



التعامل مع ضغوط العودة التدريجية للتعليم الحضوري وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية

The relationship between resilience and coping with stress of returning back to traditional education among a sample of university students in Saudi Arabia

إعداد

السعودي
Alanoud Anwar Alshehri

طالبة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة الملك عبد العزيز

د. فاطمة سمير الغامدي
Dr. Fatima Samir Al-Ghamdy

أستاذ الارشاد النفسي الاكلينيكي والإشراف المساعد - قسم علم النفس، جامعة الملك عبد العزيز

Doi: 10.21608/jasep.2022.265550

استلام البحث : ٥ / ٨ / ٢٠٢٢

قبول النشر: ٢٠ / ٨ / ٢٠٢٢

الشهري ، العنود أنور و الغامدي ، فاطمة سمير (٢٠٢٢). التعامل مع ضغوط العودة التدريجية للتعليم الحضوري وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، مج (٦)، ع(٣٠) أكتوبر، ٥٠٩ - ٥٣٢.

<http://jasep.journals.ekb.eg>

التعامل مع ضغوط العودة التدريجية للتعليم الحضوري وعلاقته بالمرونة النفسية لدى
عينة من طالبات الجامعات السعودية

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية للتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والتعامل مع ضغوط العودة للتعليم الحضوري لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن. وتكونت عينة البحث من (٣٣٢) من طالبات الجامعات السعودية. وجمعت البيانات من عينة الدراسة باستبانة المعلومات الديموغرافية، ومقياس المرونة النفسية، ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والتعامل مع الضغوط. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق لدى عينة الدراسة في مستوى المرونة النفسية تبعاً لمتغير السنة الدراسية، وعدم وجود فروق في مستوى التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير السنة الدراسية. كما أظهرت نتيجة الدراسة عدم وجود فروق لدى عينة الدراسة في مستوى المرونة النفسية تبعاً لمتغير الوضع الأسري، كذلك عدم وجود فروق في مستوى التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير الوضع الأسري.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، الضغوط، جائحة كوفيد-١٩، التعليم الحضوري، الطلاب الجامعيين.

Abstract:

The current study aimed to identify the relationship between resilience and coping with stressors of returning to traditional education among a sample of Saudi university students. Method: the descriptive approach was utilized included correlation and comparative statistics. The current research sample size consisted of (332) female students from several Saudi universities. Data were collected from three main resources: the demographic information list, the resilience inventory, and the coping with stressors inventory. Result: The results showed a positive correlation between resilience and stress coping strategies. Also, the result showed that there were no differences in the study sample on the level of resilience or coping with stress based on the student school year. Moreover, we found out that there were no differences among the sample on the level of resilience or coping with stress based on the family situation. Conclusion: resilience is one of the coping strategies that assist college students to cope with academic stressors during the Covid-19

pandemic. College students need programs to alleviate resilience, and college counseling canters should reach out to students.

Keywords: Resilience, Stress, Covid-19, Traditional education, College students.

المقدمة

"جيل الجائحة والعودة للمدارس!"، في محاولات المملكة للتعافي في التعليم وفق سير منهجية جيدة مدعومة بسياسات حكومية تساند عملية التعافي التعليمي الذي كان له دور في عمليات التعافي الاجتماعي والاقتصادي، وفرت الدولة اللقاحات لحماية الطلاب والطالبات والكوادر التعليمية. لا يمكن أن ننكر أن للتعليم التقليدي دورا كبيرا في التأثير في الحياة الاقتصادية، والانتعاش الاقتصادي، كما أن للعودة إلى المقاعد الدراسية دورا اجتماعيا ونفسيا يؤثر في تنشئة الأبناء، وفي بناء الشخصية. وفي الحقيقة لا أحد ينكر جهود المملكة الجبارة لإنجاح تجربة التعليم عن بعد، ولكن هناك مجازفة تهدد مستقبل جيل الجائحة! (السليمان، ٢٠٢١).

ومما سببه التحول من التعليم الحضوري إلى الافتراضي تجربة شكلت صدمة للعديد من الطلاب والمعلمين والأهل واندماجهم في النظام المصغر تبعا لنظرية (بروفنبرونو، ١٩٧٩) الذي يمثل البيئة المحيطة للفرد كالعائلة وعلاقته بمن يعيش معهم، لذلك تحتم عليه مواجهة الصعوبات داخل بيئته. وبسبب ابتعادهم عن العلاقات الحقيقية الطبيعية كانت نتيجة الصدمة إشعال التوتر في نفوسهم، والتسبب بضغط نفسية واجتماعية، مما دفعهم إلى إعادة تشكيل الهوية الشخصية والهوية المهنية، أي إعادة بناء العلاقة مع الذات والبحث المستمر في تطوير معارفهم وأدواتهم ومناهجهم، بغية تحقيق التوازن. ولم تول الجهات المسؤولة أهمية لموضوع الصحة النفسية الذي يعد أساسا في نجاح العملية التعليمية واستمرارها. وعاش كل مكونات العائلة التربوية صدمات نفسية متتالية بسبب جائحة كوفيد-١٩ والتحول إلى التعليم عن بعد، وأيضا بسبب الأوضاع الاقتصادية والأمنية والصحية المتردية، وهذا بطبيعة الحال دفع إلى ظهور سلوكيات مضطربة وحالات مرضية نفسية طارئة، متفاوتة في الشدة، وهو ما يعرف في علم النفس باضطراب ما بعد الصدمة، التي تؤثر بدورها على الاستقرار النفسي وتوازنه، والقدرة على التكيف في البيئة الاجتماعية والبيئة المدرسية وبيئة العمل.

وللمرونة النفسية أهمية كبيرة في القدرة على حل المشكلات، ولما لها تأثير على حياة الإنسان في تحسين أدائه كفرد إيجابي يعمل على مواكبة التطور والتقدم في جميع مجالات حياته، وتكمن أهميتها في ميل الفرد إلى الثبات الحفاظ على هدوئه واتزانته عند التعرض لمواقف عصيبة وضغوطات. ولأن الشباب هم ثمرة هذا المجتمع وأساس تطوره وتقدمه وازدهاره، لا بد من الاهتمام بجوانب حياتهم جميعا على الصعيد (الجسمي والعقلي والروحي) ومساعدتهم في مواجهة المشكلات والضغط وأعباء الحياة بكل ذكاء وضبط

وإدراك ومرونة وفهم، للتوصل إلى حالة من التوازن والاستقرار والأمن النفسي الذي يطمح الإنسان الوصول إليه (الشبول، ٢٠١٧).

ومن أكثر الضغوط انتشارا مع مزامنة العودة التدريجية للتعليم الحضوري الضغوط الدراسية، الطالب بمختلف مراحل دراسته قد يمر بالضغط الشديد في حالة عدم استجابته للمطالب المدرسية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة، لإرضاء طموحه الشخصي أولاً، ورد الجميل لأسرته. وكما ذكرت نظرية (أرنيت، ٢٠٠٠) في طبيعة هذه المرحلة العمرية حيث يسعى هؤلاء الشباب لتحقيق ذاتهم والسعي لطموحاتهم، مما يجعل الضغوط تتزايد عليهم. ونظرا للصعوبة التي يواجهها الطالب في تحقيق مطالبه بعد الانقطاع عن الدراسة في ظل الجائحة والعودة التدريجية للتعليم، قد يتعرض الطالب للضغوط بمختلف مصادرها عند عجزه عن تحقيق المطالب المرجوة منه (رابح، ٢٠١٩).

لذلك فإنه لا يمكن تجاهل الفجوة في استيعاب المعلومات وليس بالإمكان أن نتجاهل أن انطلاق الدراسة من حيث انتهى التعليم عن بعد دون ضمان صلاحية القاعدة التي يبني عليها طلابنا تحصيلهم العلمي للمراحل التعليمية التالية. وهذه الآثار تؤثر بشكل أو بآخر على الصحة النفسية، وبدرجات متفاوتة، وما يترتب على هذه الضغوط النفسية من تأثير على شخصيتهم وتوافقهم الشخصي والتربوي التي تعتبر عوامل مهمة في التأثير على مستوى تحصيلهم الدراسي (دخان، ٢٠١٠). فكان لا بد أن يتم تسليط الضوء على الضغوطات التي يتعرض لها الطالب في ظل الجائحة والتعامل السليم مع الضغوطات والوصول لمستوى عالي من المرونة النفسية للطلبة، وسد الثغرة التعليمية للحد من ازدياد الضغوط التعليمية على الطلبة، وتحقيق العودة النفسية الآمنة للتعليم الحضوري.

مشكلة الدراسة واسئلتها

تعد جائحة كوفيد-١٩ وما تسببت فيه من ضغوط وأزمات ليست فقط أزمة صحية، بل هي أزمة اجتماعية واقتصادية ونفسية. إن ما يجعل جائحة كوفيد-١٩ مثالا حيا لاضطراب كرب ما بعد الصدمات طبقا للدليل التشخيصي والإحصائي الخامس هي أنها أرعبت الفرد رعبا عاليا لأنها تهدد حياة الإنسان وتفقد التحكم بالإصابة بالمرض، مع عدم القدرة على التنبؤ (APA, 2013). ومن المنظور النفسي فإن جائحة كوفيد-١٩ تعد من أقوى الصدمات على المجتمعات وخصوصا الطالب الجامعي حيث تؤثر هذه الصدمة على القدرات المعرفية للفرد كالإدراك والانتباه والاحتفاظ بالمعلومات، كما إن الصدمات تجعل الفرد يرى العالم من حوله خطيرا مما يؤثر على علاقته بذاته والمجتمع. بالإضافة لذلك، فإن الصدمات تؤثر على انفعالات الفرد حيث تجعله شديد التوتر، ويشعر بالخوف والغضب، وسريع الاستثارة لأحداث الحياة من حوله. (Alghamdi, 2021)

وتعد فئة الطلاب الجامعيين من أكثر الفئات التي تأثرت بالتغيير السريع وانخفاض قدرة صناع القرار على التنبؤ بمآل الجائحة، مما زاد من المخاوف والقلق والضغوط

الاجتماعية والمهنية والأكاديمية، لذلك فإن تحول التعليم الحضوري إلى التعليم الافتراضي كان أحد أهم هذه الضغوط التي واجهها الطلاب خلال هذه المرحلة.

ومن خلال الاطلاع على بعض الدراسات السابقة، لوحظ ندرة في الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت المرونة النفسية والتعامل مع الضغوط في ظل العودة للتعليم الحضوري خلال جائحة كوفيد-١٩. ومع وجود العديد من الخصائص لطلبة الجامعة التي تميزها عن بقية المراحل العمرية، وتداخل العديد من المتغيرات التي قد تؤثر في شخصياتهم زاد الاهتمام بدراسة هذه المرحلة، ولما للمرونة النفسية من أهمية بالغة خلال جائحة كوفيد-١٩، جاءت هذه الدراسة للكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط لدى عينة طلبة الجامعة ومستوى المرونة النفسية لديهم في ظل العودة النفسية الآمنة للتعليم الحضوري خلال جائحة كوفيد-١٩. وفي ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

١. ما العلاقة بين المرونة النفسية والتعامل مع ضغوط العودة التدريجية للتعليم؟
٢. هل توجد فروق في مستوى المرونة النفسية لدى طلاب الجامعات تعزى لمتغير السنة الدراسية؟
٣. هل توجد فروق في مستوى التعامل مع ضغوط العودة التدريجية للتعليم لدى طلاب الجامعات تعزى لمتغير السنة الدراسية؟
٤. هل توجد فروق في مستوى المرونة النفسية لدى طلاب الجامعات تعزى لمتغير الوضع الأسري؟
٥. هل توجد فروق في مستوى المرونة النفسية لدى طلاب الجامعات تعزى لمتغير الوضع الأسري؟

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والتعامل مع ضغوط العودة التدريجية للتعليم. كما ترمي إلى الكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية لدى طلاب الجامعات تعزى لمتغير السنة الدراسية. بالإضافة لذلك، فإن الدراسة الحالية تسعى للكشف عن الفروق في مستوى التعامل مع ضغوط العودة التدريجية للتعليم لدى طلاب الجامعات تعزى لمتغير السنة الدراسية، كما تسعى للكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية لدى طلاب الجامعات تعزى لمتغير الوضع الأسري. وأخيراً، فإن الدراسة الحالية تدرس الفروق في مستوى التعامل مع ضغوط العودة التدريجية للتعليم لدى طلاب الجامعات تعزى لمتغير الوضع الأسري.

أهمية الدراسة

تبرز أهمية الدراسة الحالية ضمن محورين رئيسيين وهما:

الأهمية النظرية

تنبثق أهمية الدراسة الحالية من خلال تناولها متغير المرونة النفسية والتعامل مع الضغوط في آن واحد ولدى عينة من طالبات الجامعات السعودية في ظل جائحة كوفيد-١٩

والتي انتقل الطلاب فيها من الدراسة التقليدية إلى الدراسة في الفصول الافتراضية ثم العودة الحضورية مرة أخرى ضمن الاحترازات الوقائية وفقا لتعليمات وزارة الصحة ووزارة التعليم في المملكة العربية السعودية. بالإضافة لذلك فإن الأهمية تكمن أيضا في دراسة عينة وهم طلاب الجامعات الذين واكبوا التغير السريع في نظام التعليم مما عرضهم للضغوط الناجمة عن التعامل مع التعليم الافتراضي وتقديم الاختبارات والتكاليف عن بعد، ثم الانتقال للتكيف مرة أخرى مع العودة الحضورية والخوف الشديد من الإصابة حتى بالالتزام بالإجراءات الوقائية وتلقي اللقاح.

الأهمية التطبيقية

يتوقع أن يسهم البحث الحالي من خلال النتائج التي توصل لها في إثراء الميدان النفسي بالدراسات التي تناولت المرونة النفسية كعامل مهم لمواجهة كرب ما بعد الصدمات الناتج عن الجائحة والضغوط التي يواجهها الطلاب خلال العودة للدراسة التقليدية. كما يتوقع من نتائج الدراسة الحالية أن تساعد المسؤولين التربويين، والقائمين على العملية التعليمية في الجامعات على تطوير البرامج الإرشادية النمائية، والوقائية، والتنقيفية التي تستهدف الطالب الجامعي لتساعد على تنمية المرونة النفسية وتسهم في تحسين مستواها حيث إنها عامل مهم لرفع جودة التحصيل الأكاديمي. بالإضافة لذلك، فإن من التوقعات المرجوة من نتائج البحث هي تصميم برامج تدريبية تستهدف المعلمين والأكاديميين والمشرفين الدراسيين لطرق التعامل مع الطالب الذي تعرض للصدمات خلال الجائحة كصدمات المرض و الفقد و الصدمات النفسية المصاحبة لها، حيث يعد دور المعلم فائق الأهمية لأنه على تواصل مباشر مع الطالب الجامعي.

محددات الدراسة

يركز موضوع الدراسة على المرونة النفسية وعلاقتها بالتعامل مع الضغوط لدى طالبات الجامعات في المملكة العربية السعودية، ويمثل المجال البشري لهذه الدراسة في العينة العشوائية التي تتكون من طالبات الجامعات السعودية من عمر ١٨ إلى ٤٠ سنة. بالإضافة لذلك فإن الحدود المكانية تتمثل في تطبيق الدراسة في المملكة العربية السعودية وتم اختيار عينة الطالبات من مستويات مختلفة من المرحلة الجامعية. كما تمثلت الحدود الزمانية للدراسة الحالية في الفصل الدراسي الأول للعام الأكاديمي ٢٠٢١-٢٠٢٢ وفقا للتقويم الدراسي في المملكة العربية السعودية. كما يمكننا تحديد البحث الحالي وفقا للأدوات والأساليب الإحصائية المستخدمة حتى تحقق أعلى استفادة وأقصى تعميم للنتائج.

مصطلحات البحث

الضغوط النفسية

يعرف مصطلح الضغوط النفسية أنه هو أي خبرة للفرد نتيجة تفاعله مع البيئة المحيطة، والتي من خلالها يدرك الفجوة بين قدراته التوافقية من جهة وما يتطلبه الموقف من قدرات توافقية، ويقصد به في الدراسة الحالية ما يمر به الطالب من موقف أو مشكلة أو أزمة

سواء كان داخليا كالممل او الاكتئاب أم خارجيا كظروف الأهل أو الازمات والتي تسبب لدى الطالب التوتر والقلق وعدم الراحة النفسية (Gilbert & Morawski, 2005) وتعرف مواجهة الضغوط على أنها القدرة على التعامل مع التوترات الناتجة عن الأزمات التي يمر بها الفرد و ذلك من خلال استراتيجيات محددة تشمل على القدرات العقلية مثل التخطيط و حل المشكلات، و على قدرات انفعالية في تنظيم الانفعالات والتحكم بها (Lazarus & Launier, 1997).

وتعرف إجرائيا بأنها كل ما نفكر به أو نقوم به من خلال التعرض لمواقف الضغط النفسي- بهدف حل المشكلة والتقليل من آثارها النفسية والجسدية، وفي هذه الدراسة الحالية تم تعريف أساليب التعامل مع الضغوط النفسية- إجرائيا بأنها درجة الطالب على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية. (Endler,1999)

المرونة النفسية

عرفت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA,2014,1) المرونة النفسية بأنها عملية التكيف بشكل إيجابي في مواجهة الشدائد والصدمات والمآسي والتهديدات أو حتى مصادر التوتر الهامة، حيث تشمل محددات المرونة مجموعة من العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية والثقافية التي تتفاعل مع بعضها البعض لتحديد كيفية استجابة الفرد للتجارب المجهدة والضغوط الحياتية اليومية. حيث تجعل المرونة النفسية الفرد يؤمن بقدرته وفاعليته على استخدام المهارات التي تعلمها سابقا كي يواجه أحداث الحياة الضاغطة بطريقة مرنة وإيجابية، ويتجاوز الصعوبات لتضيف له مهارات جديدة لقائمة المهارات التي تعلمها من خلال ضغوط سابقة. وتعرف إجرائيا بانها العملية الديناميكية التي يظهر خلالها الأفراد سلوكيات إيجابية عند مواجهة الشدائد والصدمات، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس المرونة النفسية (الستار، ٢٠١٥).

الدراسات السابقة

تناولت الدراسات السابقة مواضيع المرونة النفسية وطرق التعامل مع الضغوط و فيما يلي أهم الدراسات:

دراسات المرونة النفسية

أجرت (Alghamdi, 2021) دراسة استهدفت استكشاف العلاقة بين كرب ما بعد الصدمات الناتج عن جائحة كوفيد-١٩ وعلاقته بالمرونة النفسية. استخدمت الدراسة المنهج المختلط الذي شمل على مرحلتين رئيسيتين. شملت المرحلة الأولى على قياس مستوى المرونة النفسية باستخدام النسخة العربية من مقياس كونور- دافيسون للمرونة النفسية عند البالغين. بلغت عينة الدراسة ٧٧٨ مشارك. أظهرت النتائج فروقا دالة إحصائيا في مستوى المرونة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، مما يجعل الإناث أكثر عرضة للإصابة بكرب ما بعد الصدمات خلال الجائحة. وشملت المرحلة الثانية من البحث المختلط على سؤال المشاركين الذين بلغ عددهم ١٧ مشارك عددا من الأسئلة المفتوحة مما يعطي فهما

أعمق للظواهر البشرية. تم استخدام الأسلوب التفسيري والتحليلي للظواهر المستخدم في الأبحاث النوعية، وتوصلت الدراسة إلى ثلاث مستويات من المرونة النفسية التي استخدمها المشاركون وتشمل على: مرونة نفسية معرفية، مرونة نفسية انفعالية، ومرونة نفسية سلوكية. بالإضافة لذلك فإن من نتائج هذه الدراسة أنها توصلت لمتغير أصيل يسمى إعادة الارتباط ما بعد الصدمات.

كما هدفت دراسة (الحديبي وآخرون، ٢٠٢٠) للتعرف على الأمل والمرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدرسية للمهات طيف التوحد المدمجين في مدارس التعليم العام، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) أم، واستخدم الباحثون مقياس الأمل، مقياس المرونة النفسية، ومقياس الضغوط المدرسية لأحداث الحياة اليومية. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية على جميع مقاييس الدراسة الثلاث، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط المدرسية بأبعادها والأمل ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط المدرسية بأبعادها والمرونة النفسية لدى عينة أمهات الأطفال العاديين.

وأجرى (الوافي، ٢٠٢٠) دراسة التي هدفت للتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرفاهية الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الملك عبدالعزيز. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن. وتكونت عينة البحث من (٦١٣) طالب وطالبة. واستخدمت الباحثة مقياس المرونة النفسية، ومقياس متصل الصحة النفسية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والرفاهية الذاتية. ولم توجد فروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير (الجنس-المستوى الدراسي-التخصص). بينما وجدت فروق في مستوى الرفاهية الذاتية تبعاً لمتغير (السنة الدراسية).

و قام (بسيوني وآخرون، ٢٠١٩) بدراسة هدفت لدراسة العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (١٣٠) طالبة، واستخدم الباحثون مقياس الشفقة بالذات إعداد عبدالرحمن وآخرون (٢٠١٥) ومقياس المرونة النفسية إعداد القليلي (٢٠١٦). وأظهرت النتائج أن أفراد العينة يتمتعون بالشفقة بالذات والمرونة النفسية.

وهدفت دراسة (البشارات وآخرون، ٢٠١٩) التي أجريت للكشف عن مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالالتزام الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك. واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي. وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠٤) طالب وطالبة. واستخدمت الدراسة مقياس المرونة النفسية، ومقياس الالتزام الأكاديمي. وتوصلت نتائج الدراسة لوجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية والالتزام الأكاديمي، وكشفت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والالتزام الأكاديمي.

كما أجرى (الشبول، ٢٠١٧) دراسة هدفت للكشف عن مستوى المرونة النفسية ومستوى القدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك، واستخدم الباحث المنهج

الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة البحث من (٦١٦) طالبا وطالبة، واستخدم الباحث مقياس المرونة النفسية، ومقياس القدرة على حل المشكلات. وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع للمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة باستثناء التفاؤل، وكان مستوى قدرة الطلبة على حل المشكلات متوسطاً باستثناء المشكلات الرياضية.

دراسات التعامل مع الضغوط

قام (رابح، ٢٠١٩) بدراسة تهدف الى معرفة الفروق بين الأساتذة في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية الناتجة عن المشكلات السلوكية الصادرة عن طلبة الثانوي، واستخدم الباحث للدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (٢٦٠) أستاذاً، وطبق الباحث مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية إعداد كارفر وشايبير (١٩٨٩). وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية عن المشكلات الصادرة من طلبة الثانوية.

كما أجرى (مرزا، ٢٠٢٠) دراسة هدفت للمقارنة بين طلبة الكليات الطبية وغير الطبية ومعدل انتشار الضغوط النفسية بينهما. واستخدم الباحث المنهج الوصفي. وتكونت عينة الدراسة من (٤٦٥) طالب وطالبة جامعيين. واستخدمت الدراسة مقياس اضطرابات الاكتئاب والقلق والضغط النفسي. أظهرت النتائج عدم وجود اختلاف بين المجموعتين من ناحية القلق النفسي. وتبين وجود علاقة ذات أهمية مع انتشار الضغط النفسي وهي: الخلافات العائلية.

وحددت دراسة (أحمد، ٢٠٢١) التي هدفت لدراسة فعالية برنامج للتدخل المهني في إطار نموذج الحياة في خدمة الفرد للتخفيف من حدة الضغوط الاجتماعية، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) لأبناء الأسر المتصدعة، واعتمدت الدراسة على مقياس الضغوط الاجتماعية. وتوصلت النتائج إلى فاعلية نموذج الحياة في التخفيف من الضغوط الاجتماعية بأبعادها لدى أبناء الأسر المتصدعة.

كما هدفت دراسة (دخان، ٢٠١٠) للكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لطلبة المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالب طلبة، وتم استخدام مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية إعداد المطيري (٢٠٠٧). وأشارت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثر الجنس على جميع أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

التعليق على الدراسات السابقة

في ضوء ما سبق من الدراسات السابقة العربية والأجنبية حول متغيرات الدراسة الرئيسية، وهي المرونة النفسية، التعامل مع الضغوط اتضح الاهتمام بمتغير المرونة النفسية والضغوط لما لها من أثر على حياة الطالب الجامعي خلال جائحة كوفيد-١٩. إن أغلب الدراسات السابقة التي تناولت متغير المرونة النفسية هدفت لربط المرونة النفسية مع متغيرات متعددة، مثل دراسة (الحديبي، ٢٠٢٠) التي هدفت لربطه مع متغير الأمل والضغوط

المدركة. ودراسة (Alghamdi,2021) التي ربطت المرونة النفسية مع كرب ما بعد الصدمات عند البالغين خلال الجائحة، ودراسة (الشبول، ٢٠١٧)، (الوافي، ٢٠٢٠)، (البشارات وآخرون، ٢٠١٩) التي هدفت لربط المرونة النفسية مع الرفاهية الذاتية والمقدرة على حل المشكلات والالتزام الأكاديمي للطلبة.

وبالنسبة لمتغير التعامل مع الضغوط اتفقت جميع الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في الكشف عن العلاقة والفروق في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية. هدفت دراسة (دخان، ٢٠١٠) للكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لعينة الدراسة، وهدفت كل من دراسة (مرزا، ٢٠٢٠) ودراسة (رابح، ٢٠١٩) التي هدفت للكشف عن الفروق بين عينات الدراسة لمتغير التعامل مع الضغوط النفسية.

ولهذا فإنه يتضح عند مقارنة البحث الحالي مع الدراسات السابقة بأن الدراسة الحالية تتميز عن غيرها من الدراسات أنها أولت الاهتمام بالكشف عن مستوى المرونة النفسية وطرق التعامل مع الضغوط على عينة من طلاب الجامعات السعودية في ظل جائحة كوفيد-١٩، وتحديدًا خلال الانتقال من التعليم التقليدي إلى التعليم الافتراضي ثم العودة مرة أخرى للتعليم التقليدي ضمن الإجراءات الاحترازية التي طبقتها الجامعات طبقًا لتعليمات وزارة الصحة. وهذا ما يعزز من إجراء هذا البحث ولتكون انطلاقة لدراسات أخرى في ميدان علم النفس الإرشادي والكلينيكي والتربوي والإيجابي على حد سواء.

من حيث المنهج المستخدم: اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي. واختلفت دراسة (أحمد، ٢٠٢١) من حيث المنهج، فاستخدمت المنهج شبه التجريبي. كما اختلفت مع دراسة (Alghamdi,2021) حيث استخدمت المنهج المختلط. وهذا الاختلاف بالمناهج المستخدمة للدراسة يثري الجانب النظري من هذا البحث ليعطي فهما عميقًا وواسعًا حول المرونة النفسية والتعامل مع الضغوط الناتجة عن جائحة كوفيد-١٩.

إجراءات الدراسة

منهجية الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن، لمناسبته مع طبيعة هذه الدراسة في مجال الدراسات النفسية وذلك لأن المنهج الوصفي الارتباطي يدرس العلاقة بين المتغيرات ويصفها كميًا لاعتماده على القياس السايكومتري للظواهر النفسية. بينما المنهج الوصفي المقارن يصف مدى اختلاف المجموعات والفئات على مقياس أو متغير معين. لذلك تم الاعتماد على المنهج الوصفي لتحقيق أهداف الدراسة للوصول للدقة والموضوعية و القدرة على تعميم النتائج (العسولي وآخرون، ٢٠٢٠).

مجتمع وعينة الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الجامعية في السعودية والذي يبلغ عددهم ٩٨٢,٧٢٢ طالب وطالبة - حسب ما أعلنت عنه وزارة التربية والتعليم والهيئة

العامة للإحصاء (مكتب الإحصاء العام، ٢٠٢١). وقد تم جمع عينة عشوائية من طلبة الجامعة السعوديين بلغ عددها (ن=٣٣٢) (س=21.77، ع=3.45) من مختلف الجامعات السعودية في مناطق المملكة العربية السعودية عن طريق عمل استبانة إلكترونية ونشرها من خلال مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة. وتم أخذ موافقة المشاركين إلكترونياً قبل بدئهم بالإجابة على الاستبانة. وتم تقسيم العينة الكلية إلى عينات فرعية حسب بعض المتغيرات الديموغرافية: السنة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة)، والوضع الأسري (يعيش الطالب مع الوالدين، مع الأم، مع الأب، لا يعيش مع أي منهما). جدول (١) يوضح الخصائص الديموغرافية للمشاركين

أدوات الدراسة

وشملت استبانة الأسئلة الديموغرافية، مقياس المرونة النفسية (الستار، ٢٠١٥)، مقياس التعامل مع الضغوط النفسية (الدارجي، ٢٠٠٧).

جدول (١) يوضح الخصائص الديموغرافية للعينة (س=٢١.٧٧، ع=٣.٤٥)			
النوع	ن	%	
السنة الدراسية	الأولى	18	5.4
	الثانية	31	9.3
	الثالثة	123	37.0
	الرابعة	160	48.2
الوضع الأسري	يعيش مع الوالدين	249	75.0
	مع الأم	42	12.7
	مع الأب	15	4.5
	لا يعيش مع أي منهما	26	7.8

أولاً: استبانة الأسئلة الديموغرافية:

تم إعداد استمارة البيانات العامة للمشاركين بهدف التعرف على بعض العوامل الديموغرافية والتي ضمت أسئلة عن (العمر، الجنس، السنة الدراسية، الوضع الأسري، عدد أفراد الأسرة).

ثانياً: مقياس المرونة النفسية

تعرف المرونة النفسية (مرونة التكيف) بأنها العملية المسؤولة عن التغلب على الآثار السلبية للتعرض لعوامل خطيرة تضر بالسلامة النفسية وإلى المواجهة الناجحة للخبرات الصادمة، وتجنب النتائج السلبية التي تصاحب عوامل الخطورة (الستار، ٢٠١٥). وتكون المقياس من (٢٠) عبارة، وتحدد استجابة المفحوصين وفق التدرج التالي (دائماً- أحياناً نادراً- أبداً). يصحح المقياس تبعاً للإجابة التي اختارها أفراد العينة على النحو التالي: (دائماً=٤، أحياناً=٣، نادراً=٢، أبداً=١) وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من ٢٠-٨٠ درجة.

الخصائص السيكومترية للمقياس

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ. تم حساب معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للمقياس كاملاً، $(\alpha = 0.81)$. مما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات عالي.

الاتساق الداخلي

تم التحقق من الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، جدول (2) يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية وبين كل فقرة فالمقياس.

جدول (2) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة فالمقياس والدرجة الكلية							
معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند
0.10	١٦	0.50	١١	0.56	٦	0.49	١
0.56	١٧	0.60	١٢	0.34	٧	0.35	٢
0.56	١٨	0.52	١٣	0.70	٨	0.50	٣
0.65	١٩	0.24	١٤	0.45	٩	0.40	٤
0.40	٢٠	0.65	١٥	0.52	١٠	0.51	٥

ثالثاً: مقياس التعامل مع الضغوط النفسية

يهدف المقياس لقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية التي يواجهها الإنسان والمواقف والأحداث التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها. وأعد (الدارجي، ٢٠٠٧) مقياس التعامل مع الضغوط النفسية للتعرف على أساليب تعامل أفراد العينة للضغوط النفسية التي يواجهها المفحوصين. وتكون المقياس في صورته النهائية من (١٨) عبارة، حيث يطلب من المفحوص الاستجابة بكل صراحة وصدق وموضوعية لغرض البحث العلمي واختيار الإجابة الأنسب له (المواجهة-الهروب). لذا فإن أعلى درجة محتملة للمفحوص هي (٣٦) وأدنى درجة (١٨)، والوسط الفرضي للمقياس (٢٧). وكلما كانت درجة المفحوص أكبر من المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشراً على استعمال أسلوب المواجهة، وكلما كانت الدرجة أقل من المتوسط الفرضي كان مؤشراً على استعمال أسلوب الهروب.

الخصائص السيكومترية للمقياس

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

تم حساب معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للمقياس كاملاً، $(\alpha = 0.74)$. مما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات عالي.

الاتساق الداخلي

تم التحقق من الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، جدول (3) يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية وبين كل فقرة فالمقياس.

جدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية وبين كل فقرة فالمقياس							
معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند
0.41	١٦	0.50	١١	0.31	٦	0.53	١
0.50	١٧	0.40	١٢	0.42	٧	0.53	٢
0.41	١٨	0.43	١٣	0.40	٨	0.44	٣
		0.50	١٤	0.46	٩	0.31	٤
		0.42	١٥	0.50	١٠	0.41	٥

الأساليب الإحصائية

لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم جمعها، تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لتطبيق الأساليب الإحصائية. ثم استخدام الإحصاء الوصفي ويشمل حساب النسبة المئوية، المتوسطات، الانحرافات المعيارية. كما استخدم معامل ارتباط بيرسون للتحقق من وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرات وتحديد قوة واتجاهات هذه العلاقات. بالإضافة لذلك فإنه تم استخدام تحليل التباين للتحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيرات عينة الدراسة التي تنقسم لأكثر من مجموعتين. واستخدم حساب حجم الأثر للتحقق من الدلالة العملية للفروق الإحصائية بين المتوسطات والعلاقة بين المتغيرات.

عرض النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الجزء عرض نتائج البحث الحالي الذي هدف للتعرف على مستوى المرونة النفسية ومواجهة الضغوط عن طلاب الجامعات السعودية في ظل جائحة كوفيد-١٩ وفقا لما تم طرحه من أسئلة وهي على النحو التالي:

التساؤل الأول: ما العلاقة بين المرونة النفسية والتعامل مع ضغوط العودة التدريجية للتعليم؟

للإجابة على التساؤل تم حساب معامل ارتباط بيرسون للتعرف ع العلاقة الارتباطية بين أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية والتعامل مع الضغوط. وتشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة بين المرونة النفسية والتعامل مع الضغوط لدى عينة طالبات الجامعات السعودية.

جدول (٤) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين المرونة النفسية والتعامل مع الضغوط

عدد أفراد العينة	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة
٣٣٢	٠.٤٠	٠.٠١	دالة

واتفقت نتيجة الدراسة مع دراسة (البشارات وآخرون، ٢٠١٩) في وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والالتزام الأكاديمي. واتفقت مع دراسة (الحديبي وآخرون، ٢٠٢٠) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والضغوط المدركة. أظهرت نتيجة الدراسة أهمية المرونة النفسية خصوصا وقت الأزمات كجائحة كوفيد-١٩ وتأثيرها على التعامل مع الضغوط. حيث إن المرونة النفسية تسهم بحد جيد في التعامل السليم مع الضغوطات. وتجاوب الفرد بطرق سليمة وانفعالات متزنة مع الأحداث من حوله.

تعد المرونة النفسية من أهم مؤشرات فاعلية التكيف في أوقات الأزمات مثل جائحة كوفيد-١٩. حيث وضحت العديد من الدراسات بأن المرونة النفسية تلعب دور الوسيط بين الصدمات التي يتعرض لها الفرد وبين مستوى التكيف بعد حدوث هذه الأزمات. حيث انها تنظم عالم الفرد الداخلي عبر استخدام الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية لتعديل آثار الصدمات والضغوط الناتجة عن تهديد الحياة والخوف من الإصابة بالمرض. لهذا فإن الصدمات التي تعرض لها طلاب الجامعات خلال الجائحة تؤثر على تكيفهم وتعاملهم مع الضغوط. (Daniels et al., 2012; Karatzias et al., 2017)

التساؤل الثاني: هل توجد فروق في مستوى المرونة النفسية لدى طالبات الجامعات تعزى لمتغير السنة الدراسية (الأولى-الثانية-الثالثة-الرابعة)؟ للإجابة على هذا التساؤل تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي لتحديد إذا كان هناك اختلاف في مستوى المرونة النفسية باختلاف السنة الدراسية. أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تبعا لمتغير السنة الدراسية.

جدول (٥) يوضح نتائج اختبار (ف) لتحديد دلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية تبعا لمتغير السنة الدراسية

المتغير	المجموعات	ن	س	ع	قيمة ف (٣-٣٢٨)	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	الأولى	١٨	68.00	6.35	0.168	0.918
	الثانية	٣١	67.10	9.20		
	الثالثة	١٢٣	67.50	5.70		
	الرابعة	١٦٠	67.85	6.95		

اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (الوافي، ٢٠٢٠) أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير المستوى الدراسي. واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (البشارت وآخرون، ٢٠١٩) التي أظهرت عدم وجود فروق في مستوى المرونة النفسية تبعا لمتغير المستوى الدراسي. حيث تعرض جميع الطلبة بمختلف سنوات ومستوى دراستهم لظروف الجائحة خلال وقت الدراسة. كما اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (Abbas, 2010) و دراسة (Almishaan, 2011) و دراسة (Aikhamis & Tanos, 2019) التي اشارت لانخفاض المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.

ويمكن عزو هذه النتيجة استنادا لطبيعة الطلاب في هذه المرحلة العمرية التي ذكرها (آرنيت، ٢٠٠٠) حيث شمل هذه المرحلة العمرية بمرحلة الشباب Emerging adults حيث تتسم بسعي هؤلاء الشباب لتحقيق الذات و السعي للحصول على الطموح، مما يجعلهم أكثر عرضة لمواجهة الضغوط. بالإضافة لذلك فإن التغير السريع الذي شهده الطلاب بمختلف المراحل الدراسية خلال الجائحة ساهم في شدة الضغوط للتكيف مع مستجدات التعليم خلال الأزمة. كما يمكننا تفسير هذه النتيجة إلى أن الطالب الجامعي يواجه الضغوط في كل السنوات الدراسية، فمثلا في السنة الأولى (التحضيرية) واجه الطلاب المناهج المختلفة عما اعتادوا عليه في المدارس بالإضافة لضغط التكيف مع الحياة الجامعية الجديدة والتغير السريع في التعليم الافتراضي. بالإضافة لذلك فإن طبيعة بعض المناهج الدراسية لم يعتاد الطالب الجامعي على دراستها بشكل افتراضي وخصوصا المناهج ذات الطابع العملي والتطبيقي كمواد المعامل و مواد التدريب الميداني، مما ساهم بارتفاع القلق والاكتئاب والصدمات عند هؤلاء الطلاب. لذلك فإن مهارات المرونة النفسية أساسية للتعامل مع الضغوط خلال الأزمات. كما يمكن أن نفسر هذه النتيجة طبقا لرأي الجمعية الأمريكية لعلم النفس حيث أن المرونة النفسية هي مهارات حياتيه يتعلمها الفرد خلال مراحل حياته المبكرة. حيث تنمو هذه المهارات بشكل تراكمي كلما تعرض الفرد لموقف ليضيف ما تعلمه لمهارات حل المشكلات والتكيف والتوافق مع الاحداث الصادمة بحياته. لهذا لا يوجد فرق بين مستويات الدراسة الاكاديمية في مستوى المرونة النفسية.

التساؤل الثالث: هل توجد فروق في مستوى التعامل مع ضغوط العودة التدريجية للتعليم لدى طلاب الجامعات تعزى لمتغير السنة الدراسية (الأولى-الثانية-الثالثة-الرابعة)؟ للإجابة على هذا التساؤل تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي لتحديد إذا كان هناك اختلاف في مستوى التعامل مع الضغوط باختلاف السنة الدراسية. أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التعامل مع الضغوط تبعا لمتغير السنة الدراسية.

جدول (٦) يوضح نتائج اختبار (ف) لتحديد دلالة الفروق في مستوى التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير السنة الدراسية

المتغير	المجموعات	ن	س	ع	قيمة ف (٣-٣٢٨)	مستوى الدلالة
التعامل مع الضغوط	الأولى	١٨	31.05	2.94	0.35	0.79
	الثانية	٣١	30.06	3.03		
	الثالثة	١٢٣	30.46	3.40		
	الرابعة	١٦٠	30.53	3.41		

إن الظروف الاستثنائية التي طبقت بها هذه الدراسة جعلت من هذه النتائج رائدة في مجال فهم الآثار النفسية المترتبة على جائحة كوفيد-١٩. إن الضغوط التي واجهها الطلاب خلال الجائحة تجاوزت حدود الإنجاز الأكاديمي وامتدت لمستوى الصحة النفسية للطلاب. لذلك فإن وسائل التعامل مع الضغوط تقسم إلى قسمين: وسائل صحية كالتعامل مع التوتر والاكنتاب عبر مواجهة المشكلات وحلها، ووسائل غير صحية تشمل الهروب من الحل، كاستخدام العقاقير و الكحول و الأكل العاطفي و إيذاء الذات. لهذا فإن التعامل مع الضغوط عبر الوسائل الصحية يؤدي لتطور مهارات إعادة بناء الذات بعد المرور بالصدمات، و إعادة تكوين المعنى من الحياة و العالم و الذي يرتبط بمستوى توافق نفسي أعلى و أعراض أقل للاضطرابات النفسية (Alghamdi, 2021). بينما الوسائل غير الصحية للتعامل مع الضغوط تجعل الفرد أكثر عرضة للاضطرابات النفسية وأكثر تدميراً لذاته. لهذا فإن المرونة النفسية تلعب دوراً رئيسياً في التعامل مع الضغوط حيث يستخدم الطالب الوسائل الصحية والفعالة لحل المشكلات التي تواجهه.

تؤيد هذه الدراسة نتيجة لدراسة (Ye, et al., 2020) التي توصلت لأن هناك علاقة ارتباطية بين ضغوط جائحة كوفيد-١٩ وبين أعراض اضطراب الصدمات، لكن يعود هذا الارتباط لعدد من العوامل منها المرونة النفسية واستراتيجيات التكيف والدعم الاجتماعي. وبالرغم من قلة الدراسات السابقة التي ركزت على الطلاب الجامعيين خلال جائحة كوفيد-١٩ إلا أننا نستطيع فهم هذه الظاهرة استناداً على الأزمات الصحية التي مرت على الإنسان كجائحة سارس.

التساؤل الرابع: هل توجد فروق في مستوى المرونة النفسية لدى طلاب الجامعات تعزى لمتغير الوضع الأسري؟ للإجابة على هذا التساؤل تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي لتحديد إذا كان هناك اختلاف في مستوى المرونة النفسية باختلاف الوضع الأسري. أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تبعاً لمتغير الوضع الأسري.

جدول (٧) يوضح نتائج اختبار (ف) لتحديد دلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية تبعاً لمتغير الوضع الأسري

المتغير	المجموعات	ن	س	ع	قيمة ف (٣-٣٢٨)	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	يعيش مع الوالدين	249	67.69	6.43	0.249	0.86
	مع الأم	42	68.07	6.67		
	مع الأب	15	66.46	6.91		
	لا يعيش مع أي منهما	26	67.38	5.43		

أظهرت نتيجة الدراسة الحالية عدم وجود فروق دالة بين مستوى المرونة النفسية تبعاً لمتغير الوضع الأسري. ويجدر بنا ذكر نتيجة دراسة (العصيمي، ٢٠١٧) التي وضحت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية وأنماط التواصل الأسري. ومما لا شك فيه إن الوضع الأسري والارتباط الآمن يعزز المرونة النفسية ومهارات حل المشكلات والثقة بالنفس للأبناء، إلا أن هذا لا ينطبق على عينة الدراسة، حيث إن تلك الأسباب تعزى لاختلاف طبيعة المرحلة العمرية للعينة. وكما وضحت نظرية النمو النفسي الاجتماعي لأريكسون (1950)، فإن عينة الدراسة تقع في فئة الشباب التي يصمم الشاب على بناء حياته والاستقلال عن والديه حيث يبحث عن شريك الحياة ليشعر بالانتماء والحب. بالإضافة لذلك فإن نظرية دورة حياة الأسرة كما وضحتها (Landry, 2017) ذكرت أن مرحلة الشباب هي أول مراحل دورة حياة الأسرة هي عندما يستقل الشباب عن والديه ليبدأ البحث عن شريك الحياة وتكوين أسرة خاصة به. لذلك فإنه لم ترد فروق في المرونة النفسية طبقاً لوضع الأسرة، ويعزى ذلك لعدد من الأسباب وهي الاستقلال عن الوالدين عاطفياً ومالياً، والاعتماد على الذات وشريك الحياة بالدعم النفسي، والاعتماد على مصادر أخرى لتلقي الدعم كالاستشاري النفسي و مجموعة الأصدقاء.

التساؤل الخامس: هل توجد فروق في مستوى التعامل مع الضغوط لدى طلاب الجامعات تعزى لمتغير الوضع الأسري؟ للإجابة على هذا التساؤل تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي لتحديد إذا كان هناك اختلاف في مستوى التعامل مع الضغوط باختلاف الوضع الأسري. أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير الوضع الأسري.

جدول (٨) يوضح نتائج اختبار (ف) لتحديد دلالة الفروق في مستوى التعامل مع الضغوط تبعا لمتغير الوضع الأسري

المتغير	المجموعات	ن	س	ع	قيمة ف (٣-٣٢٨)	مستوى الدلالة
التعامل مع الضغوط	يعيش مع الوالدين	249	30.41	3.44	0.339	0.82
	مع الأم	42	30.71	2.72		
	مع الأب	15	30.20	4.02		
	لا يعيش مع أي منهما	26	31.00	2.93		

اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (مرزا، ٢٠٢٠) حيث أظهرت نتائج الدراسة أن متغير الخلافات العائلية لها علاقة ذات أهمية مع انتشار الضغط النفسي. ومن الجدير بالذكر في هذا التفسير ما ورد في نظرية النظام الحيوي البيئي للعالم بروفنبرونر (1979) التي توضح بأن الظواهر لا تحدث بسبب عامل واحد بل تعتمد على التفاعل بين الفرد و الأنظمة التي تحيط به و التي تؤثر عليه طبقا لمستوى الأهمية و عمق الأثر كالتالي: (Bronfenbrenner, 1979)

النظام المصغر Microsystem

وهو البيئة المحيطة بالفرد بطريقة مباشرة كالعائلة، والمدرسة، والأصدقاء، والعمل. مثلا مع من يعيش الطالب الجامعي وكيف هي علاقته بمن يعيش معهم، هل الوالدين على وفاق مع بعضهم، هل يواجهون صعوبات مالية وخصوصا وقت الجائحة، هل الأستاذ الجامعي داعم للطالب في ظل التعليم الافتراضي وقت الجائحة.

ثم يأتي النظام الوسطي mesosystem ويمثل هذا النظام العلاقات بين الأفراد من النظام المصغر ذو التفاعل المباشر مع الفرد. حيث إن التفاعل بين أفراد النظام المصغر تنعكس على الفرد بطريقة مباشرة. مثلا هل يثق الوالدين بالأستاذ الجامعي أو المعلم، هل هناك تواصل بين الوالدين والمدرسة، ما هي جودة الحي الذي يعيش فيه الفرد وما علاقة الحي بطريقة تعامل الوالدين مع الأبناء داخل الأسرة وماهي جودة حياة الأسرة و دخلهم المادي في هذا الحي.

ويليه النظام الخارجي exosystem: العلاقة بين موقفين بطريقة غير مباشرة، كعلاقة مكان عمل الوالدين بالمدرسة أو الجامعة التي يلتحق بها الفرد.

و يتبعه النظام الكبير macrosystem : و هذا النظام يشمل على الثقافة التي يعيش فيها الفرد، و التي تضم الدين و العادات و التقاليد و الموقع الجغرافي و القوانين المتبعة في البلد الذي يعيش فيه. فمثلا، كيف تأثر الفرد الذي يعيش في دول ذات ثقافة معينة بتقبل لقاح

جائحة كوفيد-١٩، ماهي أوضاع الأفراد في دول تمر بكوارث أو صدمات أو حروب خلال
جائحة كوفيد-١٩

وأوضح بروفندرونر (١٩٧٧) النظام الزمني chronosystem حيث يركز على دور الوقت الذي حدث فيه الموقف الذي أثر على الفرد. فمثلا حصول الفرد كوفاة شخص عزيز خلال جائحة كوفيد-١٩ يختلف عن قبل الجائحة من حيث التباعد الاجتماعي والإجراءات الاحترازية في العزاء ومراسم الدفن. لهذا لا يمكن أن نرجع الظواهر لحدوث سبب واحد فقط، بل هي بسبب التفاعل بين كل العوامل التي يعيش فيها هذه الفرد.

ومن التفسيرات لهذه النتيجة هي الوضع العالمي والتحديات التي واجهتها الأسر على مستوى العالم خلال جائحة كوفيد-١٩. حيث إن الجائحة تعد محفزا لظهور أعراض كرب ما بعد الصدمات والضغوط النفسية المترافقة معها وذلك لأن الجائحة تشكل خطرا حقيقيا وتهديدا على حياة البشر، مع مواكبتها لحدوث الحزن و الفقد و التوتر المالي و الصحي. لذلك فإن الصدمات على مستوى جماعي ذات تأثير مهم للصحة النفسية، حيث أن المجموعات و الأسر المتعرضة للصدمات الجماعية تشعر بالارتباط و بالتالي تقدم الدعم النفسي للأفراد بهذه العائلة بالإضافة لتأثير الدعم الاجتماعي لمواجهة الصدمات الناتجة عن الجائحة. حيث أن المرونة النفسية ساهمت بإعادة الارتباط بين الفرد بنفسه و الفرد و العالم المحيط به بعد التعرض للصدمات الناجمة عن الجائحة (Alghamdi, 2021)

أظهرت المملكة العربية السعودية جهودا منقطعة النظير لاحتواء جائحة كوفيد-١٩ وآثارها من جميع الجوانب الصحية والنفسية، والتعليمية، والأمنية، والاقتصادية. وبالرغم من أن الجائحة هزت العالم أجمع، فإن تضافر الجهود من صناعات القرار والوزارات والجهات الحكومية مع الأسر والأفراد جعل من الصدمات التي شهدناها خلال العامين السابقين منطلقا للتطوير وقوة محفزه للنمو والتشافي من آثار الوباء.

التوصيات:

- تفعيل دور مراكز الإرشاد النفسي للطلبة في الجامعات لتقديم الرعاية المناسبة بعد الصدمات والفقد الناتج عن جائحة كوفيد-١٩
- عقد البرامج التوعوية لطلبة الجامعات عن أساليب مجابهة الضغوط والتعامل معها وذلك لأهميتها على التحصيل الأكاديمي والتعامل مع ضغوط العمل والحياة الشخصية للطلاب الجامعي. والتي من الممكن أن تقدم على شكل محاضرات تثقيفية وعن طريق وسائل التواصل الاجتماعي بلغة مبسطة ومناسبة للفئة العمرية
- تقديم برامج الإسعافات النفسية الأولية لجميع الكادر التعليمي بمختلف المراحل لتوضيح أثر الصدمات على الفرد وطرق التعامل مع الطلاب الذين واجهوا الصدمات خلال الجائحة،

وتدريبهم على المهارات المناسبة وتمكينهم من تقديم المصادر التي تساعد الطالب وذلك لأن المعلم والأستاذ الجامعي على تواصل مباشر مع الطلاب.

المقترحات البحثية:

- إجراء دراسة تجريبية للطلاب الذين يواجهون ضغوط نفسية وانخفاض في المرونة النفسية وذلك عبر القياس القبلي والبعدي لاستخدام مهارات إرشادية مثل اليقظة الذهنية وحل المشكلات وتنظيم الوقت وإدارة الانفعالات والتعامل مع ضغوط الأسرة والحياة الشخصية ومدى ارتباطها بالتحصيل الأكاديمي.
- إجراء دراسة توضح مدى ارتباط السمات الشخصية للطلاب الجامعي وأثرها على اضطراب كرب ما بعد الصدمات والمرونة النفسية خلال جائحة كوفيد-١٩.

المراجع

أحمد، محمد عبد الحميد، عزام، شعبان، نور، هاني جعفر. (٢٠٢١). فعالية نموذج الحياة في التعامل مع الضغوط الاجتماعية المرتبطة بالتصدع الأسري. مجلة التربية بجامعة الأزهر.

بسيوني، سوزان صدقة، خياط، وجدان وديع. (٢٠١٩). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية. كلية التربية. البشارات، دينا أحمد، مقابلة، نصر يوسف. (٢٠١٩). المرونة النفسية وعلاقتها بالالتزام الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٥(٢٨)، ٧٦٤-٧٨٣.

الحديبي، مصطفى عبد المحسن، سليمان، منتصر صلاح. (٢٠٢٠). الأمل والمرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدركة لأحداث الحياة اليومية لأمهات أطفال طيف التوحد المدمجين في مدارس التعليم العام بأسبوط. مجلة دراسات في مجال الإرشاد النفسي والتربوي، ٨(٩)، ١٢٧-١٦٣.

الدارجي، حسن علي سيد. (٢٠٠٧). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي ونوع التأهيل وأنماط الشخصية ليونك لدى معلمي المدارس الابتدائية [أطروحة دكتوراة غير منشورة]. كلية التربية جامعة بغداد. دخان، صهيب. (٢٠١٠). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة [رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية].

الستار، رشا محمد. (٢٠١٥). مقياس مرونة التكيف (المرونة النفسية). جامعة حلوان. مكتبة الأنجلو المصرية

السليمان، خالد. (٢٠٢١، أغسطس ٢٤). الفاقد التعليمي في زمن كورونا والتعليم عن بعد. صحيفة سبق الإلكترونية. "السليمان: "نعم هناك مشكلة يجب حلها عند العودة للمدرسة (sabq.org)

الشبول، لانا باسل. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك [رسالة ماجستير، جامعة اليرموك].

رابح، شرفاوي. (٢٠١٩). أساليب التعامل مع الضغوط الناتجة عن المشكلات السلوكية لدى تلاميذ التعليم الثانوي [أطروحة دكتوراة، جامعة محمد لمين دباغين].

العسولي، عبد الصمد، مليح، يونس. (٢٠٢٠). المنهج الوصفي التحليلي في مجال البحث العلمي. دار المنارة للدراسات القانونية والإدارية.

الهيئة العامة للإحصاء. (٢٠٢١). كم عدد طلاب الجامعات السعودية ٢٠٢١.

<https://cutt.us/WuOBT>

مرزا، أحمد عبد الرؤوف. (٢٠٢٠). الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية التي يواجهها طلاب كلية الطب وطلاب الكليات الغير طبية في المملكة العربية السعودية [رسالة ماجستير، جامعة الملك عبدالعزيز]. منصة جامعة الملك عبدالعزيز.
الوافي، منال عبدالغني. (٢٠٢٠). المرونة النفسية وعلاقتها بالرفاهية الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الملك عبدالعزيز [رسالة ماجستير، جامعة الملك عبدالعزيز]. منصة جامعة الملك عبدالعزيز.

References:

- Abbas, Medhat. (2010). The psychological flexibility as predictor of reducing psychological stress and aggressive behavior among middle school teachers. *Journal of the Faculty of Education*, 26 (1), 168-233.
- Alghamdi, F. S. (2021). Covid – 19 : Trauma, resilience and posttraumatic reconnection: A mixed method study in Saudi Arabia. *The Arab Journal of Educational and Psychological Sciences, Arab Institute for Education, Science and Arts*. 5 (23) 565-598.
- Alkhamis, A. & Tanos, A. (2019). The level of psychological flexibility and its relation with the psychological stresses of students in first-year preparatory at Al-Jouf University at Qurayyat city. *Jordanian Educational Journal*. 4(3). <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaes/vol4/iss3/5>
- Al-Mishaan, A. (2011). The relationship between psychological hardiness, somatic complaints, hope, and extraversion among gender differences in employees in the governmental sector. *Journal of the Social Sciences*, 39(1), 49-81.
- American Psychological Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) 2013*. <https://cutt.us/tA85N>
- American psychological association. 2018. *The Road to Resilience*. [Online]. [18 December 2018]. Available from: <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>

- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *Am Psychol.* 55(5):469-80. PMID: 10842426
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development.* Harvard University Press.
- Daniels, J.K., Hegadoren, K.M., Coupland, N.J., Rowe, B.H., Densmore, M., Neufeld, R.W.J., & Lanius, R.A. (2012). Neural correlates and predictive power of trait resilience in an acutely traumatized sample. *Journal of Clinical Psychiatry*, 73(03), 327– 332.
- Endler, S; & Parker, D. (1999). Coping Inventory for Stressful situation (CISS) Multi.Health System Inc. Toronto.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society.* New York: Norton.
- Gilbert ,N; & Morawski, C. (2٠٠5). Stress Coping for Elementary School Children: A Case for Including Lifestyle.*The journal of Individual Psychology*, 61, 810-282.
- Karatzias, T., Jowett, S., Yan, E., Raeside, R., Howard, R. (2017). Depression and resilience mediate the relationship between traumatic life events and ill physical health: Results from a population study. *Psychology, Health & Medicine*, 22(9), 1021– 1031.
- Landry,L. (2017). Family Life Cycle. *Encyclopedia of Couple and Family Therapy.* Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-15877-8_527-1
- Lazarus R.S., Launier R. (1978) Stress-Related Transactions between Person and Environment. In: Pervin L.A., Lewis M. (eds) *Perspectives in Interactional Psychology.* Springer, Boston, MA. 287-327. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3997-7_12
- Southwick, S. M & Charney,D. (2014). *Resilience: The science of mastering life's .*Cambridge University Press
- . The Family Life Cycle: Definition, Stages & Theory. (2013, December 13). Retrieved from

<https://study.com/academy/lesson/the-family-life-cycle-definition-stages-theory.html>.

Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X., & Lin, D. (2020). Resilience, social support, and coping as mediators between Covid-19- related stressful experiences and acute stress disorder among college students in China. *Journal of Applied Psychology*. 12 (4)1074-1094. doi:10.1111/aphw.12211