

الفروق في المرونة النفسية وبعض سمات الشخصية في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من طلاب جامعة الطائف

د. نبيلة أكرم بخاري

أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية

مقدمة:

المرونة النفسية Psychological Resilience هي إحدى المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، ذلك المنحى الذي يسعى إلى فهم المشاعر الإيجابية، وإثراء القوى والفضائل الإنسانية، والاهتمام بالجوانب المشرقة في الحياة كالتسامح والحب والإيثار والتفاؤل والمرونة؛ وصولاً لتحقيق الشعور بالرضا والسعادة .

فالمرونة النفسية هي القوة التي تسمح للإنسان أن يتجاوز التحديات وينهض مما يتعرض له من عثرات، ويواجه الشدائد والأزمات، ويتصدى لها بفاعلية، ويستعيد توازنه ووضعه النفسي السابق بعد الأزمة التي يمر بها (آل شويل ونصر، 1786: 2012) ، ويستمد مفهوم المرونة النفسية مكانته على الخريطة العلمية من المشهد الاجتماعي، حيث تحيط بالإنسان منذ نشأته تحديات لا قبل له بتجنبها ولا قبل له بالتغلب عليه، وعليه أن يواجهها أو يتعايش معها أو يتجاوزها، وهنا تتكشف فاعلية المرونة النفسية ودورها المحوري في بناء الشخصية، فإذا كانت القوى الخارجية لا قبل للإنسان بمواجهتها أو التغلب عليها، فعليه أن ينمي القوى الداخلية كي يحيد تأثيراتها وتداعياتها السلبية بما يمكن من تحقيق النمو والتكامل (الأعسر، 9: 2011)

وعلى هذا فإن المرونة النفسية تُعد بمثابة مفهوم يفيد التحدي والمبادأة والإيجابية والقدرة على الانحناء بدون كسر، وهي أشبه ما يكون ببوتقة ينصهر فيها عوامل نفسية ومعرفية متعددة تعكس تكويناً نفسياً قوياً (عيد، 38: 1977)

وتلعب المرونة النفسية دوراً مهماً في تحديد قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه في حياته، فهي ترتبط بشخصية الفرد وسماته، فقد أشارت دراسة فريبورج وآخرين (Friborg al et., 2005) إلى أن الشخصية المرنة تتميز بالقدرة على التوافق والألفة والرغبة في المشاركة الاجتماعية وإقامة علاقات سوية ومنتزعة مع الآخرين، كما يشير كامبل وآخرون (Campbell et al., 2006) إلى أن سمات الشخصية التي تركز على الدفء والتوكيدية والنشاط والانفعالات الإيجابية، تلك السمات تؤدي إلى الإيجابية الخلاقة التي لا تدعن للظروف الصعبة بل إنها تساعد في التغلب على تلك الظروف دون جلب نواتج سلبية لها على المستوى النفسي .

كما أكدت دراسة كل من (Ahern, 2007)؛ (Kimberly, 2001)؛ (Luminet et al., 2000) وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية وسمات الشخصية، كما أشارت دراسة فايombo (Fayombo, 2010) أن سمات الشخصية تسهم بشكل متباين في التباين في المرونة النفسية.

وقد اعترف العديد من الباحثين أمثال بونانو (Bonnano, 2004) بأن أغلب أبحاث المرونة النفسية قد أجريت على صغار السن، وأن القليل جداً من الأبحاث قد أجريت على الشباب والراشدين، وهذا أمر مزعج خاصة عندما نعلم أن إمكانية التعرض للاضطرابات والأحداث الصدمية تزيد وبشكل هائل في تلك المراحل العمرية، مما يستوجب تكثيف الجهود البحثية التي تتناول مفهوم المرونة النفسية، خاصة في مرحلة الشباب باعتبارها مرحلة نمائية حرجة يسعى فيها الفرد إلى الوصول لحالة من الاتزان الانفعالي والاستقرار النفسي مما يخبره من ضغوط نفسية وأحداث صدمية تزداد بشكل كبير في هذه المرحلة العمرية.

ولذلك تشير كامبل وآخرون (Campbell et al., 2006)) إلى أنّ مفهوم المرونة النفسية يُعدّ أحد المفاهيم التي تستحق المزيد من الدراسة، وتؤكد على الحاجة الماسة إلى توافر قياسات عالية الكفاءة عن المرونة النفسية، وخاصة في مرحلة الشباب. وانطلاقاً من هذه الخلفية ترى الباحثة ضرورة دراسة الفروق في المرونة النفسية وبعض سمات الشخصية لدى طلاب وطالبات المرحلة الجامعية، وذلك في محاولة لفهم طبيعة العلاقة بينهما لما لهما من أهمية في البناء النفسي للفرد، حيث لم تحاول أي دراسة في البيئة السعودية في حدود علم الباحثة التحقق من العلاقة بينهما مما يبرر الحاجة إلى الدراسة الحالية .

مشكلة الدراسة :

انبثقت مشكلة الدراسة من تباين نتائج الدراسات التي تناولت الفروق بين طلاب الجامعة في المرونة النفسية، فيما يتعلق بالفروق وفقاً للنوع أظهرت دراسة) آل شويل ونصر، (2012) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بينهما، بينما أكدت دراسة) شقورة، (2012) وجود فروق دالة بينهما، أما بالنسبة للفروق وفقاً للتخصص تؤكد دراسة (محمود، 2009) وجود فروق لصالح التخصصات الأدبية، بينما أشارت دراسة (شقورة، (2012) إلى عدم وجود فروق بينهما، هذا بالإضافة إلى الندرة النسبية للدراسات التي تناولت الفروق في المرونة النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة.

وعليه فإن الدراسة الحالية تمثل محاولة لحسم التعارض بين نتائج تلك الدراسات من جهة، والتغلب على القصور في الدراسات السابقة، وبخاصة العربية منها من جهة ثانية، وذلك من خلال ما يمكن أن تسفر عنه نتائج هذا الدراسة، والتي يمكن تحديد مشكلتها في عدة تساؤلات على النحو التالي:

١. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية تبعاً لاختلاف النوع (ذكور إناث) ؟

٢. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس

المرونة النفسية تبعاً لاختلاف التخصص الدراسي (علمي— أدبي) ؟

٣. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس

المرونة النفسية تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية (أعزب— متزوج) ؟

٤. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي المرونة

النفسية في سمات الشخصية؟

٥. هل يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية لدى أفراد العينة من خلال درجاتهم على

مقياس سمات الشخصية؟

أهداف الدراسة :

تمثلت أهداف الدراسة الحالية فيما يلي :

١. الكشف عن الفروق بين طلاب وطالبات الجامعة في المرونة النفسية في ضوء

بعض المتغيرات الديموغرافية (النوع، والتخصص الأكاديمي، والحالة

الاجتماعية).

٢. الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في سمات

الشخصية.

٣. الكشف عن إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية لدى أفراد العينة من خلال درجاتهم

على مقياس سمات الشخصية.

أهمية الدراسة :

استمدت الدراسة الحالية أهميتها من عدة اعتبارات أهمها:

١. تناولها لبعض المتغيرات الإيجابية التي تنتمي لعلم النفس الإيجابي (المرونة

النفسية) مما يجعلها ذات طابع وقائي إيجابي ويكسبها أهمية خاصة.

٢. ندرة الدراسات المتعلقة بموضوع المرونة النفسية في البيئة السعودية، وتعتبر

الدراسات التي أجريت تحت عنوان " المرونة النفسية "معدودة ونادرة، وبذلك تُعد

هذه الدراسة استجابة لتوصيات البحوث، والمؤتمرات التي أكدت على ضرورة البحث في هذا المجال.

٣. تناولها لموضوع سمات الشخصية، وموضوع الشخصية في علم النفس هو الموضوع الأول كما أنه الموضوع الأخير كذلك.

٤. تستمد هذه الدراسة أهميتها كذلك من أهمية الشريحة التي تناولها وهي طلاب وطالبات المرحلة الجامعية، حيث أن طلاب الجامعة أكثر عرضةً للضغوط مقارنة بغيرهم من الدارسين سواء كانت ضغوطاً أكاديمية، أو أسرية، أو اقتصادية، أو ضغوطاً تتعلق بالعلاقات مع الآخرين، أو بتحديد المستقبل المهني مما قد ينعكس على أدائهم الدراسي، وصحتهم النفسية.

٥. ومن الناحية التطبيقية تسهم الدراسة الحالية في توفير أداة سيكومترية مناسبة للبيئة السعودية لقياس المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة. كما تكمن أهمية الدراسة في الاستفادة من نتائجها في إعداد بعض البرامج والاستراتيجيات الإرشادية الفردية والجماعية لتحسين المرونة النفسية، وتنمية استراتيجيات التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب وطالبات المرحلة الجامعية والتي من شأنها أن تحسن نظرتهن إلى حياتهم وتزيد من رغبتهم في استشراف مستقبل مزدهر .
مصطلحات الدراسة :

أ: المرونة النفسية Psychological Resilience:

تُعرّف الباحثة المرونة النفسية بأنها "عملية دينامية تتضمن قدرة الفرد على الصمود إزاء أزمات الحياة ومصاعبها، والقدرة على تخطيها بفعالية واقتدار، من خلال القدرة على ضبط الذات وإدارتها، والمثابرة من أجل الإنجاز، والشعور بالكفاءة الشخصية، وامتلاك المهارات الاجتماعية، فضلاً عن الشعور بالانتماء والحب والقبول وإدراك المساندة والدعم من قبل الآخرين، والالتزام بالقيم الدينية والمعايير الخلقية، بصورة تمكنه من الاحتفاظ بهدوئه واتزانته، والنظر إلى مآل الأحداث نظرة تفاعلية."

وتُعرّف الباحثة المرونة النفسية إجرائياً بأنها "الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس المرونة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع المرونة النفسية، بينما الدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض المرونة النفسية."

ويتضمن مقياس المرونة النفسية من إعداد الباحثة الأبعاد التالية:

- الكفاءة الشخصية: وتتمثل في القدرة على ضبط الذات وإدارتها، والتخطيط السليم، والمثابرة على تحقيق الأهداف، والتحدي، والشعور بالجدارة، والتوجه الإيجابي نحو الحياة.
- الكفاءة الاجتماعية: وتتمثل في القدرة على تكوين علاقات دافئة مع الآخرين تتسم بروح التعاون والتعاطف والثقة والانسجام والتوافق البناء.
- المساندة الاجتماعية: وتعني جميع أنواع الدعم المادي والعاطفي الذي يتلقاه الفرد في محيط الأسرة أو خارجها، وتتمثل في الشعور بالانتماء والحب والقبول والمساندة والمعاضدة والدعم من قبل الآخرين.
- القيم الدينية والخلقية: وتتمثل في التدين والإحساس بالمعنى، والتعاطف، والتسامح، والامتنان والعدالة، والإيثار.

(عثمان، 2010؛ رضوان، 2015؛ Friborg et al., 2003؛ Connor & Davidson, 2003)

ب : سمات الشخصية: Traits Personality

تُعرّف الباحثة السمة بأنها "صفة جسمية أو عقلية أو اجتماعية أو انفعالية (موروثة أو مكتسبة) دائمة نسبياً، تميز الفرد عن الآخرين."

أما الشخصية فتُعرّفها الباحثة بأنها " ذلك البناء الخاص بسمات الفرد الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، المستمدة من موروثه الجيني وبيئته التربوية، والتي تحدد أنماطه السلوكية وطريقته المتفردة في التفاعل مع البيئة من حوله."

وتهتم الدراسة الحالية بسمات الشخصية وفق نموذج العوامل الخمسة الكبرى التي وضعها" جون ودونا هو وكيبتل "وهو يتكون من خمسة عوامل رئيسية وهي: العصابية والانبساطية والمقبولية ويقظة الضمير والتفتح، وفيما يلي عرضاً لها كما وصفتها أحمد (2009: 5: 4):

● الانبساطية Extroversion :

تشير إلى ذلك السلوك أو مجموعة السمات التي تهدف إلى حصول الفرد على رضا الآخرين وتقبلهم، كالميل إلى الاختلاط بالآخرين والتفاعل الإنساني والأنشطة الاجتماعية، والشخص الانبساطي يكون اجتماعياً ويميل إلى المرح والتحدث إلى الآخرين والاندماج معهم ويميل للمخاطرة، كما أنه عندما يتعد عن الآخرين فإنه يشعر بالضيق والتملل، كما أنه حازم، مغامر، صريح، ميال إلى التوكيد، نشيط، فعال، قوي، متحمس، متفاخر، جريء، جسور.

● المقبولية Agreeableness :

تشير إلى الميل إلى اللطف والمعاملة في المناسبات الاجتماعية، فالذين لديهم مستوى عالٍ من المقبولية، يكون لديهم استعداد للتعاطف والصدقة والتفاعل والمودة والتعاون والإيثار والتعاطف والتواضع مع الآخرين، ويميلون إلى الثقة بصدق وأمانة مع الآخرين والتعاون معهم، واحترام مشاعرهم وتقاليدهم، كما أنهم ودودون، متعاطفون، رقيقو القلب، يعتمد عليهم، متسامحون، طيبون، متعاونون، محبوبون للغير.

● يقظة الضمير Conscientiousness :

تشير إلى أن الفرد جادٌ ومتيقظٌ ، ويتصرف بناء على ما يمليه عليه ضميره، ويتضمن هذا البعد الضبط الذاتي، واليقظة، والإجادة، والتنظيم، والمثابرة والدقة والإخلاص في العمل، وحب الكمال، ويتميز الشخص الذي يحصل على درجة مرتفعة على هذا البعد بأنه كفؤ، يقوم بأعماله وواجباته، منظم، قادر على تحمل المسؤولية، متمكن، مخطط جيد، فعال ومؤثر، يعتمد عليه، دقيق، عملي، حريص، مجتهد.

● العصابية Neuroticism :

تشير إلى تلك الأفكار والمشاعر والانفعالات السلبية لدى الفرد .فالأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من العصابية يتصفون بالقلق، والخوف، والتوتر والغضب، والشعور بالذنب، والاكتئاب .ويرون كل موقف بأنه تهديد لهم، وتتسم الشخصية العصابية بعدة خصائص هي الخجل، الأنانية، ضعف الثقة بالنفس، توتر العلاقات الاجتماعية، وعدم القدرة على تحمل أو مواجهة الضغوط.

● التفتح Openness :

يشير إلى الإدراك والخيال النشط الفعال، والإحساس بالجمال، والاهتمام بالمشاعر الداخلية، والميل للتغيير، وحب الاستطلاع، كما أنه يشير إلى مستوى النضج العقلي واهتمام الفرد بالثقافة، والفرد ذو مستوى التفتح المرتفع يتصف بأنه خيالي، إبداعي، يبحث عن المعرفة بنفسه، بينما ذو درجة التفتح المنخفضة يكون أقل اهتماماً بالأدب والفن.

وتُعرّف الباحثة سمات الشخصية إجرائياً بأنها " الدرجة التي يحصل عليها الطالب على كل سمة من سمات المقياس المستخدم في الدراسة الحالية، ويعتبر ارتفاع الدرجة على السمة دليلاً على شيوعها."

الإطار النظري :

أولاً: المرونة النفسية:

تُعدّ المرونة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً، فقد حظيت باهتمام الباحثين كتطور لدراسات علم النفس الإيجابي، حيث تركز على دور عوامل الوقاية والحماية في إدارة المحن والأزمات، وتؤكد الظواهر على أنه مفهوم دينامي قابل للإثراء والإثراء .

فالمرونة النفسية تُعد بمثابة تصور نفسي يفيد التحدي والمبادأة والإيجابية والقدرة على الانحناء بدون كسر، وهي أشبه ما يكون ببوتقة ينصهر فيها عوامل نفسية

ومعرفية متعددة تعكس تكويناً نفسياً قوياً، فهنا تكمن القدرة على تجاوز إحباطات الحياة، ويكون الإحساس بالكفاية الشخصية وامتلاء الذات، والمضي قُدماً إلى المستقبل بدون خوف أو إجهاد، ومن هنا تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم المرونة النفسية نظراً لثراء هذا المفهوم، وتعدد أبعاده، واختلاف الأطر النظرية التي استند إليها الباحثون في تناولهم له، وتشعبه في عديد من المجالات الحياتية المختلفة، فهو مفهوم يتميز بالتنوع والدينامية.

حيث يُعرف الأحمدي المرونة النفسية (3: 2007) بأنها "الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الفرد من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول."

ويشير بروكس وجولدشتين (Brooks & Goldstein, 2008: 116) على أنها "استعادة الفرد لتوازنه وخروجه من الصعاب، وإدارته لمواقف المشقة بكفاءة، وتحمله للضغوط المادية والنفسية دون تعرضه لخلل في الوظائف أو عجز في الأداء."

ويرى سينج ونانيو (Singh & Nanyu, 2010: 25) أنها "كفاءة الفرد في النهوض السريع من عثرته واستعادة التوازن النفسي والتفاؤل بعد التعرض للمحن والصدمات."

بينما يعرف حسين وتوراج (Hosein & Turaj, 2011: 1541-1542) المرونة النفسية بأنها "التكيف الناجح مع الظروف السيئة والتفاؤل أثناء المواقف الضاغطة حيث يلعب التفاؤل الدور الرئيسي في التكيف الناجح عند مواجهة التحديات في المواقف الضاغطة وتخفيف آثار ضغوط الحياة لدى الأفراد."

وبالنسبة لآل شويل ونصر (2012: 1786) فهي "قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة، ومواجهة الأزمات والشدائد والمحن بفاعلية، والتصدي لها، وقدرته على استعادة الوضع النفسي السابق بعد الأزمة التي يمر بها."

ويتفق غيمبولوتا و أوبريا (Ghimbuluta & Oprea, 2012: 310) مع ما سبق حيث يُعرّفان المرونة النفسية بأنها " قدرة تعبر عن إثبات الفرد لصحته النفسية في المواقف التي يعتبرها المجتمع مكروهةً أو محن أو صدمات نفسية."

في حين يرى أبو حلاوة (4: 2013) أن المرونة النفسية هي " ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية، فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة." ويعرفها البحيري (372:2013) بأنها " وعي الفرد بصلابته، وإمكاناته وقدراته على التوافق الإيجابي مع الصدمات والمحن والشدائد سواء التي حدثت في الماضي أو القائمة بالفعل، والنهوض منها بفاعلية، وهي دينامية يمكن تنميتها، يدعمها التواصل الاجتماعي الجيد والإيمان."

وطبقاً لعلوان والطلاع (181: 2014) فهي " القدرة على إعادة التوازن النفسي، والتوافق الفعال مع كافة الضغوط التي تواجه الفرد من خلال تحمل المسؤولية ومواجهة المشكلات."

بينما ترى رضوان (5: 2015) بأنها " القدرة على إدخال لأكثر من استجابة انفعالية فعالة تجاه الشدائد والمصائب والمواقف الحياتية اليومية والانفعالية والتي تحتاج إلى اتخاذ قرار مناسب يؤدي إلى تحقيق الهدف بأسلوب يؤدي إلى التوافق مع النفس والبيئة المحيطة."

مما سبق يتضح صعوبة وضع تعريف محدد لمصطلح المرونة النفسية نظراً لأن الدراسات النفسية التي تناولت هذا المفهوم ما زالت في مرحلة المهد، إلا أن معظمها تؤكد مظهراً أو أكثر مما يلي:

- يُنظر إلى المرونة النفسية بوصفها إحدى آليات التوافق والمواجهة الإيجابية الفعالة عند التعرض للضغوط النفسية أو الأحداث الصادمة الحياة.

- المرونة النفسية تكوين ثنائي البعد يتضمن: التعرض للمحن و المصاعب أو حتى الأزمات والصدمات، والتوافق الإيجابي معها مما يترتب عليه نواتج إيجابية.
 - تنمو المرونة النفسية نتيجة التفاعل بين عوامل الخطر البيئية وعوامل الوقاية الشخصية والاجتماعية.
 - المرونة النفسية لا تتوقف عند مرحلة الصمود أمام الصعاب بل تتجاوزها إلى استخدام استراتيجيات فعالة للمواجهة.
 - المرونة النفسية تتضمن الصلابة والتفاؤل والعزم والتصميم لتحقيق الأهداف.
 - المرونة النفسية عملية متعمدة يمارسها الفرد بوعي تام.
- واستناداً إلى ما سبق تُعرِّف الباحثة المرونة النفسية بأنها "عملية دينامية تتضمن قدرة الفرد على الصمود إزاء أزمات الحياة ومصاعبها، والقدرة على تخطيها بفعالية واقتدار، من خلال القدرة على ضبط الذات وإدارتها، والمثابرة من أجل الإنجاز، والشعور بالكفاءة الشخصية، وامتلاك المهارات الاجتماعية، فضلاً عن الشعور بالانتماء والحب والقبول وإدراك المساندة والدعم من قبل الآخرين، والالتزام بالقيم الدينية والمعايير الخلقية، بصورة تمكنه من الاحتفاظ بهدوئه واتزانه، والنظر إلى مآل الأحداث نظرة تفاؤلية."
- السمات التي يتصف بها الأفراد ذوو المرونة النفسية :
- يلخص فان جالين وآخرون (Van Galen et al., 2006) السمات التي يتصف بها الأفراد ذوو المرونة النفسية من خلال تجميعه للعديد من الآراء والنظريات المتعددة والمفسرة للمرونة النفسية على النحو التالي:
- علاقات جيدة مع الآخرين.
 - مهارات تواصلية ومعرفية جيدة.
 - تقدير الفرد لمواهبه وإنجازاته وتقديرها بالنسبة للآخرين.

- معرفة الهدف من الحياة.
 - الروحية والشعور بالانتماء.
 - المساهمة في الحياة الاجتماعية.
 - تعزيز الذات.
 - أساليب متوافقة ومناسبة مع المواقف.
 - الإيمان بأن الضغوط تزيدنا قوة.
 - القدرة على التكيف مع التغيير أي المرونة.
 - رؤية الضغوط على أنها تحديات.
 - محاولة استخدام العمليات الوقائية.
- كما يستخلص الخطيب (2007) سبع سمات مميزة للأفراد ذوي المرونة النفسية العالية وهي:

- الاستبصار: وتتمثل في قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص، وتشمل القدرة على التواصل بينشخصي، علاوة على معرفة كيفية تكيف سلوك الفرد ليكون متناسباً مع المواقف المختلفة، مما يجعله يفهم نفسه ويفهم الآخرين.
- الاستقلال: يشمل عمل توازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به، ويتكيف مع نفسه بحيث يعرف ماله وما عليه، والمقدرة على التخيل والقدرة على المواجهة للأحداث.
- الإبداع: وهب القدرة على إيجاد بدائل وخيارات متنوعة للتكيف مع أحداث الحياة الضاغطة، وتحدي الصعوبات والمخاطر، والمقدرة على التخيل والقدرة على صياغة واتخاذ القرار.
- روح الدعابة: تعتبر روح الدعابة الجانب المضيء من الحياة لدى الشخصية المرنة، حيث تمثل القدرة على إدخال السرور على النفس، وإيجاد المرح

- اللازم للبيئة المحيطة به، وهذا ما يعتبر خاصية أو سمة مميزة للأفراد المرنين الذين يجيدون فن التعامل مع الحياة لمواجهة مواقفها المختلفة.
- المبادأة: وتتمثل في قدرة الشخص على البدء في تحدي ومواجهة الأحداث، بعد دراسة سريعة وصحيحة تعبر عن قدرة الفرد على الحدس وإدراك العواقب الإيجابية والسلبية.
 - تكوين العلاقات: وتشمل قدرة الفرد المرنة على تكوين علاقات إيجابية واضحة وقوية من خلال قدرته على التواصل النفسي والاجتماعي والعقلي بينشخصي مع المحيطين به وقدرته على التواصل معهم.
 - القيم والأخلاق: وتشمل النسق الخلقي والديني أو الروحاني، وتتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع المجتمع المحيط به ومع خالقه ليكون شخصاً متمتعاً بإدراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة.

استراتيجيات بناء المرونة النفسية :

تذكر الرابطة النفسية الأمريكية (4: American Psychological- Association, 2000)

عشرة طرق لبناء المرونة الإيجابية:

- إقامة علاقات طيبة مع أعضاء الأسرة والأصدقاء والآخرين.
- تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا يمكن التغلب عليها.
- تقبل التغيير باعتباره جزءاً من الحياة.
- وضع أهداف واقعية والتحرك نحوها.
- اتخاذ إجراءات حاسمة في المواقف العصبية بدلاً من البكاء.
- البحث عن فرص اكتشاف الذات بعد الصراع مع الخسارة.
- تنمية الثقة بالنفس.

- الاحتفاظ بمنظور طويل المدى، والنظر في الحدث المربك أو المقلق بمنظور واسع أي تبني نظرة إيجابية.
 - الاحتفاظ بمنظر مليء بالأمل، وتوقع الأشياء الجيدة ورؤية ما يتمناه.
 - رعاية عقل الفرد وجسده وانتظام الممارسة، والانتباه لاحتياجات الفرد ومشاعره والمشاركة في الأنشطة الاسترخائية التي يستمتع بها الفرد أي أن يعتني بنفسه، وكذلك يتم الاستشهاد أيضاً بالتعلم من الماضي وحفظ المرونة والالتزان في الحياة بحيث يضع الأمور في نصابها الصحيح بدلاً من تضخيمها.
- العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية :

تتطلب المرونة النفسية توافر عوامل وقائية تراكمية، تلعب هذه العوامل دوراً بالغ الأهمية عندما يتعرض الفرد لعوامل خطورة أو تهديد، وتشمل هذه العوامل كما يشير جوزيف وأليكس (Joseph & Alex, 2004) ما يلي:

- عوامل داخلية: تتمثل في خصائص الشخصية وهي: (الكفاءة الاجتماعية، والذكاء، وال ضبط، وروح الدعابة، وتقدير الذات المرتفع، والقدرة على إدارة الانفعالات، وحل المشكلات).
 - عوامل أسرية: (وتشمل: العلاقات الدافئة القائمة على الثقة والتقبل ومنح الحب دون شروط، والمساندة والدعم الأسري).
 - عوامل مجتمعية: تمثل خصائص المجتمع وما يتوافر فيها من مصادر الدعم والمساندة، فضلاً عن علاقات التواصل الإيجابي مع الآخرين .
- أما عن النماذج النظرية التي حاولت تفسير المرونة النفسية وعوامل ظهورها فقد جاءت على النحو التالي:

أ: (النموذج الوراثي Genetically Model :

يقوم هذا النموذج على افتراض وجود تأثير جيني (وراثي) لدى الفرد يوجهه دائماً نحو بناء حالة من التوازن الحيوي السوي، ويرى ورنر (Werner,1995) أنه في ضوء هذا

النموذج فإن الخبرة الصدمية الأولى لا تؤدي بالضرورة إلى نتائج سلبية مزمنة لكن النتائج السلبية قد تأتي نتيجة تراكم و تكرار الضغوط و المخاطر.

كما يفترض النموذج الوراثي وفقاً قولدستين وبروكس (Goldstein & Brooks, 2006) مجموعه فرضيات يتم من خلالها تحسين المرونة لدى الأطفال منها:

- تنشيط استشارة مناسبة للمرحلة العمرية بحيث توفر تلك الاستشارة الحماية للطفل و تحد من تعرضه للخطر في المراحل العمرية التالية.
- تحسين العوامل الواقية من الخطر داخل الطفل كالصلابة و التفاؤل و المثابرة لتحقيق الأهداف خاصة في البيئات التي تمثل مصدراً للخطر .
- الاهتمام بالعوامل الوسيطة التي تلعب دوراً فعالاً في التفاعل بين عوامل الخطر الخارجية وعوامل الوقاية الداخلية مثل طول فترة التعرض للخطر و بداية التعرض له و شدته

ب : (النموذج النمائي Developmental Model :

و يفترض هذا النموذج كما يشير كارل وتشاسين (Carle & Chassin, 2004) أن المرونة على المستوى النفسي تعكس عمليات نمائية عادية تظهر من خلال التوازن بين أعراض الخطر وعوامل التخفيف منه ,فليس كل الأفراد الذين واجهوا صعوبات أو تعرضوا للمخاطر في طفولتهم تحولوا إلى حالات مرضية عندما وصلوا إلى مرحلة المراهقة أو الرشد، لأن عوامل الخطر لا ترتبط بنواتج محددة بقدر ما ترتبط بظواهر نمائية عامة، والنموذج الإنمائي يتيح الاستبصار بمحددات النمو النفسي والاجتماعي التي تحمي الأطفال عند مواجهة الصعوبات و المحن المختلفة، سواء أكانت مشكلات صحية يتعرضون لها أو مخاطر أسرية أو مشكلات مدرسية، وتتمثل وسائل الوقاية من خلال هذا النموذج في الأسلوب الديمقراطي للمعاملة الوالدية والمساندة الاجتماعية Social Support التي تحقق للأطفال النضج الوجداني والتعليمي والسلوكي والبيئشخصي سواء في الظروف العادية أو عند مواجهة الخطر.

ج: (النموذج النفسي الاكلينيكي Clinical Psychological Model):

تفسر المرونة من خلال هذا النموذج باعتبارها حالة من الصراع بين تحقيق الطفل لمخرجات سلوكية إيجابية و تجنبه لمخرجات غير توافقية أثناء تعرضه للصعاب، و يتم حسم هذا الصراع من خلال توفر الفرص الملائمة للطفل لإظهار كفاءته الذاتية في مواجهة مشكلاته أثناء رحلة نموه من الطفولة الرشد مروراً بالمرحلة (Rak & Patterson, 1996).

وتشير الدراسات الإكلينيكية لمجموعة من الحالات التي تعرضت لاضطرابات ما بعد الصدمة أنه أمكن تعديل الافتراضيات السلبية التي كانت تركز على نقاط الضعف في تناولها للأطفال الذين ينشؤون تحت تهديد الظروف الصعبة و من يتعرضون للإهمال و إساءة المعاملة و تحويلها افتراضيات إيجابية تتمثل في تحسين المرونة الذاتية لهؤلاء الأطفال

(Tusaie & Dyer, 2004).

د: (النموذج الاجتماعي Model Social):

يركز هذا النموذج في دراسته للمرونة النفسية على العوامل المحيطة بالفرد ، ودور التفاعل مع الأسرة و المجتمع في تحقيق الشخصية المرنة، ويرى تشارني (Charney, 2006) أنه طبقاً للنموذج الاجتماعي فإن السؤال يتحول من لماذا لم يكن هذا الطفل مرناً؟ إلى ما مدى الارتباط الثنائي بين الطفل و البيئة التي يتفاعل معها؟ و من ثم فإن هذا النموذج لا يؤكد فقط على دينامية المرونة وتوقفها عند الصلابة Hardiness في مواجهه الصعاب بل تتجاوز ذلك إلى استخدام استراتيجيات التعامل و المواجهة Coping، وبحسب هذا النموذج فالمرونة تنشأ من خلال علاقات والدية تتسم بالدفّ فضلاً عن تشجيع الوالدين للأبناء على المبادأة والكفاءة والفاعلية والصلابة والثقة والمثابرة، مما يجعلهم يعتقدون أن الضغوط والمحن التي تواجههم ليست تهدياً لهم بقدر ما هي اختبار لمدى مرونتهم النفسية (البهاص، 2011: 261)

و ترى الباحثة ضرورة النظر إلى تفسيرات المرونة النفسية نظرة تكاملية تجمع بين النماذج الأربعة سالفة الذكر، أي تجمع بين التفسيرات الوصفية التحليلية والتطبيقات الإكلينيكية.

ثانياً: سمات الشخصية :

تعتبر الشخصية وسماتها من المواضيع الهامة في مجال علم النفس الحديث، حيث أهتم كثير من علماء النفس بدراستها ومحلولة وضع أسس نظرية لها تقوم بتفسير سلوك الإنسان في إطار منطقي منظم، وبالرغم من تعدد الدراسات والبحوث التي تناولت الشخصية كما يشير أبو هاشم (2007) إلا أن هذا التنظيم لا يزال للحدل ويكتفه الغموض، بحيث اختلف العلماء في تحديد طبيعتها والمكونات الأساسية التي تشتمل عليها، والعوامل المؤثرة فيها، وكيفية قياسها، تبعاً لاختلاف منطلقاتهم النظرية؛ مما أعاق ظهور نظرية متكاملة للشخصية، كما تختلف وجهات علماء نفس الشخصية من حيث عدد العوامل التي يمكن في ضوءها وصف أية شخصية، فقد بلغ عدد هذه العوامل عند "كتل" ستة عشر عاملاً اعتبرت سمات، وعند "أينيك" ثلاثة أبعاد، بينما في نموذج "جولديبرج وكوستا وماكري" خمسة عوامل فقط .

تعريف الشخصية :

يجد المتصفح للمراجع المعنية بالشخصية عدداً كبيراً جداً ومختلفاً من تعريفات الشخصية، ويرجع سبب هذا الاختلاف إلى الخلفية النظرية للقائم بالتعريف وإلى الزاوية التي نظر من خلالها للشخصية.

وفيما يلي عرض لمجموعة من التعريفات التي تصدت لمفهوم الشخصية:

يُعرف زهران (2001: 52) الشخصية بأنه " جملة السمات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية (الموروثة والمكتسبة) التي تميز الشخص عن غيره." وطبقاً لأباطة (2002: 42) فالشخصية " بمثابة أطر شاملة لكل خصائص الشخص في صورة دينامية، وتشتمل على كل صفة تميز الفرد، وتجعله فريداً متميزاً عن الآخرين مع الاعتراف بوجود قدر من التشابه ."

ويرى دمنهوري والنجار (2008: 15) أن الشخصية " تكوين افتراضي يتكون من تنظيمات وعادات سلوكية تتميز بالدينامية بين ما هو فطري وما هو بيئي، حيث تنتج لنا خصائص معينة تميز الفرد عن بقية الأفراد."

وقدم عبد الخالق (2012: 64) تعريفاً للشخصية بأنها " نمط سلوكي مركب، ثابت ودائم إلى حد كبير، يميز الفرد عن غيره، ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معاً، تضم القدرات العقلية والوجدان والنزوع وتركيب الجسم والوظائف الفيزيولوجية، ويحدد طريقة الفرد الخاصة في الاستجابة، وأسلوبه الفريد في التوافق مع البيئة."

بينما يُعرفها المشيخي (2014: 228) بأنها " تنظيم يشتمل على الجانب الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، ويميز الفرد عن غيره."

وبالنسبة لزغلول والهنداوي (2015: 386) فالشخصية " عبارة عن التفاعل المتكامل للخصائص الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية التي تميز الشخص وتجعل منه نمطاً فريداً في سلوكه ومكوناته النفسية."

واستناداً إلى ما سبق تُعرف الباحثة الشخصية بأنها " ذلك البناء الخاص بسمات الفرد الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، المستمدة من موروثه الجيني وبيئته التربوية، والتي تحدد أنماطه السلوكية وطريقته المتفردة في التفاعل مع البيئة من حوله."

مكونات الشخصية:

يُعد مفهوم الشخصية من أكثر مفاهيم علم النفس تعقداً وتركيباً؛ فهو يشمل كافة الصفات الجسمية والعقلية والوجدانية في تفاعلها وتكاملها في شخص معين يتفاعل مع بيئة اجتماعية معينة. وقد حاول كثير من العلماء تقسيم الشخصية وتحليلها إلى وحدات أولية رئيسية، واتفقوا على أن شخصية الفرد تتكون من أربعة عناصر رئيسية وهي كما يشير إليها راجح: (1999:460)

١- المكونات الجسمية: الصحة والجمال والقامة و الجهاز العصبي، والحواس المختلفة، وشكل الجسم العام وقوة العضلات، والصوت، والأداء الحركي، والطول والوزن ... الخ.

٢- المكونات العقلية والمعرفية: وتشمل الذكاء، القدرات العقلية الخاصة، والمعارف العامة والمهنية، والقدرات على التحصيل والاستيعاب والمواهب والآراء والمعتقدات، وفكرة الفرد لنفسه، ووجهة نظره، وإدراكه للناس والواقع.

٣- المكونات الوجدانية والانفعالية: الحالة المزاجية، الاستقرار الانفعالي، ضبط النفس، سرعة الاهتياج، الاندفاعية ... من هذه السمات ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتكوين الجهاز العصبي والغدي للفرد، ومنها ما ينشأ من عملية التطبيع الاجتماعي للفرد كمستوى القلق والعدوان والشعور بالذنب.

٤- المكونات الاجتماعية: وتتعلق بالتنشئة الاجتماعية للفرد في الأسرة والمدرسة والمجتمع وجماعة الرفاق، موقف الفرد من المعايير الاجتماعية والاتجاهات الاجتماعية، والسلطة، التفاعل الاجتماعي والقدرة على تكوين اجتماعية مع الآخرين، التعاون ... كذلك السمات الخلقية كالصدق أو الكذب، الأمانة والخداع.

محددات الشخصية:

هنالك مجموعة عوامل تسهم مجملة في بناء شخصية الفرد، ومن أبرز تلك العوامل الأولى المتمثلة بخبرات الفرد خاصة التي تخص كل فرد وتميزه عن غيره، وهي خبرات ترتبط بالعوامل الوراثية وتأثيراتها على الشخصية، وأيضا الخبرات العامة المشتركة للأفراد، وهي خبرات ترتبط بالعوامل الاجتماعية والبيئية المؤثرة على التكوين الشخصي للفرد .

وعلى هذا الأساس يجب أن ينظر للشخصية في ضوء أربعة محددات، وما بينها من تفاعلات، وهذه المحددات الأربعة هي: المحددات التكوينية، ومحددات عضوية الجماعة، ومحددات الدور الذي يقوم به الفرد:

- المحددات البيولوجية: وهي تمثل القدرات والاستعدادات والصفات العقلية والجسمية، التي يولد الفرد مزودا بها عن طريق الوراثة، وتمثل بعض تلك الصفات والمكونات في استعداد الفرد الطبيعي للاستجابة للمثيرات الداخلية والخارجية التي تعتمد بدورها اعتماداً كبيراً على سلامة الجهاز العصبي وأجهزة الحس لديه، وعلى سماته المزاجية ودوافعه، وعلى قدرته على التوافق مع البيئة، وتؤثر العوامل البيولوجية في تكوين الشخصية، ولا بد من أخذها في الاعتبار في دراسة الشخصية، خاصة الشخصيات المريضة أو الشاذة، إذ إنه كثيراً ما تلقي هذه المنظومات الجسمية والفسولوجية الضوء على النواحي النفسية بقسميها المعرفية والمزاجية، وكذلك النواحي الاجتماعية (العناني، 2000).

- محددات عضوية الجماعة: إن الشخصية ليست شيئاً ثابتاً لا يقبل التغيير من الولادة، فمن الخصائص الأساسية للإنسان قدرته على التغيير نتيجة ما يمر به من خبرات وتعلم، ولكي نفهم أبرز الخصائص في شخصية الإنسان نحتاج إلى معرفة تفصيلية عن خبرات الفرد الماضية ببيئته وثقافته التي تنشأ فيها من أجل الحكم على سلوكه ونمو شخصيته، وأشكال العلاقة بين أفراد الجماعة، وما يشيع بينهم

من عادات وتقاليد وقيم، وما يعيشونه من نظم تنسق هذه العلاقات الاجتماعية في تشكيل بعض الخصائص العامة للشخصية (منصور وآخرون، 1989).

● محددات الدور: إن الدور الذي يؤديه الفرد في الحياة إنما يشير إلى كل من الفرد والمحيط الاجتماعي الذي يوجد فيه، وفكرة الدور تمدنا بإدارة تفيد خصوصاً في تحليل عملية التطبيع الاجتماعي والتثقيف، والدور هو ما يتوقعه المجتمع من الفرد الذي يحتل مركزاً معيناً داخل الجماعة، يحدد كل مجتمع الأدوار الاجتماعية التي يتوقع من أفرادها القيام بها في حياتهم العادية، وتختلف الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها الأفراد باختلاف الثقافات التي يحيون فيها، ويعطي العلماء لمفهوم الدور مكان الصدارة في نظرية الشخصية، فيرى البعض أن نظرية الشخصية تتألف من الأدوار الاجتماعية المختلفة المتتابعة التي يؤديها من الميلاد حتى وفاته (المليحي، 2001)

● محددات الموقف: المحدد الرابع من محددات الشخصية هو محدد الموقف وما أكثر المواقف التي يمر فيها الفرد في حياته، وما أكثرها تأثيراً في شخصيته، بالطبع لا يمكن النظر إلى الشخصية كما لو كانت مستقلة عن المواقف التي تمر بها وتوجد فيها، حيث يمر كل فرد في حياته بالعديد من المواقف والخبرات سواء الجيدة أو السيئة، وتترك هذه المواقف والخبرات آثارها على شخصيته، ويؤكد علماء النفس على أهمية المواقف التي يتعرض لها الفرد في السنوات الخمس الأولى من حياته على تكوين الشخصية؛ فالطفل الذي يتعرض لمواقف قاسية أو لعنف أسري في سنواته الأولى يؤثر ذلك على شخصيته وتخلق منه شخصية عدوانية ومضطربة، كما يؤثر على نظرتة لنفسه وعلى الناس من حوله، وهناك بعض المواقف الأسرية التي تترك أثراً عميقاً على شخصية الأفراد؛ فغياب أحد الوالدين نتيجة الوفاة أو الطلاق يغير مجرى حياة الأسرة، وقد يدفع أحد الأبناء للعمل في سن مبكرة لإعانة إخوانه، كما أنه قد يغير من توزيع الأدوار والمسئوليات داخل

الأسرة، فتضطر الأم أو الأب للقيام بالدورين معاً، ويتحمل الأبناء مسؤولية أكبر في حالة غياب أحد الوالدين) أحمد، (2003) ومن خلال العرض السابق لتعريفات ومحددات الشخصية أمكن للباحثة استخلاص ما يلي:

- الشخصية عبارة عن تنظيم متكامل الأجزاء والمكونات يحتوي على خصائص الفرد الفسيولوجية والعقلية والسلوكية والاجتماعية.
- تؤثر الشخصية بشكل مباشر في قدرات الفرد التعبيرية والتكيفية.
- الشخصية تنظيم ديناميكي متسق وثابت نسبياً، وبالتالي فإن سمات الفرد وخصائصه تمكننا من التنبؤ بسلوكه.
- الشخصية هي نتاج تفاعل بين عوامل أو مشيرات خارجية مع استعدادات وسمات داخلية ثابتة نسبياً.
- تمثل الشخصية الشكل الفريد للاستعدادات الشخصية للسلوك في مواقف معينة، ومن هنا تظهر الفروق الفردية.

نظريات الشخصية:

- هناك عدد من النظريات حاولت تفسير نشأة الشخصية وتطورها، ومن أهمها ما يلي :
- نظرية التحليل النفسي :

صاحب هذه النظرية "سيجموند فرويد" وهو من أوائل العلماء الذين اهتموا بدراسة الشخصية والعوامل المؤثرة فيها ويطلق عليه (أبو التحليل النفسي) ويؤكد "فرويد" على أن شخصية الفرد تتكون وتتشكل في السنوات الأولى فقط من حياته، أما ما يتعرض له الفرد فيما بعد من خبرات ومواقف فتأثيرها ثانوي في تشكيل الشخصية، فعناصر الشخصية تعود برمتها إلى مرحلة الطفولة؛ فالطفل يولد ولديه مجموعة من الغرائز والنزوات التي يسعى إلى إشباعها والتي قد تهدد استقرار المجتمع، وهنا تأتي أهمية التنشئة الاجتماعية والتي تعمل على تحقيق التوازن بين هذه النزوات والمجتمع وتحولها

إلى أشكال مقبولة اجتماعياً، ولذا فإن التنشئة الاجتماعية تعرف بأنها: العملية التي يستطيع بمقتضاها الأفراد من كبح نزواتهم وتنظيمها وفق متطلبات ونظم المجتمع السائدة، وحتى لا يؤدي إشباع نزواتهم للإضرار بالآخرين وبسلامة المجتمع، ويرى فرويد أن الشخصية تتكون من ثلاثة عناصر أساسية هي: الهو: (وهو ذلك الجزء من الشخصية الذي يعكس جميع الرغبات البيولوجية والغريزية لدى الإنسان)، الأنا: (وهذه الرغبات لا تترك هكذا بل يقوم المجتمع بتهدئتها وجعلها في شكل مقبول اجتماعياً من خلال تعويد الطفل على نظام معين للأكل واللعب والثواب والعقاب ... الخ، فيتعلم الطفل من خلال) الأنا (كيفية السيطرة على غرائزه وشهواته. الأنا: وهو وسيط بين الهو (والعالم الخارجي، وهو الجزء المنطقي) الواقعي (من الشخصية الذي يعمل على التحكم في نزعات ومطالب الهو ويحاول إيجاد حلول عملية لإشباعها وفقاً للواقع والظروف الاجتماعية)، الأنا الأعلى: (ويشمل جميع القيم والمعايير الأخلاقية التي يكتسبها الطفل من المجتمع المحيط به، وكلما كانت هذه المعايير قوية كان لها دور كبير في السيطرة على رغبات الفرد، فإذا استطاع (الأنا) أن يوازن بين (الهو) و (الأنا الأعلى) عاش الفرد متوافقاً، أما إذا تغلب أحدهما على الشخصية أدى ذلك إلى اضطرابها (دمنهوري والنجار، 2008).

● النظرية السلوكية :

تنسب هذه النظرية إلى بافلوف وواطسون وسكنر وثورندايك ومن روادها دولارد وميلر، ويؤكد أصحاب هذه النظرية أهمية استخدام المناهج العلمية الدقيقة في تفسير السلوك و الشخصية وهم يميلون إلى التجريب و يصرون على القياس المضبوط للسلوك و يركزون على الحقائق الموضوعية القابلة للقياس كما يركزون على الاستجابة الفسيولوجية، و الظواهر الأخرى التي يمكن تقديرها موضوعياً، والاهتمام الرئيس للنظرية السلوكية هو السلوك حيث ترى أن معظم سلوكيات الإنسان متعلمه، وهي بمثابة استجابات لمثيرات محددة موجودة في البيئة، كما ترى أن نمو الشخصية يحدث عن

طريق التعلم، فالشخصية مجموعة من العادات السلوكية المتعلمة والثابتة نسبياً والقابلة للملاحظة والقياس و التنبؤ التي تميز الفرد عن غيره (المشيخي، 2014)

● نظرية الذات :

يرى علماء هذه النظرية أن التنشئة الاجتماعية تلعب دوراً هاماً في نظرة الطفل لذاته ؛ فالطفل يستمد صورته لذاته من خلال تفاعله المستمر مع الوالدين أو من ينوب عنهم ، فالذات هي محصلة الخبرات التي يكتسبها الطفل خلال السنوات الخمس الأولى ؛ فالنظرة الإيجابية للوالدين نحو الطفل تكون صورة جيدة للطفل عن ذاته، والعكس صحيح فالمعاملة السلبية تكون صورة سلبية للطفل عن ذاته، ومفهوم الذات يقصد به : الشعور بكيونة الفرد والوعي بها أو مفهوم افتراضي يتضمن جميع الأفكار والمشاعر عند الفرد التي تعبر عن خصائص جسمه وعقله وشخصيته، لذا تعد الذات بمثابة نواة الشخصية التي تنظم من حولها كل مشاعر الفرد وأفكاره وكل ما يدخل في مجال حياته، وهي تلعب دوراً محورياً في تشكيل شخصية الفرد وسلوكه، حيث أن كل فرد يسلك بالطريقة التي تتسق مع مفهومه عن ذاته (حسين، 2014)

● نظرية السمات :

ترجع أصول نظرية السمات والعوامل إلى علم النفس الفارق ودراسة وقياس الفروق الفردية، وتستند هذه النظرية على تحديد سمات الشخصية وتحليل عواملها سعياً لتصنيف الناس والتعرف على السمات والعوامل التي تحدد السلوك، والتي يمكن قياسها وتمكن من التنبؤ بالسلوك، ومن أهم سمات نظرية السمات والعوامل تركيزها على العوامل المحددة التي تفسر السلوك البشري والتي تمكن من تحديد سمات الشخصية، والشخصية حسب هذه النظرية عبارة عن نظام يتكون من مجموعة سمات أو عوامل مستقلة تمثل مجموع أجزائها، أي أنها عبارة عن انتظام دينامي لمختلف سمات الشخص، والسمة هي الصفة الجسمية أو العقلية أو الانفعالية أو الاجتماعية " الفطرية أو المكتسبة التي يتميز بها الشخص، وتعبر عن استعداد ثابت نسبياً لنوع معين

من السلوك، وترى نظرية السمات والعوامل: إن الفرد يمكن أن يفهم في ضوء سمات شخصيته التي تعبر عن سلوكه، فيمكن أن يوصف بأنه ذكي أو غبي أو منطو أو منبسط أو عصابي أو ذهاني ... إلخ (الزغلول والهنداوي، 2012)

● نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية :

يُعدّ نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية The big five model of personality من أهم النماذج وأحدثها التي فسرت سمات الشخصية، حيث يعد نموذجاً شاملاً، يهتم بوصف وتصنيف العديد من المصطلحات أو المفردات التي تصف سمات الشخصية التي يتباين فيها الأفراد، ويهدف نموذج العوامل الخمسة الكبرى إلى تجميع أشدات السمات المتناثرة في فئات أساسية، وهذه الفئات مهما أضفنا إليها وحذفنا منها تبقى محافظة على وجودها كصفات أو عوامل، ولا يمكن الاستغناء عنها بأي حال في وصف الشخصية الإنسانية، وبعبارة أخرى يهدف هذا النموذج إلى البحث عن تصنيف محكم لسمات الشخصية (كاظم، 2002)

ومن أشهر النماذج التي تناولت عوامل الشخصية الخمسة كما يشير ليندن وآخرون (Linden et al., 2010) نموذج التنظيم الهرمي للسمات الذي يتكون من خمسة أبعاد أو عوامل أساسية هي: العصابية Neuroticism — المقبولية Agreeableness — الانبساطية Extraversion — التفتح Openness on experience — يقظة الضمير Conscientiousness. الدراسات السابقة :

أولاً: دراسات تناولت المرونة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية :
قام محمود (2009) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية ووجهة الضبط ومدى تأثير هذه العلاقة بمتغيري النوع، والتخصص الأكاديمي، تكونت عينة الدراسة من (409) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة عين شمس، بواقع (127) طالباً و 282 طالبة (تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين 19_ 22 عاماً، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المرونة الإيجابية (إعداد: محمود)

ومقياس (ع . ش) لوجهة الضبط (إعداد: إبراهيم عيد، 1997)، أسفرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين المرونة النفسية ووجهة الضبط الداخلية، في حين وجدت وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة بين المرونة النفسية ووجهة الضبط الخارجية، كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في المرونة الإيجابية لصالح الذكور في بعد البنية النفسية، في حين لا توجد فروق بينهما في بعدي الإصرار على تحقيق الأهداف، والتواصل الاجتماعي، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب التخصصات العلمية والأدبية في المرونة النفسية لصالح التخصصات الأدبية.

وهدفت دراسة آل شويل ونصر (2012) إلى التعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية من طلاب الجامعة في متغيري تقدير الذات واتخاذ القرار، ومدى تأثير تلك الفروق بمتغير النوع (ذكور- إناث)، تكونت عينة الدراسة من (276) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة الباحة (107 ذكور- 169 إناث)، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين 19- 22 عاماً، استخدم الباحثان مقياس المرونة النفسية، ومقياس تقدير الذات، ومقياس اتخاذ القرار (إعداد: آل شويل ونصر) وأسفرت الدراسة عن عدة نتائج من أهمها: عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في المرونة النفسية، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في متغير تقدير الذات في اتجاه مرتفعي المرونة النفسية، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً في متغير اتخاذ القرار.

وقدم شقورة (2012) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، والكشف عن الفروق في المرونة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، تكونت عينة الدراسة من (600) طالباً وطالبة من التخصصات العلمية والأدبية، طُبّق عليهم مقياس المرونة النفسية (إعداد: شقورة) ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد: الدسوقي، 1998)

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، كما وجدت فروق دالة إحصائياً في المرونة النفسية لصالح الذكور، بينما لا توجد فروق في المرونة النفسية تعزى لمتغير التخصص .

ثانياً: دراسات تناولت المرونة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية.

قام كيمبرلي (Kimberly, 2001) بدراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين سمات الشخصية وكل من المرونة النفسية والضغط النفسية، تكونت عينة الدراسة من (180) معلم 154 إناث- 45 ذكور تراوحت أعمارهم بين 21- 61 عاماً، بمتوسط وقدره (40,71) وانحراف معياري 10 ، 69 عاماً، استخدمت الدراسة قائمة نمط الشخصية Personal Style Inventory الذي أعداه: شيريدان وردمشر (Sheridan & Radmacher, 1998)، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية The Big Five Factor Model من إعداد: كوستا وماكري (Costa & McCrae, 1992)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين سمات الشخصية والمرونة النفسية.

كما قام فرايبورج وآخرون ((Friborg et al., 2005) بدراسة هدفت إلى التحقق من صدق المقارنة بين مقياس المرونة النفسية للراشدين Resilience Scale for Adults ومقياس نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، تكونت عينة الدراسة من (482) من طلاب الجامعة (45 طالبة — 403 طالباً) أستخدم من الأدوات : مقياس المرونة النفسية للراشدين Resilience Scale for Adults لفرايبورج وآخرون (Friborg et al., 2003)، ومقياس نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إعداد: كوستا وماكري (Costa & McCrae, 1995) وأظهرت النتائج أنه يمكن الاستدلال على الأفراد الذين يحصلون على درجة مرتفعة على مقياس المرونة النفسية لديهم صحة نفسية وتوافق نفسي أفضل أكثر من الأفراد الذين يحصلون على درجة منخفضة، وأن هناك ارتباط بين المرونة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة.

وهدفت دراسة كامبيل وآخرين (Campbel et al., 2006) إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية وكل من العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية لدى طلاب الجامعة بولاية سان دييجو، طبق عليهم مقياس المرونة النفسية ومقياس العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المرونة النفسية والعصابية، في حين ارتبطت المرونة النفسية ارتباطاً موجباً بالانبساطية والانفتاح على الحياة والوعي، وكشفت الدراسة أيضاً أن أبعاد الشخصية تسهم في التنبؤ بالمرونة النفسية وخاصة بُعد الانبساطية.

كما قام ناكايا وآخرون (Nakaya et al., 2006) بدراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والمرونة النفسية بعد مرور الفرد بفترات حياتية صعبة، تكونت عينة الدراسة من ن (130=طالباً جامعياً من الذين مروا بظروف حوادث صادمة في حياتهم واستطاعوا النجاح والتوافق في حياتهم بعد تلك الصدمات، شملت أدوات الدراسة: مقياس الصمود النفسي، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية واستمارة بيانات أولية، كشفت نتائج الدراسة وجود ارتباط سلبي دالٍ إحصائي بين العصابية والمرونة النفسية في حين ارتبطت المرونة النفسية ارتباطاً موجباً ودالاً إحصائياً بالانبساطية والتفتح العقلي .

وهدفت دراسة آهرن (Ahern,2007) إلى الكشف عن العلاقة بين سمات الشخصية والضغط النفسية والمرونة النفسية، تكونت عينة الدراسة من (166) مراهقاً ومراهقة (99) طالب — 67 طالبة (من طلبة الجامعة، تراوحت أعمارهم بين 18—20 عاماً، استخدم لجمع المعلومات مقياس الضغوط النفسية The Perceived Stress Scale من إعداد: هيل وزينمان (Hill & Zinaman, 2005) ومقياس المرونة النفسية Resilience Scale من إعداد: وينلد و يونج (Wagnild & Young, 1993) واستبيان سلوك الصحة Health Behaviors Questionnaire الذي يتضمن مقياس فرعي لقياس السلوكيات والانفعالات الخطرة الذي أعدّه هيبرد وآخرون (Hibbard et al., 1989) وأظهرت النتائج

وجود مستوى متوسط من المرونة النفسية لدى الطلاب، ووجود علاقة بين سمات الشخصية والمرونة النفسية، كما وجدت فروق في المرونة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الإناث.

في حين قامت أهانجر (Ahanger,2010) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة وكل من أنماط الشخصية، والأساليب المعرفية، وأساليب اتخاذ القرار لدى طلاب الإدارة، تكونت عينة الدراسة من (120) طالب من كلية الإدارة بجامعة آزاد الإسلامية بطهران، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين 20-24 عاماً، اشتملت أدوات الدراسة على مقياس المرونة لجوتمان (Guttman,1999)، ومقياس اتخاذ القرار الذي أعده رو وميسن (Rowe & Mason,1987)، ومؤشر مايزر بريجيز للشخصية (1998)، ومقياس الأساليب المعرفية لبرافين (Praveen, 2001)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة قوية وتأثير كبير لنمط الشخصية، والأساليب المعرفية، وأساليب اتخاذ القرار على المرونة، وأن الطلاب الذين يعتمدون على التفكير المنطقي أفضل مرونة من هؤلاء الذين يسخرون من القدر ويعتمدون على العواطف والمشاعر، كما أظهر الطلاب مرتفعي المرونة قدرة كبيرة على حل المشكلات تعتمد على التفكير خطوة بخطوة ثم وضع الخطط الشاملة لمعالجة المشكلة، كما أظهر الطلاب الذين يتمتعون بالتردد في أساليب اتخاذ القرار مستويات منخفضة من مهارات المرونة.

وهدف دراسة فايبدو (Fayombo, 2010) إلى فحص العلاقة بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية والمرونة النفسية، تكونت عينة الدراسة من (397) طالباً من طلبة المدارس الثانوية في جزر الكاريبي (192) ذكور— 205 إناث، ولجمع البيانات استخدم الباحث مقياس عوامل الشخصية الخمس الكبرى الذي أعده كولبرج (Goldberg et al, 2006) ومقياس المرونة النفسية) إعداد: فايبدو، وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين جميع عوامل الشخصية) يقظة الضمير، المقبولية، الانفتاح على الخبرات، والانبساطية (والمرونة النفسية، بينما كانت العلاقة سلبية مع سمة

العصابية، كما بينت نتائج الدراسة أن خصائص الشخصية ساهمت بنسبة (32%) من التباين في المرونة النفسية، وقد كانت خاصة يقظة الضمير الأعلى في الدلالة الإحصائية يليها المقبولية، العصابية ثم الانفتاح على الخبرات.

وقدم إيرمان وآخرون (Erman et al., 2012) دراسة تناولت المرونة النفسية بوصفه متغيراً معدلاً في علاقة الاستهداف لعوامل الخطر بالاضطرابات النفسية، وتكونت عينة الدراسة) ن (105= من النساء التركيات اللاتي يعشن في برلين، طبق مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الاضطرابات العصابية ومقياس المرونة النفسية، توصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والانبساطية في حين ارتبطت العصابية ارتباطاً سالباً بالمرونة النفسية، وكشف تحليل الانحدار أن عوامل مثل فاعلية الذات والانبساطية ترتبط ارتباطاً موجباً ودالاً بالمرونة النفسية.

وهدفت دراسة مان وآخرون (Min et al., 2012) إلى معرفة دور كل من المرونة النفسية والمساندة الاجتماعية وأبعاد الشخصية (كمتغيرات وسيطية ومعدلة للعلاقة بين الأحداث السلبية بالحياة والاضطرابات النفسية) تكونت عينة الدراسة من (ن)1988= طالباً جامعياً من الجنسين من مختلف كليات الطب بالصين، طُبق عليهم مقياس آيزيك للشخصية ومقياس المرونة النفسية ومقياس إدراك المساندة الاجتماعية وقائمة الاضطرابات العصابية وقائمة الأحداث السلبية بالحياة، توصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها: وجود ارتباط سالب ودال إحصائي بين الاضطرابات النفسية وكل من إدراك المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية وبعد الانبساطية، وكشف تحليل الانحدار أن المرونة النفسية من المتغيرات المعدلة التي تخفف من قيمة وقوة العلاقة بين أحداث الحياة السلبية والاضطرابات العصابية، وأخيراً كشفت الدراسة أن المرونة النفسية له الصدارة في التنبؤ بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى أفراد العينة.

التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال استعراض الدراسات السابقة، وعلى ضوء النتائج التي توصلت إليها تلك الدراسات يمكن استخلاص ما يلي:

١. معظم الدراسات السابقة أجريت على طلاب الجامعة من الجنسين، مما يؤكد أهمية هذه الفئة العمرية كعينة للدراسة.

٢. أن المرونة النفسية وسمات الشخصية من المتغيرات النفسية الهامة، والتي يجب أن نوليها مزيداً من البحث والاهتمام.

٣. وجود ارتباط موجب دال بين المرونة النفسية وبعض المتغيرات الأخرى :

• وجهة الضبط الداخلية، وأكدت ذلك دراسة (محمود، 2009)

• حل المشكلات والقدرة على اتخاذ القرار، وأكدت ذلك دراسة أهانجر (Ahanger.2010)

• الرضا عن الحياة، كما في دراسة (شقورة، 2012)

• سمات الشخصية، وأشارت إلى ذلك دراسة كل من (كيمبرلي، 2001، Kimberly ؛

فرايبرج وآخرون، 2005، Friborg et al. ؛ كاميل وآخرون، 2006، Campbel, et al. ؛ ناكايا

وآخرون، 2006، Nakaya et al. ؛ آهرن، 2007، Ahern ؛ أهانجر، 2010، Ahanger ؛ فايومبو

، 2010، Fayombo ؛ إيرمان وآخرون، 2012، Erman et al. ؛ مان وآخرون، 2012، Min et al.)

٤. فيما يتعلق بالفروق في المرونة النفسية وفقاً للنوع (ذكور - إناث) أشارت دراسة كل

من (محمود، 2009 ؛ آهرن، 2007، Ahern ؛ شقورة، 2012) إلى وجود فروق دالة

بينهما، بينما أشارت دراسة آل شويل ونصر (2012) إلى عدم وجود فروق دالة

بينهما، يلاحظ من ذلك أن هناك تناقضاً في النتائج المتعلقة بالفروق في المرونة

النفسية وفقاً للنوع، مما يدل للحاجة إلى مزيد من الدراسات في هذا المجال

لحسم هذا التناقض.

٥. فيما يتعلق بالفروق في المرونة النفسية وفقاً للتخصص العلمي (علمي— أدبي) أشارت دراسة (محمود 2009) إلى وجود فروق دالة بينهما لصالح التخصصات الأدبية.
 ٦. فيما يتعلق بالفروق في المرونة النفسية وفقاً للحالة الاجتماعية (أعزب— متزوج) لا توجد دراسة (في حدود علم الباحثة) تناولت تأثير هذا المتغير على المرونة النفسية، مما يؤكد الحاجة إلى الدراسة الحالية، وأنها ستمثل إضافة إلى التراث السيكولوجي .
 ٧. أن سمات الشخصية منبئ للمرونة النفسية، حيث أكدت ذلك دراسة كلٍ من (كامبيل وآخرون، 2006، Campbell et al.؛ فايombo، 2010. Fayombo)
 ٨. عدم وجود دراسة سابقة في البيئة السعودية تناولت العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية في حدود علم الباحث مما يبرر الحاجة إلى الدراسة الحالية .
- فروض الدراسة :
- في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة تم صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:
١. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة في الأداء على مقياس المرونة النفسية تبعاً لاختلاف النوع (ذكور— إناث)
 ٢. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة في الأداء على مقياس المرونة النفسية تبعاً لاختلاف التخصص الدراسي (علمي— أدبي)
 ٣. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة في الأداء على مقياس المرونة النفسية تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية (أعزب— متزوج)
 ٤. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في سمات الشخصية .

٥. يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية لدى أفراد العينة من خلال درجاتهم على مقياس سمات الشخصية.

الطريقة والإجراءات :

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (403) طالب وطالبة من طلاب السنة الرابعة بجامعة الطائف (124) ذكور-279 إناث (بالفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 1436/76هـ)، تراوحت أعمارهم ما بين 22- (24 عاماً، بمتوسط حسابي وقدره (22.87) ، وانحراف معياري وقدره (1.13) عاماً، تم اختيارهم عشوائياً، وتوزيعهن وفقاً للمتغيرات الديموغرافية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (1)

يوضح توزيع عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (ن = 403 =

النسبة المئوية	العدد	المتغيرات الديموغرافية	
30.77	124	ذكور	النوع
69.23%	279	إناث	
100%	403	—	المجموع
38.71%	156	علمي	التخصص الدراسي
61.29%	247	أدبي	
100%	403	—	المجموع
89.83%	362	أعزب	الحالة الاجتماعية
10.17%	41	متزوج	

100%	403	—	المجموع
------	-----	---	---------

أدوات الدراسة :

أولاً: مقياس المرونة النفسية: (إعداد الباحثة)

تم إعداد هذا المقياس بهدف قياس المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، نظراً لعدم وجود مقياس في المكتبة السعودية لقياس المرونة النفسية لدى طلاب الجامع في حدود علم الباحث وقد مر بناء المقياس بعدة مراحل تتلخص فيما يلي:

١. تحديد التعريف الإجرائي للمرونة النفسية، وذلك من خلال مراجعة بعض الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت هذا المفهوم، منها دراسة كل من (عثمان، 2010؛ البهاص، 2011؛ Fayombo, 2010؛ Ahern, 2007؛ Campbel et al., 2006).

٢. استقراء بعض المقاييس التي اهتمت بقياس المرونة النفسية بهدف الاستفادة منها في تحديد مفردات وأبعاد المقياس، ومن المقاييس التي تم الرجوع إليها مقياس كل من (عثمان، 2010؛ رضوان، 2015؛ Connor & Davidson؛ Friborg et al., 2003؛ 2003

٣. تحديد أبعاد المقياس، وصياغة مفرداته، حيث تألف المقياس من (42) مفردة تدرج تحت أربعة أبعاد رئيسية، تتم الإجابة على كل منها استناداً إلى طريقة ليكرت Likert، حيث أن كل مفردة أمامها خمسة بدائل، وتقدر الدرجات على النحو التالي) دائماً=5، غالباً=4، أحياناً=3، نادراً=2، أبداً(=1)، وذلك بالنسبة للعبارة الإيجابية، في حين يتم احتساب الدرجات بطريقة عكسية في حالة العبارات السلبية) دائماً=1، غالباً=2، أحياناً=3، نادراً=4، أبداً(=5)، وبذلك تتراوح الدرجات من 1- (5) على كل مفردة، والدرجة الكلية للمقياس هي مجموع درجات المقاييس الفرعية، حيث يشير ارتفاع الدرجة على المقياس إلى زيادة المرونة النفسية .

جدول (2)

توزيع فقرات مقياس المرونة النفسية

الأبعاد	أرقام فقرات البعد
الكفاءة الشخصية	1 5 9 13 17 عـ 21 25 29 33 عـ 37
الكفاءة الاجتماعية	2 6 10 14 عـ 18 22 26 30 34 عـ 38 عـ
المساندة الاجتماعية	3 7 11 15 19 عـ 23 27 31 عـ 35 39 عـ
القيم الدينية والخُلُقِيَّة	4 8 12 16 عـ 20 24 28 32 36 40

* (ع) تشير إلى أن العبارة عكسية، ويتم تصحيحها في الاتجاه المعاكس.
صدق المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس بطريقتين :

- صدق المحكمين : حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية بجامعة الطائف وطيبة (أ . د . تحية عبد العال، أ . د . زينب شقير، أ . د . عبد الباسط خضر، أ . د . عماد عبد الرازق) لتقدير مدى صلاحية المفردات لقياس المرونة النفسية، وإبداء الرأي حول ملائمة العبارات ومدى انتماء كل عبارة للبعد الذي تدرج تحته، وذلك على ضوء التعريف الإجرائي الذي قدمته الباحثة لكل بعد من أبعاد المقياس، وقد تم إعادة الصياغة اللفظية لبعض مفردات المقياس بناءً لآراء المحكمين.
- الصدق التلازمي : وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات (83) طالباً جامعياً على مقياس المرونة النفسية (إعداد : الباحثة) ودرجاتهم على مقياس

المرونة النفسية (إعداد: عثمان، 2010) وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (814.)، مما يشير إلى تميز المقياس بدرجة صدق تلازمية مرتفعة.

ثبات المقياس:

تم تقدير ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ Cronbach Alpha والتجزئة النصفية باستخدام معامل تصحيح سبيرمان- براون Spearman-Brown ، وذلك على عينة تكونت من (83) طالباً جامعياً من طلاب جامعة الطائف، وقد أظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بدرجات ثبات مرتفعة تراوحت ما بين 0.586-0.791 ، والجدول التالي يوضح النتائج في هذا الصدد:

جدول (3)

يوضح قيم معاملات الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية		معامل ثبات ألفا كرونباخ	أبعاد مقياس المرونة النفسية
حتمان	سبيرمان- براون		
0.621	0.607	0.586	الكفاءة الشخصية
0.711	0.673	0.660	الكفاءة الاجتماعية
0.745	0.773	0.747	المساندة الاجتماعية
0.651	0.614	0.572	القيم الدينية والخلقية
0.784	0.791	0.763	الدرجة الكلية

والنتائج السابقة تؤكد أن مقياس المرونة النفسية على درجة مناسبة من الصدق والثبات، مما يدعم استخدامه في الدراسة الحالية والثقة في النتائج المستخلصة منه .

ثانياً: قائمة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية The big five model of personality :

أعد هذا المقياس في صورته الأجنبية " جون ودونا هو و كينتال John, Donahue & Kentic (1991) ، كأداة لقياس سمات الشخصية، حيث كان يتكون من (44) فقرة موزعة على خمسة عوامل أو أبعاد للشخصية، وقد قامت أحمد (2009) بترجمة وتعريب المقياس الذي أصبح يتكون من (32) فقرة في صورته العربية، وتتراوح بدائل الإجابة لكل فقرة بخمسة احتمالات من أقصى درجات الموافقة (موافق بشدة) إلى أقصى درجات عدم الموافقة (غير موافق بشدة) ، مروراً بالحيادية (غير متأكد) في المنتصف، ويتم تقدير الإجابة التي تعبر عن أقصى درجات السلبية (غير موافق بشدة) بدرجة واحدة، والإجابة التي تعبر عن أقصى درجات الإيجابية (الموافقة بشدة) بخمس درجات، والدرجة الكلية لأحد عوامل الشخصية الخمسة الكبرى هي مجموع درجات الفرد في كل العبارات المكونة لهذا العامل . وجاءت أبعاد المقياس على النحو التالي مع ملاحظة وجود علامة (ع) أمام أرقام بعض الفقرات، وهذا يشير إلي أن السمة عكسية ويتم تصحيحها بصورة عكسية .

جدول (4)

توزيع فقرات قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

أرقام فقرات البعد	أبعاد الشخصية
1 6 ع 11 16 21 ع 26 31 ع	الانبساطية
36.	

7 17 22 32 37 عـ. 42.	المقبولية
13 18 عـ 23 عـ 33 38.	يقظة الضمير
4 9 عـ 14 19 39.	العصابية
5 10 15 20 25 30 35 عـ 44.	التفتح

وقد قامت مُعربة المقياس بالتحقق من صدق المقياس عن طريق صدق التحليل
العاملي، وكذلك تم حساب الثبات عن طريق إعادة الاختبار حيث تراوحت معاملات
(.657، .709) الثبات للأبعاد الخمسة ما بين

وفي الدراسة الحالية قامت الباحثة بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في
البيئة السعودية على عينة استطلاعية قوامها (83) طالب وطالبة من طلاب الطائف،
ففيما يتعلق بالصدق تم حسابه بطريقة الاتساق الداخلي من خلال حساب الارتباطات
بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه،
وأيضاً معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية
للمقياس، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، مملُعد مؤشراً جيداً للصدق،
كما تم التأكد من ثبات المقياس عن طريق إعادة الاختبار حيث تراوحت معاملات
الثبات للأبعاد الخمسة ما بين (.486، - .616) — وهي قيم تعطي الثقة
لاستخدام المقياس والثقة في النتائج المستخلصة منه.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

والذي ينص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد العينة

على مقياس المرونة النفسية تبعاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث). "

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار " ت (T. test) " للدلالة للفروق بين متوسطي درجات الطلاب للذكور والطلبات الإناث على مقياس المرونة النفسية، وأسفر التحليل عن بيانات الجدول التالي:

جدول (5)

يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات لأفراد العينة على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير النوع (ذكور- إناث)

مستوى الدلالة	(ت)	الإناث (ن=279)		الذكور (ن=124)		أبعاد المرونة النفسية
		ع	م	ع	م	
0.01	4.02 *	4.94	23.8 6	5.71	26.5 2	الكفاءة الشخصية
0.01	3.01 *	4.17	23.9 8	3.26	21.7 4	الكفاءة الاجتماعية
غير دالة	0.11	3.52	22.9 4	3.53	23.4 2	المساندة الاجتماعية
غير دالة	0.842	4.81	24.4 3	4.97	24.5 1	القيم الدينية والخلقية
غير دالة	1.74	13.0 1	134. 23	12.52	136. 61	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق (5) ما يلي:

١. وحودفرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات للذكور والإناث في بعد الكفاءة الشخصية، لصالح الذكور .
٢. وحودفرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات للذكور والإناث في بعد الكفاءة الاجتماعية، لصالح الإناث.
٣. عدم وحودفروق دلالة إحصائية بين متوسطي درجات للذكور والإناث في كل من بعد المساندة الاجتماعية والقيم الدينية والخلقية والدرجة الكلية للمرونة النفسية. وبذلك تتحقق صحة الفرض الأول جزئياً.

شكل (١)

الفروق في المرونة النفسية تبعاً للنوع (ذكور- إناث)

بالنسبة للنتيجة التي تشير إلى تفوق الذكور على الإناث في بعد الكفاءة الشخصية، تتفق هذه النتيجة إلى حد ما مع نتائج بعض الدراسات، ومنها دراسة كل من (محمود، 2009؛ شقورة، 2012) ، اللتان أشارتا إلى تفوق الذكور على الإناث في المرونة النفسية، بينما تختلف مع دراسة آهرن (Ahern, 2007) التي أشارت إلى وجود فروق دالة بينهما لصالح الإناث، ولعل هذا الاختلاف قد يرجع إلى اختلاف أدوات القياس أو اختلاف طبيعة العينة، وهذه النتيجة قد تنسجم مع طبيعة التنشئة الاجتماعية السائدة في المجتمع السعودي والتي تعطي الذكور فسحة من الوقت وحرية التصرف تزيد عما هو متاح للإناث، وتشجعهم على خوض التجارب المختلفة ومواجهة المخاطر المحتملة وتحدي المهام الشاقة، وإلقاء مسئولية القيادة على عاتقهم، مما يكسيهم مزيداً من الثقة بالذات واكتساب مهارات التعامل بكفاءة مع المواقف الضاغطة وتنمي لديهم القدرة على التحمل والصلابة ويكونون أكثر قدرة على مواجهة تحديات، واتخاذ القرارات، ووضع أهداف مستقبلية ذات مستوى عالٍ، بينما الإناث تتم تربيتهم على الاعتماد والاتكالية، وليس على المواجهة والمقاومة، ومن ثم تصبح الأنثى أكثر توتراً

وقلقاً وأقل كفاءة، ومن هنا قد يتفوق الذكور على الإناث في هذا الجانب، ويتفق هاينز (Haynes, 2001) مع ما سبق؛ حيث يرى أن اختلاف النوع يلعب دوراً في الاستجابات إزاء الضغوط والصدمات، حيث أن الإناث أكثر عرضةً للقلق والتوتر في المواقف الضاغطة من الذكور الذين يظهرون تحدياً وصموداً بشكل أكبر من الإناث في هذه المواقف، خاصة في مرحلة المراهقة والشباب.

أما بالنسبة لتفوق الإناث على الذكور في بعد الكفاءة الاجتماعية فيبدو ذلك متسقاً مع دراسة آهرن (Aherm, 2007) التي أشارت إلى وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في المرونة النفسية لصالح الإناث، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن الإناث منذ نعومة أظفارهن ينشأن على الطاعة والامتثال لأوامر الأسرة وحب العطاء، وهن أكثر التصاقاً بالأم في الوقت الذي يقضي فيه الذكور وقتاً أطول خارج إطار المنزل فيتمثلن مشاعرهما الفياضة ويتقمص عواطفها الجياشة وقد يقمن عنها في بعض أدوارها الاجتماعية مما يمكنها من التواصل مع الآخرين والتعاطف معهم والتناغم مع مشاعرهم بما جبلهن الله عليه من مشاعر رقيقة وعواطف جياشة وقدرة على العطاء لتهيئتهن لأدوارهن المستقبلية، فطبيعة البناء النفسي للأنثى يقوم في جانب كبير منه على العاطفة والانفعال، وفي هذا الصدد يذكر (عبد الله، 2006) أن الدراسات أكدت تفوق الإناث على الذكور في التعاطف، وأن التعاطف يمثل الأساس للعلاقات الاجتماعية، وقد توصل العلماء حديثاً بأن الجزء الخاص بالعواطف بالمدخ لدى الإناث أكبر منه لدى الذكور، كما يمكن تفسير ذلك أن الإناث لكونهن ذوات طلاقة لفظية تعبيرية فإن ذلك يساعدهن على التعبير عن مشاعرهن وأحاسيسهن ويسمح لهن بالغوص في أعماق شخصية الآخرين مما يجعلهن أكثر قدرة على مشاركة الآخرين ومساندتهم والتمتع بعلاقات جيدة معهم، كما تشير دراسة كرستين وآخرون (Kirsten et al., 2003) أن الإناث يحصلون على درجات مرتفعة في العلاقات الاجتماعية.

أما عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في كل من بعد المساندة الاجتماعية والقيم الدينية والخلقية والدرجة الكلية للمرونة النفسية، فتتفق هذه النتيجة جزئياً مع دراسة آل شويل ونصر (2012) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في المرونة النفسية، ولعل هذه النتيجة تعود إلى تكافؤ أساليب التنشئة الاجتماعية والتربوية التي تتبع مع الذكور والإناث، ومما يدعم ذلك ما ورد في التراث السيكولوجي بأن الإطار الثقافي الذي يحيط بالفرد وأنماط التربية الأسرية لها أثر مباشر على إدراكه لانفعالاته الذاتية وانفعالات الآخرين، حيث ذكر غنيم (1973) أنه إذا وجدت معايير ثقافية متماثلة داخل ثقافة معينة تتصل بأساليب تنشئة الفرد، فإن من الممكن القول أنها تخلق أساليب مشتركة للاستجابة، يمكن أن تعد مسئولة بدورها عن هذا القدر من السمات الأساسية في الكبر بين أفراد المجتمع الواحد أو أفراد الثقافة الواحدة فالضغوط المنتظمة التي يتعرض لها الأفراد في نمط ثقافي معين، تؤثر بالضرورة في نمو شخصية الأفراد، وتؤدي إلى ظهور سمات معينة متشابهة بين كثير من هؤلاء الأفراد داخل هذه الثقافة بغض النظر عن كونه ذلك ذكراً كان أم أنثى، ويبدو أن المرونة تتحدد بقدرة الأفراد عموماً ذكوراً أو إناثاً على استخدام مواردهم أو إمكانياتهم الخارجية والداخلية بنجاح لمواجهة مهام الحياة.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

والذي ينص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية تبعاً لاختلاف التخصص الدراسي (علمي- أدبي) ". وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار " ت (T. test) " لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي- أدبي) ، وأسفر التحليل عن بيانات الجدول التالي :

جدول(6)

يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات لأفراد العينة

على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي- أدبي)

مستوى الدلالة	(ت)	أدبي =247(ن)		علمي =156(ن)		أبعاد المرونة النفسية
		ع	م	ع	م	
0.01	2.71 *	5.63	28.2 1	5.5 2	30.6 5	الكفاءة الشخصية
غير دالة	4.08	4.17	21.9 6	3.9 4	21.1 5	الكفاءة الاجتماعية
غير دالة	0.84	5.25	30.4 2	6.0 8	30.1 0	المساندة الاجتماعية
غير دالة	0.39	3.62	22.6 3	4.2 4	21.4 5	القيم الدينية والخلقية
غير دالة	1.08	13.5 3	134. 81	14. 74	132. 14	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق (6) ما يلي:

1. وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في بعد الكفاءة الشخصية، لصالح التخصص العلمي .
 2. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في كل من بعد الكفاءة الاجتماعية والمساندة الاجتماعية والقيم الدينية والخلقية، والدرجة الكلية للمرونة النفسية.
- وبذلك تتحقق صحة الفرض الثاني جزئياً.

شكل (2)

الفروق في المرونة النفسية تبعاً للتخصص الدراسي (علمي- أدبي)

بالنسبة للنتيجة التي تشير إلى تفوق طلاب التخصص العلمي على الأدبي في بعد الكفاءة الشخصية، تختلف هذه النتيجة جزئياً مع نتائج دراسة هبه محمود (2009) التي توصلت إلى وجود فروق دالة بينهما لصالح التخصصات الأدبية، ولعل هذا الاختلاف قد يرجع إلى اختلاف أدوات القياس أو اختلاف طبيعة العينة، وهذه النتيجة ربما ترجع إلى طبيعة الدراسة العلمية بما تنطوي عليه من استشارة الفكر، وحل المشكلات، واكتشاف الحقائق، بشكل يزيد من قدرة الطلاب على التفكير السليم، والتخطيط، واستخدام مهارات ما وراء المعرفة، مما يكسبهم مزيداً من الثقة بالذات واكتساب مهارات التعامل بكفاءة مع المواقف الضاغطة وتنمي لديهم القدرة على التحمل والصلابة، ويكونون أكثر قدرة على مواجهة التحديات، واتخاذ القرارات، ووضع أهداف مستقبلية ذات مستوى عالٍ، والصبر والمثابرة لتحقيقها، وهذا من شأنه أن يعزز لديهم مزيداً من الكفاءة الشخصية .

أما عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين التخصصين العلمي والأدبي في كل من بعد الكفاءة الاجتماعية والمساندة الاجتماعية والقيم الدينية والخلقية، والدرجة الكلية للمرونة النفسية، فتتفق هذه النتيجة مع دراسة يحيى شقورة (2012) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في المرونة النفسية تعزى لمتغير التخصص، وهذه النتيجة تعكس تساوي طلاب التخصصات العلمية والأدبية في القدرة على تكوين علاقات دافئة مع الآخرين تتسم بروح التعاون والتعاطف والثقة والانسجام والتوافق البناء، والحصول على جميع أنواع الدعم المادي والعاطفي في محيط الأسرة أو خارجها، والشعور بالانتماء والحب والقبول والمساندة والمعاضدة والدعم من قبل الآخرين، والإحساس بالمعنى، والتعاطف، والتسامح، والامتنان والعدالة، والإيثار، ويمكن تفسير ذلك بأن المناهج والمقررات الدراسية لذوي التخصصات العلمية) مهما اختلفت في طبيعتها (لا تختلف

عن المناهج والمقررات الدراسية لذوي التخصصات الأدبية في كونهما لا يتضمنان ما يشجع أو يستثمر بعض جوانب المرونة النفسية، ومن ثم يمكن القول بأن المرونة النفسية يتم اكتسابها من الخبرة العملية في الحياة ولا يتم اكتسابها من الكتب والمحاضرات والدروس داخل الفصل الدراسي، وبالتالي فالمقررات الدراسية سواء كانت علمية أو أدبية لا شأن لها بالمرونة النفسية، كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة المواد الدراسية المقدمة للتخصصات المختلفة داخل الكلية والتي تتضمن مقررات عامة مشتركة لجميع التخصصات، يضاف إلى ذلك أنها تقدم للطالبات بأسلوب وطريقة تدريس قد تكون متشابهة، مما يؤدي إلى التشابه أكثر منه للاختلاف في مكونات البيئة المعرفية والانفعالية للطلاب، كما أن البيئة الجامعية والجو العام الذي يعيشه طلاب الجامعة متقارب، ومن ناحية أخرى فإن التحديات التي يواجهها كافة طلاب الجامعة من ظروف اجتماعية واقتصادية واحدة لم تفرق بين علمي وأدبي.

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

والذي ينص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية (أعزب- متزوج)." وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار " ت (T. test) "لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب- متزوج) ، وأسفر التحليل عن بيانات الجدول التالي :

جدول(7)

يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات لأفراد العينة على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب- متزوج)

مستوى الدلالة	(ت)	متزوج =41(ن)		أعزب =362(ن)		أبعاد المرونة النفسية
		ع	م	ع	م	

الفروق في المرونة النفسية وبعض سمات الشخصية في ضوء بعض المتغيرات

غير دالة	1.41	4.94	20.8 6	4.71	20.5 6	الكفاءة الشخصية
0.01	3.01 *	4.17	23.9 8	3.26	21.7 4	الكفاءة الاجتماعية
غير دالة	0.11	2.81	24.9 4	2.53	24.4 2	المساندة الاجتماعية
غير دالة	.06 4	3.71	22.4 3	3.93	22.1 1	القيم الدينية والخلقية
غير دالة	1.74	8.11	134. 04	8.52	133. 61	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق (7) ما يلي:

- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات الحالة الاجتماعية أعزب والحالة الاجتماعية متزوج في بعد الكفاءة الاجتماعية، لصالح المتزوجين .
- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجاتهم في كل من بعد الكفاءة الشخصية والمساندة الاجتماعية والقيم الدينية والخلقية، والدرجة الكلية للمرونة النفسية.

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثالث جزئياً.

شكل(3)

(الفروق بين المتزوجين وغير المتزوجين في المرونة النفسية)

فيما يتعلق بوجود دالة إحصائية في اتجاه الطلبة المتزوجين على غير المتزوجين في بعد الكفاءة الاجتماعية فقد يعود ذلك إلى طبيعة الحياة الزوجية وما تفرضه من

خبرة نفسية عاطفية تقوم على ركيزتي المودة والرحمة التي يستشعرها الزوجان منذ بداية عهدهما باعتبارهما الدعامة المُهمّة لاستمرارية الحياة الزوجية وضمودها أمام عديد من العوامل التي يمكن أن تزعزع بناءها واستقرارها، تلك العاطفة التي تسكن القلب، وتخلق الألفة وتذهب عن النفس أحاسيس الوحشة والاغتراب، وتشبع الحاجات، وتولد الشعور برونق الحياة، وبالتالي تتفجر فيهما طاقات العطاء واحتواء المشاعر وانصهارها في بوتقة المشاركة الوجدانية وفهم المشاعر وحسن التعبير عنها وتوجيه الانفعالات وضبطها وإجادة المهارات الاجتماعية التي من شأنها تسهيل وتيسر التفاعل والتواصل مع الآخرين والفهم المتبادل للمشاعر الوجدانية، وتكوين العلاقات الشخصية المرضية معهم، وتقدير مشاعرهم وتفهمها، وقد أمتن الله على عباده بهذه النعمة ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْتَفِرُونَ﴾ (سورة الروم، الآية: ٢١) في حين أن الطلبة غير المتزوجين قد يفتقدون بعضاً من هذه الخبرة النفسية وتلك الأجواء العاطفية.

أما بالنسبة للنتيجة التي تشير إلى عدم وجود فروق بين الطلاب المتزوجين وغير المتزوجين في كل من بعد الكفاءة الشخصية والمساندة الاجتماعية والقيم الدينية والخلقية، والدرجة الكلية للمرونة النفسية لا تتوافر لدى الباحثة أي دراسة تدعم أو تدحض هذه النتيجة، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء تكافؤ أساليب التنشئة الاجتماعية والدينية التي تتبع معهم، ومما يدعم ذلك ما ورد في التراث السيكلوجي بأن الإطار الثقافي الذي يحيط بالفرد وأنماط التربية الأسرية لها أثر مباشر على إدراكه لانفعالاته الذاتية وانفعالات الآخرين، فإذا وجدت معايير ثقافية متماثلة داخل ثقافة معينة تتصل بأساليب تنشئة الطفل، فإن من الممكن القول أنها تخلق أساليب مشتركة للاستجابة، يمكن أن تعد مسئولة بدورها عن هذا القدر من السمات الأساسية في المرونة النفسية بين أفراد المجتمع الواحد أو أفراد الثقافة الواحدة والتي تتمثل في القدرة على الصمود إزاء أزمات الحياة ومصاعبها، والقدرة على تخطيها بفعالية واقتدار،

من خلال القدرة على ضبط الذات وإدارتها، والمثابرة من أجل الإنجاز، فضلاً عن الشعور بالانتماء والحب والقبول وإدراك المساندة والدعم من قبل الآخرين، والالتزام بالقيم الدينية والمعايير الخلقية، بصورة تمكنهم من الاحتفاظ بهدوئهم واتزانهم، والنظر إلى الحياة نظرة تفاعلية، كما يمكن أن يفسر ذلك في ضوء المرحلة العمرية المتقاربة لعينة الدراسة، حيث يمثلون جميعاً مرحلة المراهقة المتأخرة والتي من أهم سماتها كما يشير زهران (2005) أن هذه المرحلة تعتبر قمة الصحة والشباب، حيث يتضح التحسن في صحة المراهق، ويتم النضج الجسمي في نهايتها، ويتم التوصل إلى التوازن الغددي ويكتمل نضج الخصائص النوعية ويتم التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والنفسية، وتزداد المهارات الحسية الحركية، ويصل الذكاء إلى القمة في النضج ويتضح إكساب المهارات العقلية وتزداد القدرة على التحصيل واتخاذ القرارات والاتصال العقلي وتتطور الميول والمطامح، ويتجه المراهق بسرعة نحو الثبات الانفعالي وتكون لديه نزعة نحو المثالية وقدرة على الأخذ والعطاء وزيادة الواقعية في فهم الآخرين والميل إلى الرأفة ويتم الوصول في نهاية هذه المرحلة إلى النضج الانفعالي، كما ينمو الذكاء الاجتماعي لدى المراهق وتتضح الرغبة في توجيه الذات، ويسعى إلى تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي، والاستقرار العاطفي، كما تتسع دائرة التفاعل الاجتماعي، ومن هنا قد يعزى إلى تشابه السمات العمرية لأفراد عينة الدراسة تقارب درجة المرونة النفسية لديهم سواء كانوا متزوجين أم غير متزوجين.

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مرتفعي المرونة النفسية ومنخفضيها في سمات الشخصية".

وللتحقق من صحة الفرض تم تحديد مستويين للدرجة الكلية للمرونة النفسية، الأول هو المنخفضون في المرونة النفسية، والثاني هو مرتفعو المرونة النفسية، وذلك باستخدام للربيع الأعلى والأدنى، وتم استخدام اختبار(ت) للعينات المستقلة، وذلك

لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين في المرونة النفسية، والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (8)

اختبار(ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي المرونة النفسية في سمات الشخصية

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الخطأ المعياري للفرق بين المتوسطين	الفرق بين المتوسطين	مرتفعو المرونة النفسية، ن=99		منخفضو المرونة النفسية، ن=102		سمات الشخصية
				ع	م	ع	م	
0.01	5.1 1	0.49	5.76	4.39	24.3 7	3.77	18.6 1	الانبساطية
0.01	2.7 3	0.51	2.41	4.73	23.0 3	5.45	20.6 2	المقبولية
0.01	2.8 2	0.51	2.77	4.62	22.5 1	4.08	19.7 4	يقظة الضمير
0.01	2.4 7	0.49	3.83	6.09	21.0 4	6.79	24.8 7	العصابية
0.01	3.5 4	0.51	2.84	5.18	21.6 5	4.81	18.8 3	التفتح

يتضح من الجدول السابق (8) ما يلي:

- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي المرونة النفسية في سمات الانبساطية والمقبولية ويقظة الضمير والتفتح، لصالح مرتفعي المرونة النفسية .
- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي المرونة النفسية في سمة العصابية، لصالح منخفضي المرونة النفسية .

وبذلك تتحقق صحة الفرض، وبناءً عليه يتم قبول الفرض البديل .

شكل (4)

(الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في سمات الشخصية)

بالنسبة للنتيجة التي تشير إلى وجود فروق لصالح مرتفعي المرونة النفسية مقارنة بمنخفضي المرونة النفسية في سمات الشخصية التالية: الانبساطية والمقبولية ويقظة الضمير والفتح، وتوضح هذه النتيجة ما يتميز به الطلاب مرتفعي المرونة النفسية من الشعور بالجدارة والثقة والقدرة على التعامل مع التحديات والتصدي للصعوبات بفاعلية، والتوجه الإيجابي للحياة، والإيثار والتفاؤل، والرغبة في حصول الفرد على رضا الآخرين وتقبلهم، والاندماج معهم والتعاطف والصدقة والتفاعل والمودة والتعاون والإيثار والأمانة مع الآخرين والتعاون معهم، واحترام مشاعرهم وتقاليدهم، والخيال النشط الفعال، والإحساس بالجمال، والاهتمام بالمشاعر الداخلية، والميل للتغيير، وحب الاستطلاع، والتفاؤل، والاحتفاظ بالأمل والإيمان، وتصور الحب والخير في المستقبل، وهي أمور يفقدها منخفضو المرونة النفسية، ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما يشير إليه أبو حلاوة (2013) أن ذوي المرونة النفسية يتعايشون مع الانفعالات الإيجابية مثل الهدوء والسكينة مع القدرة على التمييز والإدارة الفعالة لكل من الانفعالات الإيجابية والسلبية، فضلاً عن القدرة على ضبط وتنظيم الاستجابات الانفعالية، مما يخفف بصورة واضحة من التأثيرات السلبية للخبرات والأحداث الضاغطة، وأنهم يتمكنون من التوظيف الكامل لمكامن قوتهم ومصادرهم النفسية المتاحة للتمكن من التوافق الإيجابي والمواجهة الفعالة للصدمات والكوارث لكونها تمثل عامل وقاية من التأثير السلبي، كما تمثل تحصيناً نفسياً ضد المتاعب والمصاعب في المستقبل، وأنهم يتمتعون بروح المرح والفكاهة، والقدرة على تحمل الغموض، والتريث والتدبر ومعالجة الأشياء أو الأحداث تأملياً قبل اتخاذ قرار معين، والنظر إلى الأحداث من خلال روية الواقع ووصفه وتفسيره بدون مزايدة وتلمس كل جوانب الخير

فيه، وهنا يشير كوتو (Coutu, 2002) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالمرونة النفسية يحرزون توازناً نفسياً، ويواصلون حياتهم بالرغم من المحن، ويجدون معنى للحياة وسط الارتباك والاضطراب النفسي، فهم واثقون بأنفسهم، يدركون جيداً قوتهم وقدراتهم الخاصة، ولا ينهاون أمام الضغوط، ويستطيعون مواجهتها، وهم يسعدون بكونهم مميزون في ذلك علاوة أنهم يثقون بقدرتهم على المواظبة والمثابرة؛ لأنهم فعلوا ذلك من قبل ويتوقعون ذلك مسبقاً أكثر من خوفهم من التحديات أمامهم، وهم يخبرون الصعوبات والضغوطات نفسها التي يخبرها الآخرون، فهم ليسوا مستثنين من الضغوط، لكنهم تعلموا كيف يتعاملون مع تحديات الحياة وصعوباتها، وكيف يطورون توازناً، وهذه القدرة بحد ذاتها تجعلهم مميزين ومستقلين يتمتعون بشخصيات ذات سمات إيجابية، كما يرى كونر وديفيدسون ((Connor & Davidson, 2003 بناءً على مراجعة لأدبيات مجال المرونة النفسية أن ذوي المستويات المرتفعة من المرونة النفسية يتميزون بأن لديهم مستوى مرتفع من التفاؤل والإيمان والصبر والقدرة على تحمل التأثيرات السلبية للأحداث الضاغطة، وفعالية الذات، وتقدير الذات، والارتباط الآمن مع الآخرين، والحس الفكاهي، وهذا ما أكدته دراسة فريبورج وآخرين (Friborg al et., 2005) والتي أشارت إلى أن الشخصية المرنة تتميز بالقدرة على التوافق والألفة والرغبة في المشاركة الاجتماعية وإقامة علاقات سوية ومرتزة مع الآخرين، وأن الأفراد الذين يحصلون على درجة مرتفعة على مقياس المرونة النفسية لديهم صحة نفسية وتوافق نفسي أفضل أكثر من الأفراد الذين يحصلون على درجة منخفضة.

أما بالنسبة لوجود فرق دال إحصائياً بين منخفضي ومرتفعي المرونة النفسية السلبية في سمة العصابية لصالح منخفضي المرونة النفسية، فيبدو ذلك منطقياً، وقد يعزى ذلك إلى أن منخفضي المرونة النفسية هم أقل ثقةً بالنفس، أقل توافقاً، أكثر شعوراً بالقلق والعجز واليأس، لا يتبادلون العواطف لا ينسجمون مع غيرهم، سريعو الانفعال، يتصفون بالخوف، والتوتر والغضب، والشعور بالذنب، والاكتئاب، والحجل والأنانية،

ويرون كل موقف بأنه تهديد لهم، وعدم القدرة على تحمل أو مواجهة الضغوط، ولذلك فإنهم يلحنون إلى الأساليب السلبية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتي تتضمن ميكانزمات دفاعية كالرفض والإنكار والهروب من مواجهة الحدث الضاغط أو الاستسلام؛ للتمويه على النفس وخداع الذات بتشويه تصوير الواقع لا بتغيير حقيقته ليخفف أثر العجز والإحباط والشعور بالنقص أو الخلل ولتشعر الذات بالارتياح والأمن النفسي وإن كانت تخدع نفسها، فهي كدرع يحمي بها من وخزات الكدر النفسي كي لا يواجه الفرد الواقع المؤلم ويتخطى عقباته، فهي فسحة أو هدنة ولا تحل مشكلة، والإسراف فيها مؤشر لعلة نفسية (العصابية).

نتائج الفرض الخامس ومناقشتها:

والذي ينص على أنه " يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية لدى أفراد العينة من خلال درجاتهم على مقياس سمات الشخصية."

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد Multiple regression analysis، وتم اختيار المنبئات) المتغيرات المستقلة (بطريقة التحليل المتتالي Stepwise أو تحليل الانحدار خطوة خطوة، وقد تم اعتبار المرونة النفسية هو المتغير التابع أو المتنبأ به dependent وسمات الشخصية) الانبساطية، المقبولية، يقظة الضمير، العصابية، التفتح (هي المتغيرات المستقلة أو المنبئة predictors ، وقد أظهرت نتائج تحليل الانحدار أن سمات الشخصية يمكن أن تكون منبئاً بالمرونة النفسية، وأن أعلى قيمة تنبؤية هو يقظة الضمير، يليه الانبساطية، وفي المرتبة الثالثة المقبولية، وفي المرتبة الرابعة تأتي العصابية، وأخيراً سمة التفتح ، والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بهذا الفرض:

جدول(9)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالمرونة النفسية لدى أفراد العينة

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	قيمة الثابت	معامل بيتا (β)	المعامل الباني	معامل الارتباط المتعدد	المتغير التابع	المتغيرات المستقلة
0.001	6.17	84.39	0.22	0.28	0.14	المرونة النفسية	الانبساطية
0.001	5.69		0.19	0.15	0.10		المقبولية
0.001	8.49		0.31	0.25	0.21		يقظة الضمير
0.001	4.49		0.18	0.10	0.07		العصابية
0.001	2.74		0.13	0.41	0.16		التفتح

من خلال درجاتهم على مقياس سمات الشخصية

يتضح من جدول السابق (9) ما يلي:

1. تسهم سمة الانبساطية في التنبؤ بالمرونة النفسية بنسبة مساهمة وقدرها (22%) ، حيث بلغت قيمة) ت (6.17 = وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.001).
2. تسهم سمة المقبولية في التنبؤ بالمرونة النفسية بنسبة مساهمة وقدرها (19%) ، حيث بلغت قيمة) ت (5.69 = وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.001).
3. تسهم سمة يقظة الضمير في التنبؤ بالمرونة النفسية بنسبة مساهمة وقدرها (31%) ، حيث بلغت قيمة) ت (8.49 = وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.001).

٤. تسهم سمة العصابية في التنبؤ بالمرونة النفسية سلبياً بنسبة مساهمة وقدرها) - (18%، حيث بلغت قيمة) ت = 4.49 وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.001).

٥. تسهم سمة التفتح في التنبؤ بالمرونة النفسية بنسبة مساهمة وقدره (13%) ، حيث بلغت قيمة (ت) 2.74 = وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.001).
ومن الجدول السابق (9) يمكن صياغة معادلة الانحدار غير المعيارية التي تعتمد على معاملات الانحدار غير المعيارية أو المعامل البائي، وهي تعبر عن العلاقة الخطية بين المرونة النفسية كمتغير تابع وكل من: الانبساطية، والمقبولية، ويقظة الضمير، والعصابية، والتفتح كمتغيرات مستقلة كالاتي:

$$\text{المرونة النفسية} = 84.39 + 0.28 (\text{الانبساطية}) + 0.15 (\text{المقبولية}) + 0.25 (\text{يقظة الضمير}) - 0.10 (\text{العصابية}) + 0.41 (\text{التفتح})$$

كما أنه من الجدول السابق (9) أيضاً يمكن صياغة معادلة الانحدار المعيارية، والتي تعتمد على قيمة معاملات الانحدار المعيارية standardized regression coefficients أو معامل بيتا (β) ، وتسمح بمقارنة الأهمية النسبية لكل من سمات: الانبساطية، المقبولية، يقظة الضمير، العصابية، والتفتح في التنبؤ بالمرونة النفسية، حيث يتم تحويل درجات المتغيرات المستقلة إلى درجات معيارية متوسطها صفر وانحرافها المعياري واحد صحيح، مما يتيح مقارنة الفرق الذي مقداره الوحدة، وتكون قيمة الثابت مساوية للصفر، وتلك المعادلة صياغتها كالاتي:

$$\text{المرونة النفسية} = 0.22 (\text{الانبساطية}) + 0.19 (\text{المقبولية}) + 0.31 (\text{يقظة الضمير}) - 0.18 (\text{العصابية}) + 0.13 (\text{التفتح})$$

والنتائج السابقة تشير بصفة علمية إلى أنه يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال أبعاد سمات الشخصية، وأن أقوى قيمة تنبؤية هي يقظة الضمير، يليه الانبساطية، وفي المرتبة الثالثة المقبولية، وفي المرتبة الرابعة تأتي العصابية، وأخيراً سمة التفتح. وهذه النتائج تحقق صحة الفرض الخامس، وبذلك يتم قبول الفرض .

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة كل من (كامبيل وآخرون , Campbel, et al., 2006؛ فايombo, 2010) واللتين أشارتا إلى أن سمات الشخصية مسئولة عن التباين الدال إحصائياً في مستويات المرونة النفسية، كما يبدو ذلك متسقاً مع دراسة كل من (كامبيل وآخرون, Campbel et al., 2006؛ ناكايا وآخرون, Nakaya et al., 2006؛ إيرمان وآخرون, Erman et al., 2012؛ مان وآخرون, Min et al., 2012) والتي انتهت جميعها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية وسمات: الانبساطية، والمقبولية، ويقظة الضمير، والتفتح، وعلاقة ارتباطية سالبة بين سمة العصابية والمرونة النفسية، وهذا الاتفاق قد يعود إلى تشابه سمات وخصائص العينة في الدراسة الحالية مع الدراسات، حيث كانت العينة في جميعها تمثل في طلاب المرحلة الجامعية الذين تجمعهم سمات وخصائص مشتركة.

بما يتعلق بمساهمة سمة الانبساطية بالتنبؤ بالمرونة النفسية، يمكن تفسير ذلك في ضوء أن الشخصية الانبساطية هي في الغالب شخصية متحمسة، معبرة، حازمة، حركية، قادرة على التلاؤم لما تتمتع به من نشاط وحيوية ورباطة جأش ودفء في العلاقات، وهي بذلك تمتلك مرونة نفسية عالية في مواجهة متطلبات الحياة وإدارة المواقف مقترنة بالرضا الذاتي والاجتماعي، وهذا ما أكده فروبورج وآخرون (Froberg et al., 2005) إلى أن أهم ما يميز الأفراد ذوي المرونة النفسية هي تلك السمات الفرعية لعامل الانبساطية، حيث تشير الانبساطية في مضمونها إلى التوافق مع المعايير الخارجية والألفة والرغبة في المشاركة الاجتماعية وإقامة علاقات سوية ومنتزعة مع الآخرين، كما يرى كامبل وآخرون (Campbel et al., 2006) أن سمة الانبساطية ترتبط ارتباطاً موجباً

بالمرونة النفسية؛ لما يعكسه الانبساط من ميل نحو الاجتماعية والوضوح والنشاط، وكلها مؤثرات إيجابية تؤثر في قدرة الفرد على إعادة توازنه بعد تعرضه لمختلف الصدمات الحياتية، علاوة على ذلك فالسمات الفرعية لسمة الانبساطية التي تركز على الدفء والتوكيدية والنشاط والانفعالات الموجبة، تلك السمات بلا شك تؤدي إلى الإيجابية الخلاقة التي لا تدعن للظروف الصعبة بل إنها تساعد في التغلب على تلك الظروف دون جلب نواتج سلبية لها على المستوى النفسي.

أما بالنسبة لمساهمة سمة المقبولية في التنبؤ بالمرونة النفسية فيمكن القول أن الأشخاص الذين لديهم مستوى عالٍ من المقبولية، يكون لديهم استعداد للتعاطف والصدقة والتفاعل والمودة والتعاون والإيثار والتعاطف والتواضع مع الآخرين، ويميلون إلى الثقة بصدق وأمانة مع الآخرين والتعاون معهم، واحترام مشاعرهم وتقاليدهم، كما أنهم ودودون، متعاطفون، رقيقو القلب، يعتمد عليهم، متسامحون، طيبون، متعاونون، محبون للغير، وهذه السمات بلا شك تُلطف التأثيرات السلبية لمواقف الحياة الضاغطة، فتجعل الفرد قادراً على مواجهتها، متوافقاً إزاء هذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة مع المحافظة على الهدوء والاتزان النفسي.

وفيما يتعلق بمساهمة سمة يقظة الضمير بالتنبؤ بالمرونة النفسية فيبدو ذلك منطقياً، لما يعكسه يقظة الضمير من القدرة على الضبط الذاتي، والإجادة، والتنظيم، والمثابرة والدقة والإخلاص في العمل، وحب الكمال، والكفاءة، وتحمل المسؤولية، والتخطيط، والاجتهاد، والتضحية، والإيثار، والتروي وهي مقومات تعين الفرد على تجاوز التحديات والنهوض من العثرات، ومواجهة الشدائد والأزمات، والتصدي لها بفاعلية واقتدار، فالضمير من أقوى المؤثرات في حياة الفرد فهو يحقق له الطمأنينة والأمان حتى في أقصى حالات الشدة والضيق، ويستطيع به الفرد أن يواجه ويتغلب على مصاعب الحياة.

أما بالنسبة لمساهمة سمة العصابية في التنبؤ سلبياً بالمرونة النفسية، فيمكن القول بأن العصابي بما يتصف به من قلق وغضب وعدائية ولوم الذات، وحزن، وتشاؤم، واندفاعية، وعدم الاستقرار العاطفي، وهي سمات سلبية تجعل صاحبها متوتراً، ساخطاً على الحياة، ضعيف القدرة على السيطرة على دوافعه، يشعر بالدونية وعدم الكفاءة والفعالية إزاء ضغوط الحياة، أو بعدم الثقة بما لديه من إمكانيات وقدرات يمكن توظيفها في مواجهة مطالب الحياة، وعدم القدرة على اتخاذ القرار في المواقف الضاغطة، مما يؤدي إلى ظهور المشاعر السلبية لديه فيبدأ بالشعور بفقدان الأمل واليأس والعجز والقلق وربما الاكتئاب مما ينعكس سلباً على مسار حياته، وبذلك تنخفض لديه المرونة النفسية.

أما بالنسبة لمساهمة سمة التفتح في التنبؤ بالمرونة النفسية فيمكن القول أن الشخصية المتفتحة التي تتميز بالإدراك والخيال النشط الفعال، والإحساس بالجمال، والاهتمام بالمشاعر الداخلية، والميل للتغيير، وحب الاستطلاع، والنضج العقلي والاهتمام بالثقافة، وسعة الخيال والإبداع، تميل إلى التحرر والقدرة على التفكير والانتقاد والتجريب وبالتالي تُظهر قدرة عالية على التكيف مع الظروف الصعبة، والتفائل إزاء المواقف الضاغطة، والتوافق الإيجابي مع الأحداث الصادمة، وسرعة البرء والتعافي من تأثيراتها السلبية، بل وتعتبرها تحديات وفرصاً لا تعوض للتعلم والارتقاء الشخصي، وهنا يشير عيد (2002) إلى أن المرونة النفسية تستند إلى وجهة إبداعية فهي مواجهة ما هو كائن لبلوغ ما ينبغي أن يكون، فالإبداع ينطوي على المرونة والأصالة والاستمرارية والطلاقة والحساسية للمشكلات، كما يتصف المبدع بسمات عقلية وانفعالية لعل من أهمها الميل إلى المخاطر واقتحام المجهول وتحمل التناقضات، والثقة في النفس، وتقبل الذات وتقديرها بفاعلية وتوكيدية واتزان .
وبناءً على ما سبق توصلت الباحثة إلى وضع تصور مقترح يمكن من خلاله التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال سمات الشخصية، كما يلي :



شكل (5)

(العلاقة التنبئية بين المرونة النفسية وسمات الشخصية)

توصيات الدراسة:

- استناداً إلى النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، يمكن للباحثة أن تستخلص بعض التوصيات التي قد تفيد في استكمال الجهود التي تمثلها هذه الدراسة، منها:
 - غرس روح الأمل والتفاؤل في نفوس طلبة الجامعة، والنظر إلى الجوانب الإيجابية في الحياة ومحاولة الاستمتاع بها حتى نرقى بمستوى المرونة النفسية لديهم.
 - ضرورة تقديم المساندة الاجتماعية لطلاب الجامعة حتى يتمكنوا من التغلب على صعوبات الحياة بكفاءة واقتدار ومرونة.
 - غرس القيم الدينية كالتعاطف، والتسامح، والامتنان والعدالة، والإيثار في نفوس الناشئة.

٤. الاهتمام بتدريس مقررات عن المرونة النفسية ضمن المناهج الدراسية الجامعية لتعزيز قيم المرونة لدى الطلبة، خاصة في ظل العصر الراهن وما تعج به الحياة من أحداث وصراعات واضطرابات.

٥. توفير مختصين في الإرشاد النفسي في الجامعات لمساعدة الطلبة في التغلب على الأزمات والأحداث الصادمة، وتعزيز قدرتهم على تحدي الصعاب والصمود أمام العقبات.

٦. العمل على دعم المرونة النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة ورفع كفاءتهم في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة من خلال البرامج الإرشادية.

وأخيراً توصي الباحثة بتوسيع قاعدة الدراسة والبحث في موضوع المرونة النفسية وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية، وذلك بغرض الكشف عن العوامل المختلفة التي تؤثر فيه، حيث أن الدراسة الحالية ليست في وضع التعميم، وهي محدودة في إطار العينة والأدوات المستخدمة.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الفروق بين طلاب وطالبات الجامعة في المرونة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (النوع، والتخصص الدراسي، والحالة الاجتماعية، والكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في سمات الشخصية، ومدى إسهام سمات الشخصية في التنبؤ بالمرونة النفسية، تكونت عينة الدراسة من (٤٠٣) طالباً وطالبة من طلاب السنة الرابعة بجامعة الطائف (١٢٤) (ذكور) — (٢٧٩) (إناث) بالفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 1436/1437 هـ تراوحت أعمارهم ما بين (22 24) عاماً، بمتوسط حسابي وقدره (22.87) ، وانحراف معياري وقدره (1.13) عاماً، طبق عليهم مقياس المرونة النفسية (إعداد: الباحثة)، ومقياس سمات الشخصية (تعريب: أحمد، 2009)، وانتهت نتائج الدراسة إلى تفوق الذكور على الإناث في بعد الكفاءة الشخصية، بينما لا توجد فروق بينهما في

الدرجة الكلية للمرونة النفسية وأبعادها الفرعية الأخرى، كما أظهرت النتائج تفوق التخصص العلمي على الأدبي في بعد الكفاءة الشخصية، بينما لا توجد فروق بينهما في الدرجة الكلية للمرونة النفسية وأبعادها الفرعية الأخرى، وقد تفوق الطلاب المتزوجين على غير المتزوجين في بعد الكفاءة الاجتماعية، بينما لا توجد فروق بينهما في الدرجة الكلية للمرونة النفسية وأبعادها الفرعية الأخرى، وأيضاً وجدت فروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في سمات الشخصية، وأخيراً أظهرت نتائج تحليل الانحدار أن سمات الشخصية تتنبأ بشكلٍ دالٍ بالمرونة النفسية.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، سمات الشخصية، جامعة الطائف.

Psychological Resilience and Traits Personality in males and females

Students of Taif university

“Predictive Study”

Dr. Nabeela Bokhari

Assistant Professor of psychology at Jeddah University

Abstract :

This study aimed to investigate the differences between University students in Psychological Resilience according to some demographic variables (sex, academic specialty and social status), as well as detecting the differences between those with high-low levels of Psychological Resilience in Traits Personality, and The contribution of Traits Personality in the prediction of Psychological Resilience, This study sample consisted of (403) student from Fourth Years at Taif university, during the first term of the university year (1436-1437 H), the student's age ranged between (22-24) years, with an average (22.87), and standard deviation of (1.13), were administrated Psychological Resilience scale (prepared by Bokhari), in addition to scale for Traits Personality was prepared by (Ahmed, 2009). The result of the study have shown that there is a Superiority of males over females in Social Efficiency, while there were no differences between them in the total score of Psychological Resilience scale, and its other dimensions. A also the result have shown that there is a Superiority of the academic specialty over the literary in Social Efficiency, while there were no differences between them in the total score of Psychological Resilience scale, and its other dimensions. Also the result shown that there is a Superiority of married students over single students in Social Efficiency, while there were no differences between them in the total score of Psychological Resilience scale, and its other dimensions. Moreover, there is a statistically-significant difference between low and high Psychological Resilience in Traits Personality . Also it is possible to predict Psychological Resilience through Traits Personality.

Key words:, Psychological Resilience, Traits Personality, Taif University

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- القرآن الكريم،
— أحمد،
— أحمد،
— الأحمدى،
— الأعسر،
— آل غويل،
— بلظة،
— للبحيري،
— للبهاص،
— لبوحلاوة،
— حسين،
— الخطيب،
— دمنهوري،
— رلح،
— رضوان،
- مصحف المدينة المنورة، مطابع الملك فهد.
بشرى إسماعيل (2009) قائمة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
سهير كامل (2003) سيكولوجية الشخصية. مركز الإسكندرية للكتاب: الإسكندرية.
أنس سليم (2007) حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات. الرياض: مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع.
صفاء (2011) الصمود لدى الأطفال. القاهرة: المركز القومي للترجمة، المجلس الأعلى للثقافة.
سعيد بن أحمد؛ ونصر، فتحي مهدي (2012) الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، ع (3)، ص ص 1784.1817
آمال عبد السميع (2002) الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط(2)، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
محمد رزق (2013) تنمية المرونة النفسية لدى عينة من المطلقات لتخفيف اكتئاب ما بعد الصدمة لدى أبنائهن من أطفال الرؤية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج(23)، ع (81)، ص ص 361.422
سيد أحمد (2011) فعالية برنامج إرشادي تكاملي في تحسين المرونة النفسية لدى الأطفال المساء معاملتهم، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج(21)، ع(73)، ص ص 252-294.
محمد السعيد عبد الجواد (2013) المرونة النفسية) ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية.
طه عبد العظيم (2014) الإرشاد النفسي) النظرية التطبيقية- التكنولوجيا. ط(6)، عمان: دار الفكر.
محمد جواد (2007) تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة. مجلة الجامعة الإسلامية، مج(15)، ع(2)، ص ص 1051.1088
رشاد صالح: والنجار، علاء الدين السعيد (2008) سيكولوجية الشخصية. ط(2)، جدة: دار حوارزم العلمية للنشر والتوزيع.
أحمد عزت (1999) أصول علم النفس. ط(11)، القاهرة: دار المعارف.
فوقية حسن (2015) مقياس المرونة النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

الفروق في المرونة النفسية وبعض سمات الشخصية في ضوء بعض المتغيرات

- الزغلول، عماد عبد الرحيم؛ والهنداوي، علي فالح: (2012) مدخل إلى علم النفس، الإمارات العربية المتحدة، العين: دار الكتاب الجامعي.
- الزغلول، عماد عبد الرحيم؛ والهنداوي، علي فالح: (2015) مدخل إلى علم النفس، ط(5)، الإمارات العربية المتحدة، العين: دار الكتاب الجامعي.
- زهران، حامد عبد السلام: (2001) الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط(3)، القاهرة: الشركة الدولية للطباعة.
- زهران، حامد عبد السلام: (2005) علم نفس النمو " الطفولة والمراهقة ". ط(6)، القاهرة: عالم الكتب.
- شقورة، يحي شعبان: (2012) المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر: غزة .
- عبد الله، جليلر محمد: (2006) الكفاء الوحداني وعلاقته بالكفاءة الذلتيه واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة دراسات عربية في علم النفس، مج(5)، ع (3)، ص 533-641
- عبد اللخلق، أحمد محمد: (2012) قياس الشخصية. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع.
- عثمان، محمد سعد: (2010) فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- علوان، نعمات شحات؛ والطلاع، عبد الرؤوف: (2014) فاعلية برنامج لتنمية الثقة بالنفس وأثره في زيادة المرونة الإيجابية لدى عينة من أفراد الشرطة الفلسطينية. مجلة جامعة الأقصى، مج (18)، ع(2)، ص ص 175-211
- اللعللاني، حنان عبد الحميد: (2000) الصحة النفسية. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- عيد، محمد إبراهيم: (2002) الهوية والقلق والإبداع. القاهرة: دار القاهرة للطباعة والنشر والتوزيع.
- غنيم، سيد محمد: (1973) سيكولوجية الشخصية: محدداتها بقياسها. نظرياتها. القاهرة دار النهضة العربية.
- كاظم، على مهدي: (2002) القيم النفسية والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج(3)، ع(2)، ص ص 15-40
- محمود، هبة سامي: (2009) المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- أبو هلشم، السيد محمد: (2007) المكونات الأساسية للشخصية في نموذج كل من كاتل وأيزنك وجولديبرج لدى طلاب الجامعة) دراسة عاملية، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ع(70)، ص ص 210-274
- المشيخي، غالب محمد: (2014) أساسيات علم النفس. ط(3)، عمان: دار المسيرة.

- المليحي، - حلمي (2001): علم نفس الشخصية. دار النهضة العربية، بيروت.
 منصور، - طلعت وآخرون (1989): أسس علم النفس العام. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- Ahangar, R. (2010): Study of resilience in relation to personality, cognitive styles and decision making style of management Students. Africa Journal of Business Management. (4), 953-961.
- Ahern, N. (2007): Resiliency Adolescent college students. Ph.D. Thesis. The college of health and public affairs. The University of central Florida.
- American, Psychological Assocation (2000): The road to Resilience (A.P.A). Washington Discovery Health Chanel.
- Bonnano, A. (2004): Loss, Trauma, and Human Resilience. Journal of American Psychologist, Vol. 59, 20 - 28.
- Brooks, R. & Goldstein, S. (2008):The mindset of teachers capable of foresting resilience in student. Canadian Journal of School Psychology, Vol. 23(1), 114-126.
- Campbell, L. Cohan, S. and Stein, M. (2006): Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. Vol. 44(4),585-599.
- Carle, A. & Chassin, L. (2004). Resilience in a community Sample of children of Alcoholics. Its prevalence and relation to internalizing symptomatology and positive affect. Journal of Applied Developmental Psychology, Vol. 25, 577-596.
- Conner, K. & Davidson, J. (2003): Development of A New Resilience Scale: the Connor – Davidson resilience Scale (CD-RISC). Depression & Anxiety. Vol. 18, 76 - 82.
- Coutu, D. (2002): How Resilience Works. Harvard Business Review. Vol.80(5), 46- 55.
- Erman, S. Temur, B. Yesil, R. Aichberger, A. Heredia, M. Kleiber, M. Schouler, K. (2012): Mental health of Turkish women in Germany: resilience ad risk factors, European Psychiatry. Vol. 27(2), 17-21.
- Fayombo, G.(2010): The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents. International Journal of Psychological Studies. Vol. 2(2), 105 -116.
- Friborg, O. Hjemdal, O. Rosenvinge, J. and Martinussen, M. (2003): A new rating scale for adults resilience: what are the control projective resources behind healthy adjustment? International. Journal of Methods in psychiatric Research, Vol. 12(2), 65-67.
- Friborg, D. Martinussen, D. Janh, R. (2005): Resilience in relation to personality and intelligence International. Journal of Methods in Psychiatric Research. Vol. 14(1), 29-42.
- Ghimbuluta, O. & Oprea, A. (2012): Assessing Resilience Using Mixed Methods: Youth Resilience Measure. Procardia Social and Behavioral Sciences, Vol.78, 310 - 314.
- Goldstein, S. & Brooks, R. (2006): Hand book of Resilience in children. Mc Graw Hill, Unites States of America.
- Hosein, S. & Turaj, H. (2011): Relationship between Resilience, Optimism and Psychological Well-Being in Students of Medicine. Procardia Social and Behavioral Sciences, Vol. 30, 1541-1544.
- Joseph, S. & Alex, L. (2004): Positive psychology in practice. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.
- Kimberly, V. (2001): Insight into The Relationship Among Stress Vulnerability,

- Resilience, Factors Personality Traits and Physical Health Factors. Ph.D. Theses. University of Missouri-Kansas city.
- Kirsten, D.; Roothman, B. and Wissing, M. (2003): Gender differences in aspects of psychological well-being. South African. Journal of psychology, Vol.33 (4), 212-218.
- Linden, D. & Nijenhuis, J. and Bakker, A. (2010): The General Factor Of Personality: A meta analysis of Big Five inter-correlations and acriterion related validity study. Journal of Research in Personality, Vol. 44, 315-327.
- Luminet, O. Bagby, M. Wagner, H. Taylor, G. And Parker, J. (2000): Alexithymia and Five Factor Model of Personality. Journal of Personality Assessment, , Vol. 73, 345-358
- Min, L. Li, P. Zhang, Y. Zhang, J. Xin, Z. Miao, I. (2012): Negative life events and mental health of Chinese medical students: The effect of resilience, Personality and Social support, Psychiatry Research, , Vol. 1(30), 138-141.
- Nakaya, M. Atsushi, O. And Hitoshi, K. (2006): Correlations for Adolescent Resilience Scale with Big Five Personality Traits. Psychological Reports, , Vol. 98, 927-930.
- Rak, C. & Patterson, L. (1996); Promoting Resilience in children. Journal of Counseling and Development, Vol. 74, 368-373.
- Singh, K. & Nanyu, X. (2010): Psychometric evaluation of Connor- Davidson resilience scale (CD-RISC) in a sample of Indian student. Journal of Psychology, Vol.1(1), 23-30.
- Tusaie, K. & Dyer, J. (2004): Resilience: Ahistorical review of the construct. Holistic Nursing Practice, Vol.15, 3-8.
- Van Galen, M. puijter, M. and Smeets, C. (2006): Citizens and resilience, Amsterdam. Dutch Knowledge & Advise Centre.