتي تستخدم لمواجهة الضغوط النفسية. (باعلي: 2014: 83)

نظرية كاون وتومسون (Cowan & Thomson):

يرون إن المرونة صفة عامة للاستجابة نعم كل مظاهر سلوك الفرد، ويتمثل بميل الفرد إلى التمسك بطريقة معينة في حل المسائل كانت من قبل ناجحة في الوقت الذي لم تعد تلك الطريقة صالحة في حل المسائل، وبيبان العوامل الشخصية التي تتصل بتصلب الوجهة الذهنية، وهي قلة الكفاءة والإنتاجية، وقلة التخيل، والعجز عن فهم العلاقات المتعددة. وكف للتعبير الانفعالي فيما يتعلق بكل من الإبداع الداخلي الثري، والتفاعل مع الواقع البيئي الخارجي، مرتبطا بمشاعر عدم التأكد والحذر عندما يكون الشخص في مثل هذه المواقف، والميل للانسحاب عندما تتأزم الأمور، ومدى محدود من الاهتمامات، ومجال أضيق من الأداء وتوافق أقل من المجتمع. وأقل في التوافق الشخصي. (الحري:2012: 73)

الدراسات السابقة

1-دراسة العطيوي والقضاة (2023)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والسعادة لدى مجموعة من طلبة جامعة الطفيلة التقنية وسحب العينة بطريقة عشوائية وعددها (432) طالب وطالبة واستخدم الباحث مقياس المرونة النفسية المكون من (25) فقرة ومقياس السعادة وباستخدام المنهج الوصفي توصل الباحث الى ان كل النتائج دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) لأفراد العينة أي إن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيري الدراسة.

2-في دراسة شقورة (2012)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، حيث تكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة، وباستخدام المنهج الوصفي توصل الباحث الى ان كل النتائج أكدت عن وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة، وهناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، أما عن متغير الجنس فهناك فروق لصالح الذكور عن الإناث.

3-دراسة الرباعي (2014)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين السعادة والعوامل الخمسة للشخصية لدى طلبة جامعة دمشق، وتكونت عينة الدراسة من (766) طالبا وطالبة، وباستخدام المنهج الوصفي توصل الباحث الى ان كل النتائج وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين السعادة وكل من الانبساط والانفتاح على الخبرة والطبية وبقظة الضمير، وسالبة بين السعادة والعصابية.

4-دراسة عبد القادر (2017)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين السعادة والعوامل الخمسة للشخصية لدى طلبة قسم علم النفس في جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة، وباستخدام المنهج الوصفي توصل الباحث الى ان كل النتائج وتوصلت لوجود درجة مرتفعة للسعادة لدى الطلبة، ووجود علاقة دالة إحصائيا بين السعادة والعوامل الخمسة للشخصية، كما بينت الدراسة وجود فروق للسعادة عند الطلاب لصالح الذكور في متغير الجنس.

5-دراسة تومان ووانبيرج (2018)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين متغير المرونة النفسية ومتغير السعادة عند عينة من الشباب الأستراليين، وتكونت عينة الدراسة من (1000) شاب من سكان مدينة فيكتوريا تتراوح أعمارهم بين (16 . 25) وباستخدام المنهج الوصفي توصل الباحث الى ان كل النتائج وأظهرت وجود درجة مرتفعة للمرونة النفسية ودرجة منخفضة من السعادة، كما أنه يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والسعادة، ولم تظهر الدراسة فروق في درجة السعادة تعزى للجنس، فيما أظهرت أن الذكور أعلى مرونة نفسية من الإناث.

تعليق على الدراسات السابقة

تنفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في أهمية تناول المرونة النفسية ومن خلال كل ما سبق ذكره من دراسات سابقة نلاحظ أن الدراسة الحالية تشابهت مع الدراسات السابقة في استهدافها لدراسة متغير (المرونة النفسية)، إلا أنها قد اختلفت معها في بعض المتغيرات التابعة التي تم تناولها مع متغير المرونة النفسية.

فتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات سالفه الذكر كونها دراسة كشفية لمجموعة واحدة وفق بعض المتغيرات (الجنس-السنة الدراسية) وليست دراسة علاقة تأثير وتأثر بين متغيرات. فمثلا دراسة كل من العطوي والقضاة (2023) دراسة عبد القادر (2017) ودراسة تومان ووانبيرج (2018) دراسة الرباعي (2014) استهدفت متغير السعادة إضافة إلى المرونة النفسية، بينما استهدفت دراسة شقورة (2012) متغير الرضا عن الحياة مع متغير المرونة النفسية. بينما الدراسة الحالية فقد استهدفت متغير (الجنس، السنة الدراسية). كما تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة أيضا من حيث عينة الدراسة لكونها استهدفت شريحة المراهقين في الوسط الجامعي باستثناء دراسة (تومان ووانبيرج) فقد تناولت شريحة الشباب بشكل عام في مدينة فيكتوريا في سن يتراوح بين (16-25). هذا بالإضافة إلى اختلاف البيئة المطبقة عليها الدراسة، وتاريخ انجاز الدراسة مقارنة بالدراسات السابقة. كما إن الباحث كون فكرة جيدة عن موضوع المرونة من خلال اطلاعه على أدبيات الدراسات السابقة في كونه قام بتجميع مادة نظرية حول الموضوع، وتكوين فكرة توحى بكيفية معالجة مشكلة الدراسة، والتعرف على الأساليب الإحصائية التي يمكن من خلالها التوصل إلى نتائج دقيقة وقوية.

كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع كل من دراسة شقورة (2012) ودراسة عبد القادر (2017) ودراسة تومان ووانبيرج (2018) في وجود مستوى جيد من المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، بينما اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة كل من العطوي والقضاة (2023) ودراسة الرباعي (2014) ودراسة عبد القادر (2017) ودراسة تومان ووانبيرج (2018) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب متغير الجنس والسنة الدراسية بينما أظهرت نتائج الدراسة الحالية إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب متغير الجنس والسنة الدراسية.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

لتحقيق أهداف الدراسة اتبع الباحث الإجراءات المنهجية الآتية

أولاً: تحديد منهج الدراسة:

تم اعتماد المنهج الوصفي للدراسة والذي يعد الأكثر استخداما في الدراسات الإنسانية والتربوية.

(أبو علام: 2001: 68)

ثانياً/ تحديد مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة كلية الآداب بجامعة بني وليد، البالغ عددهم (360) طالب وطالبة وهو إجمالي عدد طلبة المستويات (الأول . الثاني . الثالث . الرابع) بكلية الآداب بجامعة بني وليد للعام الجامعي 2024-2025 م

تحديد عينة الدراسة:

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة، وبلغ عدد هم (50) طالب وطالبة من المجتمع الأصلي للدراسة واستجاب منهم على مقياس الدراسة (50) طالب وطالبة، والجدول رقم (1) يوضح ذلك.

الجدول رقم (1)

الكلية	عدد مجتمع الدراسة	عدد عينة الدراسة
الآداب	360	50

أداة الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة وللإجابة على تساؤلاتها فقد تم استخدام مقياس المرونة النفسية من إعداد كونور ودغفيدسون (2003)

وصف المقياس

وضعه " كونور ودغفيدسون (2003) والذي تألف في صيغته الأولية من (27) فقرة وتندرج الاستجابة ويتكون المقياس من ثلاثة أبعاد (البعد الاجتماعي - البعد العقلي - البعد الانفعالي)

صدق المقياس:

يعد الصدق من المعايير السيكومترية المهمة للحكم على قدرة أداة جمع المعلومات على قياس الهدف التي وضعت من أجله، لذا اعتمدت الدراسة على الصدق الظاهري، وللتحقق من ذلك عرض الباحث أداة الدراسة على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس، وذلك لمعرفة مدى تمثيل ومناسبة ووضوح فقرات الأداة للإبعاد المستهدفة، فقد اتفقوا على صلاحية المقياس للتطبيق، وبهذا أصبح المقياس يتمتع بالصدق الظاهري. وبنسبة (80%) من اتفاق المحكمين على اعتماد المقياس.

ثبات المقياس

قام الباحث بحساب ثبات أداة الدراسة بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة ألفا كرو نباخ، وبلغ معامل الثبات (72.4) وهذا يعد من المؤشرات الجيدة لثبات أداة الدراسة.

صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من صدق التكوين بمؤشر الاتساق الداخلي لمقياس المرونة، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (2) يوضح ذلك:

الاتساق الداخلي بين كل فقرة والدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	*.305	10	*.339	19	**567.
2	.131	11	** .339	20	** .472
3	.067	12	** .421	21	.278
4	.252	13	** .500	22	*362.
5	* .308	14	.138	23	** .449
6	*.316	15	** .517	24	** .659
7	.174	16	** .506	25	** .627
8	** .575	17	** .505	26	** .508
9	** .585	18	** .605	27	*.366

الجدول رقم (2)

الوسائل الإحصائية المستخدمة:

بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي (spss) قام الباحث بتحليل البيانات باستخدام الوسائل الإحصائية الآتية:

-معامل الارتباط بيرسون لاستخراج معامل صدق الاتساق الداخلي.

-معامل ألفا كرونباخ لاستخراج الثبات.

-المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

-الاختبار التائي (T.test) لاستخراج الفروق لعينة واحدة.

-الاختبار التائي (T.test) لاستخراج الفروق لعينتين مستقلتين.

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض نتائج التساؤل الأول:

نص التساؤل الأول على: (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في المرونة النفسية لدى أفراد العينة؟)

رصدت الدرجات التي تحصل عليها أفراد العينة على أداة الدراسة، ثم حُللت البيانات إحصائياً باستخدام الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة، وعند حساب الفرق عند مستوى دلالة (0.05) اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط النظري والمتوسط الحسابي لدى العينة، والجدول (3) يوضح ذلك:

جدول رقم (3) يوضح عدد العينة والمتوسط النظري والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجة الحرية والقيمة التائية المحسوبة ومستوى الدلالة على المرونة النفسية لأفراد عينة الدراسة ككل:

عدد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة.
35	37.89	27	0.825	34	11.056	0.05 دالة

و من خلال ما سبق ذكره من نتائج تجيب عن التساؤل الأول ،نلاحظ وجود فروق على مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة أي إن معدل المرونة النفسية لدى المفحوصين كان جيد و تعزى أسباب هذه النتيجة إلى أن أفراد العينة معظمهم في نهاية مرحلة المراهقة حيث أن الانفعالات أصبحت نوعاً مضبوطة و الانفعالات متزنة و ازداد فهم المراهق لنفسه و حاجاته و أصبح أكثر وعياً لكل ما يدور من حوله حيث ان المراهق في هذه الفترة يسعى إلى الظهور بشكل لائق و متزن و أكثر عقلانية كما أكدت (نظرية رانك) إن المراهق يسعى إلى فهم كل ما يدور من حوله و يحاول التكيف مع البيئة و مواجهه المشكلات و المثيرات المحبطة له

وإن النتيجة التي توصل إليها الباحث من خلال طيات هذه الدراسة ما هي إلا تدعيماً لكل النظريات التي تناولناها في الدراسة الحالية، فالمرونة النفسية هي مهارة تتأصل في شخصية المراهق كي يتمكن من الظهور بشكل لائق أمام المجتمع والمحيطين، وأيضاً تجعله أكثر قدرة على مواجهة المشكلات والخبرات الصادمة والحوادث بشكل أكثر عقلانية واتزان.

عرض نتائج التساؤل الثاني:

نص التساؤل الثاني على:(هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في المرونة النفسية لدى أفراد العينة حسب متغير الجنس؟

باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، لدرجات لمرونة النفسية لمجموعتي (الذكور والإناث) من أفراد عينة الدراسة، تم حساب الفرق عند مستوى دلالة (0.05) للمقياس بشكل عام، واتضح عدم وجود فروق ذات دلالة بين متوسطات العينتين، والجدول (4) يوضح ذلك:

الجدول رقم (4)

نوع العينة	عددها	المتوسط الحسابي	التباين	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة.
ذكور	10	38.56	7.088	33	-.517	0.05
اناث	25	37.70	5.370			0410

نص التساؤل الثالث على (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير السنة الدراسية؟

حيث رصدت الدرجات التي تحصل عليها أفراد العينة على مقياس المرونة لنفسية بحسب متغير السنة الدراسية، ثم حُللت البيانات إحصائياً باستخدام الاختبار الفائي (f. test) لعدة عينات مستقلة لحساب الفروق بين المجموعات المختلفة ، وعند مستوى دلالة (0.05) كانت القيمة الفائية المحسوبة غير دالة ، حيث اتضح انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات المختلفة ، والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول رقم (5) يوضح مصدر التباين ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة f المحسوبة ومستوى الدلالة

الجدول رقم(5)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة.
داخـل المجموعات	67.509	3	2007.819	2.201	0.05
بين المجموعات	30.678	31	951.017		

من خلال الجدول السابق والذي يبين عدم وجود فروق بين المجموعات

أما ما يتعلق بالتساؤل (الثاني والثالث) الخاص (بمتغير الجنس والسنة الدراسية) فيعزى السبب إلى انه لا يوجد فرق كبير بين السنوات الدراسية مثلاً (السنة الثانية والسنة الثالثة) كليهما يكاد يكون في نفس الفئة العمرية أي انه لا يوجد فروق فكرية ولا عقلانية ولا حتى معرفية بين تلك السنوات الدراسية لذلك كانت النتائج غير دالة بمعنى أن المرونة النفسية التي يكتسبها أفراد العينة ، ليست بسبب اختلاف السنوات الدراسية فحسب ، وإنما قد يكون السبب في ذلك يعود إلى الجانب الاجتماعي والتفاعل المجتمعي ووسائل التواصل الاجتماعي التي أسهمت في بلورة ذوات المراهقين بعيداً عن متغير السنة الدراسية، إما عن متغير الجنس فلم يكن فعالاً لإحداث الفروق ويعزى السبب إلى إن البناء الداخلي للشخصية في تشكيل هذه المهارات واكتسابها يكاد يكون واحد بين الذكر والأنثى، فنحن نعلم أن الأنا تتعامل بصورة رمزية مع كل المثيرات الخارجية كما قال (فرويد) في نظرية التحليل النفسي وردود أفعالها واستجاباتها تكون دفاعية ومناعية وواقية بما يتعلق بالمرونة النفسية فالذكر والأنثى يسعون إلى تحقي التوافق النفسي والتكيف بنفس القدرات والمهارات ، كما جاء في نظرية (ريتشارد سون) فتوحد الهدف لدى الذكر و الأنثى المتمثل في التكيف مع المحيط يدحض دور متغير الجنس في تنامي مهارة المرونة النفسية لدى أفراد العينة

التوصيات

في ضوء ما توصلت إليها لدراسة الحالية من نتائج، يوصي الباحث بالآتي:

- 1-بناء وتطبيق برامج إرشادية لتوعية الطلبة بأهمية المرونة النفسية.
- 2-زيادة البرامج التدريبية والتوعوية في الجامعات لتنمية الدافعية والارتقاء بمستوى المرونة النفسية.
- 3-تقديم وتوفير الدعم المادي والمعنوي وتطبيق نظام الحوافز داخل الجامعة بشكل فردي أو جماعي.
- 4-تعاون الجامعات مع الإذاعة والتلفزيون من أجل نشر برامج إرشادية توعوية تعنى بالصحة النفسية.
- 5-الاهتمام بالجانب التفرغي للطاقت من خلال النوادي الاجتماعية والثقافية والمسابقات الرياضية وبناء المهارات والهوايات وتطويرها لدى المراهق.
- 6-دعم مكاتب التوجيه والإرشاد النفسي داخل المؤسسات والحث على التعريف بأهميتها بين مركبات المجتمع.

المقترحات

استكمالاً للدراسة الحالية يقترح الباحث القيام بالدراسات التالية:

1. المرونة النفسية وعلاقتها بقوة الأنا
2. المرونة النفسية وعلاقتها بأنماط السلوك الجانح
3. المرونة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي وفق بعض المتغيرات.
4. إجراء دراسة مماثلة على عينات أخرى تضم تلاميذ المدارس الثانوية.

قائمة المراجع

- 1- أبو علام، رجاء (2001) مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية: دار النشر للجامعات، ط3. القاهرة.
- 2- أبو حلاوة، محمد (2014). علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطقاته النظرية وآفاقه المستقبلية، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية (34). APN e. Book.
- 3- الزعبي، أمل عبد المحسن زكي. (2017). أثر برنامج قائم على المرونة النفسية في تحسين فاعلية الذات الانفعالية وخفض قلق المستقبل المهني. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس -كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. ع:18، ج12.
- 4- الحربي، فهد. (2012). التصلب - المرونة لدى مرضى الاكتئاب والعاديين بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا.
- 5- باعلي، شادية. (2014). الصمود النفسي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من الفتيات المتأخرات عن الزواج بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية.
- 6- دليل كلية الآداب (2009). جامعة بني وليد، ليبيا.
- 7- عبد الرحمن، رشا محمد؛ والعزب، أشرف محمد. (2021). التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات دراسة على عينة من طلبة جامعة عجمان-الإمارات العربية المتحدة. المجلة التربوية، جامعة سوهاج.
- 8- مبروك، نشوى مبروك إدريس (2020). أثر برنامج قائم على حل المستقبلية في تناول المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، ع: 38،
- 9- يونس، ياسمين محمود (2018). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال. المجلة التربوية،
- 10- الهنداوي، غادة محمد مبارك الهنداوي (2020). التفاعل الاجتماعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة بمنطقة عرعر، مجلة الشباب الباحثين للعلوم التربوية، المملكة السعودية.
- 11- منشورات الجمعية الأمريكية للعلوم النفسية (2014). APA، www.apa.org، الولايات المتحدة الأمريكية.