

مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى عينة من طالبات سنة أولى تحضيرية
في جامعة الجوف بمحافظة القريات

عواطف عبدالله الخميس

د. عادل جورج طنوس*

تاريخ قبول البحث 2018/5/5

تاريخ استلام البحث 2018/3/14

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى المرونة والضغط النفسية والعلاقة بينهما لدى عينة من طالبات سنة أولى تحضيرية في جامعة الجوف بمحافظة القريات، واستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن من خلال مقياس المرونة النفسية، ومقياس الضغط النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (140) طالبة، تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المرونة النفسية لدى الطالبات، جاء بدرجة منخفضة، كما أن مستوى الضغط النفسية، جاء بدرجة مرتفعة، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين مستوى المرونة النفسية والضغط النفسية لدى الطالبات، وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج توصي بتوفير برامج تدريبية لرفع مستوى المرونة النفسية وخفض الضغط النفسية لدى الطالبات.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، الضغط النفسية، طالبات سنة أولى تحضيرية.

* كلية العلوم التربوية/ الجامعة الأردنية/ الأردن.

The Level of Psychological Flexibility and its Relation with the Psychological Stresses of Students in First-year Preparatory at Al-Jouf University at Qurayyat City

**Awatif Abdullah Alkhamees
Dr. Adel George Tannous***

Abstract:

This study aimed at identifying the level of psychological flexibility in and its relation with the psychological stresses of students in first-year preparatory at Al-Jouf University at Qurayyat. The researchers used the descriptive comparative relational approach through the psychological flexibility measure and stress measure. The sample of the study consisted of (140) randomly selected students. The results indicated that the level of psychological flexibility came to a low degree, while the psychological stresses came to a high degree. The results also indicated a statistically significant inverse relationship between the psychological flexibility level and psychological stress among students. The study recommended several recommendations notably providing training programs to raise the level of psychological flexibility and reduce students stress rigidity.

Keywords: Psychological Flexibility, Psychological Stresses, Students in First-year Preparatory.

المقدمة والخلفية النظرية

هنا العديد من المتغيرات التي ترتبط بالجوانب الشخصية والنفسية لدى الأفراد والتي تؤثر وتتأثر بعدة عوامل ضمن البيئة التي يعيشون فيها بشكل عام، والطلبة بشكل خاص، ومن أبرز هذه المتغيرات التي تلامس طلبة الجامعة، وبخاصة طلبة السنة الأولى تحضيرية ما يرتبط بالمرونة النفسية، وما يتعرض له الطلبة من ضغوط نفسية خلال هذه السنة، وذلك في ظل حساسية السنة التحضيرية، كونها تعد انطلاقة لمستقبل الطالب وتحديد تخصصه الدراسي بعد الانتهاء من هذه السنة، بالإضافة إلى خاصية المرحلة التي يعيشها الطلبة في هذه السنة، وهي مرحلة المراهقة المتوسطة، وما يرتبط بها من مشاعر وأحاسيس، الأمر الذي يجعل من دراسة هذه المتغيرات ضرورة ملحة في ضوء علاقتها بحياة الطلبة الدراسية في هذه المرحلة، وهذا ما جاءت به الدراسة الحالية في محاولة منها لتناول هذه المتغيرات بالبحث والدراسة.

يعيش الإنسان المعاصر زمنا كثرت فيه وتعددت روافد الضغوط النفسية، وامتاز هذا العصر بالتغير السريع في جميع المجالات مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحديد أهدافه وتلبية احتياجاته وصولا للتوافق الشخصي والاجتماعي، ومن خلال تفاعل الإنسان مع البيئة نجده في حاجة دائمة إلى عملية موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة، وهذا ما يطلق عليه طرق مواجهة الضغوط، والتي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية سواء بتغيير ما بداخله، مثل التعامل مع البيئة، أو تعبئة طاقاته أو تغيير أفكاره، أو تعديل أهدافه وطموحاته، أو بتغيير البيئة، (Al- Rasheed, 1999).

وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات القليلة الماضية في التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية، وعلى المتغيرات التي من أنها أن تجعل الفرد يظل محتفظا بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهة الضغوط، وقد تناولت بعض الدراسات متغير المرونة النفسية كأحد أهم هذه المتغيرات الإيجابية وذلك مثل دراسة جانيلين وبلارني والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشخصية الصلبة، (Ganellen & Blarney, 1984)، ومعرفة أيهما يلعب دورا أهم كمخفف لأثر ضغوط الحياة أم أنهما متشابهتا التأثير (Dukhan & Al- (Hajjar, 2006).

وتمثل المرونة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوفسيولوجية

النتيجة عن الضغوط؛ كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها، حيث يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً (Al-Sayed,2007)

فتأثير المرونة يتمثل في دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات المواجهة، فتلك الآلية يفترض أنها تخفض كمية الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها الفرد، كما تساعد المرونة النفسية الفرد على التعامل مع الضغوط بفاعلية. إلى أن الفرد الذي يتمتع بالمرونة النفسية يستخدم التقييم Hanton وقد أشار هانتون واستراتيجيات المواجهة بفاعلية، وهذا يشير أن لدى ذلك الفرد مستوى عالي من الثقة النفسية، وهكذا فإن ذلك الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديداً، ثم يعيد بناءه إلى شيء أكثر إيجابية (Abbas,2010).

وتعد المرونة النفسية أحد العناصر الرئيسية التي تلعب دوراً أساسياً وهاماً في نوعية حياة الفرد، والتي تعمل على تأسيس التوازن بين الأبعاد المختلفة من حياة الفرد، ويعد الأفراد الذين يمتلكون صلابة نفسية متدنية، بأنهم أكثر عرضة للانزعاج، والتضرر نتيجة الأحداث الضاغطة التي يمرون بها، على المدى البعيد، وعلى العكس منهم فإن الأفراد الذين يمتلكون صلابة نفسية مرتفعة يظهر عليهم امتلاك حماية طبيعية أو مكتسبة ضد الضغوطات اليومية (Khaledian, Hasanvand & Pour,2013).

تعد المرونة النفسية ظاهرة تساعد في توفير بيئة جيدة وإيجابية لدى الفرد، رغم مختلف عوامل التهديد للتكيف، أو النمو التي يمكن أن يمر بها الفرد خلال حياته، وهي تعكس الفروق الفردية بين الأفراد في الاستجابة لعوامل التهديد والتوتر، فهناك من يستجيب بطريقة إيجابية لبعض الظروف والمواقف، وهناك من تؤثر عليه هذه الظروف، وتتعاكس على حياته بشكل إيجابي (Kobasa et al,2010)

وقد أشار العالم شاني (Chany) إلى العمليات النفس - بيولوجية للصلابة النفسية، وذلك من خلال دور الدماغ العميق والمتخصص في تنظيم الدوافع والاستجابة للخوف، ودور الدماغ في تطوير سلوكيات اجتماعية تكيفيه، وذلك من خلال ميكانيزمات الدفاع التي تساعد الفرد على التعامل مع الضغوطات الشديدة، وذلك من خلال وجود (11) ناقل عصبي، ووسائط هرمونية يتم تحفيزها

وإثارته عند تعرض الفرد لضغط شديد، والاستجابات والصفات المميزة للصلابة النفسية، وفاعلية الذات في التعامل مع المواقف الضاغطة (Galen,2006).

والضغط النفسي عبارة عن مثيرات أو مواقف تقوم بالتأثير على المصادر التكيفية، وبذلك يصبح الحدث ضاغطاً إذا قام الفرد بإدراكه على أنه ضاغط، كما يمكن أن يشير الضغط النفسي إلى مجموعة من المشكلات التي تختلف عن المشكلات العادية حيث تتضمن أحداثاً بيئية ترهق الفرد إضافة إلى استجابة الفرد إلى هذه الأحداث وكيفية التعامل معها (Lazarus & Launier, 1997).

وقدم كوهن (Cohen, 1988: 285) مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت التالي:

أولاً: التفكير العقلاني (Rational Thinking): استراتيجية يلجأ الفرد خلالها إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغط.

ثانياً: التخيل (Imagining): استراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل، كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.

ثالثاً: الإنكار (Denial): عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق.

رابعاً: حل المشكلة (Problem Solving): نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط.

خامساً: الفكاهة (Humor): استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة، وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.

سادساً: الرجوع إلى الدين (Turning to Religion): وتشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي، وذلك لمواجهة الموقف الضاغط والتغلب عليه.

ويؤكد جلن (Galen,2006) على العلاقة ما بين المرونة النفسية وقدرة الفرد واستعداده للتكيف مع الضغوط النفسية، وذلك من خلال الإشارة إلى أن المرونة النفسية تعتمد على قوة المشاعر وتماسكها، والقدرة على التحكم بالعواطف وتوجيهها، مما يزيد من صلابة الفرد النفسية،

كما وترتبط المرونة النفسية بالضغوط النفسية من خلال قدرة الفرد على التدبر والتكيف لتخطي المواقف الصادمة والضغوط النفسية والحفاظ على أداء وظيفي فاعل وصحي.

ويُعد أسلوب مقاومة الضغوط النفسية والتوتر من الأساليب المهمة في التخفيف من الضغوط النفسية التي يعاني منها الأفراد خلال حياتهم اليومية، وقد تم تطوير هذا الأسلوب من قبل ميشبنوم (Meichenbaum)، بهدف التخفيف من المخاوف المرضية التي تسبب القلق في المواقف التي يتعرض لها الأفراد خلالها للضغوط النفسية، ويسهم هذا الأسلوب في تزويد الفرد بمجموعة من المهارات لزيادة قدرته على التكيف مع الحالات المستقبلية التي يمكن أن تحصل معه، ويتم هذا الأسلوب من خلال زيادة معارف وثقافة الأفراد حول طبيعة ردود الأفعال التي قد تنجم عن التوترات والضغوط، وتدريب الأفراد على المهارات الجسدية والمعرفية التي تساعدهم على التكيف مع المواقف الضاغطة، بالإضافة إلى تزويدهم بالطرق التي يمكن من خلالها تطبيق المهارات عند تعرضهم للمواقف الضاغطة، أو عند شعورهم بالتوتر (Robson & Manacapilli, 2014).

وفي ضوء ندرة الدراسات التي تناولت مستوى المرونة النفسية في مواجهة الضغوط النفسية فإن هذه الدراسة تسعى للكشف عن مستوى المرونة النفسية والضغوط النفسية والعلاقة بينهما، وذلك تماشياً مع ما تدعو إليه الدراسات والهيئات ذات الاختصاص بشؤون الطلبة بهدف توفير البيئة التعليمية والجامعية الآمنة والإيجابية.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تعد الحياة الجامعية بالنسبة لطالبات السنة التحضيرية الأولى تجربة جديدة قد تتباين قدرتهن على التكيف والتعامل مع المشكلات التي تعترضهن خلال هذه السنة، وتعد الضغوط النفسية بشكل خاص والناجمة عن الأحداث الحياتية، وما يشهده العالم من تغيرات وتطورات في السنوات الأخيرة في مختلف النواحي السياسية والاقتصادية والاجتماعية والتعليمية، يؤدي إلى تعرض الطلبة إلى أزمات وضغوط نفسية متعددة الأسباب، وضغوطاً نفسية تفوق قدرتهم على الاحتمال وأنها خطيرة ومهددة ومعيقه لتحقيق الأهداف وإشباع الحاجات والتي تتمثل بالضغوط الأكاديمية، والضغوط الشخصية، والضغوط الناتجة عن العلاقات الاجتماعية والتي لا يستطيع الطالب مواجهتها؛ مما يجعلهم يقعون تحت طائلة من الضغوط النفسية التي تنتج عنها كثير من الاضطرابات والأمراض النفسية والسيكوسوماتية التي تعوق بطبيعتها توافقه وصحتهم النفسية.

وقد أشارت منظمة الصحة العالمية (WHO) إلى ارتفاع نسب الضغوط النفسية والتوتر لدى الأفراد، كما أشارت أبحاث اتحاد الأطباء النفسيين الأمريكيين (APA, 2012)، إلى أن الضغط يحتل المرتبة الأولى من العوامل المؤدية للاضطرابات، فقد أشارت إلى أن حوالي (75 - 90 %) من سكان الولايات المتحدة يزورون الأطباء النفسيين بسبب المشكلات المرتبطة بالتوتر الذي ينتج عنه القلق والاكتئاب، وقد لمست الباحثة وجود مشكلة لدى الطالبات، وشعرت بذلك من لقاء العديد من الطالبات داخل وخارج الجامعة، ومن خلال الزيارات المتكررة للجامعة، الأمر الذي دفعها إلى تبني الكشف عن مستوى المرونة النفسية، والضغوط النفسية لدى الطالبات كونهن يقعن تحت ضغوط نفسية نتيجة متطلبات الحصول على معدلات مرتفعة وخاصة في التخصصات العلمية، وفي ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- ما مستوى المرونة النفسية لدى طالبات سنة أولى تحضيرية في جامعة الجوف في محافظة القريات؟
- ما مستوى الضغوط النفسية التي تواجه طالبات سنة أولى تحضيرية في جامعة الجوف في محافظة القريات؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين مستوى المرونة النفسية والضغوط النفسية لدى طالبات سنة أولى تحضيرية في جامعة الجوف في محافظة القريات؟

أهداف الدراسة

سعت هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- تعرّف مستوى المرونة النفسية لدى طالبات سنة أولى تحضيرية في جامعة الجوف في محافظة القريات.
- تبيان مستوى الضغوط النفسية التي تواجه طالبات سنة أولى تحضيرية في جامعة الجوف، في محافظة القريات.
- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين مستوى المرونة النفسية والضغوط النفسية لدى طالبات سنة أولى تحضيرية في جامعة الجوف في محافظة القريات.

أهمية الدراسة

تبرز أهمية الدراسة الحالية ضمن محورين رئيسيين، وهما:

أولاً: الأهمية النظرية:

تظهر أهمية الدراسة النظرية من خلال تناولها متغير المرونة النفسية والضغوط النفسية في أن واحد ولدى عينة من طالبات السنة الأولى تحضيرية التي تنتقل فيها الطالبات من الدراسة التقليدية في المدرسة إلى الدراسة بنظام المحاضرات والساعات المعتمدة بعدما كنّ معتادات على نظام الحصة، بالإضافة إلى ما وفرته من معلومات حول مستوى الضغوط النفسية، والمرونة النفسية، لدى طالبات سنة أولى تحضيرية في جامعة الجوف في محافظة القريات، ودورها في أداء المهمات، بحيث يستفيد منها القائمون على التعامل مع هؤلاء الطالبات الذين يعانون من مشكلات نفسية في الجامعات، كما يمكن أن يستفيد منها الباحثين في هذا المجال وضمن متغيرات الدراسة الحالية، وكذلك ما وفرته الدراسة من أدوات يمكن استخدامها من قبل الباحثين في هذا المجال.

ثانياً: الأهمية العملية

يتوقع أن تسهم هذه الدراسة من خلال النتائج التي توصلت إليها في إثراء الرؤى العلمية في ميدان التعامل مع الضغوط والمرونة النفسية لدى طالبات سنة أولى تحضيرية في جامعة الجوف في محافظة القريات. وأن تقدم بعض المعلومات، التي يمكن أن تعيد المؤسسات الجامعية، والتربوية في تطوير مختلف مهارات مواجهة الضغوط والمرونة النفسية لدى طالبات سنة أولى تحضيرية، بالإضافة إلى الحد من الضغوط التي يمكن أن يتعرضوا لها، كما أنها قد تعيد القائمون على تطوير البرامج التدريبية في هذا المجال، بالإضافة إلى نتائج الدراسة، والتي يمكن أن تسهم في إكساب الطالبات في الجامعات، المهارات اللازمة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، مما يساعدهم على تقديم خدمات نفسية واجتماعية لشريحة من المجتمع بحاجة ماسة إلى الخدمات الإرشادية والتوجيهية.

مصطلحات الدراسة

اشتملت الدراسة على المصطلحات التالية:

مواجهة الضغوط النفسية: وهي قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط النفسية وذلك من خلال استخدام استراتيجيات، الضبط الذاتي، والدعم الاجتماعي، والاسترخاء وغيرها من هذه الاستراتيجيات (Lazarus & Launier, 1997). وتقاس في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس مهارات مواجهة الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

المرونة النفسية: هي اعتقاد لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام جميع المصادر البيئية والنفسية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة (Dukhan & Al-Hajjar, 2006) وتقاس في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس المرونة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

طالبات سنة أولى تحضيرية: هنّ الطالبات اللواتي يدخلن الجامعة في السنة الأولى بعد إنهاء المرحلة الثانوية، ويدرسن سنة دراسية تحضيرية، ويتم توزيعهن في نهاية السنة التحضيرية على التخصصات، وذلك حسب المعدلات التي حصلن عليها في السنة التحضيرية.

محددات الدراسة

المحددات البشرية: اقتصرت هذه الدراسة على طالبات سنة أولى تحضيرية في جامعة الجوف بمحافظة القريات في المملكة العربية السعودية.

المحددات الزمنية: تم تطبيق هذه الدراسة في الفصل الأول للعام الدراسي (2016-2017).

المحددات المكانية: تم إجراء هذه الدراسة في جامعة الجوف بمحافظة القريات في المملكة العربية السعودية.

تحدد نتائج هذه الدراسة بالأدوات التي تم استخدامها في هذه الدراسة ومؤشرات صدقها وثباتها.

الدراسات السابقة

هناك العديد من الدراسات التي اهتمت بتناول المرونة النفسية والضغط النفسية، والتي من أبرزها مايلي:

أجرى ستازيوسكي (Stasiowski, 2008) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية، والضغط النفسية، كما هدفت إلى فحص علاقة المرونة النفسية والتفاوض ودورها في التقليل من الضغط النفسي والتعامل، وتكونت عينة الدراسة من (139) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المرونة النفسية، جاء بدرجة منخفضة والضغط النفسية، جاءت بدرجة مرتفعة، كما بينت النتائج أن ارتفاع المرونة النفسية يؤدي إلى ارتفاع درجة التكيف لدى هؤلاء الطلبة، كما أن ارتفاع درجة المرونة النفسية لدى هؤلاء الطلبة يؤدي إلى انخفاض درجة الضغط النفسي، مما يؤدي إلى استنتاج أن المرونة النفسية لها أثر واضح في درجة

تكيف الفرد المرتفعة، وكذلك إلى انخفاض درجة الضغط النفسي لدى هؤلاء الطلبة في أنشطة حياتهم اليومية.

وأجرى (Abbas,2010) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية، والضغط النفسية، كما هدفت إلى التعرف على المرونة النفسية كمنبئ بخصائص الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمين في المرحلة الإعدادية، وتكونت عينة الدراسة (200) معلماً ومعلمة من معلمي المرحلة الإعدادية بمدينة أسوان، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المرونة النفسية، جاء بدرجة منخفضة، كما أن مستوى الضغوط النفسية، جاء بدرجة مرتفعة، كما بينت النتائج وجود علاقة موجبة بين المرونة النفسية، وانخفاض درجة ضغوط العمل لدى هؤلاء المعلمين، كما أشارت النتائج إلى أن المرونة النفسية تؤدي إلى انخفاض الضغوط النفسية لدى هؤلاء الأفراد، وبالتالي فإن هذه العلاقة بين المرونة النفسية، وانخفاض الضغط النفسي يؤدي إلى انخفاض السلوك العدواني لدى هؤلاء المعلمين.

وأجرى (Hassan,2010) دراسة في عُمان هدفت إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية، والمرونة النفسية، وإمكانية التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال المرونة النفسية، والشعور بالأمل، ومستوى الضغوط النفسية، والجنس، وتكونت عينة الدراسة من (205) طالباً، منهم (105) طالباً، و(10) طالبات. وقد تم تطبيق مقياس المرونة لنفسية، ومقياس الشعور بالأمل، ومقياس الشعور بالأمل، ومقياس الضغوط النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المرونة النفسية، جاء بدرجة مرتفعة، وأن مستوى الضغوط النفسية، جاء بدرجة منخفضة، كما بينت النتائج وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى المرونة النفسية، والشعور بالأمل، والمعدل التراكمي، وعلاقة دالة وسالبة بين مستوى الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي، كذلك تعد متغيرات المرونة لنفسية والشعور بالأمل والضغوط النفسية، أهم متغيرات الدراسة التي تفسر أكبر قدر من التباين في التحصيل الدراسي.

وقام (Al-Mishaan,2011) بدراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية، والضغط النفسية، وعلاقة المرونة النفسية بالشكاوى البدنية والأمل والانبساط لدى الموظفين من الجنسين في القطاع الحكومي. تكونت عينة الدراسة من (290) من الموظفين والموظفات بواقع (136) من الذكور و(154) من الإناث، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية، جاء بدرجة مرتفعة، وأن مستوى المرونة النفسية، جاء بدرجة منخفضة، كما بينت النتائج عدم وجود

علاقة بين المرونة النفسية، والشكاوى البدنية والانبساط، ووجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الشكاوى البدنية والأمل والانبساط، ووجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الشكاوى البدنية والأمل والانبساط، وعدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين الأمل والانبساط، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الموظفين والموظفات في المرونة النفسية، والشكاوى البدنية والأمل والانبساط، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين، وغير المتزوجين في متغيرات الدراسة.

وأجرى (Al-Abdali,2012) دراسة في السعودية هدفت إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية ومستوى الضغوط النفسية والعلاقة بينهما، ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياسي المرونة النفسية، ومقياس مواجهة الضغوط النفسية. تكونت عينة الدراسة من (200) طالباً. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المرونة النفسية كان مرتفعاً، وأن مستوى الضغوط النفسية جاء بدرجة متوسطة، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية، والمرونة النفسية.

وهدفت دراسة (Al-Tabikh,2015) التي أجريت في الكويت إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية والضغوط النفسية وعلاقتها بالاستجابات التكيفية للضغوط النفسية، ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياسي الضغوط النفسية، والمرونة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (120) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المرونة النفسية كان مرتفعاً، وجاء الالتزام بالمرتبة الأولى، وكانت أعلى الاستجابات من نوع الاستجابات التكيفية الإيجابية، كما بينت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية، جاء بدرجة متوسطة لدى الطلبة، وأشارت النتائج وجود علاقة بين المرونة النفسية والاستجابة التكيفية للضغوط النفسية.

التعقيب على الدراسات السابقة

بمطالعة الدراسات السابقة التي تم استعراضها يتضح الاهتمام بمتغير المرونة النفسية والضغوط النفسية لما لهما من أثر في حياة الأفراد بشكل عام، وحياة الطلبة بشكل خاص، فقد أشارت نتائج هذه الدراسات، والتي من أبرزها دراسة ستازيوسكي (Stasiowski,2008)، ودراسة (Hassan,2010)، إلى وجود علاقة بين كل من المرونة النفسية، والضغوط النفسية، كما أشارت دراسات أخرى إلى مستويات متباينة من الضغوط النفسية والمرونة النفسية، كدراسة (Al-

(Abdali,2012) التي بينت وجود مستويات متوسطة من الضغوط النفسية ومستوى مرتفع من المرونة النفسية، كما جاءت دراسة (Al-Tabikh,2015) ضمن هذا الإطار. وبمقارنة الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة يتضح أن الدراسة الحالية تتميز عن غيرها من الدراسات أنها اهتمت بالكشف عن مستوى كل من المرونة النفسية والضغوط النفسية، والعلاقة بينهما لدى طالبات الجامعات، وهذا ما لم تتناوله الدراسات السابقة الأمر الذي يعزز من إجراء هذه الدراسة ويعطيها موقعاً بين الدراسات السابقة، وتكون انطلاقة لدراسات أخرى في هذا المجال، بالإضافة إلى طبيعة المرحلة الجامعية التي تم تناولها ضمن عينة الدراسة وأهمية هذه المرحلة كونها مرحلة مراقبة متوسطة لدى الطالبات.

الطريقة والإجراءات

منهجية الدراسة

تم في هذه الدراسة استخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن من خلال مقياس المرونة النفسية، ومقياس مواجهة الضغوط النفسية، وتحليلها كمياً والإجابة عن أسئلة الدراسة وصولاً للنتائج.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات سنة أولى تحضيرية في جامعة الجوف بمحافظة القريات، والبالغ عددهن (198) طالبة من طالبات سنة أولى تحضيرية، وتم الحصول على عدد أفراد مجتمع الدراسة من خلال مراجعة دائرة القبول والتسجيل وشؤون الطلبة في جامعة الجوف.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (140) طالبةً من طالبات سنة أولى تحضيرية في جامعة الجوف بمحافظة القريات، تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة من الطالبات النظاميات، وذلك لضمان تمثيل العينة لمجتمع الدراسة ولمتغيراتها، وتم أخذ جزء من المجتمع المتبقي لغايات صدق وثبات الأدوات، والبالغ (20) طالبةً.

أدوات الدراسة

تم في هذه الدراسة استخدام الأدوات الآتية:

أولاً: مقياس مواجهة الضغوط النفسية

لأغراض تحقيق أهداف الدراسة، تم إعداد مقياس للكشف عن مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وتم إعداد المقياس بعد الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات ذات العلاقة، وتكون المقياس بصورته الأولى من (72) فقرة.

صدق المقياس

للتحقق من مؤشرات صدق مقياس مواجهة الضغوط النفسية، تم استخراج مؤشرات الصدق

الآتية:

أولاً: صدق المحتوى

للتحقق من مؤشرات صدق المحتوى لمقياس مواجهة الضغوط النفسية، تم عرضه بصورته الأولى، على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس الإرشادي والتربوي، والقياس والتقويم في الجامعات السعودية، والبالغ عددهم (10) محكمين، وتم الطلب إليهم إبداء الرأي من حيث سلامة الصياغة لل فقرات من الناحية اللغوية، ومدى مناسبة الفقرات للمجالات التي أُدرجت فيها، ومدى وضوح الفقرة من حيث المعنى، وأية ملاحظات وتعديلات يرونها مناسبة، وتم الأخذ بملاحظات المحكمين، بما يحقق أهداف الدراسة، واعتمدت الباحثة نسبة (80%) من إجماع المحكمين لتعديل الفقرة أو حذفها، وبناءً على ملاحظاتهم، فقد تم حذف فقرتان، كما تم إعادة صياغة وتعديل (7) فقرات، وبناءً على ما تم إجراؤه من تعديلات تكون المقياس من (70) .

ثانياً: صدق بناء الفقرات

للتحقق من مؤشرات صدق البناء لفقرات المقياس، تم تطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة مكونة من (20) طالبةً من طالبات جامعة الجوف، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمقياس ككل،

حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والمقياس ككل بين (0.42-0.82)، وتجدر الإشارة إلى أن الباحثة اعتمدت معياراً لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها بالمقياس ككل عن (0.25) (Odeh, 2010)، وبناءً على ذلك، فقد تم قبول جميع فقرات المقياس، ولم يتم حذف أي فقرة لأن جميع قيم معاملات الارتباط كانت أعلى من (0.25)، واستناداً إلى ما تم الأخذ به من ملاحظات وآراء المحكمين، ودلالات صدق البناء للفقرات، فقد تكوّن المقياس بصورته النهائية من (70) فقرة.

ثبات المقياس

للتحقق من ثبات مقياس الضغوط النفسية، تم تطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة قوامها (20) طالبة من طالبات جامعة الجوف في السنة التحضيرية الأولى، وتم إعادة تطبيق المقياس بعد فاصل زمني مدته أسبوعان من التطبيق الأول على نفس العينة، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج قيمة معامل (الثبات)، وقيمة معامل (الاتساق الداخلي)، باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، للمقياس ككل.

كما بلغت قيمة ألفا للمقياس ككل (0.89)، في حين بلغ معامل ارتباط بيرسون (ثبات الإعادة) للمقياس ككل (0.90)، وبناءً على ما سبق فإن المقياس يتمتع بدلالات صدق وثبات تسمح باستخدامه في هذه الدراسة.

طريقة تصحيح المقياس

تكون مقياس مواجهة الضغوط النفسية بصورته النهائية من (70) فقرة، وللإجابة على فقرات المقياس يضع المستجيب إشارة (X) أمام كل فقرة لبيان مدى تطابق ما يرد في الفقرة مع ما يناسبه، وفقاً لتدرج ليكرت (Likert) الخماسي، وهي دائماً (5) درجات، وغالباً (4) درجات، وأحياناً (3) درجات، ونادراً (2) درجتان، وأبداً (1) درجة واحدة، وتعكس الدرجة في حالة الفقرات السالبة، وهي الفقرات ذات الأرقام (1، 2، 5، 7، 9، 14، 15، 17، 23، 33، 35، 36، 38، 39، 49، 50، 56، 61، 65، 67). وبناءً على ذلك فقد تراوحت الدرجة على كل فقرة من فقرات المقياس بين درجة واحدة وخمس درجات، وبما أن المقياس يتكون من (70) فقرة فإن الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (70) درجة، وهي أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب، و(350) درجة، وهي أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب، ولتحديد مستوى مواجهة الضغوط النفسية، تم تصنيف المتوسطات الحسابية كما يلي: (من 2.33 فأقل منخفضة)، (من 2.34 - 3.66 متوسطة)، (3.67 فأكثر مرتفعة).

ثانياً: مقياس المرونة النفسية

لأغراض تحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس المرونة النفسية المعدّ من قبل (Al-Ali، 2014)، والمكون من (38) فقرة.

مؤشرات صدق المقياس بصورته الأصلية:

لقد تحقق للمقياس بصورته الأصلية مؤشرات الصدق الآتية:

أولاً: صدق المحتوى

أوجدت (Al-Ali, 2014) مؤشرات صدق المحتوى للمقياس من خلال عرضه على (10) محكمين مختصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس في الجامعة الأردنية، وقد اعتمدت نسبة اتفاق (80%) كمعيار لاعتماد الفقرة، وتم إخراج المقياس بصورته النهائية والمكونة من (38) .

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي

أوجدت (Al-Ali, 2014) مؤشرات صدق الاتساق الداخلي من خلال إيجاد معاملات الارتباط بين الفقرات والمقياس ككل، وقد تراوحت معاملات الارتباط للفقرات وبين المقياس ككل بين (0.45 - 0.95).

مؤشرات ثبات المقياس بصورته الأصلية:

أوجدت (Al-Ali, 2014) مؤشرات ثبات المقياس بطريقة الإعادة (Test - Retest) من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية قوامها (20) فرداً، وإعادة التطبيق على نفس العينة بفواصل زمني مدته أسبوعان من التطبيق الأول، وتم حساب معاملات كرونباخ ألفا، ومعامل ارتباط بيرسون (ثبات الإعادة)، وبلغ معامل الثبات كرونباخ ألفا للمقياس ككل (0.94)، في حين بلغ معامل ثبات الإعادة للمقياس ككل (0.93).

صدق المقياس في الدراسة الحالية

للتحقق من مؤشرات صدق مقياس المرونة النفسية في الدراسة الحالية، تم عرضه بصورته الأولية، على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس الإرشادي والتربوي، والمقياس والتقويم في الجامعات السعودية، والبالغ عددهم (10) محكمين، وتم الطلب إليهم إبداء الرأي من حيث سلامة الصياغة للفقرات من الناحية اللغوية، ومدى مناسبة الفقرات للمجالات التي أُدرجت فيها، ومدى وضوح الفقرة من حيث المعنى، وأية ملاحظات وتعديلات يرونها مناسبة، وتم الأخذ بملاحظات المحكمين، بما يحقق أهداف الدراسة، واعتمدت الباحثة نسبة (80%) من إجماع المحكمين لتعديل الفقرة أو حذفها، وبناءً على ملاحظاتهم، لم يتم حذف أي فقرة وإنما اقتصرَت التعديلات على بعض المفردات لتعطي معنى أدق وأوضح.

ثبات المقياس في الدراسة الحالية

للتحقق من ثبات مقياس الضغوط النفسية، تم تطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة قوامها (20) طالبةً من طالبات جامعة الجوف، وتم إعادة تطبيق المقياس بعد فاصل زمني

مدته أسبوعان من التطبيق الأول على نفس العينة، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج قيمة معامل (الثبات)، وقيمة معامل (الاتساق الداخلي)، باستخدام معادلة كرونباخ ألفا للمقياس ككل، حيث بلغت قيمة ألفا للمقياس ككل (0.86)، في حين بلغ معامل ارتباط بيرسون (ثبات الإعادة) للمقياس ككل (0.88)، وبناءً على ما سبق فإن المقياس يتمتع بدلالات صدق وثبات تسمح باستخدامه في هذه الدراسة.

طريقة تصحيح المقياس

تكون مقياس المرونة النفسية بصورته النهائية من (38) فقرة موزعة على أربعة مجالات، كما هو مبين في الملحق (5)، وللاجابة عن فقرات المقياس يضع المستجيب إشارة (X) أمام كل فقرة لبيان مدى تطابق ما يرد في الفقرة مع ما يناسبه، وفقاً لتدرج ليكرت (Likert) الخماسي، وهي دائماً (5) درجات، وغالباً (4) درجات، وأحياناً (3) درجات، ونادراً (2) درجتان، وأبداً (1) درجة واحدة، وتعكس الدرجة في حالة الفقرات السالبة، وهي الفقرات ذات الأرقام (4، 10، 11، 14، 15، 16، 18، 19، 20، 21). وبناءً على ذلك فقد تراوحت الدرجة على كل فقرة من فقرات المقياس بين درجة واحدة وخمس درجات، وبما أن المقياس يتكون من (38) فقرة فإن الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (38) درجة، وهي أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب، و(190) درجة، وهي أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب، ولتحديد مستوى المرونة النفسية، تم تصنيف المتوسطات الحسابية كما يلي: (من 2.33 فأقل منخفضة)، (من 2.34 - 3.66 متوسطة)، (3.67 فأكثر مرتفعة).

إجراءات تنفيذ الدراسة

تم تنفيذ الدراسة وفقاً للخطوات والإجراءات الآتية:

- إعداد أدوات الدراسة بصورتها النهائية لغايات التطبيق بعد التحقق من مؤشرات صدقها وثباتها من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين المتخصصين، بالإضافة إلى تطبيقها على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة، قوامها (20) طالبة، لاستخراج قيم معاملات الصدق والثبات، والاتساق الداخلي.
- تحديد عدد أفراد مجتمع الدراسة الكلي، والمتمثل بطلبات سنة أولى تحضير في جامعة الجوف بمحافظة القريات في المملكة العربية السعودية، كما تم اختيار أفراد عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع الدراسة الكلي، حيث بلغت عينة الدراسة (140) طالبة.

- الحصول على خطاب تسهيل مهمة موجه من عمادة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية إلى إدارة جامعة الجوف لتسهيل المهمة.
- تطبيق المقياسين (مواجهة الضغوط النفسية، والمرونة النفسية) على أفراد عينة الدراسة.
- تفرغ استجابات أفراد على مقياسي الدراسة في ذاكرة الحاسوب، وإجراء التحليلات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) للإجابة عن أسئلة الدراسة التي تم طرحها، والخروج بالتوصيات المناسبة استناداً لما تم التوصل إليه من نتائج.

نتائج الدراسة ومناقشتها

عرض النتائج

يتضمن هذا الجزء عرض نتائج الدراسة التي هدفت للتعرف على مستوى المرونة النفسية ومواجهة الضغوط النفسية والعلاقة بينهما لدى طالبات سنة أولى تحضيرية في جامعة الجوف في محافظة القريات، وفقاً لما تم طرحه من أسئلة، وهي على النحو الآتي:

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: "ما مستوى المرونة النفسية لدى طالبات سنة أولى

تحضيرية في جامعة الجوف في محافظة القريات؟"

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات

أفراد عينة الدراسة حول مستوى المرونة النفسية، كما هو مبين في الجدول (1).

جدول رقم (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة حول مستوى

المرونة النفسية مرتبة تنازلياً

رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
4	إيماني بالله هو الذي يساعدي.	4.64	0.85	1	مرتفع
12	أقوم بالصلاة والدعاء عند مواجهة المواقف الصعبة.	4.47	0.99	2	مرتفع
10	أنظر إلى نفسي بإيجابية.	4.14	1.11	3	مرتفع
26	تقتي بنفسى عالية وأستطيع حل مشكلاتي المستقبلية.	4.11	1.12	4	مرتفع
8	هناك حكمة إلهية لكل شيء يحدث معي.	4.07	1.14	5	مرتفع
11	أبادر بحل المشكلات التي تواجهني أياً كانت.	4.07	1.00	5	مرتفع
20	ألجأ إلى قراءة الكتب السماوية عند مواجهة المواقف الصعبة.	3.93	1.27	7	مرتفع
21	أملك القدرة على ضبط ذاتي في المواقف التي تواجهني.	3.87	1.03	8	مرتفع
22	أتجاهل انتقاد الناس لي.	3.86	1.12	9	مرتفع
15	أرى الجانب المشرق والإيجابي في الأشياء التي تحدث لي.	3.73	1.15	10	مرتفع
19	أستطيع التعامل مع المشاعر غير السارة.	3.72	1.08	11	مرتفع
17	يمكنني تحمل المواقف الصعبة.	3.68	1.11	12	مرتفع

رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
33	عندما أكون في موقف صعب، أستطيع أن أجد طريقاً للخروج منه.	3.58	1.10	13	متوسط
1	ألتزم بإتباع خططي التي أضعتها لنفسي.	3.00	1.11	14	متوسط
13	يصعب علي التعامل مع أكثر من مهمة في وقت واحد.	2.00	1.11	15	منخفض
9	أشعر بالاعتزاز بما أنجزته في حياتي.	1.66	0.97	16	منخفض
31	يمكنني التعامل مع ما يستجد من أمور الحياة السلبية.	1.56	1.06	17	منخفض
2	أميل لتجاهل جوانب الضعف لدي.	1.55	1.20	18	منخفض
3	أتصرف اعتماداً على حاستي السادسة.	1.52	1.08	19	منخفض
30	أشعر بالخوف عند التعرف على أشخاص جدد في حياتي.	1.52	1.40	19	منخفض
14	يزعجني وجود أناس لا يحبونني.	1.50	1.55	20	منخفض
37	أشعر بالخلج والارتباك في المواقف الاجتماعية.	1.43	1.41	21	منخفض
5	أستطيع الاعتماد على نفسي أكثر من اعتمادي على الآخرين.	1.36	0.92	22	منخفض
25	يمكنني النظر للموقف الواحد من عدة زوايا.	1.36	1.18	22	منخفض
38	استعيد توازني بعد المرض أو الصعوبات.	1.36	1.26	22	منخفض
27	لدي القدرة على تحمل التغيير السلبي.	1.35	1.15	26	منخفض
18	أجد صعوبة في تصديق ما يقوله الناس عني من صفات جيدة.	1.35	1.39	26	منخفض
7	أستطيع اتخاذ قرارات صعبة وفيها تحدي.	1.32	1.20	28	منخفض
32	أعتمد على إيماني بالله.	1.30	0.93	29	منخفض
16	أميل إلى التمسك بقوة إيماني للخروج من المواقف الصعبة.	1.22	1.01	30	منخفض
6	أتعامل مع أمور حياتي بهدوء وترؤف.	1.22	1.08	30	منخفض
23	أركز وأفكر بوضوح تحت الضغوط التي أتعرض لها.	1.22	1.10	30	منخفض
28	أؤمن بأن الأمور السلبية هي عقاب إلهي.	1.21	1.35	33	منخفض
24	ألجأ إلى رجال الدين لمساعدتي في التخلص من ضغوطات الحياة.	1.20	1.34	34	منخفض
34	يزعجني شعوري بالنقص.	1.03	1.46	35	منخفض
35	تمدني النجاحات السابقة بالثقة في مواجهة التحديات الجديدة.	1.03	0.78	36	منخفض
29	أجبر نفسي على القيام بأمور معينة سواء أردت ذلك أم لا.	1.02	1.36	37	منخفض
36	أستسلم بسهولة للفشل.	1.01	1.29	38	منخفض
	مستوى المرونة النفسية ككل		2.29		منخفض

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (1) أن مستوى المرونة النفسية لدى طالبات سنة أولى تحضيري في جامعة الجوف في محافظة القريات جاء منخفضاً؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي لمستوى المرونة النفسية ككل (2.29)، كما يظهر من الجدول أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة، تراوحت ما بين (1.01-4.64)، وجاءت بالمرتبة الأولى وبمستوى مرتفع، الفقرة (4) ونصها: "إيماني بالله هو الذي يساعدني"، وهي ضمن مجال التأثيرات الروحانية، بينما جاءت بالمرتبة الأخيرة وبمستوى منخفض الفقرة (36) ونصها: "أستسلم بسهولة للفشل"، وهي ضمن مجال الكفاءة الشخصية والمعايير العالية والمثابرة.

ويمكن عزو هذه النتيجة استناداً إلى طبيعة الطالبات في السنة الأولى التحضيرية، وما يرافقها من ضغوط قد تتعرض لها الطالبات في هذه السنة، أضف إلى ذلك ضعف خبرة الطالبات وما يتمتعن به من سمات وخصائص شخصية، بالإضافة إلى ما يتطلبه تحديد تخصصات الطالبات للتوزيع عليها في نهاية السنة التحضيرية، وخاصة التخصصات العلمية. كما ويمكن عزو هذه النتيجة إلى طبيعة المناهج الدراسية التي لم تعود عليها الطالبات، وحدثة هذه المناهج، أضف إلى ذلك طبيعة البيئة الجامعية التي تتميز وتختلف عن طبيعة البيئة المدرسية، الأمر الذي قد يؤثر في مستوى المرونة النفسية للطالبات في هذه السنة التحضيرية. أضف إلى ذلك ما يمكن أن تتعرض له الطالبات ضمن البيئة الجامعية من ضغوط نفسية قد تؤدي إلى ضعف المرونة لدى الطالبات، وكذلك كون هذه السنة التحضيرية تحدد مستقبل الطالبات في الاستمرار في الجامعة أو عدمه.

وانتقلت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة ستازيوسكي (Stasiowski, 2008)، التي أشارت إلى وجود مستوى منخفض من المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، كما انتقلت مع دراسة Abbas (2010) ودراسة (Al-Mishaan, 2011)، التي أشارت إلى وجود مستوى منخفض من المرونة النفسية.

واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (Hassan, 2010) التي أشارت إلى أن مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة، جاء بدرجة مرتفعة، كما اختلفت مع دراسة (Al- Abdali, 2012)، (Al-Tabikh, 2015)، التي بينت أن مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة، جاء بدرجة مرتفعة.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: "ما مستوى الضغوط النفسية التي تواجه طالبات سنة أولى تحضيرية في جامعة الجوف في مدينة القريات؟".

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة حول مستوى الضغوط النفسية، كما هو مبين في الجدول (2).

جدول رقم (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة حول مستوى

الضغوط النفسية مرتبة تنازلياً

رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
30	أتعاطف مع الآخرين حول مشكلاتهم.	4.89	1.01	1	مرتفع
39	أدخل في صدام مع زملائي لأبسط الأمور.	4.76	1.47	2	مرتفع
65	أتهرب من مسؤولياتي تجاه الآخرين.	4.65	1.30	3	مرتفع

رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
35	أفرض رأبي على الآخرين بالقوة.	4.63	1.30	4	مرتفع
49	أخذ قراراتي دون التفكير بالنتائج.	4.59	1.32	5	مرتفع
60	أتحمل مسؤولية قراراتي الشخصية.	4.55	1.08	6	مرتفع
36	أتجاهل زملائي في الكثير من المواقف.	4.55	1.36	6	مرتفع
2	أترك المشكلات التي تواجهني دون حل.	4.50	1.10	8	مرتفع
57	أبذل قصارى جهدي لأداء أعمالي.	4.40	1.06	9	مرتفع
6	أحاول التعرف على أسباب مشكلاتي وحلها.	4.36	1.08	10	مرتفع
28	أحترم وجهات نظر الآخرين في مختلف المجالات.	4.12	1.12	11	مرتفع
42	أتحمل مسؤولية أية قرارات أتخذها.	4.10	1.21	12	مرتفع
59	أركز جهدي على ما أريد تنفيذه من عمل.	4.08	1.05	13	مرتفع
27	أفهم مشكلات الآخرين مهما كانت.	4.06	1.14	14	مرتفع
31	أساعد الآخرين في حل مشكلاتهم.	4.05	1.11	15	مرتفع
12	أعمل على إصلاح أخطائي حتى لا تتكرر مشكلاتي.	4.04	1.21	16	مرتفع
22	ألجأ إلى المزاح والضحك لتهدئة نفسي.	4.01	1.23	17	مرتفع
70	أتحمل المسؤوليات وفقاً لقدراتي.	4.01	1.20	18	مرتفع
23	ألحق الأذى بنفسي والآخرين عندما أغضب.	4.00	1.28	19	مرتفع
58	ألتزم بجميع تعهداتي للآخرين.	3.96	1.10	20	مرتفع
54	ألتزم باتخاذ القرارات التي تؤذي الآخرين.	3.94	1.37	21	مرتفع
21	أبتعد عن الموقف التي تثير غضبي.	3.90	1.20	22	مرتفع
29	أبتعد عن إثارة غضب الآخرين.	3.89	1.22	23	مرتفع
34	أقنع الآخرين بوجهة نظري شكل منطقي.	3.88	1.16	24	مرتفع
55	أأخذ قراراتي بعيداً عن المصالح الشخصية.	3.87	1.31	25	مرتفع
10	أركز على أهم جوانب المشكلة وحلها ثم الأقل أهمية وهكذا.	3.86	1.19	26	مرتفع
19	أزداد إصراراً على موقفى لأثبت أنني على حق.	3.82	1.24	27	مرتفع
16	أدرب نفسي على الضبط عند مواجهة الأزمات.	3.81	1.22	28	مرتفع
62	أواجه المواقف الصعبة بشجاعة.	3.81	1.10	28	مرتفع
52	أأخذ قراراتي وفقاً لطبيعة الموقف الذي يواجهني.	3.80	1.15	30	مرتفع
53	ألتزم بتنفيذ قراراتي التي اتخذتها.	3.80	1.17	30	مرتفع
46	أراجع قراراتي باستمرار.	3.79	1.13	32	مرتفع
38	أأجاهل الأشخاص الذين يسيئون لي.	3.78	1.44	33	مرتفع
47	أترجع عن قراراي إن وجدته خاطئاً.	3.75	1.26	34	مرتفع
40	أعترف عن أخطائي تجاه زملائي.	3.74	1.30	35	مرتفع
48	أجمع المعلومات الكافية حول أية قرار أريد اتخاذه.	3.73	1.27	36	مرتفع
1	أغضب عندما تواجهني مشكلة ما.	3.69	1.13	37	مرتفع
43	أتروى ملياً قبل اتخاذ قراراتي.	3.67	1.13	38	مرتفع
18	أقنع الآخرين بأنني على حق.	3.61	1.22	39	متوسط
11	أغير أنشطتي لأصبح أكثر قدرة للخروج من مشكلاتي.	3.59	1.19	40	متوسط
64	ألتزم بعدم الاندفاع في التخلي عن مسؤولياتي.	3.58	1.20	41	متوسط
63	أعمل بالمثل القائل " ما خاب من استشار".	3.56	1.17	42	متوسط
41	ألتزم بعدم الاندفاع في اتخاذ القرارات.	3.52	1.07	43	متوسط

رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
4	أحاول الاستفادة من خبرات الآخرين لحل مشكلاتي.	3.51	1.22	44	متوسط
45	أبتعد عن اتخاذ أية قرار أثناء غضبي.	3.49	1.26	45	متوسط
51	أضع خطة لتنفيذ قراراتي قبل اتخاذها.	3.49	1.30	45	متوسط
8	أقبل المشكلات التي تحصل لي وأعيش معها.	3.44	1.40	47	متوسط
66	أذكر زملائي بمسؤولياتهم باستمرار.	3.44	1.30	47	متوسط
67	أبتعد عن تحمل مسؤولية أية عمل لا أستطيع تنفيذه.	3.44	1.31	47	متوسط
7	أشغل نفسي بأعمال تبعدني عن مشكلاتي.	3.43	1.27	50	متوسط
20	أجنب الانفعال والعصبية في جميع المواقف المثيرة.	3.41	1.11	51	متوسط
26	أواجه الآخرين بأخطائهم دون مجاملة.	3.41	1.41	51	متوسط
5	ألجأ إلى كتمان مشكلاتي عن الآخرين.	3.39	1.30	53	متوسط
3	أستشير زملائي بالمشكلات التي تواجهني.	3.38	1.28	54	متوسط
69	أضع خطة لتنفيذ مسؤولياتي المختلفة.	3.36	1.27	55	متوسط
32	ألجأ إلى بناء علاقات حميمة مع الآخرين.	3.35	1.28	56	متوسط
33	أبتعد عن الآخرين تخلصاً من المشكلات.	3.29	1.39	57	متوسط
17	أحاول الانسحاب عندما أعضب من موقف ما.	3.26	1.34	58	متوسط
56	أعضب لعدم قدرتي على أداء واجباتي.	3.25	1.41	59	متوسط
44	أطلب الاستشارة من زملائي في اتخاذ قراراتي.	3.23	1.27	60	متوسط
37	أعاتب زملائي عندما يخطئون بحقي.	3.22	1.43	61	متوسط
9	أفنع نفسي بأن مشكلاتي تافهة لا ينبغي الاهتمام بها.	3.19	1.32	62	متوسط
68	أضع المبررات مقنعة لعدم تحملي لمسؤولياتي.	3.15	1.34	63	متوسط
14	ألوم نفسي على المواقف التي أفضل فيها.	3.13	1.38	64	متوسط
24	ألجأ إلى التروي بنفسي والآخرين عندما أعضب.	2.95	1.30	65	متوسط
25	أحاول الاعتذار من الآخرين لتهدئة نفسي.	2.95	1.47	65	متوسط
13	ألجأ إلى الطرق العلمية في حل مشكلاتي.	2.94	1.38	66	متوسط
15	ألجأ إلى الصراخ عندما أنفعل.	2.94	1.41	66	متوسط
50	أرفض التراجع عن قراراتي وإن كانت خاطئة.	2.66	1.49	69	متوسط
61	أتجاهل مسؤولياتي تجاه عملي.	2.52	1.39	70	متوسط
	مستوى الضغوط النفسية ككل		3.71		مرتفع

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (2) أن مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات سنة أولى تحضيرية في جامعة الجوف في محافظة القريات جاء مرتفعاً؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي لمستوى الضغوط النفسية ككل (3.71)، كما يظهر من الجدول أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة تراوحت ما بين (2.52-4.89)، وجاءت بالمرتبة الأولى، وبمستوى مرتفع الفقرة (30) ونصها: "أتعاطف مع الآخرين حول مشكلاتهم"، وهي ضمن مجال مهارة التعامل مع الآخرين، بينما جاءت بالمرتبة الأخيرة، وبمستوى منخفض الفقرة (61) ونصها: "أتجاهل مسؤولياتي تجاه عملي"، وهي ضمن مجال مهارة تحمل المسؤولية.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى بعض المواقف التي قد تتعرض لها الطالبات، والتي قد تسهم من رفع مستوى الضغوط النفسية لديهن، كما وقد تسهم طبيعة الاختبارات والالتزامات الجامعية في رفع الضغوط النفسية لدى الطالبات، للحصول على معدلات عليا ليتم حصول الطالبة على التخصص الذي ترغب فيه لمتابعة دراستها الجامعية.

كما ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء العوامل البيئية التي تعيشها الطالبات خارج المناخ الجامعي والتي قد تؤدي بعض المشكلات إلى زيادة الضغوط النفسية لدى الطالبات. وبالنظر إلى هذه النتيجة فإنها تأتي ضمن الإطار الطبيعي من الضغوط النفسية والتي تتوافق مع طبيعة البيئة ومتطلبات الحياة التي يعيشها الطلبة.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى ما تتمتع به الطالبات في السنة التحضيرية من خصائص شخصية وسمات يمكن أن تؤدي إلى رفع مستوى الضغوط النفسية لديهن، نتيجة متطلبات الدراسة ضمن السنة التحضيرية الأولى لأنها تحدد تخصص الطالبة ومستقبلها الدراسي، كما ويمكن أن تؤثر بعض المواقف الأسرية واتجاهاتهم في تحديد مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات.

وانتقلت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة ستازيوسكي (Stasiowski, 2008) التي أشارت إلى أن مستوى الضغوط النفسية، جاء بدرجة مرتفعة، كما انتقلت مع دراسة (Abbas, 2010)، حيث أشارت نتائجها إلى أن مستوى الضغوط النفسية، جاء بدرجة مرتفعة، واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (Hassan,2010)، التي أشارت إلى أن مستوى الضغوط النفسية، جاء بدرجة منخفضة.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: "هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين مستوى المرونة النفسية ومواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات سنة أولى تحضيرية في جامعة الجوف في محافظة القريات؟".

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج قيمة معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين درجات أفراد العينة على مستوى (المرونة النفسية، مواجهة الضغوط النفسية)، كما هو مبين في الجدول (3).

جدول (3) قيمة معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين درجات أفراد العينة على مستوى المرونة النفسية، مواجهة الضغوط النفسية

العلاقة بين مستوى المرونة النفسية ومواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات سنة أولى تحضيرية في جامعة الجوف في محافظة القريات	
معامل الارتباط	-0.56
الدلالة الإحصائية	0.00

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (3) وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين مستوى المرونة النفسية ومواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات سنة أولى تحضيرية في جامعة الجوف في محافظة القريات؛ إذ بلغت قيمة معامل الارتباط بين (المرونة النفسية، مواجهة الضغوط النفسية) (-0.56)، وهي قيمة دالة إحصائياً.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى طبيعة العلاقة الافتراضية ما بين مستوى المرونة النفسية ومواجهة الضغوط النفسية، حيث أن امتلاك الطالبات مستوى منخفض من المرونة النفسية سيؤدي إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية وعدم قدرة الطالبات على مواجهة هذه الضغوط.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة استناداً إلى ما يمكن أن تؤديه المرونة النفسية من قدرة على تمتع الطالبات بخصائص وسمات شخصية تمكنهن من القدرة على التعامل مع الضغوط النفسية التي قد يتعرضن لها سواءً في البيئة الجامعية أو من خلال الحياة الاعتيادية خارج الجامعة.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة ستازيوسكي (Stasiowski, 2008)، التي أشارت إلى وجود علاقة بين المرونة النفسية ومواجهة الضغوط النفسية، كما اتفقت مع دراسة (Abbas,2010) ودراسة (Al- Abdali,2012)، حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى وجود علاقة ما بين مستوى المرونة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية.

واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (Al-Mishaan,2011)، التي أشارت إلى وجود علاقة سالبة بين الشكاوى البدنية والأمل والانسياط.

التوصيات

- استناداً على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يمكن أن توصي بما يلي:
- توفير برامج تدريبية لرفع مستوى المرونة النفسية لدى طالبات السنة التحضيرية الأولى.
- تفعيل دور المرشحات التربويات لخفض الضغوط النفسية، وتحفيز ودعم الطالبات في الجوانب النفسية وبخاصة في السنة التحضيرية الأولى.

- توفير النشرات التربوية التوعوية والإرشادية والبروشورات التي من شأنها الإسهام في توعية الطلبة بالجوانب النفسية ومقاومة الضغوط بالطرق العلمية الإيجابية.
- إجراء المزيد من الدراسات حول الضغوط النفسية والمرونة النفسية وعلاقتها بمتغيرات ذات علاقة بالواقع الدراسي والشخصي لدى عينات أخرى من الطلبة، وفي ضوء متغيرات الجنس، والمستوى الاجتماعي وغيرها من المتغيرات.

References

- Abbas, Medhat. (2010). The psychological flexibility as predictor of reducing psychological stress and aggressive behavior among middle school teachers. **Journal of the Faculty of Education**, 26 (1), 168-233.
- Al- Abdali, K. (2012). **Psychological Hardiness and its relationship to methods of facing up psychological stress among a sample of high school students who are highly educated and ordinary students in the city of Makkah**. Unpublished Master Thesis, Umm Al Qura University, Saudi Arabia.
- Al- Rasheed, Lulwa (1999). **Methods of dealing with psychological stress among some women with special circumstances and ordinaries and its relationship to certain personality traits**. Unpublished Master Thesis, faculty of Education, King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia.
- Al- Sayed, Abdalmonem. (2007). The dimensions of emotional intelligence and its relationship to strategies dealing with stress and psychological flexibility and sense of self-efficacy. **Journal of the Psychological Counseling**, 21 (2), 157-201.
- Al-Ali, Iman. (2014). **The effectiveness of the training program based on life skills in the development of psychological flexibility and quality of relationship with the partner and reduce the level of provocation in a sample of married abused women**. Unpublished PhD thesis, the University of Jordan, Amman, Jordan.
- Al-Mishaan, A. (2011). The relationship between psychological hardiness, somatic complaints, hope, and extraversion among gender differences in employees in the governmental sector. **Journal of the Social Sciences**, 39(1), 49-81.
- Al-Tabikh, B. (2015). **Psychological hardiness and its relationship with the adaptive responses to the psychological pressure among gifted students in eleventh grade in Kuwait**. The Second International Conference of Talents and Honors, United Arab Emirates University.

- Cohen, S. (1988). Psychosocial models of social support in the etiology of physical disease. **Health Psychology**, 7, 269- 297.
- Dukhan, Nabil & Al-Hajjar, Bashir. (2006). Stress among the Islamic University students and its relationship with psychological hardiness. **Journal of the Islamic University**, 14 (2), 369-398.
- Galen, F., Schaap, I., Smeet, E., & Ruijter, A. (2006), Resilience The Balance Between Awareness and Fear, (1 st ed.), Amsterdam: Impact, Dutch Knowledge of Advice Center for Post-Disaster Psychosocial Care.
- Ganellen, R. & Blaney P. (1984). Hardiness and social support as moderators of life stress, **Journal of Personality and Social Psychology**. vol 47(1) 156-163.
- Hassan, A. (2010). Psychological hardiness and the sense of hope and psychological stress as predictor for the academic success of students of Sultan Qaboos University. **Journal of Gulf and Arabian Peninsula Studies**, 36 (137), 115-134.
- Khaledian, M., Hasanvand, B., & Pour, S. (2013), The relationship of Psychosocial hardiness with work holism. *International Letters of Social and Humanistic Science*, 5 (2), 1-9.
- Kobasa, A., Maddi, S., Paccetti, M. & Zola, M. (2010) Effectiveness of Hardiness, Exercise and Social Support AS Resources Against Illness. **Journal of Psychosomatic Research**, 29, 525 – 533.
- Lazarus, R. & Launier, R. (1997). **Stress – related transaction between Person and environment**. In: **L. A. Pervin & M. Lewis (EDS)**. *Perspective in International Psychology*, New York: Plenum.
- Odeh, Ahmed. (2010). **The Measurement and Evaluation**. Amman: Dar Al Masirah for Publishing and Distributing.
- Robson, S. & Manacapilli, T. (2014). **Enhancing Performance Under Strss Inoculation Traning for Battlefield Airmen**. Prepared for the United States Air Force, United States.
- Stasiowski, Sh. (2008). Optimism and hardiness: Influence and coping and Psychosocial distress. Upublished Doctoral Thesisi, Long Island University, USA.