

البحث الثاني عشر :

المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الإمام
عبد الرحمن بن فيصل

المصادر :

- أ. نوره راشد علي السبيعي
طالبة دكتوراه بقسم علم النفس بكلية التربية
جامعة الملك سعود المملكة العربية السعودية
- د. سهام محجي المطيري
أستاذ مساعد بقسم علم النفس بكلية التربية
جامعة الملك سعود المملكة العربية السعودية
- أ.د/ فاطمة خلف محمد الهويش
أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية جامعة الإمام
عبد الرحمن بن فيصل المملكة العربية السعودية

المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل

أ. نوره راشد علي السبيعي

طالبة دكتوراه بقسم علم النفس بكلية التربية
جامعة الملك سعود المملكة العربية السعودية

د. سهام محجي المطيري

أستاذ مساعد بقسم علم النفس بكلية التربية
جامعة الملك سعود المملكة العربية السعودية

أ.د/ فاطمة خلف محمد الهويش

أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية جامعة الإمام
عبد الرحمن بن فيصل المملكة العربية السعودية

• المستخلص:

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل وذلك تبعاً لمتغير المستوى الدراسي. تم إتباع المنهج الوصفي لتحقيق أهداف البحث، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، إذ بلغت (20) طالبة من طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل بمدينة الدمام للعام الدراسي (-1444 1443هـ). استخدمت الباحثات مقياس المرونة النفسية (قداوي، 2012)، ومقياس قلق الاختبار (السنباطي وآخرون، 2010). أظهرت النتائج إلى أن مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل أعلى من المتوسط، كما أظهرت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من قلق الاختبار لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، كما أنه لا توجد علاقة دالة عند مستوى (0,05) بين المرونة النفسية وقلق الاختبار، ولا توجد فروق دالة عند مستوى (0,05) في مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل تعزى إلى متغير المستوى الدراسي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة عند مستوى (0,05) في مستوى قلق الاختبار لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل تعزى إلى متغير المستوى الدراسي؛ وبناءً على ذلك توصل البحث إلى عدة توصيات منها: تشجيع الطالبات على حضور البرامج الإرشادية التربوية التي تمنى مستوى المرونة النفسية لديهن، توعية أفراد الأسرة بأهمية انماط التنشئة الأسرية في خفض المشكلات النفسية التربوية التي من أهمها موقف قلق الاختبار.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، قلق الاختبار، طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل.

Psychological Resilience and its Relationship With to reducing the level of test anxiety among students of Imam Abdulrahman bin Faisal University

Norah Rashed Ali Alsubae , Dr.Seham Muhij Almutairi & Prof. Fatima Khalaf
Muhammad Al-Huwaish

Abstract:

Search to the relationship between this page and view it through the study astronomy. The descriptive approach was followed for the objectives of the research, and they were chosen randomly, as it amounted to (20) female

students from the University of Dammam AbdulRahman bin Faisal in the academic year (1444-1443 AH). The researchers increased the Psychological Resilience Scale (Qadawi, 2012), and the Test Anxiety Scale (Al-Sonbaty et al., 2010). The results showed that the level of psychological resilience among the students of Imam Abdul Rahman bin Faisal University is higher than the average, and the results showed that there is a medium level of test anxiety among the students, and there is no significant relationship at the level (0.05) between psychological resilience and test anxiety. There are no significant differences at the level (0.05) in the level of psychological flexibility among the students of Imam AbdulRahman bin Faisal University that are attributed to the variable of the academic level, and the results showed that there were no significant differences at the level (0.05) in the level of test anxiety among female university students. Imam AbdulRahman bin Faisal is attributed to the variable of academic level; Accordingly, the research reached several recommendations, including: encouraging female students to attend educational guidance programs that wish their level of psychological resilience, educating family members about the importance of family upbringing patterns in reducing psychological educational problems, the most important of which is the test anxiety situation.

Keywords: psychological resilience, test anxiety, Imam Abdulrahman bin Faisal University students.

• المقدمة:

يعتبر القلق ذو تأثير كبير على مختلف جوانب الحياة الإنسانية ومع التطور والتقدم تزداد درجته لدى الأشخاص سواءً في النواحي التعليمية أو المهنية أو الاجتماعية، كما أن للقلق دور في إنجاز الأعمال المهمة بالنسبة لشخص نفسه وبالنسبة للمجتمع كافة ولكن ينبغي أن يكون هذا القلق بدرجة معتدلة حتى لا يعيق عن أداء الأعمال والمهام اليومية.

ذكر ربابعة (2018) أن الطلبة الذين يمتلكون المرونة النفسية ولديهم قدرة عالية على ضبط انفعالاتهم يحصلون على تقديرات مرتفعة في اختباراتهم مقارنة بالطلبة الذين لا يمتلكون مرونة نفسية وغير قادرين على ضبط انفعالاتهم، كما أن موقف الاختبار يعتبر منطلق لظهور بعض الأعراض المرضية التي من أهمها القلق؛ عندما يمثل الاختبار بالنسبة للطلبة عقبة صعبة لا يمكن تجاوزها بالطرق أو الاستراتيجيات المعتادة.

الإنسان بطبيعته يواجه مواقف وأزمات قد يتمكن من التغلب عليها أو التكيف معها بحسب القدرات المتواجدة لديه، ومن هذه المواقف قلق الاختبار الذي قد يكون بالنسبة لأغلب الطلبة شبح الدراسة مما قد يؤثر على مستواهم التحصيلي وعلاقتهم الاجتماعية؛ بسبب الأعراض المرضية الناجمة عن هذا القلق إن كان بدرجة مرتفعة، ومن أهم العوامل التي تساعد على التكيف مع المواقف الصعبة

وخاصة موقف الاختبار: المرونة النفسية التي تعزز قدرة الشخص على العودة إلى الاتزان الطبيعي ومحاولة إيجاد حلول مرنة تتناسب مع العقبات التي تواجهه، ولقد تميز الإنسان عن كافة المخلوقات بالقدرة على حل المشكلات وتجاوز العقبات من خلال ما وهبه الله تعالى من ميزات وخصائص منها: المرونة النفسية، طلاقة التفكير، والقدرة على معالجة ومواجهة المواقف الصعبة التي من ضمنها موقف الاختبار الذي يقابل الطلبة، فنجد أن البعض منهم يتمكن في استثمار هذه الميزات في اجتياز فترة الاختبار بسهولة ويسر (الشبول، 2017).

إضافة إلى أن الإنسان بطبيعته يواجه مواقف صعبة تشكل أزمات قد يفشل البعض في التغلب عليها أو التكيف معها، وبالنسبة لطلبة الجامعة فإن النجاح الأكاديمي يشكل موقف يتطلب مجموعة من الخصائص والقدرات التي تمكنهم من التعامل مع مرحلة الاختبار بكفاءة وتجاوزها بصحة نفسية جيدة ولعل من أهم هذه الخصائص المرونة النفسية التي تساعد الشخص على ضبط انفعالاته والعودة إلى حالة من الاتزان والتفكير بشكل عقلائي (البشارات، 2019).

حيث أشارت دراسة ربابعة (2018) أن هناك علاقة عكسية بين المرونة النفسية وقلق الاختبار؛ مما يدل على أن الطلبة الذين لديهم مستوى عالي من المرونة النفسية ينخفض لديهم قلق الاختبار مقارنة بالطلبة الذين يمتلكون مرونة نفسية منخفضة، وهذا يشير إلى أن هناك دور فعال للمرونة النفسية في الحد من قلق الاختبار لدى طلبة الجامعة وذلك من خلال إتباع الطلبة لمجموعة من الأساليب الوقائية التي تنمي قدرتهم على مواجهة المواقف الصعبة كالاختبار، والنظر بشكل إيجابي قدر الإمكان إلى هذه المواقف، والبعد عن التشاؤم والنظرة السلبية مما يدفع الطلبة إلى إنجاز الأعمال بدقة وبالتالي تحقيق الأهداف، وكل هذا ينمي الثقة لديهم ويزيد من مستوى المرونة النفسية.

ومن المتعارف عليه أن القلق في المدى الطبيعي يدفع الإنسان إلى إنجاز أعماله بشكل يتوافق مع تحقيق أهدافه الخاصة والعامة، ولكن عندما يكون القلق بدرجة مرتفعة غير طبيعية يكون سببا رئيسيا لعدم قدرة الشخص على القيام بما هو مطلوب منه؛ لذا نجد أن طلبة الجامعة يسعون إلى تحقيق النجاح الأكاديمي وهذا السعي قد يولد درجة من القلق وعند ارتفاع هذه الدرجة فإنها تؤدي إلى ظهور أعراض مرضية لدى الطلبة منها: الهلع، الارتعاش، وعجز القدرة في المحافظة على الاتزان، ومن هذا المنطلق نجد أن هناك نوعان من القلق التي ينبغي أن نميز بينهما لتحديد ما إذا كان نوع القلق لدى الشخص في المستوى الطبيعي أو تجاوزه إلى المستوى المرضي الذي يعيق عن أداء الأعمال بكفاءة وهما: قلق الحالة وهو حالة انفعالية يشعر بها الإنسان عند التعرض إلى موقف تهديد ويزول بزوال هذا الموقف، وقلق السمة يعد سلوك مكتسب كامن لدى الإنسان حتى

تستثيره منبهات خارجية أو داخلية فهذا النوع من القلق يرتبط بشخصية الفرد أكثر من ارتباطه بالمواقف الخارجية؛ لذا نجد بأن الطلبة الذين يتمتعون بدرجة عالية من المرونة النفسية يكون لديهم قدرة على التحكم بمستوى القلق وضبط الأعراض الخارجية الناتجة عن الشعور بالقلق (بكر، 2014).

• مشكلة البحث:

أشارت عدة دراسات إلى أهمية التوسع في البحث عن العلاقة بين المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات والتكيف معها؛ وذلك لما للمرونة النفسية قدرة على تعزيز كفاءة الفرد في مواجهة العقبات التي تتخلل مراحل حياته، ومن أبرز المواقف التي تواجه طلبة الجامعة موقف الاختبار الذي لطالما يعد في أذهان معظم الطلبة مرحلة حساسة تتطلب الاستعداد المسبق حتى يتم تجاوزها بسلام وبصحة نفسية جيدة.

كما أن طلبة الجامعة يواجهون ضغوط ومخاوف وتوتر خلال فترة الاختبارات؛ فنجد أن البعض منهم تمر هذه المرحلة بسلاسة وسهولة دون المرور بحالة من القلق المرتفع أما البعض نجد أن القلق لديهم يتجاوز المدى الطبيعي ويعيق من قدرتهم على أداء الاختبار بكفاءة أو يدفعهم إلى تجنب موقف الاختبار مما يمنعهم من إكمال تعليمهم، وهذا الاختلاف بين الفئتين يعود إلى الطرق والآليات التي يستخدمها الطلبة في مواجهة موقف الاختبار الذي تعد المرونة النفسية أساسها (ربابعة، 2018).

يبدل كادر الصحة النفسية جهوداً في تثقيف المجتمع بمدى انتشار الاضطرابات النفسية في المملكة العربية السعودية، فلقد أجرى مجموعة من المهتمين دراسة مسحية حول مدى انتشار الاضطرابات النفسية في المجتمع السعودي وتوصلت الدراسة إلى أن الاضطرابات النفسية أكثر شيوعاً بين فئة الشباب الأكثر تعليماً بنسبة 37% وأعلىها اضطراب القلق بأنواعه؛ ونتيجة لذلك أشارت الدراسة إلى ضرورة التوجه مستقبلاً بعمل أبحاث في البيئات التي يقضي فيها الشباب معظم أوقاتهم كالجامعات؛ مما لها دور في تحفيز ظهور بعض الاضطرابات والتي من أهمها اضطراب القلق (المسح الوطني السعودي للصحة النفسية، 2019).

ومن الأدبيات التي بحثت في أن الأشخاص الذين يمتلكون مستوى مرتفع من المرونة النفسية يكون لديهم قدرة في التعامل مع المواقف الحياتية، دراسة صالح (2018) حيث بينت أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات؛ مما يدل على أن للمرونة النفسية أثر كبير باعتبارها قاعدة أساسية ومتطلب ضروري لمواجهة مواقف الحياة الصعبة، كما وأشارت التوصية الصادرة عن هذه الدراسة إلى دعوة الباحثين على القيام بدراسات متعلقة

بالتأكيد على مدى وجود علاقة ارتباطية بين امتلاك الإنسان للمرونة النفسية وقدرته على مواجهة مواقف الحياة الصعبة كموقف الاختبار الذي يواجهه اغلب افراد المجتمع.

وأشارت دراسة العتيبي (2019) إلى التوجه لتعزيز المرونة النفسية لأنها تساهم في الوقاية من ردود الفعل السلبية للطلبة الذين يواجهون عقبات صعبة، حيث إن طلبة الجامعة يمرون بمرحلة حساسة نتيجة لما يتعرضون له من ضغوطات سواءً على المستوى الأكاديمي أو الاجتماعي، وهذه الضغوطات تتطلب مرونة نفسية كافية للتعامل معها حتى لا تؤثر على توافقهم وصحتهم النفسية.

وأوصت دراسة ربابعة (2018) إلى إجراء المزيد من البحوث التربوية حول مدى ارتباط المرونة النفسية وقدرتها على خفض قلق الاختبار، حيث توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة عكسية بين المرونة النفسية وقلق الاختبار لما للمرونة النفسية دور في السيطرة والتحكم في الانفعالات والتعامل مع المواقف بحكمة وحكمة ومعالجة المشاكل التي يتعرض لها الطلبة في موقف الاختبار.

كما أوصت دراسة ديمير وباروت (Demir & Barut, 2020) بإجراء المزيد من الدراسات التي تبحث في العلاقة بين المرونة النفسية ومستويات القلق لدى طلبة الجامعة، حيث توصلت الدراسة إلى أن الطلبة الذي لديهم مرونة نفسية عالية يتمتعون بمستوى أكاديمي مرتفع مقارنة بغيرهم، وأن إجراء المزيد من الدراسات حول المرونة النفسية والقلق قد يساهم في تحقيق الأهداف الأكاديمية التي تروجها كل جامعة من خلال إعداد برامج تدريبية لطلبة ومنسوبي الجامعات حول كيفية تعزيز المرونة النفسية.

وقد جاء هذا البحث كاستجابة من قبل الباحثات لتلك الدعوات والتوصيات حول إجراء البحوث المتعلقة بالعلاقة بين المرونة النفسية وقلق الاختبار، وتبسيط الضوء على مدى قدرة المرونة النفسية في خفض قلق الاختبار لدى طلبة الجامعة، ومن أجل إثراء الأبحاث العلمية المتعلقة بالعلاقة ما بين المرونة النفسية وقلق الاختبار لدى طلبة المرحلة الجامعية؛ نظرا لقلّة الدراسات المحلية والعربية التي تناولت العلاقة بين المرونة النفسية وقلق الاختبار، حيث لا توجد إلا دراسة واحدة (حسب علم الباحثات) هي دراسة هشام ربابعة (2018) التي تناولت العلاقة ما بين المرونة النفسية وقلق الاختبار.

ومن هذا المنطلق تتبلور مشكلة البحث الحالية في التساؤل الرئيس التالي:

ما العلاقة بين المرونة النفسية وقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل؟

ويتفرع عنه التساؤلات الفرعية التالية:

- ◀◀ ما مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل؟
- ◀◀ ما مستوى قلق الاختبار لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل؟
- ◀◀ هل توجد علاقة بين المرونة النفسية وقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل؟
- ◀◀ هل توجد فروق في مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟
- ◀◀ هل توجد فروق في مستوى قلق الاختبار لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟

• أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على درجة المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، والتعرف على درجة قلق الاختبار لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، وتحديد مدى العلاقة بين المرونة النفسية وقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، والتعرف على الفروق في مستوى المرونة النفسية وقلق الاختبار تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.

• أهمية البحث:

• الأهمية النظرية

- ◀◀ التعرف على مستوى المرونة النفسية وقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل؛ مما يساعد في التعرف على مقدار التفاوت في درجات المرونة النفسية وقلق الاختبار بين الطالبات.
- ◀◀ يتزامن هذا البحث ويتلاءم مع توصيات البحوث لما سيضيفه من نتائج ومعلومات حول المرونة النفسية وأثرها النفسي في خفض قلق الاختبار.
- ◀◀ هذا البحث يمثل توجهاً مسابراً لأهداف تحسين المستوى الأكاديمي لدى طلبة الجامعة في تقديم الاختبارات بكفاءة.
- ◀◀ يسعى هذا البحث لدعم المسح الوطني السعودي للصحة النفسية فهو متزامن مع التوجهات المستقبلية التي أشار إليها وكان من ضمن محاورها: بأنه لا بد من إجراء الأبحاث في البيئات التي يقضي فيها الشباب معظم أوقاتهم كالجامعات، حيث أشارت نتائج المسح الوطني السعودي للصحة النفسية إلى أن الاضطرابات النفسية أكثر شيوعاً بين الشباب السعودي الأعلى تعليماً.

• الأهمية التطبيقية:

- ◀◀ سوف يساهم هذا البحث لمساعدة المرشدين النفسيين في التعرف على مدى أهمية المرونة النفسية وكيفية تنميتها لدى طلبة الجامعة لرفع مستواهم في الجوانب الأكاديمية والاجتماعية.
- ◀◀ سوف تساعد نتائج هذا البحث المهتمين في بناء برامج تدريبية لمساعدة الطلبة على اجتياز فترة الاختبارات من خلال إعداد برامج تنمي المرونة النفسية لما لها علاقة في قدرة الشخص على مواجهة المواقف الصعبة بأساليب لا نمطية.

◀ ستساعد نتائج هذا البحث في مساعدة الفئة المستهدفة على زيادة وعيهم بآداب الأساليب والاستراتيجيات التي تنمي المرونة النفسية لديهم.

• حدود البحث:

◀ الحدود المكانية: تطبيق أدوات البحث على عينة مكونة من (20) طالبة من طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل بمدينة الدمام في المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية.

◀ الحدود البشرية: سيقصر البحث على جميع طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل بمدينة الدمام في المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية.

◀ الحدود الموضوعية: يتحدد البحث بالأداة المستخدمة لجمع البيانات اللازمة وهي مقياس المرونة النفسية ومقياس قلق الاختبار.

◀ الحدود الزمانية: طبقت أداتي البحث خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1443 - 1444 هـ.

• مصطلحات البحث:

◀ المرونة النفسية: ويقصد بها إجرائياً: بأنها الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس المرونة النفسية في هذا البحث.

◀ قلق الاختبار: ويقصد به إجرائياً: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس قلق الاختبار في هذا البحث.

◀ طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل: هن الطالبات الملتحقات بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل.

• الإطار النظري للبحث:

• المحور الأول: المرونة النفسية

• خصائص المرونة النفسية

ذكر (الشبول، 2017) أن هناك مجموعة من الخصائص التي يتميز بها الأشخاص ذوي المرونة النفسية المرتفعة أهمها:

◀ الاستبصار: قدرة الفرد على إدراك وتفسير المواقف، والقدرة في التعرف على كيفية التكيف مع هذه المواقف.

◀ الاستقلال: أن يقوم الشخص على محاولة إيجاد التوازن بين نفسه والآخرين ويشمل ذلك التكيف مع ذاته، بحيث يعرف ما له وما عليه.

◀ الإبداع: أن يكون لدى الفرد مجموعة من الخيارات المتنوعة في التعامل والتصدي للمواقف الضاغطة.

◀ روح الدعابة: تشتمل على مدى قدرة الفرد في إدخال السرور على النفس والذي يكون ملائماً للبيئة التي يعيش فيها.

◀ المبادأة: مدى قدرة الشخص على البدء في مواجهة الأحداث الضاغطة، وقبل البدء يكون لديه قدرة على الرؤية السريعة للنتائج الإيجابية والسلبية للموقف ذاته.

◀ تكوين العلاقات: الشخص المرن يكون لديه قدرة على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين من خلال التواصل البينشخصي معهم ومع ذاته.

◀ القيم الموجهة: تشتمل على البناء الخلقي والروحي لدى الشخص بحيث يكون لديه قدرة على تكوين مفاهيم واعتقادات إيجابية في تعامله مع من حوله.

• النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

قدم العلماء والباحثين مجموعة من النظريات ووجهات النظر المختلفة في تفسير المرونة النفسية كل حسب اهتمامه ومجاله، وفيما يلي توضيح لتلك النظريات:

◀ نظرية والتر كانون: يرى والتر كانون (Walter Canon) أن الأشخاص الذين يتمتعون بمرونة نفسية مرتفعة يكون لديهم قدرات في مواجهة الظروف الضاغطة والتكيف معها ويساعدهم على ذلك عوامل بيولوجية داخلية، أما الأفراد الذين يتجنبون مواجهة المواقف الضاغطة والأزمات يتسمون بتدني مستوى المرونة النفسية وعدم امتلاكهم لقدرات تمكنهم من المواجهة والتكيف (أبو حلاوة، 2013).

◀ نظرية ويرنير وسميث: أشار أبو حلاوة (2013) إلى أن ويرنير وسميث (Werner & Smith) قدما نموذجا ثلاثيا لتفسير المرونة النفسية، حيث يرون أن تمتع الشخص بالمرونة النفسية يعود إلى تفاعل ثلاثة عوامل، منها ما هو مرتبط بالفرد ذاته، ومنها ما هو مرتبط بالبيئة الأسرية، ومنها ما هو مرتبط بالبيئة الاجتماعية والمجتمع الذي يعيش فيه الفرد.

◀ نظرية هانس سيلبي: ذكر خواجه (2000) أن نظرية هانس سيلبي (Hans Selye) من أفضل الوجهات النظرية التي تناولت موضوع المرونة النفسية، حيث أكدت هذه النظرية على أن المرونة النفسية قدرة تشتمل على التفكير الإيجابي والرغبة في استمرار تحقيق الأهداف ومواجهة الضغوط والأزمات مواجهة حقيقية، وكلما أمتلك الشخص مستوى معين من التحمل كلما ازدادت قدرته في التصدي للمواقف والأزمات، وكلما تدنى مستوى التحمل لديه كلما أصبح أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية، والشخص الذي يمتلك المرونة النفسية يكون قادر على التوازن بين ما يتعرض له من أزمات وبين قدراته لمواجهةها،

• فوائد المرونة النفسية:

ذكر حمد (2020) أن للمرونة النفسية مجموعة من الفوائد أهمها:

◀ الصحة النفسية: وهي حالة من الثبات والالتزان التي يصل إليها الشخص عند امتلاكه مستوى مرتفع من الاستقرار الانفعالي، ويظهر أثرها في شعور الفرد بالراحة والرضاء عن النفس.

« النظرية الإيجابية للحياة: عندما يتمتع الفرد بمستوى مرتفع من المرونة النفسية يكون أكثر إيجابية في تعامله مع الحياة مما يزيد من الدافعية لديه في بذل الجهد والتعامل مع الواقع بثقه وأمل في حدوث ما يتأمله.

« الاستمرارية في العطاء: عندما تكون المرونة النفسية سمة يتمتع بها الإنسان فإنه يتسم بالعمل ولا يعترف بالكآبة والملل والانقطاع عن العمل، إنما يمارس عمله بكل حماس وإتقان ورغبة في الوصول إلى تحقيق الأهداف التي يرغبها.

« الاتصال الفعال: من طبيعة الإنسان كونه اجتماعي يكون علاقاته مع الآخرين عن طريق التواصل معهم وهذا التواصل يصبح اتصال فعال عندما يكون الإنسان مرناً يتجاوز الاصطدام معهم ويكون لديه قدرة على تقبل الآخرين.

• طرق بناء المرونة النفسية:

يرى أبو حلاوة (2013) أن هناك مجموعة من الطرق التي تساعد على بناء المرونة النفسية وهي:

- « إقامة علاقات مع الآخرين، فمن أهم أساسيات المرونة النفسية أن يكون لدى الشخص قدرة على تقبل المساعدة والدعم.
- « عدم رؤية الأزمات على أنها مشكلات ليس لها حل ولا يمكن التغلب عليها بالطرق المعتادة، ويكون ذلك من خلال تغيير طريقة إدراك الفرد للمواقف.
- « تقبل التغير والظروف التي لا يمكن تغييرها ويكون تركيز الفرد على الظروف التي يمكن أن يسيطر عليها وتكون قابلة للتغيير.
- « الاندفاع نحو تحقيق الأهداف وتكون هذه الأهداف واقعية قابلة للتحقيق مبنية وفقاً لقدرات الفرد.
- « اتخاذ قرارات تدفع الفرد اتجاه المواجهة والتصدي للمشكلات بدلاً من اجترار الماضي والألم.
- « استغلال الفرص التي تساعد الفرد على استكشاف ذاته والتكيف الإيجابي مع المواقف الضاغطة.
- « أن تكون النظرة اتجاه الذات إيجابية من خلال إدراك الفرد في قدرته على حل المشكلات والتصدي لها.
- « إعطاء المواقف حجمها الطبيعي وعدم المبالغة في ردود الفعل ومحاولة تقييم المواقف من زوايا مختلفة.
- « الاهتمام بالنفس من خلال ممارسة الأنشطة والخبرات التي تساعد على الاسترخاء.

• المحور الثاني: قلق الاختبار

• تصنيفات قلق الاختبار:

وضع زهران (2000) تصنيف لقلق الاختبار يعتمد على ما إذا كان القلق في مستوى معين يكون دافعاً للفرد على الأداء الجيد ولكن عند تجاوز هذا القلق

للمستوى الطبيعي فإنه يجعل الشخص أكثر عرضه للإصابة بالاضطرابات النفسية، إذ يصنف قلق الاختبار إلى:

◀◀ قلق الاختبار المعتدل: وهذا النوع من القلق مطلوب إذ يدفع الطالب إلى بذل الجهد لأداء فترة الاختبار بكفاءة.

◀◀ قلق الاختبار المرتفع: وهذا النوع من القلق سلبي إذ يضعف من قدرة الفرد على الأداء الجيد، كما يمنع من تذكر المعلومات وهذا ينعكس على العمليات الفسيولوجية المصاحبة للقلق منها الارتباك والتشتت.

• أعراض قلق الاختبار :

أشار حجة وسليمان (2021) إلى مجموعة من الأعراض التي تدل على قلق الاختبار منها:

◀◀ أعراض نفسية: كتدني تقدير الذات، وعدم الشعور بالأمن والطمأنينة وبتزايد معدل العزو الخارجي.

◀◀ أعراض سلوكية: منها الانسحاب من الجامعة، كثرة الغياب، الانشغال بأعمال أخرى ملهية عن الدراسة.

◀◀ أعراض جسدية: وهي أعراض مصاحبة عادةً للقلق منها الارتعاش، الصداع، سرعة التنفس وضربات القلب، الدوخة.

• أسباب قلق الاختبار:

أشار كمال(2006) إلى أن أي اختبار يمر على الإنسان يقرر مصيره في موقف معين من مواقف حياته كاجتياز مرحلة تعليمية، القبول في وظيفة معينة؛ نتيجة لذلك تحظى الاختبارات لدى أغلب الأشخاص بالتضخيم والتهويل وهذا يرجع إلى مجموعة من الأسباب منها:

◀◀ إحساس الطالب بالعجز في إحدى المواد الدراسية ونتيجةً لذلك ينتابه الخوف من الرسوب وال فشل.

◀◀ المعاملة الوالدية حيث يميل بعض الوالدين إلى المقارنة بين أبنائهم مع بعضهم البعض والمقارنة مع أبناء أقرابهم.

◀◀ التكديس في الفصول الدراسية وتدني القدرة على التركيز مما يقلل من التحصيل الدراسي لدى الطلبة.

◀◀ المناهج المطولة التي تشعر الطالب بالعجز عن اجتيازها وتدني القدرة على النجاح فيها.

◀◀ الحاجات النمائية الخارجة عن إرادة الفرد كمرور الطالب بمرحلة المراهقة وما تحمله من مشاعر متناقضة، وقلق يؤثر على علاقاته بأقرانه وبمعلميه كما يؤثر على التحصيل الدراسي.

• مظاهر قلق الاختبار عند الطلبة:

حدد أبو العدس (2020) بعض الدلالات التي تدل على ظاهرة قلق الاختبار عند الأفراد وهي:

- ◀ التوتر والأرق والأفكار المشوشة قبل وأثناء تأدية الاختبار.
- ◀ تسارع ضربات القلب وجفاف الشفتين والضم.
- ◀ الشعور بألم في البطن وحالة من التقيؤ والدوخة.
- ◀ الرعب الانفعالي الذي يؤدي إلى شعور الطالب بأن عقله صفحة بيضاء.
- ◀ نقص في إمكانية المعالجة المعرفية للمعلومات.

• **الأساليب الإرشادية المطلوبة لخفض قلق الاختبار:**

أشار حجة وسليمان (2021) إلى أن هناك مجموعة من الأساليب الإرشادية التي تساعد على خفض قلق الاختبار أهمها:

- ◀ التدريب على الاسترخاء: هو أسلوب وقائي علاجي مستند على نظرية التحليل النفسي، تم تطويره واستخدامه في المجال السلوكي.
- ◀ تقليل الحساسية التدريجي: هو أسلوب يعتمد على تجزئة مثيرات القلق والتعرض لها بشكل تدريجي من الأقل إثارة إلى الأعلى إثارة للقلق.
- ◀ تطوير قدرت الطالب على الفهم وحل المشكلات: يعتمد هذا الأسلوب على ضرورة تدريب الطلبة على إيجاد أكثر من حل للمشكلة والتعامل بمرونة وتقبل مع الظروف التي لا يمكن تغييرها.
- ◀ تطوير مهارات الدراسة وإدارة الوقت: يعتمد هذا الأسلوب على تطوير مجموعة من المهارات التي تساعد على خفض القلق منها مهارات المذاكرة الجيدة، التدوين، والاستعداد المسبق.

• **فرضيات البحث:**

- ◀ يوجد مستوى متوسط للمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل.
- ◀ يوجد مستوى متوسط لقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل.
- ◀ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0,05$ بين المرونة النفسية وقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل.
- ◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0,05$ في مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل تعزى إلى متغير المستوى الدراسي.
- ◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0,05$ في مستوى قلق الاختبار لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل تعزى إلى متغير المستوى الدراسي.

• **إجراءات البحث:**

• **منهج البحث:**

استخدم البحث المنهج الوصفي؛ وذلك للكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية وقلق الاختبار.

• مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع طالبات المرحلة الجامعية بمدينة الدمام في منطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية. وتتكون عينة البحث من (20) طالبة جامعية من طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل بمدينة الدمام، منهم (0,25%) في المستوى الثاني و (0,75%) في المستوى الرابع، تراوحت أعمارهم ما بين (21-25) عاما بمتوسط عمري قدره (23,65) سنة، وانحراف معياري قدره (1,18)، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

• أدوات البحث وخصائصها السيكمترية:

• مقياس المرونة النفسية:

أعد هذا المقياس قداوي (2012) والذي تم تحكيمة على المجتمع السعودي من قبل (إسماعيل، 2021)، يتكون من 28 عبارة، وأمام كل فقرة خمسة بدائل وهي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي أبداً)، ويتم تصحيح الإجابات بإعطاء الدرجات (1,2,3,4,5) على التوالي ويتم إعطاء الدرجات بصورة عكسية لل فقرات التي تتعارض مع قياس مفهوم المرونة النفسية. واستخدم معد المقياس طرق عدة لتحقق من صدق وثبات المقياس، فالنسبة لصدق فقد استخدم الصدق الظاهري وقد بلغ (100%)، وتم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة الاختبار وقد بلغ (0,79).

• صدق الأداة:

• الاتساق الداخلي:

وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس على العينة الاستطلاعية وقوامها (16) طالبة، والجدول التالي يوضح هذه القيم:

جدول (١): معاملات ارتباط كل عبارة من عبارات مقياس المرونة النفسية بالدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة الإحصائية	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة الإحصائية
1	0,77	0,01	15	0,89	0,01
2	0,74	0,01	16	0,88	0,01
3	0,86	0,01	17	0,78	0,01
4	0,02	غير دال إحصائياً	18	0,52	0,05
5	0,88	0,01	19	0,83	0,01
6	0,82	0,01	20	0,53	0,05
7	0,73	0,01	21	0,60	0,05
8	0,80	0,01	22	0,16	غير دال إحصائياً
9	0,75	0,01	23	0,74	0,01
10	0,83	0,01	24	0,62	0,05
11	0,83	0,01	25	0,81	0,01
12	0,70	0,01	26	0,53	0,05
13	0,58	0,05	27	0,73	0,01
14	0,85	0,01	28	0,81	0,01

يتبين من الجدول (١) أن غالبية قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستويي الدلالة (0,01، 0,05) عدا فقرتين ذات الرقمين (4، 22) فكان معاملي ارتباطهما بالدرجة الكلية للمقياس ضعيفة وغير دالة إحصائياً؛ لذا رأت الباحثات حذف الفقرتين (4، 22) للحفاظ على صدق الاتساق الداخلي للمقياس ليصبح عدد فقراته (26).

• صدق المقارنة الطرفية:

حيث قامت الباحثات بترتيب درجات أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من (16) طالبة في مقياس المرونة النفسية ترتيباً تنازلياً وتقسيم العينة الاستطلاعية إلى مجموعة مرتفعي الدرجة الكلية للمقياس وعددهم (8) أفراد ومجموعة منخفضة الدرجة الكلية للمقياس وعددهم (8) أفراد، ثم تم حساب قيم الفروق بين المجموعتين باستخدام أسلوب مان ويتني (U) (Mann-Whitney U Test) وذلك وفق الجدول التالي:

جدول (٢): يبين الفروق بين مجموعتي منخفضة ومرتفعي الدرجات على مقياس المرونة النفسية باستخدام أسلوب مان ويتني (U) (Mann-Whitney U Test)

المقياس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	منخفضي الدرجات	4,56	36,50	0,50	3,31	0,001
	مرتفعي الدرجات	12,44	99,50			

يتضح من الجدول (٢) أن هناك فروقاً دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) بين متوسط مجموعتي (مرتفعي الدرجات، ومنخفضي الدرجات) للدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية لصالح مرتفعي الدرجات، وهذا دليل على صدق المقياس وقدرته على التمييز.

• ثبات الأداة:

للتأكد من ثبات الأداة، قامت الباحثات بالإجراءات التالية:

• التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الارتباط بين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية في مقياس المرونة النفسية المكون من (26) فقرة، على العينة الاستطلاعية المكونة من (16) طالبة بطريقة سبيرمان وبراون، وقد بلغت (0,98)، وهو دال عند مستوى (0,01).

• معادلة ألفا كرونباخ:

تم حساب معامل ألفا كرونباخ لجميع عبارات المقياس، وقد بلغت (0,97) وهو معامل ثبات مرتفع يدل على ثبات مقياس المرونة النفسية.

• مقياس قلق الاختبار:

أعد هذا المقياس السنباطي وآخرون (2010) والذي تم تحكيمة على المجتمع السعودي من قبل (العتيبي، 2018) يتكون من (48) عبارة موزعة على أربعة أبعاد وأمام كل فقرة خمسة بدائل وهي (كبيرة جداً، كبيرة، متوسطة، قليلة، قليلة

جداً)، واستخدم معد المقياس طرق عدة لتحقيق من صدق وثبات المقياس، فبالنسبة لصدق فقد استخدم صدق المحكمين وقام بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل، وصدق الاتساق الداخلي بلغ (0,61)، وتم حساب ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية وقد بلغت (0,78) وباستخدام معامل الفا وقد بلغت قيمته (0,90)، وهي قيمة مرتفعة ودالة عند مستوى (0,01).

• صدق الأداة:

عمدت الباحثات إلى التأكد من صدق الأداة، وذلك لاختلاف عينة البحث الحالي (طالبات المرحلة الجامعية) عن عينة من أعد المقياس (طالبات المرحلة الثانوية) وقد قامت الباحثات بالإجراءات التالية:

• الاتساق الداخلي:

وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين كل بُعد من أبعاد مقياس قلق الاختبار بالدرجة الكلية للمقياس على العينة الاستطلاعية وقوامها (16) طالبة، والجدول (٣) يوضح هذه القيم:

جدول (٣): معاملات ارتباط أبعاد مقياس قلق الاختبار وبين الدرجة الكلية للمقياس

م	البُعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة الفعلية	مستوى الدلالة الإحصائية
1	الجانب النفسي والانفعالي	0,87	0,00	0,01
2	الجانب الجسدي	0,94	0,00	0,01
3	الجانب العقلي المعرفي	0,91	0,00	0,01

يتضح من الجدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) مما يدل على أن المقياس يتمتع بالصدق.

• صدق المقارنة الطرفية:

الجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين مجموعة مرتفعي الدرجة الكلية للمقياس وعددهم (8) أفراد وبين مجموعة منخفضي الدرجة الكلية للمقياس وعددهم (8) أفراد ثم تم حساب قيم الفروق بين المجموعتين باستخدام أسلوب مان ويتني (U) (Mann-Whitney U Test) وذلك وفق الجدول التالي:

جدول (٤): يبين الفروق بين مجموعتي منخفضي ومرتفعي الدرجات على مقياس قلق الاختبار باستخدام أسلوب مان ويتني (U) (Mann-Whitney U Test)

المقياس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
قلق الاختبار	منخفضي الدرجات	4,50	36,0	0,00	3,37	0,001
	مرتفعي الدرجات	12,50	100,0			

يتضح من الجدول (٤) أن هناك فروقا دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) بين متوسط مجموعتي (مرتفعي الدرجات، ومنخفضي الدرجات) للدرجة الكلية لمقياس قلق الاختبار لصالح مرتفعي الدرجات، وهذا دليل على صدق المقياس وقدرته على التمييز.

• ثبات الأداة:

• التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الارتباط بين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية في مقياس قلق الاختبار المكون من (36) فقرة، على العينة الاستطلاعية المكونة من (16) طالبة بطريقة سبيرمان وبراون، وقد بلغت (0,99)، وهو دال عند مستوى (0,01).

• معادلة ألفا كرونباخ:

تم حساب معامل ألفا كرونباخ لجميع عبارات المقياس، وقد بلغت (0,97) وهو معامل ثبات مرتفع يدل ثبات مقياس قلق الاختبار.

• الأساليب الإحصائية المستخدمة :

◀ التكرارات والنسب المئوية لوصف خصائص أفراد العينة.

◀ المتوسط الحسابي "Mean" وذلك لمعرفة مدى ارتفاع أو انخفاض استجابات أفراد الدراسة حول عبارات الاستبانة، وسنستخدمه في ترتيب العبارات وعند تساوي المتوسط الحسابي سيكون الترتيب حسب أقل قيمة للانحراف المعياري.

◀ تم استخدام الانحراف المعياري "Standard Deviation" للتعرف على مدى انحراف استجابات أفراد الدراسة لكل عبارة من عبارات مجالات الاستبانة، ويلاحظ أن الانحراف المعياري يوضح التشتت في استجابات أفراد عينة الدراسة حول كل عبارة.

◀ معامل ارتباط "بيرسون" لقياس صدق الاستبانة والتحقق من العلاقة بين المقياسين.

◀ معامل ثبات "ألفا كرونباخ" ومعامل ثبات التجزئة النصفية بطريقة سبيرمان وبراون لقياس ثبات الاستبانة.

◀ اختبار مان ويتني (U) (Mann-Whitney U Test) لعمل المقارنة الطرفية، وللوقوف على الفروق بين متوسط الدرجات الكلية للمقياس لدى أفراد العينة والتي ترجع إلى اختلاف متغير المستوى الدراسي.

◀ اختبار (T.test) لعينة واحدة لمقارنة متوسط المقياس بمتوسط افتراضي.

• نتائج البحث وتفسيرها:

• نتائج الفرض الأول: والذي ينص على أنه: يوجد مستوى متوسط للمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، فقد تم استخدام اختبار T.test لعينة واحدة وذلك بمقارنة متوسط مقياس المرونة النفسية لدى أفراد العينة من طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل مع متوسط التقديرات (3) حيث إن عدد خيارات فقرات المقياس (خماسي)، وذلك لتحديد مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل هل هو متوسط أم أعلى أم أقل، وهذا ما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٥): يبين دراسة الفروق بين متوسط الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية بمتوسط التقديرات لدى أفراد العينة باستخدام اختبار T.test لعينة واحدة

المقياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
المتوسط الحسابي لمقياس المرونة النفسية	20	3,56	0,46	19	5,40	♦♦0,00

♦ دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05)، ♦♦ دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01)

يتضح من الجدول (٥) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية وبين المتوسط الافتراضي (3) عند مستوى (0,01)، حيث بلغت قيمة (ت) (5,40) لصالح متوسط الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية لدى أفراد العينة من طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل؛ مما يدل على أن مستوى المرونة النفسية أعلى من المتوسط لدى أفراد العينة من طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل. ومن ثم يمكن رفض الفرض الأول حيث تبين أن: يوجد مستوى أعلى من المتوسط للمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل.

وترى الباحثات أن هذه النتيجة منطقية، فالدراسة الجامعية تسهم في تنمية المهارات الأكاديمية لدى الطالبات في التعامل مع الضغوط مما يساعد في رفع مستوى المرونة النفسية، فالطالبة الجامعية تتعرض لضغوط أكاديمية تدفعها إلى تطوير أساليب التعامل مع المواقف الحياتية، بالإضافة إلى أن محيط الحياة الجامعية يجعل الطالبة في محاولة مستمرة للتأقلم مع الأنشطة الجامعية التي تعد نقلة نوعية عن الحياة الدراسية السابقة مما ينمي لديها مستوى المرونة النفسية.

• نتائج الفرض الثاني: والذي ينص على أنه: يوجد مستوى متوسط لقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار T.test لعينة واحدة وذلك بمقارنة متوسط مقياس قلق الاختبار وأبعاده لدى أفراد العينة من طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل مع متوسط التقديرات (3) حيث إن عدد خيارات فقرات المقياس (خماسي)، وذلك لتحديد مستوى قلق الاختبار لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل هل هو متوسط أم أعلى أم أقل، وهذا ما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٦): يبين دراسة الفروق بين متوسط الدرجة الكلية لمقياس قلق الاختبار بمتوسط التقديرات لدى أفراد العينة باستخدام اختبار T.test لعينة واحدة

البُعد / المقياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الجانب النفسي والانفعالي	20	2,92	0,61	19	-0,58	0,567
الجانب الجسمي	20	2,58	0,92	19	-2,02	0,058
الجانب العقلي المعرفي	20	3,01	0,90	19	0,04	0,967
المتوسط الحسابي لمقياس قلق الاختبار	20	2,84	0,61	19	-1,2	0,245

♦ دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05)، ♦♦ دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01)

يتضح من الجدول (٦) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط كل من الدرجة الكلية لمقياس قلق الاختبار وجميع أبعاده لدى أفراد العينة من طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل وبين المتوسط الافتراضي (3)؛ مما يدل على أن مستوى قلق الاختبار وأبعاده قريبة من المتوسط لدى أفراد العينة من طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل. ومما سبق نستطيع قبول الفرض الثاني: يوجد مستوى متوسط لقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل. وتفسر الباحثات هذه النتيجة بأن استمرار تعرض طالبات الجامعة لمواقف تقويمية منها الاختبارات أدى إلى وجود ألفة بين الطالبة وموقف الاختبار وافقده تأثيره السلبي في عدم القدرة على تذكر المعلومات والخشية من الاستعداد له، وعندما يقع القلق في المستوى الطبيعي المتوسط يعد عامل دافع للإنجاز وتحقيق الاهداف في الوقت المحدد، كما يمكن عزو هذه النتيجة إلى الأساليب التربوية التي تتلقاها الطالبة من اسرتها حيث أن مبدأ التربية القائم على التقبل، والحوار، وحل المشكلات، وإيجاد البدائل، ورفض العقاب بنوعيه اللفظي والبدني يساهم بدوره في خفض مستوى القلق من الاختبار لدى الطالبات.

• نتائج الفرض الثالث: والذي ينص على أنه: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0,05$ بين المرونة النفسية وقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن فيصل. وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية من ناحية وبين المتوسط الحسابي لمقياس قلق الاختبار وكل بعد من أبعاده من ناحية أخرى، وهذا ما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٧): يبين معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية وبين الدرجة الكلية لمقياس قلق الاختبار وأبعاده

مستوى الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة الفعلي	معامل الارتباط	مقياس قلق الاختبار
لا يوجد	0,235	-0,28	الجانب النفسي والانفعالي
لا يوجد	0,119	-0,36	الجانب الجسمي
لا يوجد	0,350	-0,22	الجانب العقلي المعرفي
لا يوجد	0,094	-0,39	المتوسط الحسابي لإجمالي مقياس قلق الاختبار

يتضح من الجدول (٧) أنه لا يوجد ارتباط دال إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية وبين الدرجة الكلية لمقياس قلق الاختبار وأي بعد من أبعاده، كما تبين أن معاملات الارتباط جميعها سالبة مما يدل أن العلاقة عكسية بين المقياسين لدى أفراد العينة من طالبات الإمام عبد الرحمن بن فيصل ولكن غير دالة إحصائياً حيث كانت جميع مستويات الدلالة أكبر من (0,05)، أي أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0,05$ بين المرونة النفسية وقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل. ومما سبق نستطيع رفض الفرض الثالث حيث تبين أنه: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند

مستوى $\alpha \leq 0,05$ بين المرونة النفسية وقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن فيصل. وتفسر الباحثات هذه النتيجة بأنه من غير المنطقي ألا يكون هناك علاقة دالة إحصائية بين المرونة النفسية وقلق الاختبار، حيث كلما زادت قدرة الطالبة الجامعية على التعامل مع مواقف الاختبار بمرونة كلما انخفض لديها مستوى القلق من الاختبار؛ مما يشير إلى أن هناك ارتباط عكسي بين المرونة النفسية وقلق الاختبار.

• نتائج الفرض الرابع: والذي ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0,05$ في مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل تعزى إلى متغير المستوى الدراسي،

وللتحقق من صحة هذا الفرض من عدمه تم استخدام اختبار أسلوب مان ويتني وذلك لعدم تكافؤ فئتي متغير المستوى الدراسي ولقلة العينة على مستوى متوسط الدرجة الكلية للمقياس، وهذا ما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٨): يبين الفروق بين مجموعتي منخفضي ومرتفعي الدرجات على مقياس المرونة النفسية باستخدام أسلوب مان ويتني (U) (Mann-Whitney U Test)

المقياس	المستوى الدراسي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	المستوى الثاني	5	7,50	37,50	22,50	1,31	0,190
	المستوى الرابع	15	11,50	172,50			

♦ يعني مستوى الدلالة (0,05)، ♦ يعني مستوى الدلالة (0,01)

يتضح من الجدول (٨) أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الرتب للدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية لدى أفراد العينة من طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل ترجع لاختلاف متغير المستوى الدراسي حيث تبين أن قيمة (Z) (1,31) ليست دالة؛ وذلك لأن مستوى الدلالة أكبر من (0,05)، أي أنه لا يوجد تأثير لمتغير (المستوى الدراسي) على مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة من طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل. ومما سبق نستطيع رفض الفرض الرابع حيث تبين أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0,05$ في مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل تعزى إلى متغير المستوى الدراسي. وتفسر الباحثات هذه النتيجة بأن تمكين جميع طالبات الجامعة من كافة المستويات الدراسية لحضور دورات تدريبية داخل الجامعة متخصصة في تنمية المهارات والقدرات في التعامل مع الضغوط والتطور المستمر للمشكلات يعد عامل ساعد في تنمية المرونة النفسية لديهن، كما أن انماط التنشئة الاجتماعية والاسرية القائمة على تنمية مهارة الاعتماد على الذات في اتخاذ القرارات وحل المشكلات عامل معزز للمرونة النفسية.

• نتائج الفرض الخامس: الذي ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0,05$ في مستوى قلق الاختبار لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل تعزى إلى متغير المستوى الدراسي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض من عدمه تم استخدام اختبار أسلوب مان ويتني وذلك لعدم تكافؤ فئتي متغير المستوى الدراسي ولقلة العينة على مستوى متوسط الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده، وهذا ما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٩) : يبين الفروق بين مجموعتي منخفضي ومرتفعي الدرجات على مقياس قلق الاختبار باستخدام أسلوب مان ويتني (U) (Mann-Whitney U Test)

البُعد / المقياس	المستوى الدراسي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الجانب النفسي والاندفعالي	المستوى الثاني	5	9,50	47,5	32,50	0,44	0,662
	المستوى الرابع	15	10,83	162,5			
الجانب الجسدي	المستوى الثاني	5	13,80	69,0	21,0	1,45	0,148
	المستوى الرابع	15	9,40	141,0			
الجانب العقلي المعرفي	المستوى الثاني	5	12,60	63,0	27,0	-0,92	0,359
	المستوى الرابع	15	9,80	147,0			
المتوسط الحسابي لإجمالي مقياس قلق الاختبار	المستوى الثاني	5	12,80	64,0	26,0	-0,1	0,315
	المستوى الرابع	15	9,73	146,0			

♦ يعني مستوى الدلالة (0,05)، ♦♦ يعني مستوى الدلالة (0,01)

يتضح من الجدول (٩) أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الرتب على مستوى الدرجة الكلية لمقياس قلق الاختبار وكل بُعد من أبعاده لدى أفراد العينة من طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل ترجع لاختلاف متغير المستوى الدراسي حيث تبين أن قيم (Z) ليست دالة وذلك لأن مستوى الدلالة لها جميعاً أكبر من (0,05)، أي أنه لا يوجد تأثير لمتغير (المستوى الدراسي) على مستوى قلق الاختبار وأبعاده لدى أفراد العينة من طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن. ومما سبق نستطيع رفض الفرض الخامس حيث تبين أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0,05$ في مستوى قلق الاختبار لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل تعزى إلى متغير المستوى الدراسي. وتفسر الباحثات هذه النتيجة في أن تغير طرق الاستعداد للاختبار لدى جميع الطالبات من الاعتماد على الحفظ إلى الاستعداد الجيد من حيث الاستعانة بالخرائط الذهنية، وتوفير ساعات مكتبية لمقابلة عضو هيئة التدريس للطالبة من أجل مناقشة ما تواجهه من مشكلات قبل أداء الاختبار؛ ساعد على أن يكون قلق الاختبار لدى الطالبات في المستوى المتوسط وهو معدل طبيعي من حيث تحفيز الطالبات على الأداء الجيد في الاختبار، كما تعزو الباحثات عدم ظهور الفروق بين الطالبات في مستوى قلق الاختبار إلى صغر حجم العينة.

• توصيات البحث:

- ♦ في ضوء ما أسفر عنه البحث فإنه يوصي بما يلي:
- ◀ تشجيع الطالبات على حضور البرامج الإرشادية التربوية التي تنمي من مستوى المرونة النفسية لديهن.
- ◀ أن يتم فسح المجال في المقررات الدراسية لموضوع المرونة النفسية ومدى أهميتها في التعامل مع ضغوط الحياة الجامعية بمهارة أكثر.
- ◀ توعية أفراد الأسرة بأهمية أنماط التنشئة الاسرية في خفض المشكلات النفسية التربوية لدى الطالبات والتي من أهمها موقف قلق الاختبار.
- ◀ أن توفر الجامعات معلومات كافية عن المرونة النفسية وأهميتها في الحياة اليومية من خلال المحاضرات والدورات التدريبية.

« إعداد برامج تربوية تهدف إلى تهيئة الطالبات للدخول إلى الاختبار من خلال الإعداد المسبق للاختبار، والتدريب على مهارات الاستذكار السليمة مما له دور في خفض مستوى القلق من الاختبار.

• قائمة المراجع:

- البشارت، دينا (2019). المرونة النفسية وعلاقتها بالالتزام الأكاديمي وتقرير الذات لدى طلبة جامعة اليرموك (رسالة دكتوراه، جامعة اليرموك). قاعدة معلومات دار المنظومة.
- بكر، نيفين. (2014). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض قلق الاختبار وأثره في تحسين بعض مهارات الاستذكار والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة بأسبوط (رسالة دكتوراه، جامعة أسبوط). قاعدة معلومات دار المنظومة.
- حجة، عبد الرحمن، وسليمان، محمد. (2021). قلق الاختبار وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعات السودانية. مجلة كلية التربية، 4(101)، 41-70.
- أبو حلاوة، محمد. (2013). المرونة النفسية: ماهيتها ومحدداتها وقيمها الوقائية (كتاب إلكتروني). <http://www.arabpsyfound.com>
- حمد، منيرة. (2020). المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القريات بالملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية، 4(34)، 122-139.
- خواجبة، جاسم. (2000). علاقة الضغوط النفسية بالإصابة بالسرطان، مجلة الدراسات النفسية، 10(2)، 215-244.
- ربابعة، هشام. (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الجامعة الأردنية (رسالة ماجستير، جامعة اليرموك). قاعدة معلومات دار المنظومة.
- زهران، حامد. (2000). الإرشاد النفسي الصغير للتعامل مع المشكلات المدرسية، عالم الكتب.
- السنباطي، سيد، وعلي، عمر، والعقبواوي، احلام. (2010). دافع الإنجاز وعلاقته بمستوى قلق الاختبار ومستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية بالقازيق، 4(68)، 1-53.
- الشبول، لانا. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك (رسالة ماجستير، جامعة اليرموك). قاعدة معلومات دار المنظومة.
- صالح، عبدالله. (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي التربية الاجتماعية والوطنية في المرحلة الأساسية العليا في الأردن (رسالة ماجستير، جامعة آل البيت). قاعدة معلومات دار المنظومة.
- العتيبي، عوض. (2019). المرونة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية لدى طلبة جامعة الكويت (رسالة ماجستير، جامعة مؤتة). قاعدة معلومات دار المنظومة.
- أبو العدس، شادي (2020). قلق الاختبار وعلاقته بالذكاء العاطفي لدى طلبة جامعة اليرموك (رسالة ماجستير، جامعة اليرموك). قاعدة معلومات دار المنظومة.
- قداوي، ماجد. (2012). المسؤولية الاجتماعية ومرونة الأنا لدى طلاب المرحلة الإعدادية العاملين وغير العاملين (رسالة ماجستير، جامعة الموصل). المستودع الرقمي العراقي للرسائل الجامعية.
- كمال، طارق. (2006). أساسيات علم النفس التربوي. مؤسسة شباب الجامعة.
- مركز الملك سلمان لأبحاث الإعاقة. (2019). المسح الوطني السعودي للصحة النفسية.

