



المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة
لدى عينة من طلاب كلية التربية
(دراسة سيكومترية – كLINيكية)

إعداد

د/أحمد سمير صديق أبوبكر

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين المرونة النفسية (بأبعادها الثلاث) وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب كلية التربية ، والكشف عن دلالة الفروق بين عينة الدراسة من طلاب كلية التربية فى المرونة النفسية بأبعادها تبعاً لمتغيرى (الجنس ، الفرقة الدراسية) ، وكذلك الكشف عن الفروق بين مرتفعى ومنخفضى المرونة النفسية فى أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة ، والتعرف على مدى اختلاف ديناميات الشخصية والبناء النفسى للحالتين الأكثر ارتفاعاً وللحالتين الأقل انخفاضاً فى المرونة النفسية ومن ثم تحديد بعض العوامل الكامنة المرتبطة بالمرونة النفسية من خلال الدراسة الكلينية باستخدام اختبار T.A.T ونتائج الدراسة السيكومترية.

أولاً . مقدمة الدراسة:

أصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات ، وإن كانت هذه الظاهرة بدرجات متفاوتة في المجتمعات ، ويحدد هذا التفاوت عدة عوامل من أهمها طبيعة المجتمعات ودرجة تحضرها ، وما يفرضه ذلك من شدة التفاعل والاعتماد المتبادل بين المؤسسات والأفراد ، وندرة الموارد وشدة الصراع للفوز بجانب من تلك الموارد والمزايا ، وكذلك تعاضم سرعة معدل التغيير في تلك المجتمعات ، وما تفرضه على نمط الحياة فيها ، لدرجة دعت الكثير لتسمية العصر الحديث بعصر الضغوط . وبالتالي أصبحت الضغوط النفسية هي سمة العصر ، وغدت مظهراً طبيعياً من مظاهر الحياة الإنسانية لا يمكن تجنبه ، فحياتنا العصرية تتميز بالتعقيد والتغيير السريع المتلاحق ، مما يجعل الفرد في أي مرحلة من مراحل حياته يشعر بالعجز، وعدم فهم هذه التغييرات ، وبالتالي يزداد لديه الشعور بالإحباط والتوتر والقلق (أميرة بخش ، ٢٠٠٧ : ١٦) .

ولقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً ملحوظاً من قبل الباحثين بدراسة الضغوط الحياتية لما يترتب عليها من مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض النفسية والجسمية ، ولذلك اتجهت الدراسات النفسية الحديثة للكشف عن العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وبين أشكال المعاناة والمحنة النفسية ، إلا أنه لوحظ أن معظم الأفراد يحتفظون بصحتهم النفسية والجسمية ولا يصيبهم المرض بالرغم من تعرضهم لأحداث حياتية ضاغطة وهذه النتيجة قد لفتت الأنظار إلى الاهتمام بضرورة فحص مصادر مقاومة الضغوط أي فحص تلك العوامل والمتغيرات النفسية والبيئية التي تساعد الأفراد على التوافق مع الأحداث الضاغطة المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية ولا يصيبهم منها المحن النفسية والأمراض بأشكالها المختلفة (فضل عبدالصمد ، ٢٠٠٢ : ٢٢٩) .

فيواجه الإنسان في حياته العديد من الأحداث الضاغطة التي تضم خبرات غير مرغوب فيها ، وأحداث قد تتطوى على الكثير من مصادر التوتر ، وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات الحياة . وترتبط الضغوط بأحداث الحياة اليومية ، فكثير ما يتعرض الفرد لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية كضغوط العمل والدراسة ، والضغوط الأسرية ، وضغوط التربية

، والمشكلات الصحية والأمور المالية ، كما نتعرض يوميا للضغوط ذات المصادر الداخلية مثل الآثار العضوية والنفسية السلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية ، ولا شك أن هذه الضغوط قد تؤدي إلى الوقوع في العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية كالعزلة والشعور بالاغتراب والميل إلى العدوانية والجنوح واليأس والانسحاب من المواقف ،

فالضغوط النفسية والأحداث الحياتية الضاغطة أمور حتمية لا يمكن تغييرها كما قال هانز سيللي: إن الموت هو الطريق الوحيد لخلو الحياة من الضغوط "The only way to have no stress is to be die"، فالحياة وأحداثها وضغوطها يسيران جنبا إلى جنب، وعندما يستطيع الفرد التوافق معها ومواجهتها بطريقة فعالة؛ يؤدي ذلك إلى تمتعه بالصحة النفسية، وحينما يفشل في حل هذا الصراع يكون عرضة للاضطرابات النفسية، والأمراض البدنية (نشوة دردير ، ٢٠١٠: ٤٨) .

فالضغوط من المواضيع التي كثر الحديث عنها في السنوات الأخيرة لما لها من تأثير مختلف في حياة الإنسان ومستويات أداءه واستقراره النفسي وبالتالي صحته النفسية بشكل عام ولاسيما أن الخبرات المؤلمة التي يتعرض لها المرء وحسب شدتها تدخل فيما يسمى " بالأحداث الضاغطة" التي تدفعه إلى استجابات يكون بعضها بعيداً عن السواء (مجدى عبدالله، ٢٠١٣: ١٢٤)

وتعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الحاسمة في حياة الفرد التعليمية، لأنها نهاية تلقى التعليم الرسمي، إضافة إلى أنها تعد الطالب إلى الخروج للحياة الخارجية بكل أحداثها ، وبالتالي فصقل الشباب وتدريبهم في هذه المرحلة من الأمور الملحة ، وخاصة وهم في مفترق الطريق بين إنهاء التعليم والخروج لمعترك الحياة بأحداثها ومشاقها المتلاحقة والمستمرة ، والتي قد تقسو تارة ، وقد تلين تارة أخرى ، وفي كل هذا تتطلب شخصية مرنة Resilience Personality تستطيع التوافق مع أحداث الحياة .

ويمكن أن توصف حياة طلاب الجامعة بأنها ضاغطة وذلك للعديد من النواحي فبداية الدراسة في الجامعة تعتبر فترة انتقال نفسية بارزة قد تحدث تحديات ومطالب في العديد من الجوانب . فعلى المستوى الذاتي فإن هناك مهام ومسئوليات جديدة تأخذ في الظهور مثل الدافعية ، مفهوم الذات ، التحصيل الأكاديمي ، شبكة العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء ،

الانفصال عن الأسرة ، والتوافق مع الظروف المعيشية الجديدة . وأثناء دخول طلاب الجامعة في بداية السنوات الدراسية فإن تحديات جديدة تبدأ في الظهور أكثر وأكثر ، مثل النزعة إلى مزيد من التحصيل الأكاديمي إضافة إلى الضغوط التي ترتبط بكون الطالب أو الطالبة شاباً أو شابة في علاقته بزملائه ولاسيما من الجنس الآخر (Vollrath, 2000: 200)

فبالضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية التي تواجه الإنسان في أوقات ومواقف مختلفة ، ومن النادر أن يتعرض الفرد لنوع واحد من هذه الضغوط ، بل أنه غالباً ما يتعرض لأكثر من نوع من الضغوط في نفس الوقت ، ويعتمد الأداء الإنساني أثناء الضغوط على عدة عوامل من بينها المرونة النفسية Psychological Resilience والذي يعد مفهوماً حديثاً نسبياً حظى باهتمام الباحثين كتطور لدراسات علم النفس الإيجابي وقد ركز على دور عوامل الوقاية والحماية في إدارة المحن والأزمات (Ahern, et al, 2008: 33) .

وبناء على هذا فإن الوعي بأن هناك فروقاً فردية ملحوظة في الاستجابات إزاء الأزمات والضغوط أدى إلى البحث في التصور المعروف بالمرونة النفسية ، هذا التصور يشير إلى ظاهرة مؤداها أن بعض الأفراد لديهم ردود فعل إيجابية نسبياً تجاه الخبرات المؤلمة التي يتوقع أن تؤدي إلى عواقب مؤلمة (Rutter, 2006: 2) .

فتعتبر المرونة النفسية من الركائز الأساسية في علم النفس الإيجابي Positive Psychology ، هذا العلم الذي يعظم ثقافة التمكين وبناء القوة البشرية والفضائل الإنسانية في مواجهة الضغوط والاضطرابات النفسية ، ويجتاز التركيز على جوانب القصور والضعف الإنساني الذي ظل سائداً فترة طويلة من الزمن (سيد البهاص ، ٢٠١١ : ٢٥٢) .

ويشير مفهوم المرونة النفسية من وجهة نظر أنصار المدرسة الإنسانية في علم النفس إلى قدرة الفرد على العيش والازدهار وتحقيق ذاته بالرغم من التعرض للضغوط والأحداث الصادمة بل ربما يحقق ذاته بسبب هذه الضغوط والأحداث العصبية، إذ غالباً ما يعتبر الشخص الذي يتمتع بالمرونة النفسية الضغوط والمشكلات فرصاً للنمو والارتقاء الشخصي، بمعنى آخر لا يبدو الأفراد ذوي المرونة النفسية قادرين على مواجهة الأحداث الضاغطة والمواقف العصبية بصورة إيجابية فقط، بل يعتبرونها تحدياً وفرصاً لا تعوض للتعلم والارتقاء الشخصي ، وبالتالي يصح القول أن المرونة النفسية تكويناً نفسياً يتجاوز قدرة الأفراد على المواجهة أو التوافق الإيجابي مع المصاعب والأحداث الصادمة ، فالمرونة النفسية فرصة وقدرة

للأفراد للإبحار وبطريقة إيجابية في مسار توظيف المصادر النفسية والاجتماعية والبدنية والثقافية للمواجهة والتوافق الإيجابي الفعال مع الضغوط وأحداث الحياة الصادمة مع المحافظة على الهدوء والاتزان النفسي وسرعة التعافى من التأثيرات السلبية لهذه الضغوط والأحداث الصادمة والعودة سريعاً إلى الإحساس بجودة الوجود الذاتي أو ما يصح تسميته بالتنعم الذاتي Subjective Well-being (Ungar,et al, 2008:168-169).

وبالتالى ما يشهده المجتمع حالياً من تطور تكنولوجى وانفجار معرفى وتغيرات فى جميع مجالات الحياة ، جعلت أفرد المجتمع يواجه تحديات كبيرة وضغوطاً متزايدة ، وتختلف استجابات الأفراد إزاء هذه التحديات والضغوط ؛ فمنهم من ينتابه القلق الذى يؤدى به إلى الاكتئاب وينعزل عن المجتمع هارباً من الضغوط ، ومنهم من يحاول التأقلم بقدر المستطاع حتى تمر الأزمة ويتبدل الحال من تلقاء نفسه ، وهناك من يتصدى بجسارة لهذه الضغوط والتحديات ويؤمن بأنه لا يوجد أحد لديه مناعة ضد الضغوط ، بل يعمل جاهداً مستغل كل ما لديه من إمكانيات وخبرات سابقة للتعامل الإيجابى مع هذه الضغوط ، ويعود بنفسه إلى حالة من الهدوء والاتزان الانفعالى ، وهؤلاء هم من يمتلكون أكثر السمات النفسية أهمية فى تشكيل الشخصية ألا وهى " المرونة النفسية " .

ثانياً - مشكلة الدراسة :

تحدد مشكلة الدراسة الحالية من خلال الجوانب الأربعة الآتية :

يبرز الجانب الأول من مشكلة الدراسة من خلال مرور الباحث بتلك المشكلة باعتباره ساير هذه المرحلة العمرية (المرحلة الجامعية) التى تمثل مرحلة حرجة فى حياة كل شاب ، وما يواجهه الشباب من ضغوط حياتية نتيجة التغيرات المستمرة : الانفتاح على العالم الخارجى بخبراته وأحداثه ، وقلق الفرد من المستقبل المهنى ، وأن هذا الفرد سيتخرج وتكون أمامه صعوبات لإيجاد فرصة عمل ، وأيضاً ضغوط ناتجة عن تفكيره بأنه هل سيؤدى خدمه العسكرية أم سيعفى منها "بالنسبة للذكور" ؟ ، وتفكير هذا الشاب فى الزواج والاستقلال عن المنزل الذى يعيش فيه ، وهذه التغيرات تتضح فى الأحداث الحياتية الضاغطة التى يمر بها سواء كانت أسرية ، اقتصادية ، أكاديمية ، اجتماعية ، انفعالية ، صحية ، شخصية .

وتؤكد نتائج الأبحاث والدراسات أن الشباب في المرحلة الجامعية يعيش مرحلة نمائية مهمة وحرجة ، تحدث فيها مجموعة من التغيرات تسير نحو زيادة الانفتاح على الخبرات الجديدة ، ونداء الضمير ، والاستقرار الانفعالي ، والسير نحو التوافق ، كما تعتبر مرحلة الشباب هي مرحلة تكوين وتشكيل الهوية ، وتزداد فيها مساحة الاستقلالية ، والخبرات مع نمو في الجوانب العاطفية ، حيث أن التغيرات التي تحدث في هذه المرحلة تكون على شكل حلزوني في اتجاه النمو والتقدم واستيعاباً لخبرات النمو في المراحل السابقة (Robins, 2001, 624).

فيعد الشباب الجامعي من الفئات التي تواجه بشده العديد من العقبات والصعاب والصدمات النفسية والضغوط ، خاصة وهم يمرون في مرحلة الدراسة الجامعية وهي مرحلة حرجة وتعد من أصعب المراحل العمرية بالإضافة إلى ذلك فلدَى طلاب الجامعة الكثير من التطلعات ، وينقسم طلاب الجامعة في مواجهتهم للأحداث الصدمية إلى فريقين من حيث أنماط السلوك التوافقية التي يواجهون بها الصدمات النفسية فريق يتخذ أساليب سلوكية سوية (مثابرة ، كفاح ، تعقل ، تروى ، ثقة بالنفس) وفريق آخر يأخذ بالأساليب اللاسوية في مواجهة الأحداث الصدمية (هروب ، استسلام ، انحراف) . (عبدالحميد على ، ٢٠٠١ : ٤٣٩)

وإن أحداث الحياة المتلاحقة التي يتعرض لها طلاب الجامعة ، سواء على المستوى الشخصي ، أو داخل الأسرة ، أو نتيجة للعلاقات الاجتماعية ، أو بالحياة الأكاديمية ، والتي تتفاوت جميعها في تأثيرها على الفرد ، فقد يتفادى البعض تأثيرها السلبي ، ويظل متمتعاً بالصحة النفسية ، وهناك من لا يستطيع الصمود أمام تلك الأحداث الحياتية الضاغطة ؛ فتضطرب حياته ، وتضطرب صحته النفسية أيضاً ، والخط الفاصل بين هذا وذاك هو أساليب المواجهة التي يستخدمها كلا منهما ، فعند حدوث الحدث الضاغط أو الموقف الضاغط ؛ فإنه إذا لم يستخدم الفرد الطرق والأساليب الفعالة لمواجهته ؛ فإنه يؤدي به إلى معاناته من الآثار السلبية لهذا الموقف ، وبالتالي فالمواجهة تتوسط عملية حدوث الضغط ، وتحديدًا تأتي بين الحدث الضاغط وبين الوصول للاضطراب الناتج عن تأثيرات الحدث السلبية (نشوة دردير ، ٢٠١٠ : ٦٠) .

أما الجانب الثانى من مشكلة الدراسة ، فتتمثل في ما حظيت به أحداث الحياة الضاغطة باهتمام كبير من الباحثين على اعتبار أن الضغوط هي مجموعة المصادر الداخلية

والخارجية التي يتعرض لها الفرد ، وقد ينتج عنها ضعف قدرته على أحداث الاستجابة المناسبة للموقف الضاغط ، وقد يصاحب ذلك احساس الفرد ببعض الاضطرابات الفسيولوجية والانفعالية التي قد تؤثر على شخصيته وسلوكه وتنال من صحته النفسية .

فالحياة اليومية مليئة بالضغوط فهي تؤثر على كل فرد في المجتمع من سن الشباب إلى الشيخوخة ، ولدينا جميعاً رد فعل لهذه الأحداث اليومية الضاغطة كلاً بطريقته فبعضنا يشعر بالتعب سريعاً وآخرون يصابون بالاكتئاب وآخرون لا يهتمون بهذه الضغوط ، وأحياناً تكون هذه الضغوط مرتفعة جداً فيحدث لهم أمراض عصبية ونفسية قد تؤدي إلى انهيار عصبى ، لذلك تزداد كل يوم أهميه دراسة الضغوط بالنظر إلى تأثيراتها فى كل مجالات حياة المجتمعات المعاصرة النفسية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية والعلمية والأدبية (مشيرة اليوسفى ، ١٩٩٠ : ٢٧٧) .

وأن الإدراك الإيجابى والسلبى لأحداث الحياة من المحددات الهامة للصحة النفسية : فالأحداث قد تزيد من ثقة الفرد ومهاراته للتعامل مع الأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما ، وقد تكون ضاغطة وذات تحدى بالنسبة لشخص آخر ، بينما تحدث بصورة روتينية لشخص ثالث . وعليه فإن الحمل ، أوفقدان وظيفة أو السفر للخارج ، أو العمل الكثير جداً تعتبر ضاغطة لبعض الناس ، وغير ضاغطة بالنسبة لآخرين وفقاً للتقييم المعرفى للفرد لكل حدث من الأحداث (Lazzarus & Folkman, 1984 : 107) .

فالأحداث الحياتية الضاغطة تعد خطراً كبيراً على صحة الفرد وتوازنه ، كما تهدد كيانه النفسى ، لما ينشأ عنها من آثار سلبية ، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء ، والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية ، وانخفاض الدافع للعمل ، والشعور بالإرهاك النفسى ، وعدم القدرة على التوافق مع مجتمعه والناس المحيطين به .

ويتبلور الجانب الثالث من مشكلة الدراسة من خلال إثارة تساؤل مهم وهو كيف يتعامل طلاب الجامعة مع الأحداث الحياتية الضاغطة التي تواجههم فى حياتهم ؟ سواء كانت أحداث أسرية ، اقتصادية ، أكاديمية ، اجتماعية ، انفعالية ، صحية ، شخصية ، ولماذا يضعف بعض الطلاب أمام تلك الأحداث ، بينما يستطيع آخرون أن يستعيدوا قواهم ويتغلبوا عليها ؟ ومن خلال ذلك يرى الباحث ضرورة التأكيد على التوجه الإيجابى الذى ينظر إلى مكامن القوة

في صلب تكوين هؤلاء الشباب من أجل تنميتها إلى حد يسمح لهم بالانطلاق والتوجه في الحياة بفاعلية وقدرة على استخدام تلك المكامن في مواجهة أى عوائق أو عثرات على طريق تقدمهم وتوجههم للمستقبل ، وهنا يتضح الدور الفعال لعلم النفس الإيجابي أو ذلك التوجه الإنساني والإيجابي في علم النفس ..

ومن هذا المنطلق يأتي الحديث عن " المرونة النفسية " وهو مصطلح - في حدود علم الباحث - لم يتم تداوله واستخدامه على نحو شائع في الدراسات النفسية العربية ؛ إلا أنه قد استخدم بصور شتى في البحوث والدراسات الأجنبية .

وتلعب المرونة النفسية دوراً مهماً في إحداث التوازن الداخلي والخارجي للفرد ، وترتبط ارتباطاً موجباً بالتفاؤل والأمل وإدراك المساندة الاجتماعيّة وأساليب المواجهة ، وروح الدعابة ، كما يرتبط ارتباطاً سالباً بالاكتئاب ، والألكسيثيميا واليأس والضغط المتراكمه والألم . (Smith . et al ,2008:197)

ويشير جولد شتين وبروكس (Goldstien & Brooks (2005:3-4) إلى أن الأهتمام بدراسة المرونة النفسية وتنميتها تستند إلى مسلمة مؤداها أنه لا يوجد أحد لديه مناعة ضد الضغوط في بيئتنا المليئة بالتوترات، هذه البيئة التي هيأناها لنعد أطفالنا ليصبحوا راشدين فاعلين، وحتى الأطفال الذين أسعدهم الحظ ولم يتعرضوا لمحن أو صدمات ولم يتحملوا أعباء القلق والتوتر فإنهم يستشعرون الضغوط المحيطة بهم والتوقعات التي تلاحقهم. ولذلك كان اهتمام هذا المجال بتحديد المتغيرات التي تنبئ بالمرونة في مواجهة الصعاب والمحن، ووضع نماذج تطبيقية لها. المعتقد إذن أن كل طفل قادر على تنمية توجه عقلي سوف يكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع الضغوط والتوترات، وعلى مواجهة التحديات اليومية، وعلى التعافي عند مواجهة الصدمات والمحن والصعاب، وعلى وضع أهداف واضحة وواقعية وعلى حل مشكلاته، وعلى التواصل بكفاءة مع الغير وعلى احترام نفسه واحترام الغير.

بالرغم من أن العديد من الآراء العلمية قد حصرت مفهوم " المرونة النفسية " على الأفراد الذين يتغلبون على الضغوط والصعوبات ، فإنه لابد أن يتوسع استخدام هذا المفهوم ليصبح نقطة رئيسية في حياة كل فرد سواء كان الفرد يواجه خبرات المحن والضغوط والصدمات أو لا ، فنحن جميعاً نخبر درجة من الضغوط والتحديات في كل يوم من حياتنا ،

ولكن لا أحد يمكن أن يتنبأ بمن سيكون قادراً على مواجهة هذه الصعوبات (Brooks & Goldstien , 2004 :3)

ويتضح الجانب الرابع من مشكلة الدراسة أيضاً في ندرة الأبحاث في هذا الصدد على فئة الشباب الجامعي ، ويتضح ذلك من خلال ما أكده بونانو (2004:22) Bonanno " بأن أغلب أبحاث المرونة النفسية قد أجريت على صغار السن ، وأن القليل جداً من الأبحاث قد أجريت على الشباب والراشدين ، وهذا أمر غير مرغوب فيه خاصة عندما نعلم بأن إمكانية التعرض ومواجهة الاضطرابات والأحداث الصدمية والمؤلمة تزداد - وبشكل هائل - في تلك المرحلة العمرية ، وأنا بهذا التقصير في الدراسات التي تتناول المرونة النفسية ذاتها بالنسبة للشباب والراشدين ، إنما بذلك نعرف القليل جداً عن أبعاد المرونة النفسية ذاتها بالنسبة للشباب والراشدين " .

وأيضاً ندرة الأبحاث الكلينيكية التي تدرس المرونة النفسية ؛ حيث يذكر عزيز داود ومحمد الطيب (١٩٩١ : ٢٦٠) أن الكثير من الدراسات والممارسات الكلينيكية تركز على الجوانب المرضية في الشخصية أي على حالات سوء التوافق وهي تقوم بدراسة ديناميات الشخصية وأصبح متاحاً للباحث أدبيات كثيرة ومعلومات وافرة معظمها تجريبى عن المرض واللاسواء ، سوء التوافق ، الانحراف ، العصاب ، والذهان بيد أن المعلومات المتاحة عن الشخصية السوية قليلة إلى حد يثير العجب .

وتعتبر هذه الندرة قصور واضح من جانب الدراسات النفسية في تناولها لخصائص الشخصية السوية والمتغيرات المرتبطة بها ؛ لذلك سعت هذه الدراسة إلى دراسة وبحث مفهوم المرونة النفسية (كمتغير إيجابي وقائي) والمتغيرات المرتبطة بها ، وتوضيح مكوناتها ، ومن هم الذين يتميزون بالمرونة النفسية وكيف يعملون ؟ ، وما هي الخصائص النفسية ؟ وهل لديهم ديناميات شخصية خاصة بهم دون غيرهم ؟ ، وكيف يقيمون الأحداث الضاغطة وكيف يواجهونها ؟ ، كل هذا لا يمكن له أن يكون بدون البحث الكلينيكى العميق للحالات الفردية سواء للمرنين نفسياً أو غير المرنين نفسياً .

والمرونة النفسية في المجال الكلينيكى تتطلب محكين أساسيين الأول يتعلق بالتهديد فلا يعتبر الشخص مرناً إلا إذا واجه محنة شديدة تعوق أو تقسد النمو الطبيعي وتغلب عليها

والثاني يتعلق بالتوصل لتقدير الناتج الإيجابي أو الناتج الجيد في مواجهة المحنة، وقد ظلت هذه القضية المعقدة قائمة حتى بدأت معالجتها عملياً حديثاً. فمازال معظم الممارسين يعرفون المرونة النفسية على أساس أنها طفل يحقق المتطلبات الأساسية للطفولة بنجاح (في المدرسة ومع الأصدقاء والأسرة) بالرغم من مواجهته ضغوط شديدة في حياته، ولا بد أن نضع في الاعتبار أن الطفل الذي واجه صعوبات نمائية متعددة ولم تظهر عليه أعراض مرضية يعتبر لديه مرونة نفسية حتى وإن لم يحقق نجاحاً أكاديمياً أو اجتماعياً (Goldstien & Brooks 2005: 9).

ومن خلال ما سبق يسعى الباحث في الدراسة الحالية إلى دراسة المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب كلية التربية متمثلة هذه الدراسة من خلال منهجين أحدهما سيكومتري والآخر كلينيكي .

وعلى هذا فإن مشكلة الدراسة الحالية يمكن أن تثير مجموعة من الأسئلة كما يلي :

١- هل هناك علاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب كلية التربية بالمنيا ؟

٢- هل تختلف المرونة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية باختلاف متغير الجنس .

٣- هل تختلف المرونة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية باختلاف متغير الفرقة الدراسية .

٤- هل يختلف مرتفعو المرونة النفسية ومنخفضيها في أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب كلية التربية ؟

٥- هل تختلف ديناميات الشخصية والبناء النفسى لدى الحالتين الأكثر ارتفاعاً والحالتين الأقل انخفاضاً على مقياس المرونة النفسية من منظور المنهج الكلينيكي باستخدام اختبار تفهم الموضوع T.A.T ؟

ثالثاً-أهداف الدراسة :-

هدفت الدراسة الحالية إلى :

- ١- الكشف عن طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب كلية التربية .
- ٢- الكشف عن الاختلاف في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لدى عينة من طلاب كلية التربية.
- ٣- الكشف عن الاختلاف في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية لدى عينة من طلاب كلية التربية.
- ٣- الكشف عن الاختلاف بين مرتفعي المرونة النفسية ومنخفضيها في أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب كلية التربية.
- ٤- التعرف على مدى اختلاف ديناميات الشخصية والبناء النفسى لحالتين أكثر ارتفاعاً وحالتين أقل انخفاضاً على مقياس المرونة النفسية ومن ثم تحديد بعض العوامل الكامنة المرتبطة بالمرونة النفسية من خلال الدراسة الكلينية باستخدام اختبار تفهم الموضوع T.A.T ونتائج الدراسة السيكومترية.

رابعاً- أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في أهمية الموضوع التي تتصدى له هذه الدراسة ، حيث تسعى الدراسة الحالية إلى دراسة المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب كلية التربية بالمنيا كدراسة سيكومترية - كإكلينيكية ، وتنطوي هذه الدراسة على أهمية كبيرة سواء من ناحية نظرية أو ناحية تطبيقية على النحو التالي:

أ-الأهمية النظرية :

- ١- تكتسب هذه الدراسة أهميتها من دراسة متغير إيجابي وقائي حديث نسبياً ألا وهو "المرونة النفسية" الذي لم ينل اهتماماً كبيراً في الدراسات العربية تشخيصاً وتنميتاً ، والذي يعتبر أحد متغيرات المقاومة والمواجهة والدعم لمصادر القوة في الشخصية .
- ٢-تتضح أهمية هذه الدراسة في محاولتها التعرف على أحداث الحياة الضاغطة التي تواجه الطلاب الجامعيين في حياتهم سواء الأسرية أو الأكاديمية ، وبالتالي فهم مشكلاتهم ، وطريقة تعاملهم معها وقدراتهم على التصدي لها.

*ملخص رسالة ماجستير للباحث

٣- تتضح أهمية هذه الدراسة من خلال ما أوضحه كلاً من راش (Rash, 1997) وماهوني (Mahoney, 1997) أن البحث والدراسة في مجال أحداث الحياة والضغوط النفسية المرتبطة بها وآثارها على الإنسان ينبغي ألا يتوقف بل ويجب أن تستمر الدراسات العلمية (النظرية) وكذلك البحث التجريبي ٣- تكتسب الدراسة الحالية أهميتها من خصوصية العينة التي تتناولها وهي عينة من طلبة الجامعة (عينة من طلاب كلية التربية) الذين أصبحوا أكثر عرضة من أي وقت مضى في تاريخ البشرية لمشاعر الصراع النفسي، والضغوط النفسية التي تواجههم في حياتهم.

٤- وجود ندرة في الدراسات العربية- في حدود علم الباحث- التي تتناول المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة

٥- تقدم هذه الدراسة تحليل كينيكي لديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالات المتطرفة على مقياس المرونة النفسية.

ب- الأهمية التطبيقية :

١- تفيد نتائج هذه الدراسة مخطى التعليم والمناهج في إعداد المناهج الدراسية بحيث تحتوي على "الموضوعات والأهداف" التي تدعم نموذج المرونة النفسية لدى الطلاب في أغلب المراحل التعليمية.

٢- تقديم مقياس المرونة النفسية للبيئة العربية بعد تقنيه مما يتيح الفرصة للباحثين لاستخدامه في المجتمعات العربية.

٣- يمكن استغلال وتوظيف العوامل المختلفة المكونة للمرونة النفسية توظيفاً إيجابياً في التصدي لأحداث الحياة الصدمية والضاغطة لدى طلاب الجامعة ورفع مستوى المرونة النفسية حتى يكون مستعدين باستمرار لاستقبال مزيد من الأحداث ومواجهتها.

٤- تساعد نتائج هذه الدراسة في إعداد برامج إرشادية وعلاجية لتنمية المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.

٥- النتائج التي تخرج بها هذه الدراسة قد تسهم بشكل إيجابي في تطوير وإعداد الكثير من البرامج والعلاجات الخاصة والتحصين ضد الضغوط، والإقلال من حدتها وخطورتها، فالتصدي لدراسة موضوع أحداث الحياة الضاغطة لا يقف فقط عند حد عرض المؤشرات

الكمية والكيفية للدراسات ، وأنما يتجاوزها إلى الاستفادة الإجرائية منها فى تصميم وإعداد البرامج الإرشادية والعلاجية .

خامساً - مصطلحات الدراسة :

أ- المرونة النفسية : Psychological Resilience

يعرف الباحث المرونة النفسية إجرائياً " بأنها عملية دينامية تتضمن قدرة الطالب الجامعى على التعافى من التأثيرات السلبية التى تحدثها الضغوط والمحن والمخاطر التى يتعرض لها ، والقدرة على تجاوزها بشكل إيجابى ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار ويساعده على ذلك كفاءته الذاتية ، المساندة الاجتماعية من الآخرين ، التواصل الاجتماعى مع الآخرين . " وتُقاس المرونة النفسية :بمجموع الدرجات التى يحصل عليها الطالب على مقياس المرونة النفسية المستخدم فى الدراسة الحالية .

ب- أحداث الحياة الضاغطة : Stressful Life Events

يتبنى الباحث تعريف زينب شقير (٢٠٠٣ : ٤) لأحداث الحياة الضاغطة " بأنها مجموعة من المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة التى يتعرض لها الفرد فى حياته وينتج عنها ضعف قدرته على أحداث الاستجابة المناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية على جوانب الشخصية الأخرى . " وأبعاد مقياس أحداث الحياة الضاغطة يتمثل فى الضغوط الأسرية ، الاقتصادية ، الدراسية ، الاجتماعية ، الانفعالية ، الشخصية ، الصحية ، وتقاس أحداث الحياة الضاغطة من خلال مجموع الدرجات التى يحصل عليها الطالب على مقياس أحداث الحياة الضاغطة المستخدم فى الدراسة الحالية.

سادساً -حدود الدراسة :

تحددت الدراسة الحالية بالحدود البحثية الآتية :

أ-الحدود البشرية :

تم اختيار العينة من طلاب كلية التربية الفرقة الأولى والرابعة بجامعة المنيا وتنقسم هذه العينة إلى :

-العينة السيكومترية :تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢١٢ بواقع ١٠٦ طالبا ، ١٠٦ طالبة) من طلاب الفرقة الأولى والرابعة بكلية التربية جامعة المنيا بمتوسط عمري (١٩,٨٩) وانحراف معيارى (١,٢٣) .

-العينة الكلينيكية :تم اختيار الحالتين الأكثر والحالتين الأقل على مقياس المرونة النفسية من عينة الدراسة الأساسية .

ب- الحدود المكانية :

تم التطبيق داخل كلية التربية - جامعة المنيا .

ج- الحدود الزمانية :

تم تحديد الفصل الدراسى الثانى لتطبيق أدوات الدراسة من العام الدراسى ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م .

د- أدوات الدراسة :

١- مقياس المرونة النفسية (إعداد : الباحث)

٢- مقياس أحداث الحياة الضاغطة (إعداد :زينب شقير ،٢٠٠٣)

٣-استمارة المقابلة الشخصية (إعداد : صلاح مخيمر ،١٩٧٨

(

٤- اختبار تفهم الموضوع T.A.T (إعداد : موارى ومورجان

،١٩٣٥)

٥- مقابلات كلينيكية طليقة

هـ- الأساليب الإحصائية :

قد تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج SPSS (النسخة العاشرة) ؛ وذلك من خلال الاعتماد على الأساليب الإحصائية الآتية :

١-معامل الارتباط الخطى لبيرسون Pearson Correlation

٢- اختبار " ت " T-test

ز-المنهج المستخدم :

١-المنهج الوصفى التحليلى .

٢- المنهج الكلينيكي .

سابعاً- نتائج الدراسة :

- ١- توجد علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية بأبعادها ودرجاتهم على مقياس أحداث الحياة الضاغطة .
- ٢- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في المرونة النفسية بأبعادها تبعاً لمتغير الجنس.
- ٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في المرونة النفسية بأبعادها تغزى لمتغير الفرقة الدراسية، ماعدا بعد الكفاءة الذاتية فوجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) لصالح طلاب الفرقة الرابعة .
- ٤- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في أحداث الحياة الضاغطة لصالح منخفضي المرونة النفسية .
- ٥- تختلف ديناميات الشخصية والبناء النفسى لدى الحالتين الأكثر مرونة نفسية عن الحالتين الأقل مرونة نفسية من منظور المنهج الكلينيكي باستخدام اختبار تفهم الموضوع T.A.T .