



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية - قطب شتمة -

قسم العلم الاجتماعية

شعبة علم النفس



عنوان المذكرة

مستوى المرونة النفسية لدى
الطالبة الجامعية العاملة

دراسة ميدانية بكلّيات جامعة محمد خير (كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والحقوق)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

تحت إشراف أستاذة :
أ.د حسينة طاع الله

من إعداد الطالبة :
أسماء بادسي

السنة الجامعية: 2019/2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سنة ١٤٢٠ هـ

شكر و تقدير

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا

احمد الله و اشكره إن وفقني لاتمام هذا العمل
و اشكره اذ اعانني عليه

اتقدم بالشكر الجزيل الي جميع افراد
اسرتي الذين شجعوني و قدموا كل ما لديهم
من اجل اتمام دراستي

و الشكر الجزيل الي الاستاذة المحترمة "
طاع الله حسينة " المشرفة على هذه المذكرة
على صبرها ووقوفها هي طوال العام الدراسي
و على ما بذلته من عون و نصح و توجيه
كما يسعني ان اتقدم بشكري الي كافة
اساتذة علم النفس و كذلك طلبة دفعة

التخرج 2019

الي الزملاء الذين وقفوا بجانبي و ساعدوني
و قدموا يد العون لي

الي جميع الاساتذة الذين وجهوني و قدموا
الي النصائح و الارشادات لكم جزيل الشكر

أسماء بادسي

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الى معرفة مستوى المرونة النفسية لدى الطالبة الجامعية العاملة و تكونت عينة البحث من 30 طالبة جامعية عاملة بكلية العلوم الانسانية و الاجتماعية و كلية الحقوق بجامعة محمد خيضر بسكرة ، اختيرت العينة بطريقة قصدية .

- اجراءات البحث كانت كالتالي :

تحديد عين الدراسة و التي كونت من 30 طالبة جامعية عاملة و تطبيق مقياس و جاءت النتائج كمايلي :

- المستوى المنخفض بنسبة 0% أي أنه لا توجد أي طالبة جامعية عاملة ذات مرونة نفسية منخفضة .

- المستوى المتوسط بنسبة 27% و هذا يعنى ان هناك نسبة متوسطة من الطالبات الجامعيّات العاملات ذات مستوى متوسط من المرونة النفسية .

- المستوى المرتفع تحصل على اعلى نسبة هي 73% اي ان اغلبية الطالبات الجامعيّات العاملات يتمتعن بمرونة نفسية مرتفعة .

- اذن الطالبة الجامعية العاملة تتسم بمرونة نفسية مرتفعة

- المرونة النفسية بصورة فردية بدون تحديد الزمن .

Resumé :

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	شكر و تقدير
ب	ملحظ الدراسة.....
ج	فهرس الموضوعات.....
و	قائمة الجداول.....
و	قائمة الملاحق.....
1	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
5	1- إشكالية الدراسة
7	2- فرضيات الدراسة
7	3- أهداف الدراسة
8	4- أهمية الدراسة
8	5- مصطلحات الدراسة
9	6- المفاهيم الإجرائية للدارسة
9	7- حدود الدراسة
10	8- الدراسات السابقة
الفصل الثاني : المرونة النفسية لدى الطالبة الجامعية العاملة	
17	تمهيد

18	أولاً : المرونة النفسية
18	1- بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية
20	2- مفهوم المرونة النفسية
21	3- السمات الشخصية لذوى المرونة النفسية
23	4- العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية
25	5- بعض النظريات التي فسرت المرونة النفسية
27	6- المهارات المعززة للمرونة النفسية
29	7- طرق بناء المرونة النفسية و مقوماتها
31	8- فوائد و ثمرات المرونة النفسية
33	ثانياً : الطالبة الجامعية العاملة
33	1- مفهوم الجامعة
33	2- مفهوم الطالب الجامعي
34	3- حاجات العمل عند الطالبة الجامعية العاملة
36	4- مصادر الضغوط المهنية لدى الطالبة الجامعية العاملة
38	5- اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالبة الجامعية العاملة
40	خلاصة الفصل
	الجانب التطبيقي
	الفصل الثالث : الاجراءات المنهجية للدراسة
44	تمهيد
45	الدراسة الاستطلاعية

45	1-1- الهدف من الدراسة الاستطلاعية
46	1-2- عينة الدراسة
47	1-3- ادوات الدراسة
48	1-4- نتائج الدراسة الاستطلاعية
48	الدراسة الاساسية
48	1-2- مجتمع الدراسة و عينة البحث
49	2-2- منهج الدراسة
50	2-3- كيفية تطبيق ادوات الدراسة
	الفصل الرابع : عرض وتحليل و مناقشة النتائج
53	تمهيد
54	عرض وتحليل ونتائج الدراسة
55	مناقشة و تفسير نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات
58	خلاصة النتائج
59	الخاتمة
60	الاقتراحات
62	قائمة المراجع
69	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
47	يوضح درجة المرونة النفسية للطالبة الجامعية	1
54	يمثل توزيع مستويات المرونة النفسية على عينة الدراسة للمقياس	2

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
69	يوضح مستوى درجة المرونة النفسية لطالبة الجامعية العاملة	1
70	مقياس المرونة النفسية	2

مقدمة :

تتميز الحياة بكثرة التغيرات و التحولات التي تشكل ضغوطا على الإنسان الذي يلجا إلى التأقلم معها . فمثلا تتغير الظروف داخل الأسرة و تتغير ظروف العمل و تتوتر العلاقات الاجتماعية و تتعدد الظروف الاقتصادية و تشكل هذه التغيرات ضغوطا على الانسان الذي يلجا الي الاستجابة لها و تجعله غير قادر على التكيف السوي و يتولد لديه الاحساس بالتوتر و التهديد مما ينعكس سلبا على شخصيته و يتغير معه نمط سلوكاته و تفكيره و بالتالي سيعيش حالة من الصراع الحاد الذي يترتب عليه ضرر حقيقي على نفسية الفرد فيشر بالاحباط و الفشل و العجز .

و هذا ما يتعرض له الكثير من الطلبة الجامعيين العاملين خاصة الطالبات العاملات ، فالرغبة في النجاح و نيل الشهادة هو امر مهم في نفوسهن .

كما ان عدم التخلي عن العمل المتحصل عليه امر مهم ايضا بالنسبة لهن فهو سيد الحاجة الاقتصادية و الاجتماعية و المادية و هذا ما يؤدي بهن الى حالة من المعاناة النفسية يكون فيها الارهاق و التعب و القلق و التوتر ابرز مظاهرها و للتغلب على هذه الوضعيات التي تعيشها الطالبة الجامعية العاملة و جب عليها ان تتحلى بقدر من اللمرونة النفسية التي تعتبر عامل من العوامل الاساسية لعملية التكيف سواء تكيف نفسي او اجتماعي لدى الافراد فالفرد الذي يتمتع بالمرونة النفسية لديه البديل الافضل لكل مشكلة تواجهه و توفر لديه القدرة على التأقلم و الاستجابة لتغير السلوك ليكون راضيا على انجازاته و ما يستطيع تحقيقه مستقبلا .

فالأفراد ذوي المرونة النفسية يكونون أكثر ايجابية و مقاومة ، و تفائلا و ضبط داخليا و اكثر واقعية ، و انطلاقا من هذا تاتي الدراسة الحالية لتعرف على مستوى المرونة النفسية لدى الطالبة الجامعية .

و قد تناولنا فيها اربعة فصول على النحو التالي :

في الفصل الاول تطرقنا فيه الي اشكالية الدراسة و فرضياتها و اهميتها و اهدافها ثم قمنا بتحديد المصطلحات و تعريفها اجرائيا و قمنا بتحديد حدود الدراسة و الدراسات السابقة المشابهة لهذه الدراسة .

اما الفصل الثاني فقد تناولنا فيه محورين ، المحور الاول المرونة النفسية حيث تضمن مفهوم المرونة النفسية و بعض المفاهيم المرتبطة بها و السمات الشخصية لذوي المرونة النفسية ، و العوامل ذات العلاقة بها و بعض النظريات المفسرة لها ، و المهارات المعززة لها و الطرق و مقوماتها و فوائدها ، اما المحور الثاني تضمن الطالبة الجامعية العاملة حيث تناولنا فيه مفهوم الجامعة و الطالب الجامعي و حاجات العمل عند الطالبة العاملة ، و مصادر الضغوط ، و اساليب المواجهة لها .

اما الجانب التطبيقي فقد تم هو الاخر تقسيمه الي فصلين بداية من الفصل الاول و الذي كان بعنوان الاجراءات المنهجية للدراسة و الذي تضمن الدراسة الاستطلاعية و الهدف منها هو عينة الدراسة و الادوات و نتائج الدراسة الاستطلاعية ، و تضمن ايضا : الدراسة الاساسية و منهج الدراسة و كيفية تطبيق ادوات الدراسة ، اما الفصل الثاني فقد كان بعنوان عرض و تفسير نتائج الدراسة . فقد تم فيه عرض نتائج الدراسة ثم تفسير و مناقشة النتائج . و ختمنا الفصل التطبيقي لهذه الدراسة ككل بخاتمة .

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- مصطلحات الدراسة

6- المفاهيم الاجرائية للدراسة

7- حدود الدراسة

8- الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة

يمثل التعليم العالي (الجامعي) لأي دولة قمة هرم النظام التعليمي حيث تكمن أهميته في إعداد و تكوين أفراد يعتمد عليهم المجتمع في النهوض بمؤسساته المختلفة و بالتالي تطوره و تقدمه الفكري و العلمي على كافة الأصعدة ، فالتعليم الجامعي احد العناصر الأساسية المهمة في الجزائر في دعة التنمية البشرية لا يوفر للفرد المهارات الأساسية اللازمة لسوق العمل فقط و إنما يوفر أيضا تدريب ضروري لجميع الأفراد على اختلاف تخصصاتهم سواء أكانوا مدرسين أو أطباء أو ممرضين أو مهندسين. (نبيلة باوية ، 2012 : 316)

تتصف الحياة بكثرة التغيرات و التحولات التي تشكل ضغوطا على الإنسان يسعى لمواجهتها بطرق مختلفة ، و تختلف قدرة الأفراد على مواجهة الصعوبات و مقاومة التغيرات في البيئة المحيطة بهم ، فهم لا يقاومون بنفس الطريقة و بنفس الدرجة و النجاح و عليه فان الفرد في عملية تفاعل مستمر بطريقة واعية أو غير واعية للتوافق مع محيطه و تغيراته ، و هذا المحيط يتضمن ثلاث أنواع إما محيط داخلي يرتبط بالبناء النفسي للفرد من سمات شخصيته و حاجاته و دوافعه و إنما محيط خارجي اجتماعي من أسرة و شبكة للعلاقات الاجتماعية و غيرها و هكذا تتحدث في مجال الصحة النفسية عن تعدد حاجات الفرد و تداخلها و مطالب المحيط و ضغوطاته (مازن فواز الشماط ، 2012 : 2) ، حيث تعتبر الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية التي تعبر عن حالة الإنسان فكما كان الإنسان يتمتع بصحة نفسية جيدة كان أكثر واقعية و تفهما للأحداث و الظروف المحيطة به.

أن الضغوط التي يواجهها طلبة الجامعة سواء في الأسرة أو الجامعة أو المجتمع تمثل مؤثرات يمكن تجاهلها أو إنكارها . فالطلبة الجامعيين ليسوا في منأى عن هذه الظروف و المواقف الحياتية و الصراعات المختلفة فهم يتعرضون إلى تغيرات نفسية و اجتماعية و فسيولوجية ينتج عنها مطالب و حاجات تستدعى إشباعا و طموحات و أهداف تستدعى تحقيقا و رغبة ملحقة لتحقيق الاستقلالية و التفرد . (حسين محمود و نادر الزبيد ، 1999 ، ص 158) .

و تختلف الحياة الجامعية عند الطلبة باختلاف في مستويات الطموح و مدى القدر على المواجهة لمختلف الصعوبات خاصة الطلبة التي تسعى إلى تحقيق نجاحات أخرى من خلال مزاولتها الدراسة مع العمل و هذا ما يخلق الصراع بين دورها كعاملة وواجباتها و دورها كطالبة جامعية لها طموح في البحث العلمي ، و من هنا توا جهة الطالبة الجامعية العاملة ضغوط و توترات تترك آثار سلبية على حالتها النفسية و الاجتماعية . (عبد الحليم غريب ، 2012 ، ص 5) . و للتوافق و التكيف مع هذه الضغوطات و جب على الطالبة الجامعية العاملة أن تتحلى بقدر من المرونة النفسية و بما أن المرونة النفسية عامل من العوامل الأساسية في أحداث التكيف سواء كان التكيف الشخصي أو الاجتماعي لدى الأفراد ، فالشخصية الجامدة المرنة لا تقبل أي تغير يطرأ على حياتها . و من ثم فإن توافقها يخلت و علاقتها بالآخرين تضطرب إذا ما انتقلت إلي بيئة جديدة ، يغيّر أسلوب حياتها فيها ، ممّا يحقق التكيف بينها و بين هذه البيئة ، و معنى ذلك أن توافق الطالبة الجامعية يكون أسهل

كلما كانت مرنة و العكس صحيح ، فكلما قلت مرونتها قلت قدرتها على التكيف في محيط ظروفها و بيئتها الجديدة ، و قد تتسم الطالبة الجامعية بمرونة نفسية معينة، و من هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي :

ما مستوى المرونة النفسية عند الطالبة الجامعية العاملة ؟

2-فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

يوجد لدى الطالبة الجامعية العاملة مستوى مرونة نفسية.

الفرضيات الجزئية :

1- يوجد لدى الطالبة الجامعية العاملة مستوى مرونة نفسية منخفض

2- يوجد لدى الطالبة الجامعية العاملة مستوى مرونة نفسية متوسط

3-يوجد لدى الطالبة الجامعية العاملة مستوى مرونة نفسية مرتفع

3-أهداف الدراسة : تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الهدف التالي :

التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى الطالبة الجامعية العاملة.

4- أهمية الدراسة :

- تأتي أهمية البحث الحالي في جديّة الموضوع من حيث تناول عناصر البحث خاصّة الطالبة الجامعيّة العاملة .
- باعتبار أن موضوع المرونة النفسية من المواضيع التي أثار اهتمام العديد من الباحثين بالإضافة إلي ظهوره حديثا على الساحة العربية.
- معرفة جوانب مفهوم المرونة النفسيّة والعوامل ذات العلاقة .
- نظرا لنقص المادّة العلميّة لمتغيّر الطالبة الجامعيّة العاملة على حد علم الطالبة الباحثة ، فهذه الدّراسة سنثري مكتبة كليّة جامعة محمّد خير بسكرة .
- كما أنّ النتائج التي سوف تسفر عنها الدّراسة لها أهميّة في الميدان السيكلوجي.

5-مصطلحات الدراسة :

- 5-1 - المرونة النفسية : هي الاستجابة الانفعالية و العقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة ، سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير . (إيمان فوزي ، 2017 : 294)
- 5-2 - الطالب الجامعي : يعتبر احد العناصر الأساسية و الفعالة في العملية التربوية طيلة التكوين الجامعي إذا انه يمثل النسبة الغالبة في المؤسسة الجامعية . (محمد حسن ، 2008 : 208)

6-المفاهيم الإجرائية للدراسة :

6-1- المرونة النفسية : و هي الدرجة التي تحصل عليها الطالبة الجامعية العاملة

من خلال تطبيق مقياس المرونة النفسية لمحمد عصام أبو الندى 2015 .

6-2- الطالبة الجامعية العاملة : هي الطالبة التي تدرس بشكل نظامي بجامعة

محمد خيضر بسكرة (كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و كلية الحقوق) لسنة

2019 و تعمل بمختلف المؤسسات الإجتماعية بولاية بسكرة .

7-حدود الدراسة :

تتمثل حدود الدراسة في :

7-1- الحدود البشرية : تراوحت عينة الدراسة على 30 طالبة جامعية عاملة .

7-2- الحدود المكانية : اقتصرت هذه الدراسة على فئة الطالبات الجامعيات العاملات

و قد تمت هذه الدراسة في كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و كلية الحقوق .

7-3- الحدود الزمانية : امتدت هذه الدراسة ابتداء من شهر مارس و استمرت إلى

غاية شهر افريل ، و تم خلالها تطبيق مقياس المرونة النفسية على عينة تكونت من

30 طالبة جامعية عاملة و أجريت في نفس الكليات للإجابة على تساؤلات الدراسة .

8-الدراسات السابقة :

1/ دراسة مختار (2004) بعنوان : مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية و علاقتها بالجنس و التحصيل :

تهدف هذه الدراسة الى معرفة مستوى المرونة النفسية لدى المرحلة الاعدادية كما تهدف الى معرفة علاقة مستوى المرونة النفسية بالجنس و التحصيل ، استخدام الباحث في دراسته مقياس المرونة النفسية الذي اعده و هو مكون من 74 فقرة و 874 طالبا و طالبة من المرحلة الاعدادية و اهم النتائج التي توصل اليها ان طالبة المرحلة الاعدادية يتمتعون بموسوى متوسط من المرونة النفسية و ان الذكور اكثر مرونة من الاناث في هذه المرحلة .

2/ دراسة آل غزال (2008) : بعنوان التشاؤم الدفاعي و علاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة .

هدفت الدراسة التعرف على مستوى و دلالة الفروق في المرونة النفسية على وفق متغيري التخصص و النوع ، و ايجاد العلاقة الارتباطية بين التشاؤم الدفاعي و المرونة النفسية و لتحقيق هذه الاهداف قامت الباحثة ببناء مقياسين احدهما لقياس التشاؤم الدفاعي و الاخر لقياس المرونة النفسية و قد طبق المقياسان على عينة (500) طالب و طالبة من جامعة بغداد و المستتصيرية و بعد جمع المعلومات و معالجتها احصائيا باستعمال الاختبار الثاني

و معامل ارتباط بيرسون و معادلة تصحيح لسيرمان براون و تحليل التباين الثنائي ،
توصلت الدراسة الى النتائج الآتية :

1- يتمتع طلبة الجامعة بمستوى عالي من المرونة النفسية .

2- ليست هناك فروق في المرونة النفسية بين الاناث و الذكور .

3- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشاؤم الدفاعي و المرونة النفسية .

3/ دراسة قداوي (2012) : بعنوان المسؤولية الاجتماعية و مرونة الانا لدى طلاب

المرحلة الاعدادية العاملين و الغير عاملين

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى مرونة الأنا لدى أفراد عينة البحث و التعرف على
الفروق في مستوى مرونة الأنا بين الطلاب العاملين و الطلاب غير عاملين تكونت عينة
البحث من طلاب المرحلة الإعدادية و الثانوية لمدارس مركز محافظة لينوي و قد تم
اختيارهم بطريقة قصدية بحيث توزعت العينة على مجموعتين متساويتين (299) طالبا من
الذين يعملون و من (299) الذين لا يعملون و تحقيقا لأهداف البحث تم الاعتماد على
مقياس مرونة الأنا الذي أعده (رضا2009) الذي يتكون من 36 فقرة و توصلت الدراسة
الي مايلي :

- ان مستوى مرونة الأنا أعلى لدى الطلاب العاملين منه لدى طلاب غير عاملين

4/ دراسة يحيى شعبان شقورة (2012) : بعنوان : المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى المرونة و الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة و كذلك تعرف العلاقة بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة و الكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية و الرضا عن الحياة بالنسبة لمتغيرات الجنس ، و الجامعة و التخصص ، و المعدل و الترتيب الميلاد للطالب ، و الدخل الشهري للأسرة ، و قد تكونت عينة الدراسة من (600) طالبا و طالبة ، و تم استخدام استبانة المرونة النفسية من اعداد الباحث و مقياس الرضا عن الحياة من اعداد مجدي الدسوقي (1998) و من اهم النتائج التي تحصل عليها :

- 1- وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية و الرضا عن الحياة .
- 2- بلغ الوزن النسبي للمرونة النفسية (77-17) درجة .
- 3- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة .

*التعليق على الدراسات السابقة :

الأهداف : لقد تنوعت أهداف هذه الدراسات حسب موضوع الدراسة و متغيراته فالدراسة الاولى هدفت الي :

- التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية

- معرفة علاقة مستوى المرونة النفسية بالجنس و التحصيل

اما فيما يخص الدراسة الثانية فقد كانت اهداف هذه الدراسة :

- التعرف على مستوى و دلالة الفروق في المرونة النفسية على وفق متغيري التخصص و النوع .

- ايجاد العلاقة الارتباطية بين التشاؤم الدفاعي و المرونة النفسية و كانت اهداف الدراسة الثالثة مايلي :

- التعرف على الفروق في مستوى المرونة الانا بين الطلاب العاملين و الطلاب الغير عاملين .

اما الدراسة الرابعة فكانت اهدافها :

- التعرف على مستوى المرونة النفسية و الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة .

- العلاقة بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة .

- الكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية و الرضا عن الحياة بالنسبة لمتغيرات الجنس و التخصص و المعدل .

الحجم : بالنسبة لهذه الدراسات فقد استخدمت عينة كبيرة .

- دراسة مختار (2004) : تكونت عينة الدراسة من (874) طالب و طالبة

- دراسة آل غزال (2008) : تكونت عينة الدراسة من (500) طالب و طالبة

- دراسة قداوي (2012) : تكونت عينة الدراسة من (299) طالب و طالبة
- دراسة يجي شعبان شقورة (2012) : تكونت عينة الدراسة من (600) طالب و طالبة

المرحلة العمرية : ركزت هذه الدراسة على فئة الشباب عامة و الطلبة خاصة .

ما يميز دراستنا عن هذه الدراسات :

- هدف دراستنا كان التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة الجامعية العاملة.
- حجم العينة في دراستنا هذه صغير مقارنة بهذه الدراسات ففي دراستنا عدد أفراد العينة 30 طالبة جامعية .
- استخدمت الدراسات السابقة عينات من مختلف الطلاب من المرحلة الاعدادية و المرحلة الجامعية في حين قمنا بتحديد عينة هذه الدراسة من مجموع الطالبات الجامعيات العاملات .

التشابه بين دراستنا و الدراسات السابقة :

- نفس المرحلة العمرية مرحلة الشباب .
- متغيرات الدراسة السابقة تدرس العلاقة بين مختلف المتغيرات ، أما الحالية فهي تبحث فقط عن مستوى المرونة النفسية لدى الطالبة الجامعية العاملة ، أي ركزت على عينة الطالبات الجامعيات العاملات.

المنهج : كليهما إعتد على المنهج الوصفي لكن بأساليب مختلفة بحسب خصوصية الدراسة .

الفصل الثاني : المرونة النفسية لدى الطالبة الجامعية العاملة .

تمهيد الفصل.

أولاً : المرونة النفسية

- 1- بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية
- 2- مفهوم المرونة النفسية
- 3- السمات الشخصية لذوى المرونة النفسية
- 4- العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية
- 5- بعض النظريات التي فسرت المرونة النفسية
- 6- المهارات المعززة للمرونة النفسية
- 7- طرق بناء المرونة النفسية و مقوماتها
- 8- فوائد و ثمرات المرونة النفسية

ثانياً : الطالبة الجامعية العاملة

- 1- مفهوم الجامعة
- 2- مفهوم الطالب الجامعي
- 3- حاجات العمل عند الطالبة الجامعية العاملة
- 4- مصادر الضغوط المهنية لدى الطالبة الجامعية العاملة
- 5- أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالبة الجامعية العاملة

خلاصة الفصل

تمهيد الفصل :

لقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة و أشكال المعاناة النفسية إلى الاهتمام و التركيز على التغيرات المدعمة لقدرة الفرد على مواجهة الفعالة و التي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات و التغلب عليها و جاء هذا الفصل لتناول مفهوم المرونة النفسية و العوامل ذات العلاقة بها و طرق بناءها و مقوماتها و السمات الشخصية للأفراد ذوي المرونة النفسية و أهم النظريات المفسرة لها.

أولاً : المرونة النفسية :

1- بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية :

1-1: مرونة الأنا : تشكل المرونة في مجملها الأبعاد العقلية ، و الإجتماعية و الانفعالية و الأكاديمية... لشخصية الفرد ، بحيث تكسبه القدرة على التكيف مع الأحداث غير المواتية ، و التي من المتوقع أن تعرقل مسيرة نمو الشخصية في الاتجاه الطبيعي ، إذا ما كان هذا الشخص غير قادر على التعامل مع ما يواجهه من أحداث صادمة مثل أحداث العنف و القهر و الظلم التي تشكل خبرات مؤلمة في الذات تظهر نتائجها السلبية في حياته القادمة ، على المستوى النفسي و الاجتماعي و الانفعالي ، بحيث تصبح الشخصية غير مؤهلة للحياة الطبيعية . (محمد عصام أبو ندى ، 2015 : 43)

1-2- الرجوعية النفسية أو "الجلد" : هي قدرة شخص أو جماعة على التطور الايجابي ، و مواصلة التوجه نحو المستقبل على الرغم من وجود الجرح الصدمي ، و يتجه المسار الرجوعي في الشخص بفضل التفاعل بين الفرد و محيطه و يذهب كل من (Lutho et Cicchetti) إلى القول بان الجلد عملية ديناميكية يظهر من خلالها الأفراد تكيفا ايجابيا اتجاه الخبرات المؤلمة أو الصادمة و المصطلح لا يمثل سمة لشخص فهو بناء ثنائي الأبعاد يتضمن التعرف لشدائد مع إظهار نواتج تكيفيه ايجابية .

و يذهب Newman إلى اعتبار قدرة بشرية على التكيف مع مختلف ضغوطات الحياة التي يعاني منه الأفراد كالصدمات أو الشدائد . (عائشة نواره ، 2016 : 13)

1-3- الاتزان الانفعالي : و هو أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم و السيطرة على انفعالاته المختلفة و لديه مرونة في التعامل مع المواقف و الأحداث الجارية بحيث تكون لاستجابة الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات. (يحي عمر شعبان شقورة ، 2012 : 13)

1-4- المناعة النفسية : مفهوم فرضي ، و يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات و الكروب و تحمل الصعوبات و المصائب و مقاومة ما ينتج عنها من أفكار و مشاعر و غضبو عجز و تشاؤم .

1-5- الصلابة النفسية : تعرف كويازا Kobasa 1979 الصلابة النفسية هي اعتقاد عام لدى الفرد بفاعليته و قدرته على استخدام كل المصادر النفسية و البيئية المتاحة كي يدرك و يفسر و يواجه بفعالية أحداث الحياة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه و يفسرها بواقعية ، و موضوعية و منطقية . (نبيل نغان كامل ، 2006 : 23)

1-6- القدرة على التكيف : هي تلك العملية الدينامكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ، ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه و بين البيئة و يعرف أيضا بأنه القدرة على تكوين العلاقة المرضية بين المرء و بيئته (مصطفى فهمي ، 1995 : 16).

2- مفهوم المرونة النفسية :

2-1- لغة :

قال ابن فارس " مرن " الميم و الراء و النون أصل صحيح يدل على لين شي و جاء في لسان العرب مرن ، يمرن ، مرانة ن و مرونة و هو لين في الصلابة . و المرانة : اللين

2-2- اصطلاحا :

مفهوم المرونة كغيره من المصطلحات في العلوم الإنسانية و الاجتماعية تتعدد فيه المفاهيم و تختلف و مرد ذلك الاختلاف إلى إن البعض ينظر إلى المرونة من خلال الوسط العلمي الذي يعيش فيه فمنهم من يرى أن المرونة في اللين و اليسر و منهم من يرى تقبل الآخرين و أفكارهم .(بوقيقة محمد على ، 2016 : 15)

1-تعريف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (2002) : نشرت بعنوان الطريق إلى المرونة النفسية ، حيث عرفت المرونة النفسية بأنها عملية التوافق و المواجهة الايجابية للشدائد و الصدمات و النكبات أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد و مثل المشكلات الأسرية و مشكلات العلاقة مع الآخرين ، و المشكلات الصحية الخطيرة، و ضغوط العمل و المشكلات المالية.(رانيا محمد حسين ، 2017 : 26)

2-تعريف انس الأحمدى (2009) : المرونة النفسية هي الاستجابة الانفعالية و العقلية

تمكن الإنسان من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة ، سواء كان هذا التكيف بالتوسط اة القابلية للتغير أو الأخذ بايسر الحلول .

3- تعريب عبد الرقيب البحيري (2010) المرونة النفسية هي القدرة على التكيف بنجاح

مع المحن التي تقابل الفرد و الارتداد على المشكلات و التعامل معها بقوة و ذكاء .(إيمان فوزي شاهين ، 2017 :294)

و تظهر نتائج البحوث إن المرونة النفسية العامة ظاهرة عادية أو طبيعية ، و ليست ظاهرة خارقة للعادة أو غير طبيعية ، فمعظم الناس يظهرون و سع مرونة نفسية مرتفعة ، فمن أمثلة الاستجابات المؤدية لهذا المعنى أن كثير من الأمريكيين استطاعوا إعادة تنظيم حياتهم بعد احادث الحادى عشر من سبتمبر الإرهابية و إسقاط خاصية و أسمة المرونة النفسية على شخص ما . لا يعنى هذا أن الشخص لا يخبر ، أولاً يعاني من مصاعب أو ضغوط ، فالألم الانفعالي و الحزن ا أعراض شائعة بين الأشخاص الذين يعانون من شدائد أو نكبات في حياتهم فالطريق إلى المرونة يتضمن الكثير من المعاناة . فالحياة ليست نزهة مبهجة و ليست في نفس الوقت مصاعب و شدائد و نكبات دائمة .

3- السمات الشخصية لذوى المرونة النفسية :

تتسم السمات الشخصية للأشخاص ذوى المرونة النفسية في ما يلي :

- الايجابية و التكيف في الظروف المعاكسة

- القدرة على تحمل الإحباط
- مستوى التفاعل و التغلب على النتائج السلبية للضغوط
- تنويع أساليبهم المعرفية تبعا لمقتضيات المواقف التي يواجهونها .
- ضبط النفس و الانفتاح على الخبرة و الابتعاد عن الفضاضة .
- العمل بفعالية وفقا مع القيم الشخصية.(زينة عبد الكريم ، 2016 : 34)

و في هذا الإطار يرى **wolin 1993** انه يمكن تحديد مؤشرات مرونة الأنا و ذلك من خلال

السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية و التي تشمل :

3-1- الاستبصار : و هي قدرة الشخص على قراءة و ترجمة المواقف و الأشخاص و

تشمل القدرة على التواصل البين ، الشخصي ، علاوة على معرفة كيفية تكيف سلوك الفرد

ليكون متناسبا مع المواقف المختلفة مما يجعله يفهم نفسه و يفهم الآخرين.

3-2- الاستقلال : و يشمل بعد الاستقلال عمل توازن بين الشخص و الأفراد و الآخرين و

المحيطين به كما يشمل كيفية تكيفه مع نفسه بحيث يعرف ماله و ما عليه ، و أن الشخص

المستقل هو الذي يقول بوضوح (لا) عندما يكن مناسبا أكثر مما يكون عليه من كونه

متساهلا و بسيطا في حالة مواجهة الحدث.

3-3- الإبداع : و يشمل الإبداع إجراء خيارات و بدائل للتكيف مع تحديات الحياة ، بل و

أكثر من ذلك الاندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية (تحدي المصاعب و المخاطر) و

أن الأفراد من ذوى المرونة العالية يمكنهم أن يتخللوا تتالي الأحداث لديهم حيث يمكنهم اتخاذ القرار في مواجهتها.

3-4- روح الدعابة : و تعتبر روح الدعابة الجانب المضي من الحياة لدى الشخص المرن، حيث تمثل القدرة على إدخال السرور على النفس و إيجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به، و هذا ما يعتبر خاصية أو سمة مميزة للأفراد و المرنين الذين يجيدون فن التعامل في الحياة لمواجهة مواقف مختلفة .

3-5- المبادرة : و تتضمن قدرة الفرد على البدء في التحدي للأحداث و مواجهتها و ذلك بعدد دراسة سريعة صحيحة تمثل قدرة الفرد على الحدس . أي الإحساس بادراك النتائج الايجابية الصحيحة و السريعة .

3-6- تكوين العلاقات : و تشمل القدرة على تكوين العلاقات الايجابية الصحيحة و القوية من خلال قدرته على التعامل النفسي و الاجتماعي و العقلي البين - شخصي مع من يحيطون به ، كما تشمل قدرته على التواصل مع ذاته . (يحي عمر شقورة ، 2012 : 23-22)

4-العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية :

بينت الجمعية الأمريكية لعلم النفس في منشوراتها وجود العديد من العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية و التي تعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الضاغطة و قد بينت العديد من الدراسات أن العامل الأساسي في تكوين المرونة النفسية هو وجود الرعاية و الدعم و الثقة و التشجيع سواء من داخل العائلة أو من خارجها

بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل قدرة الفرد على وضع خطط و واقعية لنفسه ، الثقة بالنفس ، النظرة الايجابية للذات ، تطوير مهارات الاتصال و التواصل و القدرة على كبح المشاعر الحادة و من العوامل التي تساعد على استمرارية المرونة لدى الأفراد:

1- القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية و بطريقة صحيحة

2- امتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات

3- اعتقاد الفرد بوجود شئ يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة و التكيف مع

الظروف الطارئة .

4- توافد الدعم الاجتماعي

5-الاتصال و الترابط مع الآخرين مثل العائلة أو الأصدقاء

6-المعتقدات الدينية

7-البحث عن المعاني الايجابية للمواقف الصادمة .(زهرة سعودي ، 2017)

8-النظرة الايجابية للذات ، و الثقة في القدرات و الإمكانيات الشخصية .

9- القدرة على وضع خطط واقعية و اتخاذ الخطوات و الإجراءات اللازمة لتطبيقها.(محمد

السعيد أبو حلاوة ، 2002)

10- و تتمثل المرونة من ثلاث مصادر تتمثل في : الدعم الخارجي الذي يحافظ على

استمرارية المرونة ، القوة الداخلية ، الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت و امتلاك مهارة

حل المشكلات التي تساعد الفرد على مواجهة المحن و الشدائد. (يحي عمر شقورة ،

من هنا يتضح لنا أن العوامل التي تساعد على استمرارية المرونة النفسية هي بالأساس عوامل ذاتية مرتبطة بالفرد نفسه و أيضا عوامل خارجية مرتبطة بالمحيط الخارجي كالدعم الاجتماعي مثلا .

5 بعض النظريات التي فسرت المرونة النفسية :

5-1- نظرية التحليل النفسي :

- نظرية فرويد :

يرى سيغموند فرويد S.Freud المؤسس الفعلي لما يسمى بمدرسة التحليل النفسي ، و هو يرى في الشخصية ثلاث قوى و هي : الهو و الأنا و الأنا الأعلى ، ووظيفة الأنا أنها تسعى الى التوفيق بين ضغط الغرائز من جهة و ضغط الأنا و قدرتها و نجاحها على أحداث التوازن و التوافق بين متطلبات الهو و الأنا الأعلى ، لأنها تخضع لمبدأ الواقع ، و تسعى للتفكير الموضوعي و المعتدل و الذي يتماشى مع الضغوط و المشكلات الاجتماعية ووظيفتها الدفاع عن الشخصية و العمل على المرونة النفسية تجاه المواقف الضاغطة و العمل على التوافق النفسي و حل الصراعات.(رانيا محمد حسين ، 2017 : 33)

5-2- نظرية التحليل النفسي الاجتماعي للفرديين الجدد :

-نظرية آدلر :

يفترض آدلر وجود أربعة أساليب أساسية للحياة يتبناها الناس للتعامل مع المشكلات و هي النمط المسيطر و النمط المعتمد و الآخر النمط المتجنب و النمط المميز اجتماعيا ، فمن وجهة نظر آدلر أن المرونة النفسية تعتمد على مدى تغيير الفرد لأساليب حياته، وفقا لمستجدات الواقع و المصلحة الاجتماعية لما يحققه له السد ثغرات نقص من اجل بلوغ مستويات أعلى من النمو النفسي و التكيف للواقع الاجتماعي.

3-5- النظرية الاجتماعية :

-نظرية اريك اريكسون :

وجهة نظر اريك اريكسون في تطور الشخصية و تكاملها يكون عن طريق ما اسماه أزمات الحياة ، و هي عبارة عن مشكلة تكيف متدرجة و متصاعدة يتحقق هذا التكيف كلما كانت مرونة التعامل مع الواقع مما يمكن أن نطلق عليه المرونة النفسية فكل مرحلة من مراحل النمو(من الميلاد إلى الممات) تتميز بصراعات و أزمات تحتاج إلى معالجات و حلول من خلال التعامل معها بطريقة تكيفية نموية تتناسب و هذه المرحلة ووفقا لمبدأ التخلق المتعاقب فكل مرحلة من مراحل النمو بالنسبة لاريكسون لها مهامها الحياتية . و النجاح أو الفشل في تحقيق هذا له اثر هام على النمو في المراحل التالية فالكثير من عمل اريكسون يمكن النظر إليه على انه وصف للقوة الاجتماعية و التاريخية التي تؤثر على قوة و مرونة أو ضعف وصلابة الأنا .(صباح مرشود منوخ،2013: 387_388)

-تعتبر نظرية اريك اريكسون من النظريات المفسرة للمرونة النفسية تفسيراً مقرباً للواقع من خلال وجهة نظره أن التكيف يتحقق كلما كانت مرونة التعامل مع الواقع مما يمكن أن نطلق عليه المرونة النفسية.

6- المهارات المعززة للمرونة النفسية :

توصل الباحثون في جامعة بنسلفانيا إلى مجموعة من المهارات التي تعزز المرونة و في ما يلي عرض للمهارات المعززة للمرونة النفسية مقتبسة من (Jennifer pearson-2006) .

6-1- إدارة الانفعالات :

يدور التنظيم الانفعالي حول مقدرة الشخص على أن يبقى هادئاً تحت الضغوط ولا يترك مشاعره تغمره أو تؤثر على كامل يومه وهذا لا يعني قطع المشاعر السلبية أو كبت المشاعر و إن التعبير عن المشاعر كل من تلك السلبية والايجابية على حد سواء أمر صحي و بناء ذلك أن بدايات التنظيم الانفعالي لدى الرضيع تبدأ من خلال مص أصابعهم سعياً منهم لتهدئة أنفسهم.

6-2- التحكم بالدوافع :

تعرف على أنها المقدرة على التوقف و الاختبار فيما إذا كانت الرغبة في القيام بتصرف ما موجودة أم لا . فمثلاً عندما يغضب الفرد على سبيل المثال فقد يرغب بالصراخ أو دخول

في جدال و يساعد ضبط الدوافع في التوقف و التقدير بان تصرفات محددة قد لا تقيد في مواقف ما و بان تلك الأفعال قد تفاقم الحال.

3-6- تحليل المشكلات و أسبابها :

تؤثر طريقة التفكير بالمشكلة أو الحادث المسبب للضغط النفسي على الشعور تجاهه لعل تحديد السبب المزعج و عاداته و يتيح لنا التفكير المرن بان يصبح الفرد مرنا و أن يقوم بالغزو المناسب للمشكلة.

4-6- المحافظة على التفاؤل الواقعي :

و هي القدرة على الحفاظ على الأمل بمستقبل زاهر و هي تدور حول رؤية الأشياء كما هي و أننا نستطيع الخروج من موقف ما بأفضل حال فبعض الناس يميلون للشعور بان كل أشكال الضغوط النفسية تدوم طويلا. الأمر الذي يجعل من الموقف على ما يبدو لا أمل فيه و هناك آخرون يرون أن هذه الحالة أو موقف مجرد شيء وقتي الأمر الذي يساعد على المحافظة على التفاؤل الواقعي و يمكن لهذه المشكلة أن تمر.

5-6- التعاطف مع الآخرين :التعاطف هو المقدرة على تفهم مشاعر الآخرين.

6-6- الاعتقاد بالكفاءة الذاتية : ترجع الكفاءة الذاتية إلى الاعتقاد بان الفرد قادر على

مواجهة معظم المشكلات و التعامل معها و التراجع إلى الوراء عندما تعد الأمور قاسية

فالشعور بالكفاءة الذاتية هو الذي يصنع الفرق و المهم بان يشعر الفرد انه قادر على فعل

أمر ما. (مازن فواز الشماط، 2012: 26-27)

7- طرق بناء المرونة النفسية و مقومتها :

-تذكر رابطة علم النفس الأمريكية عشر طرق لبناء المرونة النفسية :

1- إقامة روابط مكثفة مع الآخرين في العلاقات الاجتماعية الايجابية مع أعضاء الأسرة و الأصدقاء وغيرهم ومن أهم متطلبات لبناء المرونة النفسية مثل (تقبل المساعدة و الدعم من الأشخاص الذين نحبهم و الاستماع إليهم).

2- تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها و التغلب عليها لا تستطيع أن تغير الحقيقة التي مفادها أن الأحداث الضاغطة جزء من واقع الحياة الإنسان لكن بإمكانك تغييرا الطريق التي تدرك و تفسر و تستجيب بها لهذه الأحداث و تتطلع إلى المستقبل.

3-تقبل التغير و اعتباره جزء بنيويا في الحياة ربما لا يتمكن المرء من تحقيق بعض الأهداف في حياته نتيجة للمواقف و الظروف و الأحداث العصبية التي يتعرض لها نعلم أن تقبل الظروف التي لا يمكن تفسيرها تساعدك في التركيز على الظروف القابلة للتغيير و السيطرة.

4-اندفاع بالتحرك اتجاه أهدافك فمن الأهداف واقعية قابلة للتحقيق و حتى إن بدئ انجازا صغيرا سيقربك تدريجيا لتحقيق أهدافك.

5-تلمس كل الفرص التي تدفعك باتجاه اكتشاف ذاتك عادة ما يتعلم الشر كثيرا عن أنفسهم نتيجة لمجاهدتهم أو تأقلمهم الايجابي مع الخبرات الفقد أو الخسارة و الأحداث الضاغطة.

6-تبني رؤية أو نظرة ايجابية لذاتك اعتقد يقينا بقدرتك على حل المشكلات وثق في ذاتك تضع نفسك بتلقائية على بداية طريق المرونة.

7-ضع الأمور أو الأشياء في سياقها أو حجمها الطبيعي عندما تواجه أحداث ضاغطة حاول أن تقيم المواقف في سياقه الواسع .

8-لا تفقد الأمل و كن مستبشرا و ملتصقا للحيز فيما هو قادم.

9-النظرة التفاؤلية تمكنك من توقع أن الأشياء الايجابية الجيدة ستحدث في حياتك.

10-اعتني بنفسك اهتم و قدر حاجتك و مشاعرك و اندمج في الأنشطة و الخبرا. (سعيد أبو

حلاوة، 2000: 4-5)

و من مقومات المرونة النفسية ما يلي :

تنمية الكفاءة : و هي تنمية قدرات الأفراد العقلية والجسمية و الاجتماعية بحيث تصل الى

درجة المهارة و الكفاية و تساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.

القدرة على تعامل مع العواطف : وهي نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته و عواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة و يعي عواطفه بضبطها في المواقف التي يتطلب ذلك و يفسح له المجال بالتعبير حينما يتطلب الأمر .

تنمية الاستقلالية الذاتية : بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله و حياته و في نفس الوقت يستمع إلى نصائح الآخرين .

تبلور الذات : و هو نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية و الاجتماعية بحيث تصبح متحرر من الاندفاعات و زيادة القدرة على التفاوض و الاستجابة (هالة خير إسماعيل، 2015 : 290)

8-فوائد و ثمرات المرونة النفسية :

1-الصحة النفسية : من ثمرات المرونة النفسية تحقيق الصحة النفسية و تعرف الصحة النفسية بأنها النضج الانفعالي و الاجتماعي و التوافق الفرد مع نفسه ومع من حوله و القدرة على تحمل مسؤوليات الحياة.

2-النظرة الايجابية للحياة : كلما كان الإنسان متحملاً بخاصية المرونة كان أكثر ايجابية في تعامل مع ما يدور حوله من موجودات فالنظرة الايجابية في الحياة هي التي تحدد قيم الفرد ومكانته الاجتماعية.

3-الاستمرارية في العطاء : أن العمل المتقطع لا يؤتي ثمرته و أن العمل المتكرر يورث الكآبة و الإنسان المرن يكتسب استمرارية لا يعرف الانقطاع و كمله لا يعرف الكآبة و الملل.

4-الاتصال الفعال : أن الإنسان منذ ولادته في الحياة وهو يقوم بعملية اتصال أراد ذلك أو لم يرد و هذا الاتصال هو الذي يكون العلاقات الإنسانية و الفرد من يربط مدى نجاحه و فشله .

-تعود المرونة النفسية بعدة فوائد على الطالب نذكر منها :

- تساعد على التكيف و التقييم الصحيح .
- تهون الأمور و تجعلنا نرى كل موقف من جهة ايجابية .
- تجعل لدى الإنسان قابلية لتفهم الطرف الآخر .
- تزيد من متعتنا بالأشياء التي حولنا .
- تقلل من حدة التوتر و القلق.
- تساعد الفرد على تحقيق أهدافه بنجاح .(عبد الحليم غريب، 2012 : 30)

-من هنا يمكن أن نقول أن الفائدة الكبرى للمرونة النفسية هي التمتع بصحة نفسية جيدة من خلال التكيف مع جميع مواقف الحياة المختلفة و النظرة الايجابية للحياة تدفع بالفرد إلى التغلب على كل ما هو سلبي.

ثانيا : الطالبة الجامعية العاملة

1- مفهوم الجامعة :

-تعرف الجامعة على أنها المكان الذي تتم فيها المناقشة الحرة المتفتحة بين المعلم والمتعلم و ذلك بهدف تقييم الأفكار و المفاهيم المختلفة و هي أيضا المكان الذي يتم فيه التفاعل بين أعضاء هيئة التدريس من مختلف التخصصات (عبد العزيز، 2005 :49)

-و تعرّف وزارة الإعلام والثقافة 1973 الجامعة أيضا أنها تتكون من وحدات عضوية مكلفة بنشر أنواع من التعليم (انجازات و بحوث) في ميدان محدد هذه الوحدات تسمى المعاهد و المعهد ليس اسم آخر للكلية بل بينه و بينها تباين أساسي فعبارة المعهد تدل أكثر على المعلومات يمكن الحصول عليها في ميدان محدد من طرف الذين ينخرطون في الكلية .

-**التعريف الإجرائي :** الجامعة هي مؤسسة تعليمية عهد لها المجتمع مهمة في تكوين ذات معرفة و كفاءة و مهارة عالية تؤهلهم لتلبية احتياجات سوق العمل و كذا متطلبات و وظائفهم في مختلف القطاعات.

2-**مفهوم الطالب الجامعي:** يعتبر الطالب احد العناصر الأساسية و الفعالة في العملية التربوية طيلة التكوين الجامعي إذا انه يمثل النسبة الغالبة في المؤسسة الجامعية و يشير مصطلح الشباب أو الطالب إلى العديد من القضايا و الاستكشاف.(محمد حسن،2008 :208).

- وهناك من يطلق كلمة الطالب الجامعي بالباحث العلمي الذي دخل في المرحلة الثانية و الثالثة من مراحل الدراسة الجامعية هو المسمى بالباحث الجامعي و طالب الدراسات العليا في التخصص أو العالمية لأنه يعد رسالة علمية لنيل شهادة التخصص أو الماجستير ثم بعد ذلك يعد رسالة علمية في العالمية أو الدكتوراه و تسمى أيضا بالأطروحة. حيث نجد الكثيرين من العلماء قد قدموا تعريفات للباحث و يبدو أنهم قد اكتفوا بعريف". (السيد محمد، 2004: 53-54)

-و يعتبر الطالب الجامعي طاقة و قدرة و قوة قادرة على إحداث التغيير في المجتمع و لكي تستطيع الجامعة تنمية هذه الطاقة و ذلك من خلال :

- مساعدتهم على تحليل دوافعهم عند القيام بأي سلوك و اكتشاف حاجاتهم .
- مناقشة حقوقهم بمضامين حقوق الإنسان و حرياتهم الإنسانية (يونس عواد، 2008: 29).

التعريف الإجرائي للطالب الجامعي : هو الطالب علم و يعد احد مكونات الجامعة حيث يسمح له الانتقال من المرحلة الثانوية إلى مرحلة الجامعية و فق عدة معايير كمعدل البكالوريا حيث له حرية الاختيار للتخصص الذي يريده.

3-حاجات العمل عند الطالبة الجامعية العاملة :

من بين الحاجات التي تدفع الطالبة الجامعية العاملة ما يلي :

-التطبيق العلمي لآليات العمل و معرفة ما يريده سوق العمل مما يعطي الطالبة فرصة لتأهيل نفسها بكافة المهارات المطلوبة .

- معرفة أجواء العمل و مهارات الاتصال في إطار بيئة العمل وكسب التحديات ز الخبرات و المهارات المختلفة.

- التفاعل مع الآخرين و معرفة أجواء العمل و مهارات الاتصال بالزملاء و الأصدقاء في الإطار الرسمي و داخل البيئة العمل.

- ملء وقت الفراغ عند الطالبة الجامعية.

- العمل يعطي الدفع المعنوي المطلوب للطالبة لتشعر بأهميتها كفرد منتج في المجتمع .

- إرضاء طموحها بالانخراط في سوق العمل و يعزز استقلاليتها و ثقتها بنفسها.

- تعلم كيفية ادراة الوقت و ترتيب مهامها حسب الأولويات .

- تؤمن الوظيفة للطالبة المدخول اللازم الذي يساعد على تسديد النفقات و الأقساط و تأمين

الحد الأدنى من الاحتياجات المعيشية و الجامعية على حد سواء بالإضافة إلى تعزيز القدرة

المادية على الإنفاق على الذات وربما مساعدة الأهل أوقات الشدة.

- شعورها بالمسؤولية و القدرة على التكيف مع الموافق الضاغطة و عدم انتضار

المساعدقمن الآخرين في المحيط الجامعي.

- تكوين الهوية و التنمية القدرة الذاتية هي مواجهة الصعاب في الحياة العملية(ربازجبر،2018)

4-مصادر الضغوط المهنية لدى الطالبة الجامعية العاملة :

4-1-غموض الدور : من الغريب أن لا يكون الفرد على علم مسبق بطبيعة العمل الذي يقبل عليه لذا يجب عليه أن يعرف متى يبدأ أو تنتهي مسؤولية في هذا العمل و أن يعرف الفرد علاقة مسؤوليات الآخرين بمهامه في العمل فقد يترتب على هذا الوضع أن تلام أو تعاقب على أشياء أو مهام كنا لا نعتقد أنها تقع ضمن مسؤولياتنا و أيضا يجب أن نتعرف على حدود مهامنا بالنسبة لمهام الآخرين حتى لا نجد أنفسنا نتدخل في اختصاصهم أو نظلم جهودهم.

4-2-صراع الدور: ويتضح صراع الدور في العمل حيث تتعارض مهام وظيفته مع بعضها البعض فقد تتعارض مثلا دور المعلم للأطفال مع دوره كإداري و مسؤول عن النظام في المدرسة فمثل هذا الصراع يؤدي إلى اضطراب في مفهوم الذات و فقد الثقة في المحيطين و احباطات مهمة .

4-3-المواجهة المتكررة مع المسؤولين : تعتبر العلاقة الغير الموفقة مع المسؤولين في العمل إحدى المصادر المهمة للضغوط خاصة إذا كان هؤلاء المسؤولين من الذين يعتمدون التأثير على الآخرين على نحو ما فقد يعتمدون رفع شان عاملين محددين أو خفض شان آخرين أمام بقية الموظفين مثل عامل الترقية و صرف حوافز مالية.(حمدي علي الفرماوي، 2009 : 68-70)

4-4-نمط الشخصية : يعتبر نمط الشخصية من أشهر نظريات الضغط و الصحة و توجد

أدلة كثير تؤكد أن الطريقة التي يختارها الفرد في تداخله و تعارضه و تفاعه مع محيط

حياته يمكن أن تلعب دورا حاسما في تعرضه للضغوط و الأمراض وقد لاحظ الباحثان

فريدمان و رونمان (1974) أن نمط الشخصية (ا) أكثر عرضة للضغط في مجال العمل

حيث نجد نجد الشخص من نمط (ا) يتميز ب :

- التحرك بسرعة .

- قلة الصبر .

- سباق ضد الوقت .

- عدم الشعور بالراحة في الفترات في فترات الفراغ.

- الاكل بسرعة.

-*شخصية عدوانية .

- سهولة الغضب و المضايقة.

- و بالإضافة إلى ما تم ذكره نجد هؤلاء الأشخاص لديهم مشاكل أسرية و مشكلات

شخصية و يميلون إلى العزلة و الغضب و بالتالي غياب الدعم الاجتماعي لهم في مكان

العمل.

4-5-المسؤولية اتجاه الآخرين : تساهم المسؤولية في زيادة ضغوط في مكان العمل

خاصة إذا كانت هذه المسؤولية متعلقة بالأموال أو الأشخاص فالأفراد الذين تستلزم طبيعة

أعمالهم التعامل و المحافظة على مبالغ نقدية مملوكة للغير عادة ما يعانون بمرور الوقت من التوتر الشديد بالإضافة إلى زيادة معدلات الشك و العصبية و المسؤولية أيضا في تقدم الرأي أو اتخاذ القرار في أمور حاسمة قد تكون صعبة بدا وتقديم الرأي و مساعدة الموظفين في حل مشاكلهم. (علي بن حمد، 2002: 15-16)

5-أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالبة الجامعية العاملة :

قام حسين عبد المعطي في السنة 1940 بتحديد سبعة أساليب لمواجهة الضغوط النفسية السائدة في البيئة العربية لطلاب الجامعة على النحو التالي :

5-1- العمل من خلال الحدث : ويتضمن كيفية استفادة الفرد من الحدث في حياتي

الحاضرة و تصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي و المتاني فيما يتضمنه طبيعة الحدث مما يساعد على التعامل معه و مع غيره من الأحداث.

5-2-الالتفات إلى أنشطة أو اتجاهات أخرى : و يشمل مدى قدرة الطالب على إعادة

تنظيم حياته من جديد بعد الأحداث الصارمة أو الضاغطة و التفكير في الأشياء الجديد في حياته.

5-2-طلب المساندة الاجتماعية : و يتضمن محاولة الفرد للبحث على من يساعده في

محنته و يمدّه بالتوجيه للتعامل مع الحدث و إيجاد المساعدة لمواجهة هذه الأحداث بصورة ايجابية.

3-5- تنمية الكفاءة الذاتية : ويتضمن ذلك قيام الفرد بتكريس الجهد و العمل و الانجاز

بمشروعات و خطط جديدة ترضي طموحاته و تطرد الأفكار المرتبطة بالحدث مما يشعره

بالكفاءة و الرضا عن الذات.(ماجدة بهاء الدين:339-345)

- ومن الأساليب المواجهة للضغوط المهنية للطالبة الجامعية العاملة ما يلي :

- **التعايش مع الضغوط** : وتمثل هذه الطريقة الأسلوب الأضعف و الأقل قبولاً في التكيف

و التعامل مع الضغوط و يمكن أتباع هذه الطريقة في الزمن القصير ولا تعتبر صحية في

الزمن الطويل و يتطلب ذلك تفهمنا لنوع الضغط و أثاره و علاقتها بسلوك الفرد.

- **الانسحاب من المواقف الضاغطة** : قد يفضل الفرد الانسحاب من المواقف الضاغطة و

ذلك من خلال اخذ إجازة عارضة أو النوم أثناء العمل ولا يمكن القول بان أي طريقة حسنة

أو سيئة حيث يعتمد هذا على ظروف الموقف الضاغط فإذا كان هذا الانسحاب يؤدي إلى

خفض حدة التوتر و الضغط كانا مفيدا أو إذا لم يؤثر الانسحاب أو تقاوم من حدة الضغط

كان مفيدا أو إذا لم يؤثر الانسحاب أو تقاوم من حدة الضغط كان ضار.

تغير علاقة الفرد بالضغط : ويعني هذا سعي الفرد إلى تغيير أنماط العلاقة بيه و بين

علاقة العمل التي تسبب التوتر و الضغط مثل الزملاء أو الرؤساء أو العمل نفسه أو أداء

الفرد السوي هو القادر على تغيير شكل العلاقة مع هذه العناصر بشكل يحقق التكيف

النفسي و السيطرة على الضغط (محمد الصرفي،2008: 125-126)

بإضافة إلى هذه الاستراتيجيات توجد استراتيجيات أخرى و خاصة بالفرد في حد ذاته و هي :

- ادارة الوقت : من خلال تخصيص وقت كاف مهام التي تم تحديدها و يتعين على الفرد القيام بها بحيث تغطي للفرد إحساس بالسيطرة على أوقات حياته و عمله بطريقة فعالة.

- تعديل الأفكار السلبية : حيث تساهم الأفكار السلبية و الخاطئة لدى الأفراد العاملين في حدوث الضغط ومن ثم فلا بد من تعديلها و استبدالها بأفكار أكثر عقلانية و ايجابية حتى يتم التخلص من الأفكار المسبقة على الأفراد و المرؤوسين في مكان العمل.

-تحديد الأولويات : من خلال توضيح الأعمال و المهام التي يؤديها الفرد في العمل و دورها في إشباع الاحتياجات الخاصة.

-الانتقاء و التدريب : و هذا من خلال اختيار الفرد لوظيفة تناسبه و تدريبه على الأدوار بفعالية.(طه عبد العظيم حسين ،سلامة عبد العظيم حسين، 2006: 242-244)

خلاصة الفصل :

من خلال ما تم تقديمه في هذا الفصل يتضح لنا مدى أهمية المرونة النفسية لكونها تحدد درجة تمتع الفرد بالصحة النفسية السوية و التي بدورها تؤثر على مسار الحياة المستقبلي للفرد و يعتبر طلبة الجامعات عماد المستقبل الذين يعتمد عليهم المجتمع في مرحلة البناء و التحضر في معظم المجالات العلمية و لكي يتمكن طلبة الجامعة و خاصة الطلبة العاملين من النجاح و تحقيق الأهداف فلا بد من توافر قدر عال من المرونة النفسية لديهم

تمكنهم من اجتياز العقبات التي تعترضهم في حياتهم الدراسية أو المهنية من خلال القدرة على إحداث التكيف اللازم لمواجهتها بنجاح.

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للدراسة.

تمهيد الفصل

1-الدراسة الاستطلاعية

1-1- الهدف من الدراسة الاستطلاعية .

1-2- عينة الدراسة.

1-3- أدوات الدراسة

1-4- نتائج الدراسة الاستطلاعية.

2-الدراسة الأساسية :

2-1- مجتمع الدراسة و عينة البحث.

2-2- منهج الدراسة.

2-3- كيفية تطبيق أدوات الدراسة .

تمهيد الفصل:

للقيام بأي بحث أو دراسة علمية على الباحث إعطاء عدد من المعلومات و النظريات المفسرة لذلك الموضوع انطلاقا من تحديد الإشكالية و صياغة الفرضيات و الأهداف التي يسعى للوصول إليها و لكي تكتمل القيمة العلمية للبحث يجب أن يذكر الإجراءات المنهجية لأجل التحقق من صحة الفرضيات للدراسة حيث نعرض في هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية و الأساسية و المنهج المتبع و كذا العينة و خصائصها و الأدوات المستخدمة في الدراسة.

1-الدراسة الاستطلاعية :

تمثل الدراسة الاستطلاعية الخطوة التي تسبق الاستقرار نهائيا على خطة الدراسة و يفصل

القيام بدراسة استطلاعية على عدد محدود من الأفراد.(رجاء أبو علام، 87:2004)

لذا تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث قبل شروعه في الدراسة

الأساسية فهي تعتبر أساسا جوهريا لبناء البحث كله .(محي الدين مختار، 1995:49)

-و قد تم توظيف مجموعة من الإجراءات في الدراسة الاستطلاعية :

-تحديد عينة الدراسة على مستوى كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و كلية الحقوق و ذلك

بعد ما اختيرت العينة بطريقة قصدية و تكونت من 30 طالبة جامعية عاملة وزعت الباحثة

الاستمارات على الطالبات و طلبت منهن الإجابة بدون تحديد وقت معين .

و قد تحصلت على جميع الاستمارات الموزعة على الطالبات متكاملة و يمكن التعامل معها

بإفراغ البيانات المتحصل عليها في الجدول و تحليلها .

1-1-الهدف من الدراسة الاستطلاعية :

*محاولة استكشاف ميدان الدراسة الأساسية بصورة عامة.

* التدرب على تطبيق أدوات الدراسة .

* معرفة مدى تجاوب أفراد العينة مع الأدوات المستخدمة.

*التحقق من صحة ملائمة أدوات جمع البيانات .

* تقدير الوقت اللازم للدراسة الأساسية و الفترة الأنس لإجرائها.(السعيد دباب، 51:2014)

1-2- عينه الدراسة :

العينة : تعرف العينة بأنها جزء من المجتمع الأصلي بحيث تتوفر في هذا الجزء نفس خصائص المجتمع و الحكمة من إجراء الدراسة على العينة هي انه في الكثير من الأحيان يستحيل إجراء الدراسة على المجتمع فيكون اختيار العينة بهدف التوصل إلى نتائج يمكن تعميمها على المجتمع .(بشير معمرية، 2002: 120)

*قمنا بتحديد عينة الدراسة من مجموعة طالبات كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و كلية الحقوق لتحديد بعض المتغيرات التي يمكن مساعدنا في هذه الدراسة و التي لها علاقة بموضوع الدراسة كما قمنا بتطبيق مقياس المرونة النفسية المعد من طرف "محمد عصام أبو الندى سنة 2015" و يتم من خلال هذا المقياس تحديد مستوى المرونة النفسية لدى الطالبة الجامعية العاملة و هو :

*مستوى المرونة النفسية منخفض.

*مستوى المرونة النفسية متوسط.

*مستوى المرونة النفسية مرتفع.

اسم الكلية	العدد
كلية العلوم الإنسانية	8 طالبات
كلية العلوم الاجتماعية	6 طالبات
كلية الحقوق	16 طالبة

الجدول رقم (1) : يبين خصائص عينة الدراسة.

1-3- أدوات الدراسة :

من أجل جمع البيانات اللازمة حول أفراد العينة في الدراسة الحالية اعتمدنا على :

مقياس المرونة النفسية : (إعداد محمد عصام أبو الندى 2015) .

-الخصائص السيكومترية للمقياس :

1-صدق المحكمين على مجموعة من الأساتذة في علم النفس.

2-صدق الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية: تم استعمال معامل ارتباط بيرسون .

3-معامل الارتباط عند مستوى دلالة (0.01 = 0.44) .

4- ثبات المقياس :

-طريقة ألف كرونباخ : بلغت قيمة الثبات (0.83) .

- طريقة التجزئة النصفية: بلغت قيمة الثبات (0.79) .

-يتضح مما سبق أن قيمة معامل الثبات مرتفع للمقياس ، و لذلك تبنت الباحثة استخدام هذا المقياس لتوفره باللغة العربية و تطبيقه على بيئة عربية.

و تم حساب الخصائص السيكومترية من طرف مصمم المقياس و هو الباحث محمد عصام أبو الندى.

1-4- نتائج الدراسة الاستطلاعية :

*تحديد عينة الدراسة وقد أختيرت العينة بطريقة قصدية وتكونت من 30 طالبة جامعية عاملة من كليات العلوم الإنسانية والاجتماعية والحقوق.

* التأكد من صلاحية أدوات الدراسة وذلك من خلال التدريب على التقنيات والأدوات لتطبيقها في شكلها السليم في الدراسة الأساسية.

*تحديد خطة تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية.

2-الدراسة الأساسية :

2-1-مجتمع الدراسة و عينة الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة في هذا البحث من مجموع طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و الحقوق بجامعة محمد خيضر-بسكرة- حوالي 8296.

أما عينة الدراسة فقد اختيرت بطريقة قصدية و تكونت من 30 طالبة جامعية عاملة من كليات (العلوم الإنسانية و الاجتماعية و الحقوق) . وقد تحصلت الباحثة على جميع الاستمارات الموزعة على الطالبات اللاتي طبق عليهن مقياس المرونة النفسية.

2-2-2- منهج الدراسة :

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة بواسطة مجموعة من القواعد لتحديد العمليات من اجل الوصول إلى نتيجة معلومة فكل موضوع طابعه الخاص بحيث يجب إتباع فيه منهج محدد لتحقيق الأهداف. (بلال مزوزي، 61:2014)

*إن طبيعة الموضوع المتناول في هذه الدراسة يجعلنا نلجأ إلى المنهج الوصفي لأنه المنهج المناسب لطبيعة هذه الدراسة لأنه يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفا دقيقا و التعبير عنها كميا وكيفيا من خلال إعطاء و صف رقمي يوضح مقدرا و جود الظاهرة و حجمها فالهدف من دراستنا هو معرفة مستوى المرونة النفسية عند الطالبة الجامعية العاملة و جدنا أن المنهج الوصفي هو المنهج الأنسب لهذه الدراسة.

2-3- كيفية تطبيق أدوات الدراسة :

-كيفية تطبيق مقياس المرونة النفسية: بعد التأكد من ملائمة الأداة لعينة الدراسة تم اعتماد مقياس المرونة النفسية و ذلك بتوزيعه على 30 طالبة جامعية عاملة للإجابة على البنود الموضوعة مع توضيح طريقة الإجابة راجع الملحق رقم(2) .

-طريقة التصحيح و الحصول على الدرجات الخام :

-طريقة تصحيح مقياس المرونة النفسية.

*تم تصحيح المقياس بمنح :

-علامة(1) للبديل :ا بدا

-علامة (2) للبديل :نادرا .

-علامة(3) للبديل : أحيانا.

-علامة(4) للبديل :غالبا.

والدرجة المرتفعة للمقياس تدل على مستوى مرتفع للمرونة النفسية .

-طريق تطبيق المقياس :

تم تطبيق المقياس بصورة فردية بدون تحديد زمن معين و أعطيت لهن الفرصة للإجابة بعد

تحسيسهم بمدى أهمية الموضوع و انه يخدم البحث العلمي فقط.

-طريقة استخراج نسبة المرونة النفسية :

1- عدد بنود المقياس :30 بند .

2-بدائل المقياس هي 4 : أبدا - نادرا - أحيانا - غالبا.

3-العلامة الكلية : عدد الفقرات X عدد المستويات.

-عدد البنود X عدد البدائل .

$$120=4 \times 30$$

4- مجال الإجابة $120 \geq x \geq 30$

و بذلك تكون العلامة الكلية للمقياس هي : $120=1 \times 120$.

5-حساب طول المدى الفئوي :

إذن المجال :

[30 – 60] : مستوى منخفض في المرونة النفسية.

[60 – 90] : مستوى متوسط في المرونة النفسية .

[90 – 120] : مستوى مرتفع في متوسط في المرونة النفسية.

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد الفصل:

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

2- مناقشة و تفسير نتائج الدراسة

تمهيد الفصل :

إن الغرض الأساسي من هذه الدراسة هو معرفة مستوى المرونة النفسية للطالبة الجامعية العاملة و بعد عرض منهج الدراسة و العينة و أدوات الدراسة و إجراءات الدراسة التطبيقية يأتي بعده عرض و مناقشة نتائج الدراسة .

1- عرض نتائج الدراسة :

توزيع مستويات المرونة النفسية على عينة الدراسة للمقياس :

النسبة المئوية	عدد الطالبات	المستوى
0%	00	مستوى منخفض
26.7%	08	مستوى متوسط
73.33%	22	مستوى مرتفع
100%	30	مجموع

الجدول رقم (2): يمثل توزيع مستويات المرونة النفسية على عينة الدراسة للمقياس.

- من خلال النتائج المتحصل عليها في جدول نجد أن :

- مستوى منخفض نسبة 0% أي أن الطالبة الجامعية العاملة لها مرونة نفسية منخفضة .

- مستوى متوسط نسبة 27% أي أن الطالبة الجامعية العاملة لها مرونة نفسية متوسطة .

- مستوى مرتفع نسبة 73% أي أن الطالبة الجامعية العاملة لها مرونة نفسية مرتفعة.

- يتضح لنا من خلال نتائج البحث أن :

المستوى المرتفع تحصل على أعلى نسبة مئوية قدرت ب 73 % و يليه المستوى المتوسط

نسبة 27% و في الأخير المستوى المنخفض على نسبة منعدمة 0.

-و من هنا نجد أن مستوى المرونة النفسية لدى الطالبات الجامعيات العاملات ذات مستوى مرتفع.

2- مناقشة و تفسير النتائج على ضوء الفرضيات:

قصد تأكيد أو نفي الفرضيات التي إنطلقنا منها في دراستنا ، وبعد تحليلنا للمقياس المطبق على عينة من الطالبات العاملات من مختلف كليات جامعة محمد خيضر بسكرة تبين أن الطالبة الجامعية العاملة تتمتع بمرونة نفسية ، وهذا ما يجعل ما إفترضناه في بداية البحث محققا في الفرضية العامة التي مفادها : يوجد لدى الطالبة الجامعية العاملة مستوى من المرونة النفسية وإنطلاقا منها إستخرجنا ثلاث فرضيات ، وقد جاءت النتائج مختلفة :

1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى التي مفادها : يوجد لدى الطالبة الجامعية العاملة

مستوى مرونة نفسية منخفض ، حيث تبين لنا من خلال نتائج تطبيق المقياس أن المستوى المنخفض والذي تحصل على 0% أي لا توجد أي طالبة ذات مرونة نفسية منخفضة من بين أفراد العينة البالغ عددهم 30 طالبة جامعية عاملة ، وهذا ما يفسر أن الفرضية الأولى لم تتحقق، لكن إن وجد ذلك فهذا راجع إلى عدم قدرة الطالبة الجامعية العاملة على التوفيق بين الدراسة و العمل مما يخلق لديها صعوبة في التكيف مع الحياة الجامعية و الحياة المهنية و كذا ضغوط إدارة الوقت والكثير من المشكلات المنجمة عن عدم القدرة على التوفيق بين متطلبات الدراسة و متطلبات العمل مثلا : الالتزام بالحضور للدراسة و تجنب الغياب و الإقصاء يؤثر سلبا على الالتزامات بواجبات العمل فكل هذه المشكلات تخلق

مواقف ضاغطة للطالبة العاملة و الشعور بعدم القدرة على السيطرة على الضغط الذي تعاني منه و بالتالي يصدر عنها انفعالات سلبية كالشعور بالتهديد والخطر فتصبح في وضعيات ضاغطة و مرهقة لا يمكنها التحكم فيها أو السيطرة عليها .

2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية التي مفادها: يوجد لدى الطالبة الجامعية العاملة مستوى

مرونة نفسية متوسط ، حيث تبين لنا من خلال نتائج تطبيق المقياس أنّ المستوى المتوسط تحصل على نسبة 27% أي 8 طالبات من عينة 30 طالبة جامعية العاملة ذات مستوى مرونة نفسية متوسطة ، وهذا ما يفسر أنّ الفرضية الثانية تتحقق ، و يمكن لنا تفسير هذه النتيجة أنّ الطالبة الجامعية العاملة قد تمر بحالة عدم التوازن و التضارب في تقديم المسؤوليات بين الدراسة و العمل وكذلك المشكلات الحياتية سواء كان داخل أسوار الجامعة أم خارجها و قد تصادفها بعض المشكلات التي قد تؤثر على أدائها الدراسي أو العملي أو الاجتماعي و تنعكس على تكيفها بوجه عام إلى جانب هذا نجد أنّ الطالبة الجامعية العاملة تعاني من مشكلة التوفيق بين متطلبات العمل و الدراسة في نفس الوقت من خلال ساعات العمل و حضور مقاعد الدراسة من اجل المزاولة لحصص الأعمال الموجهة أو المحاضرات و عدم مناسبة أوقات حصص الأعمال الموجهة لأوقات العمل بالإضافة إلى الضغوط النفسية جراء العمل في حد ذاته من النزاعات مع المسؤول أو الزملاء في العمل و هذا ما يوافق دراسة مختار (2004) الذي توصل إلى وجود مستوى متوسط من مرونة النفسية لعينة تكونت من 874 طالب و طالبة من المرحلة الإعدادية من خلال تطبيق مقياس المرونة النفسية.

3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة التي مفادها: يوجد لدى الطالبة الجامعية العاملة مستوى

مرونة نفسية مرتفع ، حيث تبين لنا من خلال نتائج تطبيق المقياس أنّ المستوى المرتفع :

تحصل على نسبة 73% أي أن 22 طالبة من عينة 30 طالبة جامعية عاملة ذات مستوى

مرونة النفسية مرتفع وهذا ما يفسر أنّ الفرضية الثالثة تتحققت، و يمكن لنا تفسير هذه

النتيجة على أن الطالبات الجامعيات العاملات ذات المرونة النفسية المرتفعة في هذه

الدراسة أكثر صمودا و ضبطا داخليا ضد كل موقف ضاغط نظرا للايجابية و التكيف في

الظروف المعاكسة و التغلب على النتائج السلبية للضغوط و بما أن التكيف مع الضغوط

البيئية و الدراسية و حتى الاجتماعية من أهم المشكلات المؤثرة على الطالبات العاملات

فان الطالبات الأكثر مرونة يقاومن هذه الضغوط بفاعلية.

و هذا ما أشار إليه ينومان أن المرونة النفسية عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكا

تكيفيا ايجابيا في مواجهة الضغوط النفسية كما يمكننا أن نفسر هذه النتيجة على أن

الطالبات العاملات في هذه الدراسة ينظرون إلى خبراتهم فهن يعتقدن أن بإمكانهن أن يكون

لهن تحكم في ما يواجههن من أحداث بتحمل المسؤولية و أن ما يطرأ على جوانب حياتهن

من تغيير هو أمر مثير و ضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا و إعاقة لهن و هذا ما نجده

من خصائص الأفراد ذوي المرونة النفسية المرتفعة و بالرغم من تعرض الطالبات الجامعيات

العاملات إلى ضغط النفسي فهن في نفس الوقت يتمتعن بمستوى عالي من المرونة النفسية

و يعود ذلك إلى أن المشكلات و الصعوبات لا تنجم عن الأحداث و الظروف و أن لهاته

الطالبات نوع من الاستعداد و التهيؤ للتعايش مع الظروف الصعبة و التعايش معها بحكم

خبرتهن في مواجهة مواقف ضاغطة متشابهة و تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة قداوي (2012) الذي توصل إلى أن مستوى المرونة الأنا أعلى لدى الطلاب العاملين أكثر من الطلاب غير العاملين و ذلك من خلال تطبيق مقياس مرونة الانا.

خلاصة النتائج :

من خلال هذا البحث الذي كان الهدف منه التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى الطالبة الجامعية العاملة و بعد تطبيقنا لمقياس المرونة النفسية على عينة مكونة من 30 طالبة جامعية عاملة تبين لنا بعد تحليلنا و مناقشتنا للنتائج أن مستوى المرونة النفسية لدى الطالبة الجامعية العاملة هو مستوى مرتفع و يرجع ذلك إلى :

- الاستعداد و التهيؤ للتعايش مع المواقف الصعبة و الظروف الضاغطة.

- إدارة الوقت بطريقة جيدة .

- تحمل المسؤولية و التكيف مع الضغوط بطريقة ايجابية .

-عملية التوفيق بين متطلبات الدراسة ووجبات العمل .

الخاتمة

تناولت هذه الدراسة موضوع مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة الجامعية العاملة ،
فمن خلال النتائج المتحصل عليها و جدنا ان نسبة كبيرة من الطالبات الجامعيات
العاملات يتمتعن بمرونة نفسية مرتفعة و هذا يعود الي قدرة الطلبة العاملة على مواجهة
الظغوط التي تواجهها و التكيف الايجابي مع المواقف الضاغطة و تقسيم المسؤوليات بين
الدراسة و العمل و ذلك باتباع بعض الاساليب التي تساعد في التغلب على الصعوبات التي
تواجهها .

و بهذا العمل الذي حولنا من خلاله تسليط الضوء على فئة الطالبات الجامعيات العاملات و
توضيح الصعوبات و المشكلات و كيفية التعامل معها و يبقى لنا ان نقول في الختام ان
النتائج التي توصلنا اليها هي مقتصرة على عينة الدراسة و هذا ما يفتح المجال لدراسات
اخرى .

الاقتراحات

سعيًا لإثراء الميدان بالبحوث ذات الصلة فإن الباحثة تقترح ما يلي :

-القيام بدراسة المرونة النفسية و أساليب مواجهة الضغوط النفسية و ذلك مع علاقاتها ببعض المتغيرات مثل (الجنس-السن-التخصص) .

-دراسة العلاقة بين المرونة النفسية و دافعية الانجاز الأكاديمي.

-فاعلية برنامج إرشادي في رفع مستوى المرونة النفسية لدى الطالب الجامعي.

-دور المرونة النفسية في التخفيف من واقع الأحداث الضاغطة.

قائمة المراجع :

الكتب

1- السيد محمد عقيل بن علي مهدي: الجامعة و مكوناتها الأساسية في الفكر المعاصر.
دار الحديث للنشر و الطباعة، القاهرة، مصر، 2004.

2- حمدي علي الفرماوي ، رضا عبد الله: الضغوط النفسية في مجال و العمل و الحياة
، ط 1 ، دار صفاء للنشر و التوزيع ، الأردن، 2009.

3- رجاء محمود أبو علام: مناهج البحث في العلوم النفسية و التربوية، ط 1 ، دار
النشر للجامعات ، القاهرة، 2004 .

4- صالح قاسم حسين: الشخصية بين التنظير و القياس، مطابع التعليم العالي، بغداد،
العراق، 1977.

5- طه عبد العظيم حسين: استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية و التربوية، ط 1 ، دار
الصفاء للنشر و التوزيع، عمان ، الأردن، 2006.

6- عبد العزيز الغريب صقر : الجامعة و السلطة (دراسة تحليلية للعلاقة بين الجامعة و
السلطة)، دار العالمية للنشر و التوزيع ، القاهرة ، مصر، 2005.

7- علي من حمد بن سليمان النوشان : ضغوط العمل و أثرها على اتخاذ القرارات ، ب
ط ، دار الصفاء للنشر و التوزيع ، الرياض، 2002.

8- محمد حسن غانم : الشباب المعاصر و أزماته (دراسة نفسية ميدانية) ، مكتبة الدار العربية للكتاب ، القاهرة ، مصر ، 2008.

9- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد : الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية ، ط1 ، دار صفاء للنشر و التوزيع ، الأردن ، 2008.

10- محمد السعيد أبو حلاوة: المرونة النفسية ، ماهيتها و محدداتها و قيمها الوقائية ، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية، 2013.

11- محمد الصيرفي: الضغط و القلق الإداري، ب ط ، مؤسسة حورس الدولية للنشر و التوزيع ، الإسكندرية ، مصر ، 2008.

12- مصطفى فهمي : الصحة النفسية و دراسات في سيكولوجية التكيف، ط3 ، مكتبة الخاجي ، القاهرة ، مصر، 1995.

13- يوسف عواد و آخرون : حقوق الإنسان في الحياة التربوية (الواقع و التطورات) ، دار المناهج للنشر و التوزيع ، عمان، 2008.

14- وزارة الثقافة و الإعلام : التعليم العالي ، نظرات عن الجزائر ، الجزائر، 1973.

الرسائل الجامعية :

15- السعيد د باب: الكفايات التدريسية و علاقتها بتلبية حاجات المتفوقين دراسيا،
مذكرة لنيل شهادة الماستر، علم النفس، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر،
2014.

16- بوقيقة محمد علي: علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس و السن، مذكرة لنيل
شهادة الماستر، تخصص تربية حركية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 2016.

17- بلال مزوزي، الصلابة النفسية و علاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى
الطالب الجامعي العامل، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، تخصص علم النفس
العيادي، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر 2014.

18- رانيا محمد حسين أبو القمصان: المساندة الاجتماعية و علاقتها بالمرونة النفسية
مذكرة ماجستير، قسم علم النفس كلية التربية بدمهور، جامعة الإسكندرية،
مصر 2017.

19- زهرة سعودي: مستوى المرونة النفسية لدى الراشد متبلور الأطراف، مذكرة شهادة
الماستر، قسم علم النفس، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر، 2017.

20- زينة عبد الكريم، المرونة النفسية و علاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية
الآداب، مذكرة ماجستير، جامعة القادسية، فلسطين، 2016.

21- عائشة نورة : مستوى الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي العامل المقبل على التخرج ، مذكرة لنيل شهادة الماستر ، علم النفس العيادي ، جامعة محمد خيضر . بسكرة ، الجزائر ، 2016.

22- مازن فواز الشماط : المرونة الأنا كموثر وقائي من سيطرة الميول الاكتئابية و أفكار الانتحار ، مذكرة ماجستير ، جامعة دمشق ، سوريا ، 2012.

23- محمد عصام أبو الندى : الضغط النفسي في العمل و علاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين ، مذكرة ماجستير ، قسم علم النفس ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين ، 2015.

المجلات :

24- إيمان فوزي شاهين : الإرشاد النفسي ، مجلة علمية تخصصية يصدرها مركز الإرشاد النفسي ، العدد 50 ، جزء 1 ، جامعة عين الشمس ، مصر ، 2017.

25- حسين محمود و نادر الزيود : مشكلات الطلبة الجامعية و مستوى الاكتئاب لديهم في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة البصائر ، مجلد 3 ، عدد 2 ، جامعة البتراء ، عمان ، 1999 .

26- صباح مرشود منوخ : مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية و علاقتها بالجنس و التخصص ، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية ، المجلد 20 ، العدد6 ، 2013.

27- محي الدين مختار : بعض تقنيات البحث و كتابة التقارير ، مجلة العلوم الإنسانية ، عدد خاص ، منشورات قسنطينة ، الجزائر ، 1995.

28- نبيلة باوية : مستوى الاحتراق النفسي لدى الطالب الجامعي ، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، العدد 8 ، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة ، الجزائر ، 2012.

29- هالة خير سيناري إسماعيل: المرونة النفسية و علاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية ، مجلة الإرشاد النفسي ، العدد 5 ، جزء 1 ، جامعة جنوب الوادي ، 2015 .

30- نبيل دخان كامل و آخرون: الضغوط لدى طلبة الجامعة الإسلامية و علاقتها بالصلابة النفسية لديهم ، مجلة الجامعة الإسلامية ، المجلد 2 ، العدد 14 ، 2006.

المواقع الالكترونية :

31- (الباحث رiaz حجير ، 2018 الموجود على الرّابط):

<https://www.sayidaty.net/2018>

ملحق رقم 1:

مستوى درجة المرونة النفسية للطالبة الجامعية العاملة

مستوى مرتفع	مستوى متوسط	مستوى منخفض				
/1/ ط = 101	/4/ ط = 88		مستوى المرونة النفسية	عينة الطالبة الجامعية العاملة		
/2/ ط = 93	/17/ ط = 77					
/3/ ط = 97	/19/ ط = 86					
/5/ ط = 98	/24/ ط = 65					
/6/ ط = 105	/25/ ط = 71					
/7/ ط = 98	/28/ ط = 65					
/8/ ط = 99	/29/ ط = 70					
/9/ ط = 98						
/10/ ط = 93						
/11/ ط = 96						
/12/ ط = 98						
/13/ ط = 100						
/14/ ط = 98						
/15/ ط = 93						
/16/ ط = 99						
/18/ ط = 95						
/20/ ط = 94						
/21/ ط = 94						
/22/ ط = 94						
/23/ ط = 100						
/26/ ط = 100						
/27/ ط = 100						
22	8	0			مجموع 30	العينة
73%	27%	0%				النسبة المئوية

ملحق رقم : 2

جامعة محمد خيضر- بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية - قطب شتمة -

شعبة علم النفس

تخصص علم النفس المدرسي

مقياس المرونة النفسية

في اطار انجاز بحث لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس المدرسي ،
الموضوع " المرونة النفسية لدى الطالبة الجامعية العاملة ، و نرجو منك اعطاء
وجهة نظرك فيما يتعلق بالعبارات الموضوعية امامك و ذلك بوضع علامة (X)
في الخانة المناسبة كما نرجو منك الاجابة بموضوعية و صدق و نحيطكما علما
ان بيانات المقياس لن تستخدم الا لغرض البحث العلمي فقط و شكرا

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	العبارة	الرقم
				اتخذ قراراتتي بنفسى	1
				اشارك الاخرين في مناسباتهم السعيدة و الحزينة	2
				اسعى لمساعدة الاخرين في محنهم	3
				اعترف بالخطا اذا اقتنعت بوجهة النظر المخالفة	4
				اشعر بالخوف من مواجهة المشكلات	5
				لدى القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة	6
				اؤمن بان الخلاف في الراى ضرورة لاثراء الموضوع المناقش	7
				ابنى علاقتي مع الاخرين على الاحترام و التقدير	8
				ارغب ان اصف نفسى باننى ذى شخصية لطيفة و قوية	9
				اغتنم اى فرصة للتواصل مع الاخرين	10
				اسعى لتحقيق اهدافى مهما كانت العقبات	11
				احترم اراء زملائي بالرغم من تعارضها مع راىي الشخصى	12
				لدى الجراءة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلما	13
				اخطط لامور حياتي و لا اتركها تحت رحمة الصدفة	14
				اتمسك براىي بالرغم من صواب الاخرين	15
				اشعر بان لى حب الاستطلاع و رغبة فى معرفة مالا اعرفه	16
				اعتقد ان الحياة المثيرة هى التى تنطوي عى مشكلات لا يستطيع مواجهتها	17
				اقدم المساعدة لزملائي فى حال المشاكل التى لا يقدررون على حلها	18
				اشعر بحرج من الاتصال بمسؤولي المباشر	19
				استمتع بالتعامل مع المواقف الجديدة الغير المؤلفة	20
				اشعر ان معظم زملائي يحبوني	21
				اعتقد ان الفشل يعود الى اسباب تكمن فى الشخص نفسه	22
				اعتقد ما يحدث لى غالبا هو نتيجة تخطيطي	23
				اعتقد ان الشخص يستطيع بناء مستقبله	24
				اعتقد ان البعد عن الناس غنيمة	25
				اعتقد ان الحياة المستقرة هى الحياة الممتعة	26
				اهتم بقضايا الوطن و اشارك فى معظم نشاطاته	27
				اعتبر ان التغيير هو سنة الحياة و المهم مواجهته بنجاح	28
				اغير قيمى و مبادئى اذا دعت الحاجة لذلك	29
				لا تستحق الحياة لما فيها ان نعيشها	30