



ALbaha University

العدد التاسع والعشرون ... ربيع الثاني ١٤٤٣هـ - ديسمبر ٢٠٢١م

ردمك (النشر الإلكتروني): ٧٤٧٢ - ١٦٥٢

ردمك: ٧١٨٩ - ١٦٥٢

مجلة جامعة الباحة

للعلوم الإنسانية

دورية - علمية - محكمة



مجلة علمية تصدر عن جامعة الباحة



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

جامعة الباحة

وكالة الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي

مجلة جامعة الباحة للعلوم الإنسانية

تصدر عن جامعة الباحة

مجلة دورية — علمية — محكمة

مجلة جامعة الباحة للعلوم الإنسانية

العدد التاسع والعشرون... ربيع الثاني ١٤٤٣ هـ - ديسمبر ٢٠٢١ م ردمد: ٧١٨٩-١٦٥٢ ردمد (النشر الإلكتروني): ٧٤٧٢-١٦٥٢

المحتويات

- التعريف بالمجلة
الهيئة الاستشارية لمجلة جامعة الباحة للعلوم الإنسانية
المحتويات.....
- 1 مظاهر العظمة الإلهية في سورة الأعلى: دراسة موضوعية.....
د. سعيد بن محمد جمعان الهديه
- 22 توظيف القراءات القرآنية في تدبر القرآن.....
د. عائشة عبد الله مطلق الطواله
- 51 " جازر الحديث " عند المحدثين: دراسة تحليلية نقدية.....
د. عبد الله بن حسن بن غرمان الشهري
- 125 دراسة الأحاديث التي وقع فيها الخطأ من الرواة وبيان أصلها الصحيح ومعرفة سبب الخطأ.....
د. فيحان بن نايف البصيص
- 151 (مزيد التعريف) لزبن الدين قاسم الحنفي ابن قُطُوبُ بَغَا (ت: 879هـ): تحقيقاً ودراسة.....
د. محمد بن سالم بن عبدالله الحارثي
- 193 أثر اختلاف التوجيه الإعرابي في الحديث النبوي.....
د. طارق بن إبراهيم بن عبدالرزاق المسعود
- 236 دور الداعية في تحقيق الأمن الفكري.....
د. سليم بن سالم عابد اللقمانى
- 272 المسائل الفقهية المتعلقة بوباء " كورونا " فيما يخص العبادات وبعض الأحوال العامة وتخريج أحكامها على القواعد الأصولية والقواعد والفروع الفقهية.....
د. سعيد بن أحمد بن علي آل عيدان الزهراني
- 315 مراتب الشهادة على الأموال.....
د. سعيد بن مبارك دخيل الأكلبي
- 343 الظواهر التركيبية والدلالية التي استنبطها ابن صالح التيمي (633هـ) من تحليل الشواهد الشعرية في كتابه (تحفة المُعَرَّبِ وطُرْفَةُ المُعَرَّبِ).....
د. مليحة بنت محمد بن ذعف القحطاني
- 378 كتابُ الأسبابِ الضعيفةِ التي وصل بها إلى أمورٍ مُنيمةٍ تأليفُ: عبد العزيز بن جِدَارِ المِصْرِيِّ (دراسةٌ وتحقيقاً).....
د. فلاح بن مرشد بن خلف العتيبي
- 404 واقع استخدام أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية بجامعة الباحة لأساليب التقويم الحقيقي من وجهة نظر الطلبة.....
د. بندر بن حمدان الزهراني
- 441 أثر التخطيط الاستراتيجي في دعم الميزة التنافسية في الجامعات السعودية الناشئة.....
د. خديجة مقبول الزهراني
- 488 دور رأس المال الفكري في تحقيق الميزة التنافسية في الجامعات السعودية: دراسة ميدانية بالتطبيق على جامعة الملك عبدالعزيز.....
د. عبدالواحد بن سعود الزهراني

رئيس هيئة التحرير:

د. مكي بن حوفان القرني

مدير التحرير:

د. محمد عبد الكريم علي عطية

أعضاء هيئة التحرير:

د. سعيد بن أحمد عيدان الزهراني

أستاذ مشارك بقسم الدراسات الإسلامية

كلية العلوم والآداب بالمنفذ جامعة الباحة

د. عبد الله بن خميس العمري

أستاذ مشارك بقسم اللغة العربية

كلية العلوم والآداب ببلجرشي جامعة الباحة

د. محمد بن حسن الشهري

أستاذ مشارك بقسم الدراسات الإسلامية

كلية الآداب والعلوم الإنسانية جامعة الباحة

د. خديجة بنت مقبول الزهراني

أستاذ مشارك بقسم الإدارة والتخطيط التربوي

كلية التربية جامعة الباحة

د. محمد بن عبد الكريم علي عطية

أستاذ مشارك بقسم الإدارة والتخطيط التربوي

كلية التربية جامعة الباحة

ردمد النشر الورقي: 7189 — 1652

ردمد النشر الإلكتروني: 7472 — 1653

رقم الإيداع: 1963 — 1438

ص. ب: 1988

هاتف: 00966 17 7250341 / 00966 17 7274111

تحويلة: 1314

البريد الإلكتروني: bujz@bu.edu.sa

الموقع الإلكتروني: https://portal.bu.edu.sa/ar/web/bujzhs



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

جامعة الباحة

وكالة الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي

مجلة جامعة الباحة للعلوم الإنسانية

تصدر عن جامعة الباحة

مجلة دورية — علمية — محكمة

مجلة جامعة الباحة للعلوم الإنسانية

العدد التاسع والعشرون... ربيع الثاني ١٤٤٣ هـ - ديسمبر ٢٠٢١ م ردمد: ٧١٨٩ - ١٦٥٢ ردمد (النشر الإلكتروني): ٧٤٧٢ - ١٦٥٢

تابع المحتويات

- 541 المرونة النفسية وعلاقتها بنمط الشخصية (أ، ب) لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز
.....
د. صالح يحي حامد الغامدي
- 567 دور برامج الدمج (التربية الخاصة) في تعزيز العمل التطوعي وفق رؤية 2030 من وجهة نظر معلمي المرحلة الثانوية.....
د. علي بن سعد القحطاني
- 595 المعيفات التي تواجه دمج الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية مع أقرانهم العاديين من وجهة نظر المعلمين وأولياء الأمور بمدينة الباحة ووضع تصور مقترح للحد منها.....
د. ناصر عطية الزهراني
- 623 فعالية برنامج علاجي تكاملي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.....
د. الحميدي محمد الضيدان د. منى توكل السيد إبراهيم
- 663 درجة وعي طلاب جامعة شقراء في المملكة العربية السعودية بالمواطنة الرقمية ومقترحاتهم لتنمية الوعي بها.....
د. سلطان ناصر سعود العريفي
- 697 أثر إستراتيجية التخيل الموجه في تعليم التاريخ على تنمية مهارات التفكير الإبداعي لدى طالبات الصف الثاني الثانوي.....
د. حنان عبدالجليل نجم الدين..... أ. سميرة محمد أحمد عريشي
- 737 جدوى دمج تقنية الانترنت وتطبيقاته مع الوسائل المبتكرة لإنقاذ عُرقى المسابح والتحكم فيها عن بعد.....
د. إبراهيم بن عبدالله الزهراني، وآخرون
- 776 تصور مقترح لتوطين التدريب في المدارس الثانوية السعودية في ضوء الاتجاهات الحديثة في التدريب التربوي.....
د. علي بن حمود الحربي
- 811 العمارة التقليدية للمنزل بمنطقة الباحة: قصر ابن رقوش التراثي أنموذجاً.....
د. عبدالله بن زاهر عطية الثقفي
- 849 إدارة الأزمات في ظل جائحة كورونا وانعكاسها على الآثار الاجتماعية والاقتصادية على الأسرة.....
د. هنادي محمد عمر سراج قمره
- 883 اتجاهات المرأة السعودية نحو التسوق الإلكتروني وعلاقته بإدارة الدخل المالي في ظل التغيرات الاقتصادية.....
د. نوره مسفر عطية الغبيشي الزهراني

رئيس هيئة التحرير:

د. مكي بن حوفان القرني

مدير التحرير:

د. محمد عبد الكريم علي عطية

أعضاء هيئة التحرير:

د. سعيد بن أحمد عيدان الزهراني

أستاذ مشارك بقسم الدراسات الإسلامية

كلية العلوم والآداب بالمنفذ جامعة الباحة

د. عبد الله بن خميس العمري

أستاذ مشارك بقسم اللغة العربية

كلية العلوم والآداب ببلجرشي جامعة الباحة

د. محمد بن حسن الشهري

أستاذ مشارك بقسم الدراسات الإسلامية

كلية الآداب والعلوم الإنسانية جامعة الباحة

د. خديجة بنت مقبول الزهراني

أستاذ مشارك بقسم الإدارة والتخطيط التربوي

كلية التربية جامعة الباحة

د. محمد بن عبد الكريم علي عطية

أستاذ مشارك بقسم الإدارة والتخطيط التربوي

كلية التربية جامعة الباحة

ردمد النشر الورقي: 7189 — 1652

ردمد النشر الإلكتروني: 7472 — 1653

رقم الإيداع: 1963 — 1438

ص. ب: 1988

هاتف: 00966 17 7250341 / 00966 17 7274111

تحويلة: 1314

البريد الإلكتروني: bujz@bu.edu.sa

الموقع الإلكتروني: https://portal.bu.edu.sa/ar/web/bujzhs

المرونة النفسية وعلاقتها بنمط الشخصية (أ، ب) لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا

بجامعة الملك عبد العزيز

د. صالح يحي حامد الغامدي

أستاذ الإرشاد النفسي المشارك بقسم علم النفس

كلية الدراسات العليا التربوية في جامعة الملك عبد العزيز

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستويات المرونة النفسية وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ، ب)، وكذلك التعرف على نمط الشخصية السائد لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز، على عينة بلغ حجمها (١٥١) طالباً وطالبة، واستخدم الباحث مقياس المرونة النفسية Connor & Davidson Resilience Scale، والذي يرمز له (CD-RISD) وهو من إعداد كونور وديفيسون (Connor & Davidson, 2003) ترجمة وتقنين (الهاشمية، ٢٠١٧) بعد التأكد من خصائصه السيكمومترية على أفراد العينة الحالية، وكذلك تم استخدام مقياس نمط الشخصية (أ، ب) من إعداد جنكنز (Jenkins, 1972) ترجمته وتقنين (الجندي، ١٩٩٠) بعد التأكد من خصائصه السيكمومترية، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين المرونة النفسية ونمط الشخصية (أ) بينما وجدت علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية ونمط الشخصية (ب)، في حين افرزت النتائج أن مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة كان (عالياً) حيث بلغ الوزن النسبي للدرجة الكلية ما نسبته (٧٦,٨٦٪)، وتوصلت النتائج إلى النمط السائد للشخصية بين عينة الدراسة هو نمط الشخصية (أ) بنسبة بلغت (٥٨,٣٪)، كما توصلت النتائج إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المرونة النفسية بين عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس، وبناءاً على النتائج يوصي الباحث بضرورة التعرف على الخصائص النفسية، والأكاديمية لطلاب الدراسات العليا المتعلقة بالمرونة النفسية والعمل على دراستها، للتعرف عليها وتمييزها.

الكلمات المفتاحية: المرونة؛ النفسية؛ نمطي الشخصية (أ، ب)؛ طلاب؛ طالبات؛ الدراسات العليا.

Psychological Flexibility and its Relationship to Personality Type (A, B) Among Postgraduate Students at King Abdulaziz University

Dr. Saleh Yahya Hamid Al-Ghamdi

Associate Professor of Psychological Counseling, Department of Psychology
Faculty of Postgraduate Education at King Abdulaziz University

Abstract:

This study aimed to identify the levels of psychological resilience and its relationship to the two types of personality (A and B), as well as to identify the personality type dominant among students of postgraduate studies at King Abdul Aziz University. The study sample was consisted of (151) male and females students and the researcher used the Connor Psychometric Flexibility Scale & Davidson Resilience Scale (CD-RISD) which was prepared by (Connor & Davidson, 2003) and translated and standardized by (Al Hashemi, 2017), after confirming its psychometric properties on the study's sample. The study also used the personality type scale (A, B) which is Prepared by Jenkins (1972) and translated and standardized by (Al-Jundy, 1990) after confirming its psychometric properties. The study concluded that there is no relationship between psychological resilience and personality type (A), while a correlation was found between psychological resilience and personality type (B) Whereas, the study's results revealed that the level of psychological resilience of the study sample was (high), as the relative weight of the total score was (76.86%). The study also concluded that the dominant type of personality among the sample members is the personality type (A) at a rate of (58.3%). The study also found that there were no statistically significant differences in the level of psychological resilience between the study's sample due to the gender variable. Based on these results, the researcher recommends the need to identify the psychological and academic characteristics of graduate students related to psychological resilience and work on studying it.

Keywords: Psychological Flexibility, Personality Styles (A, B), Graduates Students

مقدمة:

المرونة النفسية هي أحد المكونات الرئيسية المتممة للصحة النفسية والتي تتضمن سلوكيات، وأفكاراً واعتقادات، وأفعالاً (أبو حماد، ٢٠١٧: ٤١). وهي تعكس مقدرة الشخص على مقاومة الضغوط، وعدم ظهور الاضطرابات النفسية، كما يشار إلى أنها القدرة على عدم ظهور الأمراض النفسية على الرغم من الظروف الضاغطة (الهاشمية، ٢٠١٧).

وفي الواقع الحياتي الحقيقي لا يمكن تصور حياة بدون متاعب، ومصاعب، وضغوط، وأزمات، وهنا تأتي أهمية تناول مصطلح المرونة وتعيين أبعاده ومحدداته وتأثيراته بوصفه مكوناً معيناً للبشر على مواجهة ضغوط الحياة وأزماتها، بل وتحقيق مستوى معقول من التمتع وجودة الحياة (أبو حلاوة، الشريبي، ٢٠١٦).

يشير لويد سدير (Siderer, 2012) إلى أن مصطلح المرونة نشأ أصلاً في مجال علوم الفيزياء، ويعني قدرة المادة على العودة إلى حالتها الأصلية بعد تعرضها لحالة من الضغط الشديد أو الحرارة الشديدة أو أي قوة خارجية أخرى، ويرى أنه من المفاهيم الراقية التي يجب تبنيها في التعامل مع الطبيعة البشرية لخبرة الصدمات أو الكوارث أو الاخطار المهددة (رقاب، ٢٠١٨).

ويذكر المناحي (٢٠٢٠) بأنها استجابة الفرد إيجابياً للظروف الحياتية والبيئية المحبطة وقدرته على التعايش معها، والتي تنجم عن رؤيته ومعتقداته، وتعزز توافقه النفسي والاجتماعي. بينما يوضح الخطيب (٢٠٠٧) أن المرونة النفسية تعد سمة تتضمن سلوكيات ومعتقدات يمكن اكتسابها وتعلمها وتطبيقها، وترجع هذه الخاصية إلى ديناميكية الفرد التي يدعمها التفكير الإيجابي والحوار والتفاعل الجيد مع الآخرين، والشخصية المرنة قادرة على التكيف مع ظروف الحياة المؤلمة.

وتساعد المرونة النفسية على تخفيف الصدمات النفسية الناتجة عن التحديات التي تواجههم في حياتهم مما يؤدي بهم إلى اعتقاد أنهم طوروا اتقاناً بيئياً ونمواً إيجابياً وحرية في الإرادة (Gardner, 2020)، ويضيف فشكازكا (Pyszkowska, 2020) ، أن المرونة النفسية هي أحد المصادر الداخلية التي تعزز جودة الحياة والتكيف والرضا، ويضيف بالرغم من طبيعتها الإجرائية إلا أن لها ارتباط او علاقة بالسماة الشخصية.

وتؤدي الشخصية دوراً مهماً في كيفية إدراكنا للضغوط وكيفية الاستجابة لها والتكيف معها وإن أنماط الشخصية تؤثر في استجابة الافراد للضغوط وأساليب التعامل معها (Ranshaw, 2006) فالشخصية هي التفاعل المتكامل للخصائص الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية التي تميز الشخص وتجعل منه نمطاً فريداً في سلوكه ومكوناته النفسية (عبد الرحمن، ١٩٩٨: ٢٧) وكلمة الشخصية هي عبارة عن ترجمة للكلمة اللاتينية (Persona) وتعني القناع الذي كان يرتديه الممثلون أيام الإغريق في المهرجانات وفي المواقف التمثيلية حيث

إخفاء معالم شخصياتهم الحقيقية (سفيان، ٢٠٠٤: ١٧) ومن التعريفات العلمية الواسعة القبول للشخصية تعريف جوردون ألبورت حيث يعرف الشخصية بأنها التنظيم الدينامي داخل الفرد لتلك الأجهزة الجسمية والنفسية والتي تحدد سلوكه وفكره المميزين (طه وآخرون، د ت: ٢٣٨).

وقد أهتم الإنسان منذ القدم بتصنيف من يعيشون معه من الناس إلى شخصيات مختلفة يرجعها إلى أنماط (عبد الحليم وأبو العلا، ٢٠١٥) ويقصد بالتمط فئة أو صنف من الأفراد يشتركون في نفس الصفات العامة وأن اختلف بعضهم عن بعض في درجة اتسامهم بهذه الصفات. أما نمط الشخصية فهة برأي العالم ايزينك تجمع أو سمة يمكن ملاحظتها من بين السمات، وهو نوع من التنظيم أكثر عمومية وشمولية (الإيزيرجاوي، ٢٠٠٢) وتختلف الأنماط باختلاف المنطلقات النظرية التي استندت عليها، حيث ذكر أحمد (٢٠١٩) أنها تختلف أيضاً باختلاف المدخل التصنيفي المنهجي لها، حيث نجد هناك الأنماط المزاجية والجسمية والهرمونية والسلوكية والنفسية.

وبعد الاطلاع على معظم النظريات فإن هذه الدراسة تبنت التصنيف القائم على الأنماط النفسية وتحديداً نظرية أنماط الشخصية لفريدمان و روزنمان Friedman & Rosenman ؛ حيث أنها أكثر النظريات التي قدمت تفسيراً واضحاً لنمط الشخصية. حيث أشار عبد الحليم و أبو العلا (٢٠١٥) نقلاً عن (Rodriguez, et al, 1998) إلى أن نظرية الشخصية (أ، ب) تعود إلى نهاية الخمسينيات من القرن العشرين حيث ظهر نمطان حديثان في العلوم الطبية والنفسية هما نمطا السلوك (أ، ب) والتي حدد سماتهما كل من فريدمان Friedman و روزنمان Rosenman عام ١٩٥٩م؛ حيث بدأت أبحاثهما المتعلقة بهذين النمطين من خلال ملاحظتهما لوجود مجموعة من الخصائص السيكولوجية المميزة لدى المصابين بأمراض القلب بحيث تم تصنيفهم إلى مجموعتين تختلف كل منها في سماتها عن الأخرى.

حيث يتصف افراد النمط (أ) بسمات الاهتمام الزائد بالمواعيد والتنافس والاندفاع والسرعة والانتباه والتركيز في المهام، بينما يتصف افراد النمط (ب) بالبعد عن التنافس، وممارسة أنشطة حياتية دقيقة والتروي والهدوء والصبر الزائد (أحمد، ٢٠١٩)

مشكلة الدراسة:

يتعرض طلاب وطالبات الدراسات العليا أحيانا إلى عدد من المتغيرات والتحديات بالإضافة إلى بعض من الضغوطات، ومتطلبات الحياة الاكاديمية والاجتماعية؛ ويعود ذلك إلى طبيعة المرحلة ومتطلباتها النفسية، والاجتماعية، وبناء على ذلك تكتسب المرونة النفسية أهميتها حيث أنه من الأهمية أن يتمتع الطلاب والطالبات في هذه المرحلة بقدر وافر من المرونة النفسية التي تمكنهم من التصدي لهذه الضغوط، والتكيف والتوافق مع

د. صالح يحي حامد الغامدي: المرونة النفسية وعلاقتها بنمط الشخصية (أ، ب) لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز.

متغيرات المرحلة. حيث أشار زاروتي وآخرون (Zarotti and al, 2020) ، إلى أن المرونة النفسية مهمة للتكيف الناجح مع الحياة الجامعية. بل تمدهم بالقدرة على النهوض والسعي نحو تحقيق الأهداف فالمرونة كما أشارت المالكي (٢٠١٢) قوة دافعة باتجاه الحياة تجعل الإنسان واثقا وقادرا على تخطي الصعاب وتحقيق أهدافه كما انها تصقل الشخصية وتحولها إلى شخصية قوية، وبناء عليه تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي: هل توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية وأحد نمطي الشخصية (أ، ب) لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز؟، ويتفرع من هذا التساؤل الأسئلة الفرعية التالية:

١. ما مستوى المرونة النفسية لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز؟
٢. ما نمط الشخصية السائد بين طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا تعزى لمتغير الجنس؟

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:

١. الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية ونمط الشخصية (أ، ب) لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز
٢. مستوى المرونة النفسية لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز.
٣. نمط الشخصية السائد بين طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز.
٤. الكشف عن طبيعة الفروق في مستوى المرونة النفسية لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا تعزى لمتغير الجنس.

أهمية الدراسة:

يمكن إجمال أهمية الدراسة من خلال النقاط التالية:

١. تناولت الدراسة الحالية فئة طلاب وطالبات الدراسات العليا والدراسات التي تناولت المرونة النفسية والانماط الشخصية قليلة وغير مباشرة مقارنة بالدراسات التي تعرضت لنفس المتغيرات لدى فئات أخرى، بحث اغفلت تلك الدراسات مرحلة الدراسات العليا محل اهتمام الدراسة الحالية
٢. لفت انتباه المتخصصين إلى أهمية المرونة النفسية لكافة افراد المجتمع وطلاب وطالبات الدراسات العليا بشكل خاص.

٣. تعد الدراسة ذات أهمية بالغة كونها تتعلق بالمرونة النفسية لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا، حيث تساعد المرونة النفسية على التمكن من التصدي للضغوط والتكيف والتوافق، بل وتخطي الصعاب والانطلاق نحو تحقيق الأهداف.

٤. تصنيف طلاب وطالبات الدراسات العليا إلى نمط الشخصية (أ، ب) يساهم في بناء تصورات لكيفية تقديم المساعدة اللازمة لهم وسبل التعامل معهم.

٥. تقدم الدراسة مفاهيم ومؤشرات وتفسير لمتغيري المرونة النفسية ونمط الشخصية (أ، ب)، وهذا قد يثري المكتبة العربية.

مصطلحات الدراسة:

المرونة النفسية:

تعرف جمعية علم النفس الأمريكية American Psychological Association المرونة بأنها: عملية جيدة للتكيف لمواجهة الشدائد والصدمات والمآسي والتهديدات أو حتى المصادر المهمة من الضغوط مثل المشكلات العائلية والاجتماعية والمشاكل الصحية الخطيرة، أو الضغوط المالية والعمل، وإنها تعني الارتداد إلى الحالة السوية من الخبرات الصعبة (أبو حماد، ٢٠١٧: ٤٢).

نمطي الشخصية (أ، ب):

اولاً: نمط الشخصية (أ):

يعد روزنمان (Rosenman, 1964) مبتدع نمط الشخصية (أ) حيث عرفه بأنه نمط من السلوك يتصف صاحبه بنزعة تنافسية متعددة الأوجه، يسعى إلى الإنجاز ولديه إحساس بنفاذ الصبر ومرور الوقت سريعاً، ويستثار ويكون عدائياً وغاضباً وتميل عضلات وجهه إلى التوتر عندما يتحدث (محمد وعبد الواحد، ٢٠١٣).

ثانياً: نمط الشخصية (ب):

يرى فريدمان (Friedman, 1996) أن نمط الشخصية (ب) يتسم صاحبه بالشعور بالأمان، والدرجة الكافية من تقدير الذات والتسامح وتقبل النقد والقدرة على الاسترخاء دون الشعور بالذنب، والعمل دون إحباط (محمد وعبد الواحد، ٢٠١٣).

أدبيات الدراسة:

المرونة النفسية:

المرونة "Resilience" من المصطلح اللاتيني "Salive" تعني الرجوعية "to speing" والرجوع إلى الحالة السوية "Spring Back" وهي تعد كقدرة للشفاء أو الرجوع إلى الحالة السوية بعد التعرض للحدث

د. صالح يحي حامد الغامدي: المرونة النفسية وعلاقتها بنمط الشخصية (أ، ب) لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز.

الضاغط، والمرونة في علم النفس الإنساني تشير إلى قدرة الفرد على الانتعاش وتحقيق الإمكانات على الرغم من الضغوط (أبو حماد، ٢٠١٧: ٤١).

يذكر الحوراني (٢٠١٩) أن المرونة النفسية من أهم مؤشرات الصحة النفسية الإيجابية، ومن المفاهيم التي دعا إليها علم النفس الإنساني وحركة علم النفس الإيجابي، وهي إحدى مظاهر القوى والسمات الإنسانية، حيث يختلف الأشخاص في قدراتهم على مواجهة الأزمات والمحن، فمنهم من يواجه المحنة ويتعافى منها ويستغل إمكاناته الإيجابية في الارتداد إلى ما قبل حدوث المحنة، ومنهم من يفشل، ومن ثم تحدث له المشكلات والاضطرابات. ومعظم التعريفات تستند إلى مفهومين أساسيين: الشدائد والتكيف الإيجابي، وتشير مجموعة كبيرة من الأدلة إلى أن المرونة استجابة مطلوبة لمختلف الشدائد، بدءًا من المتاعب اليومية المستمرة إلى الأحداث الحياتية الكبرى، وأن التكيف الإيجابي يجب أن يكون مناسبًا من الناحية المفاهيمية للمحن التي تم فحصها من حيث المجالات التي تم تقييمها وتضييق المعايير المستخدمة، كما أن مفهوم المرونة باعتباره سمة أو عملية، يختلف عن عدد من المصطلحات ذات الصلة، فيتم تصور المرونة على أنها التأثير التفاعلي للخصائص النفسية في سياق عملية الإجهاد (Fletcher & Sarkar, 2013).

ويعرف جارنر (Gardner, 2020) المرونة النفسية بأنها القدرة على التكيف مع الاجهاد والضغط والكرب.

أما فشكازكا (Pyszkowska, 2020) فعرفها بأنها القدرة على ملاحظة الأفكار والانفعالات للفرد بشكل واعي ودون اصدار أي حكم.

أما دوريك وآخرون (Dowrick, et al, 2008) فقد عرف المرونة النفسية بأنها القدرة على التكيف بنجاح وإحداث التغييرات اللازمة لمواجهة التحديات.

وبالنسبة لجمعية علم النفس الأمريكية American Psychological Association فقد عرفت المرونة بأنها: عملية جيدة للتكيف لمواجهة الشدائد والصدمات والمآسي والتهديدات، أو حتى المصادر المهمة من الضغوط مثل المشكلات العائلية والاجتماعية والمشاكل الصحية الخطيرة أو الضغوط المالية والعمل، إنها تعني الارتداد إلى الحالة السوية من الخبرات الصعبة (أبو حماد، ٢٠١٧: ٤٢).

والمرونة لدى بونانو (Bonanno, 2004) لا تعني التعافي أو الارتداد للأداء النفسي بعد الصدمة، ولكن هي القدرة على الحفاظ على مستويات من التوازن المستقر، والأداء النفسي والجسدي في مجابهة خسائر الصدمة. وتعتبر نظرية أنماط التقييم الإيجابي للمرونة أن مفهوم المرونة يقصد به مساعدة الناس في السيطرة على الظروف والضغوط القاسية، من أجل البقاء بصحة نفسية جيدة، وأن امتلاكهم آليات وقائية للشفاء الذاتي، يمنع بالتالي

تطور الأمراض والاضطرابات النفسية كالاكتئاب أو القلق أو الإدمان، بسبب الضغوط والأحداث الصادمة أو ظروف الحياة الضاغطة (الخوراني، ٢٠١٩).

وأن معظم الباحثين يرون أن المرونة النفسية دالة لقدرة الفرد على التفاعل مع البيئة، ودالة في نفس الوقت للعمليات التي ترقى ما يعرف بالتنعم الذاتي وجودة الوجود الشخصي أو وقاية الإنسان من الاضرار أو التأثير السلبي بعوامل الخطورة والتهديد (Hall & Murray، Zautra, 2010).

ومن خلال دراساتهم، استطاع كالش ومولر وتوسشر (Kalisch, Müller & Tüscher, 2015) من تحديد المبدأ المشترك الذي يشكل الأساس الشامل للدراسات المستقبلية في مجال المرونة، فقد قام العلماء بدمج أبعاد متنوعة واتجاهات بحثية مختلفة من الدراسات النفسية والاجتماعية مروراً بالاتجاهات الجينية وانتهاء بالدراسات البيوعصبية المختلفة، ويرون أن أبحاث المرونة قد تعاملت مع العوامل الاجتماعية والنفسية المختلفة التي تؤثر إيجابياً في المقاومة النفسية، إلا ان السؤال المطروح كان فيما إذا كان هناك قاسم مشترك لجميع هذه الاتجاهات التي تم تشخيصها، فقد وجدوا أن الدماغ يحتل مركز الصدارة أكثر من العوامل الشخصية، ومن هنا تم طرح السؤال الرئيسي: كيف يقيم الدماغ موقفاً معيناً او مثيراً ما؟ حيث يعتقدون ان التقييم الإيجابي للمثير هو الآلية المركزية التي تحدد قدرة الفرد على المرونة، وان النتيجة النهائية لعملية التقييم ان المواقف الصعبة أو المثيرات الشديدة ليس لها تأثير كبير في التقرير الذي يحدده الفرد، وبالتالي يمثل أسلوب التقييم الإيجابي الحامي من الأمراض والاضطرابات المرتبطة بالتوتر على المدى الطويل، لأنه يقلل من حدوث استجابات الضغط وشدته.

ويتصف الانسان المتوافق نفسياً واجتماعياً بأنه الذي يتمتع بشخصية متكاملة، ويكون قادراً على التوفيق بين احتياجاته وسلوكه اهداف وتفاعله مع البيئة، وتذكر نانسي دافيز عالمة النفس الأمريكية في (ويلدنج، ٢٠١٩: ١٣٤) ستة أوجه للكفاءة وعرفتها بأنها خصائص المرونة:

- الجسدي يتمتع بصحة جيدة وسهولة المزاج.
- الروحي يؤمن بأن حياة الفرد مهمة، ويرى معنى للحياة حتى مع وجود الألم والمعاناة، ولديه الإحساس بالتواصل مع البشرية.
- الأخلاقي لديه القدرة على مشاركة الآخرين والفرصة لعمل ذلك، كما أن لديه الرغبة في الانخراط في مهام اجتماعية واقتصادية نافعة.
- العاطفي حيث يكون لديه القدرة على تحديد المشاعر والسيطرة عليها، والصبر، وتقدير ذاتي عالي بواقعية، وابتكار، وحس للدعابة.

د. صالح يحي حامد الغامدي: المرونة النفسية وعلاقتها بنمط الشخصية (أ، ب) لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز.

- الاجتماعي لديه القدرة على تكوين روابط آمنة، وثقة أساسية، وقدرة طلب المساعدة من الآخرين بفعالية، وقدورته على تكوين صداقات عالية والاحتفاظ بها، ويتعاطف مع الآخرين، ولديه وعي جيد بالآخرين.
- المعرفي قادر على التحكم في الأفكار والمشاعر السلبية، ولديه مهارات تواصل جيدة، كما أنه قادر على الانفتاح على مختلف الأفكار ووجهات النظر، والتخطيط الجيد ومهارات حل المشكلات، ولديه القدرة على الأخذ بالمبادرة وتقييم عواقب الأفعال.

وذكر كل من سوثنوك وشارني (Southwick & Charney, 2012) أنه بعد اجراء العديد من المقابلات مع العملاء ظللنا نسمع العديد من الموضوعات المتكررة بالرغم من اختلاف ظروفهم بشكل كبير، حيث يميل الافراد الذين تم مقابلتهم على استخدام نفس استراتيجيات التكيف أو ما شابهها عندما يواجهون مستويات عالية من الضغوط، وبعد إجراء تحليل مفصل للمقابلات حددنا عشرة آليات للتكيف أثبتت فاعليتها للتعامل مع الضغوط والصدمات وهي كالتالي:

- نظرة متفائلة، ولكنها واقعية.
- طلب الدعم الاجتماعي والحصول عليه
- الاقتداء بأشخاص ذو مرونة نفسية
- مواجهة الخوف
- المحافظة على اللياقة البدنية
- الاعتماد على رصيدهم الأخلاقي والقيمي
- التدريب على إيجاد طريقة لقبول ما لا يمكن تغييره
- إيجاد معنى وهدف من وراء هذه الضغوطات او الصدمات
- تحمل المسؤولية عن سلامتهم العاطفية الخاصة بهم
- استخدام تجاربهم المؤلمة كمنصة للنمو الشخصي

ويضيف أبو حماد (٢٠١٧: ٤٦) أن جمعية علم النفس الأمريكية American Psychological Association تقترح عشرة طرق لبناء المرونة والتي هي:

- العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين بصفة عامة وأعضاء الأسرة والأصدقاء بصفة خاصة.
- تجنب الاعتقاد بان الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن تجنبها.
- تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.
- وضع أهداف واقعية والاندفاع الإيجابي باتجاه تحقيقها.

- اتخاذ أفعال حاسمة في المواقف العصبية.
- التطلع لفرص استكشاف الذات.
- تنمية الثقة في الذات.
- الحفاظ على تصور طويل الأجل وفهم الحدث الضاغط في إطار السياق الواسع المخلق له.
- الحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل
- رعاية المرء لعقله وجسده وممارسة تدريبات منتظمة مع الانتباه لحاجاته ومشاعره فضلاً عن الاندماج في أنشطة الترفيه والاسترخاء وإمتاع الذات، التعلم من الخبرات السابقة، والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة. وتمنح المرونة النفسية معنى جديد للحياة، وحرية نفسية، وتوازن نفسي، وهي من المتغيرات الفارقة في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي، لقدرتها على الحفاظ على مستوى مستقر في حياة الفرد، كما تمكنه من المواجهة الإيجابية للضغوط ومنغصات الحياة، وبالتالي سرعة التعافي وتجاوز سريع لهذه المواقف (أبو حلاوة، ٢٠١٣).

نمطي الشخصية (أ، ب):

كلمة الشخصية هي عبارة عن ترجمة للكلمة اللاتينية (Persona) وتعني القناع الذي كان يرتديه الممثلون أيام الإغريق في المهرجانات وفي المواقف التمثيلية حيث إخفاء معالم شخصياتهم الحقيقية (سفيان، ٢٠٠٤: ١٧)، واستخدم عالم النفس الشهير (كارل يونغ) أحد تلامذة مؤسس التحليل النفسي (سيجموند فرويد) لفظة برسونا Persona للدلالة على القناع الذي يتحتم على كل فرد ان يلبسه لكي يستطيع ان يلعب دوره بنجاح على مسرح الحياة الاجتماعية في التعامل مع الناس، وفي التفاعل معهم، وفي التقبل والتقارب (مجيد، ٢٠١٥: ١٩).

والشخصية هي وحدة متكاملة من الصفات والمميزات الجسمية والعقلية والاجتماعية والمزاجية التي تبدو في التعامل الاجتماعي للفرد والتي تميزه عن غيره تمييزاً واضحاً فهي تشمل دوافع الفرد وعواطفه وانفعالاته وميوله وسماته الخلقية وآراءه ومعتقداته او هي بقول مختصر سمات الفرد جميعاً (ربيع، ٢٠١٣: ٤١) ومن التعريفات العلمية الواسعة القبول للشخصية تعريف جوردون ألبورت حيث يعرف الشخصية بأنها التنظيم الدينامي داخل الفرد لتلك الأجهزة الجسمية والنفسية والتي تحدد سلوكه وفكره المميزين (طه وآخرون، د ت: ٢٣٨).

وقد أهتم الإنسان منذ القدم بتصنيف من يعيشون معه من الناس إلى شخصيات مختلفة يرجعها إلى أنماط (عبد الحليم وأبو العلا، ٢٠١٥) وذكر حلاوين (٢٠١٦) أن كلمة نمط هي طريقة للتصنيف ويمكن القول بأن الشخصية تورث أنماطاً سلوكية لكل منها خصائصها والنمط هو زملة من السمات أو مستوى أرقى تنظم فيه

د. صالح يحي حامد الغامدي: المرونة النفسية وعلاقتها بنمط الشخصية (أ، ب) لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز.

السمات وهناك أنماط جينية ومعرفية وإدراكية وأنماط للشخصية. أما راجح (دت: ٣٨٧) أن النمط يقصد به فئة او صنف من الافراد يشتركون في نفس الصفات العامة وأن اختلف بعضهم عن بعض في درجة اتسامهم بهذه الصفات

إما نمط الشخصية فيعرفه إيزنك بأنه تجمع أو سمة يمكن ملاحظتها من بين السمات وهو نوع من التنظيم أكثر عمومية وشمولية (الإيزرجاوي، ٢٠٠٢)

وتختلف الأنماط باختلاف المنطلقات النظرية التي استندت عليها، حيث ذكر أحمد (٢٠١٩) أنها تختلف أيضاً باختلاف المدخل التصنيفي المنهجي لها، حيث نجد هناك الأنماط المزاجية والجسمية والهرمونية والسلوكية والنفسية (عبد الحليم وأبو العلا، ٢٠١٥).

وقد حاول العديد من العلماء البحث فيما إذا كانت هناك أنماط من الشخصية تجعل الفرد أكثر حساسية وقابلية للإنجرار في مواجهة المواقف المجهدة من غيرها، تعتبر الدراسات التي تمحورت حول الأنماط (أ، ب) أو ما يسمى بالأنماط السلوكية من أشهرها (بن زروال، ٢٠١٣)

وتعد نظرية أنماط الشخصية لفريدمان وروزنمان Friedman & Rosenman، من النظريات التي تبنت التصنيف القائم على الأنماط النفسية؛ حيث أنها أكثر النظريات التي قدمت تفسيراً واضحاً لنمط الشخصية. حيث أشار عبد الحليم و أبو العلا (٢٠١٥) نقلاً عن (Rodriguez, et al, 1998) إلى أن نظرية الشخصية (أ، ب) تعود إلى نهاية الخمسينيات من القرن العشرين حيث ظهر نمطان حديثان في العلوم الطبية والنفسية هما نمط السلوك (أ، ب) والتي حدد سماتها كل من فريدمان Friedman وروزنمان Rosenman عام ١٩٥٩ م ؛ حيث بدأت أبحاثهما المتعلقة بهذين النمطين من خلال ملاحظتهما لوجود مجموعة من الخصائص السيكولوجية المميزة لدى المصابين بأمراض القلب بحيث تم تصنيفهم إلى مجموعتين تختلف كل منها في سماتها عن الأخرى.

يعد روزنمان (Rosenman, 1964) مبتدع نمط الشخصية (أ) حيث عرفه بأنه نمط من السلوك يتصف صاحبه بنزعة تنافسية متعددة الأوجه، يسعى إلى الإنجاز ولديه إحساس بنفاذ الصبر ومرور الوقت سريعاً، ويستثار ويكون عدائياً وغاضباً وتميل عضلات وجهه إلى التوتر عندما يتحدث (محمد وعبد الواحد، ٢٠١٣).

أما عبد الحميد وكفافي (١٩٩٦: ٤٠) فقد عرفا نمط (أ) أنه نمط في أسلوب الحياة يرتبط مع الاحتمال المرتفع للإصابة بمرض القلب التاجي ويتميز بالميل إلى الضغط على الأسنان وتشديد قبضة اليد والحركات الجسمية السريعة وقلة الصبر والنشاط المتعدد الأوجه مثل الحلاقة أو الأكل أثناء قراءة الجريدة.

ويتصف افراد النمط (أ) بسمات الاهتمام الزائد بالمواعيد والتنافس، وهذا مما يميزهم بالاندفاع والسرعة والانتباه والتركيز في المهام (أحمد، ٢٠١٩). أما نمط (ب) فقد ذكر فريدمان (Friedman, 1996) أنه يتسم

صاحب هذا النمط بالشعور بالآمان، والدرجة الكافية من تقدير الذات والتسامح وتقبل النقد والقدرة على الاسترخاء دون الشعور بالذنب، والعمل دون إحباط (محمد وعبد الواحد، ٢٠١٣).

وترى دردير (٢٠٠٧) أن نمط (ب) أنه نمط شخصية يتصف صاحبها ببعض السمات مثل عدم الاهتمام بالمواعيد وعدم التنافس والتروي والهدوء والصبر ولا يركز كل اهتماماته داخل العمل فقط، ولكن يمارس أنشطة حياته بصورة عادية.

ويتصف افراد النمط (ب) بالبعد عن التنافس، وممارسة أنشطة حياتية دقيقة، ويتميزون بالتروي والهدوء والصبر الزائد (أحمد، ٢٠١٩)

وأشار كلا من ليكومت وباترسون (Lecomte & Paterson, 2005) نقلاً عن بن زروال (٢٠١٣) إلى سبب ظهور هذه الأنماط إلى أعمال كل من فريدمان وروزنمان (Friedman & Rosenman ١٩٥٩ - ١٩٧٤) حول الفروق الفردية في مواجهة الاجهاد، التي أكدت ان الحدث نفسه يمكن أن يؤدي إلى استجابات مختلفة باختلاف الأفراد، مما جعل هذان العالمان يركزان على إظهار العلاقة القائمة بين الشخصية وخطر الإصابة بالأمراض القلبية، وقد توصلوا إلى تحديد نمطين من الشخصية أولهما سمي النمط (أ) الذي يمثل نسقاً من الأفعال والانفعالات التي يستخدمها الفرد خلال تفاعله مع بيئته، تشمل مظاهر سلوكية كالعدوانية، والتنافسية، والاستعجال، وحس الطوارئ، والكلام السريع، الصوت قوي، الوتيرة السريعة في الأنشطة، الدافعية نحو الإنجاز والقيادة؛ واستجابات انفعالية كسرعة الاستثارة وسهولتها، عدائية مضمرة، ميل فوق المتوسط للغضب وغيرها؛ تجعله هذه الخصائص صاحبه مستهدفاً للإصابة بالأمراض القلبية - الوعائية، وثاني هذان النمطين سمي بالنمط (ب) وهو نمط متحرر من سمات النمط (أ)، مما يجعله نمطاً وقائياً يضمن صحة جيدة وتكيفاً اجتماعياً

وقد افترض ديفيد جلاس (Glass) أن سلوك النمط (أ) ما هو إلا سلوك تكيفي لمواجهة مواقف الإنعصاب أو المشقة، على اعتبار أن الأفراد من ذوي النمط (أ) يشعرون بالتهديد وعدم الأمان في حالة فقدانهم السيطرة والتحكم في المواقف، لذا فهم يعملون جاهدين للحفاظ على التحكم وقوة هذه الحاجة لديهم قد تؤدي إلى خبرات متكررة من الشعور بالعجز والإحباط والاكتئاب، استجابة لمواقف الحياة الكثيرة التي يصعب التحكم فيها، لذا يلجأ الأفراد من ذوي النمط (أ) إلى التنافس والعدوانية ضد الأشخاص الذي يتدخلون في عملية التحكم هذه، كما أنهم يشعرون بقلّة الصبر أمام الأشياء التي لا يمكن التحكم فيها (عبد الرحمن، ١٩٩٦).

وفي مقابل اعتبار سلوكيات النمط (أ) عوامل تهديد تهيئ الفرد للإصابة بأمراض القلب، يمكن أن تكون بعض خصائصه مستحسنة في بيئة العمل؛ فالرغبة في التحكم، وفي الإنجاز، والترقية، والتقدير، والسرعة تدفع الأفراد لتحقيق أداءات قيمة، يثمنها الاقتصاد الليبرالي الذي يشجع الاندماج والالتزام، وكذلك السرعة في التنفيذ

د. صالح يحي حامد الغامدي: المرونة النفسية وعلاقتها بنمط الشخصية (أ، ب) لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز.

والتنافسية، حيث يمكن لأصحاب هذا النمط أن يجدوا في الترقية، والتقدير الاجتماعي مصدراً للرضا، وأن يحققوا اندماجاً مهنيًا ناجحاً (بن زروال، ٢٠١٣).

وتضيف بن زروال (٢٠١٣) إذا كان النمط (أ) قد استرعى اهتمام البحوث والدراسات، فإن النمط (ب) لم يحظ بالقدر نفسه من الاهتمام. يمثل هذا الأخير فئة تتميز بغياب سمات النمط (أ) خاصة الشعور بضغط الوقت، والعدائية، فلدى هؤلاء قدرة جيدة على الاستمتاع والاسترخاء دون الشعور بالذنب.

ويذكر العتيبي (٢٠٠٣) بأنهم يتميزون بالصبر، والواقعية في أعمالهم أكثر من ذوي النمط (أ) بالثقة والهدوء والعمل باعتدال في إيقاع منظم، عدم الحساسية تجاه إنجاز الأعمال تحت أي ظرف، إعطاء أهمية لمشاعر واحاسيس من يتعاملون معه أكثر من الأعمال المنجزة، الاستمتاع بوقت فراغهم، غير مشغولي البال بما يحاولون إنجازه أو تحقيقه، لا يستشارون أو يتهيجون، يميلون للتمتع والاسترخاء، غير متوترين وغير متنافسين، لا يعانون ضغط الوقت، ويتطلعون إلى النجاح لكن بدرجة أقل من ذوي النمط (أ).

- أما شيخاني (٢٠٠٣: ٣٨) فقد ذهب في المسار نفسه حيث يرى أن افراد النمط (ب) يتميزون بما يلي:
- القدرة على اعتماد النظرة الطويلة، فهم لا يسعون إلى تحقيق أهداف غير واقعية، أو القيام بأكثر مما يستطيعون، وهم أفضل في مجال الانتداب أو التفويض.
 - الاعتقاد بأن السرعة ليست بمثل تلك الأهمية، فلا داعي للقلق لديهم إذا لم يكن بالإمكان إتمام كل عمل في الموعد الأخير.
 - حس الهوية الشخصية، فهم مقتنعون بما هم عليه وبما يفعلون، لذلك لا يشعرون بأنهم مضطرون إلى إحراز الاحترام والحب.
 - عدم المبالغة في تقييم الأمور، فلا يظهرون أو يشعرون بأنهم في كفاح مستمر يحافظون دوماً على حس التوازن إزاء الأحداث في حياتهم.

الدراسات السابقة:

دراسة إبراهيم (٢٠٠٤) التي استهدفت بناء مقياس أنماط الشخصية (أ، ب) لدى طلبة جامعة صلاح الدين والتعرف كذلك على مستوى أنماط الشخصية (أ، ب) والميول العصائية والقدرة على اتخاذ القرار وإيجاد العلاقة بينهم تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص، بلغت العينة (٥٠٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقد أظهرت النتائج ميل أفراد العينة إلى النمط (أ) وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في أنماط الشخصية (A, B) وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية في أنماط الشخصية (أ، ب) تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

وفي دراسة كامبل وآخرون (Campbell et al, 2006) والتي هدفت للتعرف على المرونة الإيجابية لدى عينة من طلبة جامعة سان دييجو، وخلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط سلبية بين المرونة الإيجابية والعصابية ووجود علاقة ارتباط إيجابية بين المرونة الإيجابية وكل من الانفتاح على الحياة والوعي وكذلك وجود ارتباط إيجابي بين أسلوب المواجهة بالتحدي والمرونة.

أما دراسة ولسون (Wilson, 2011) فقد هدفت إلى التحقق من وجود علاقة بين الشخصية والمرونة النفسية على عينة قوامها (٢٣٦) طالباً من طلاب الجامعة، وخلصت النتائج إلى عدم وجود علاقات بين المرونة النفسية وكلاً من أبعاد الشخصية: الانبساطية، العصابية، يقظة الضمير، الانفتاح على الخبرة.

وأجرت الوائلي (٢٠١٢) دراسة استهدفت التعرف على معنى الحياة وكذلك التعرف على مستوى نمط الشخصية (أ، ب) تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، أناث) والتخصص (علمي، أدبي) وكذلك التعرف على العلاقة بين معنى الحياة ونمط الشخصية (أ، ب)، وكانت اهم النتائج هو ميل الطلبة للنمط (أ) ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس والتخصص

وفيما يتعلق بدراسة محمد وعبد الواحد (٢٠١٣) فقد استهدفت قياس نمطي الشخصية (أ، ب) لدى عينة من طلبة الجامعة وكذلك قياس إدارة الوقت وصياغة أهداف الحياة والعلاقة الارتباطية بين المتغيرات الثلاثة، وخلصت النتائج أن أفراد العينة كانوا من النمط (أ) ولديهم إدارة الوقت وصياغة لأهداف الحياة إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرات الثلاثة والنتائج دالة إحصائياً.

وفي دراسة لو وانج وزهانج (Wang & Zhang, Lu, 2014) التي هدفت إلى فحص الارتباطات بين المرونة النفسية والعصابية والانبساطية والوجدان الإيجابي والوجدان السلبي والسعادة على عينة قوامها (٢٨٩) طالباً من طلبة الجامعة، وخلصت النتائج إلى وجود علاقة بين المرونة النفسية وكل من العصابية والانبساطية والوجدان الإيجابي والوجدان السلبي والسعادة، وايضاً وجدا أن المرونة النفسية تتوسط العلاقة بين الانبساطية والسعادة والوجدان الإيجابي والارتباط بين العصابية والسعادة والوجدان السلبي.

كما أجرت بخاري (٢٠١٦) دراسة هدفت إلى الكشف عن الفروق بين طلاب وطالبات الجامعة في المرونة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، حيث اشتملت العينة على (٤٠٣) طالباً وطالبة في السنة الرابعة بجامعة الطائف حيث بلغ عدد الطلاب (١٢٤) والطالبات (٢٧٩)، وخلصت النتائج إلى انه لا توجد فروق بين الطلاب والطالبات في الدرجة الكلية للمرونة النفسية وأبعادها الفرعية الأخرى تعزي لمتغير التخصص الدراسي أو الحالة الاجتماعية او الكفاءة الشخصية، وأيضاً وجدت فروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في سمات الشخصية وأخيراً أظهرت نتائج تحليل الانحدار أن سمات الشخصية تتنبأ بشكل دال بالمرونة النفسية.

د. صالح يحي حامد الغامدي: المرونة النفسية وعلاقتها بنمط الشخصية (أ، ب) لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز.

وتناولت دراسة هوليه (Hulya, 2017) المرونة النفسية وعلاقتها بالعوامل الشخصية الخمسة الكبرى للشخصية، على عينة قوامها (٣٩٢) طالباً جامعياً من كليات مختلفة، وخلصت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين العوامل الخمسة والمرونة الإيجابية.

أما دراسة الهاشمية (٢٠١٧) والتي هدفت من خلالها الباحثة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وكل من مهارات التواصل والصحة النفسية على عينة قوامها (١٠٠٠) من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان منهم (٤٠٣) ذكر و(٥٩٧) أنثى، وكانت من أبرز النتائج وجود مستويات مرتفعة من المرونة النفسية والصحة النفسية ومستوى متوسط من مهارات التواصل، وأيضاً هناك ارتباطات عالية بين المتغيرات المدروسة بشكل عام، كما أظهرت الدراسة وجود فروق دالة بين المرونة النفسية والصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث.

وأجرى أحمد (٢٠١٩) دراسة وصفية تحليلية على طلاب المرحلة الثانوية التي هدفت إلى توضيح النمط السائد لديهم وعلاقتها بتنظيم الذات على عينة قوامها (٢١٠) طالباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية وطبق عليهم مقياس أنماط الشخصية من إعداد بن زروال (٢٠١٣) ومقياس تنظيم الذات من إعداد الباحث، وخلصت النتائج إلى أن نمط الشخصية السائد لديهم هو النمط (أ) ومستوى تنظيم الذات لديهم مرتفع وتوجد علاقة موجبة بين بين درجات الطلبة على مقياس أنماط الشخصية ودرجاتهم على تنظيم الذات.

وفي دراسة الحوراني (٢٠١٩) التي هدفت للكشف عن العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة الجامعية والمرونة النفسية لدى الطلبة غير السعوديين في جامعة أم القرى ومعرفة الفروق بين هذين المتغيرين في ضوء متغيرات (الجنس، المرحلة الدراسية، السنة الدراسية) حيث طبقة الدراسة على عينة قوامها (١٤٨) طالباً وطالبة وكانت أهم النتائج وجود علاقات ارتباطية موجبة بين مقياس جودة الحياة الجامعية ومجالاته والمرونة النفسية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطلبة في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس، بينما لم تظهر نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة في المرونة النفسية تبعاً لمتغيرات الدراسة: المرحلة الدراسية والسنة الدراسية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة والتي تناولت متغيرات الدراسة الحالية ومن خلال الاطلاع تبين ما يلي:
من حيث هدف الدراسة فقد اختلفت البحوث في أهدافها فاهتمت بعض الدراسات بالتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وأنماط الشخصية المختلفة كدراسة: (إبراهيم، ٢٠٠٤؛ Campbell et al, 2006؛ Wilson, 2011؛ Wang & Zhang،Lu, 2014؛ Hulya, 2017) وبعض الدراسات هدفت إلى التعرف على نمطي الشخصية (أ، ب) السائد لدى عينة البحث وعلاقته ببعض المتغيرات مثل المرونة النفسية

كدراسة (إبراهيم، ٢٠٠٤) أو علاقتها بمعنى الحياة كدراسة (الوائلي، ٢٠١٢) أو علاقتها بإدارة الوقت وصياغة أهداف الحياة كدراسة (محمد وعبد الواحد، ٢٠١٣) أو علاقتها بتنظيم الذات كدراسة (احمد، ٢٠١٩)، وأخيراً دراسات هدفت إلى التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات كدراسة (البخاري، ٢٠١٦) التي بحثت علاقة المرونة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، ودراسة (الهاشمية، ٢٠١٧) والتي بحثت العلاقة بين المرونة النفسية وكلاً من مهارات التواصل والصحة النفسية، وأخيراً دراسة (الحوارني، ٢٠١٩) والتي استهدفت بحث العلاقة بين جودة الحياة الجامعية والمرونة النفسية.

أما فيما يتعلق بالعينة التي أجريت عليها الدراسات السابقة فقد أجريت جميع الدراسات السابقة على طلاب المرحلة الجامعية وهي تتفق مع عينة هذه الدراسة، ماعدا دراسة (احمد، ٢٠١٩) والتي أجريت على عينة من طلاب المرحلة الثانوية.

ومن حيث النتائج فقد تباينت الدراسات في نتائجها حيث خلصت دراسة كلاً من: (إبراهيم، ٢٠٠٤؛ الوائلي، ٢٠١٢؛ محمد وعبد الواحد، ٢٠١٣؛ أحمد، ٢٠١٩) إلى أن النمط السائد بين أفراد العينة هو النمط (أ) وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أنماط الشخصية (أ، ب) تعزي لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي في دراسة (إبراهيم، ٢٠٠٤؛ الوائلي، ٢٠١٢). وفي دراسة (Campbell et al, 2006)، فقد خلصت إلى نتيجة مفادها وجود علاقة ارتباط سالبة بين المرونة الإيجابية والعصابية ووجود علاقة ارتباط إيجابية بين المرونة الإيجابية وكل من الانفتاح على الحياة والوعي وانفتقت جزئياً معها نتيجة دراسة (Lu, 2014)، (Wang & Zhang) التي خلصت النتائج إلى وجود علاقة بين المرونة النفسية وكل من العصابية والانبساطية والوجدان الإيجابي والوجدان السلبي والسعادة، وإيضاً وجداً أن المرونة النفسية تتوسط العلاقة بين الانبساطية والسعادة والوجدان الإيجابي والارتباط بين العصابية والسعادة والوجدان السلبي وانفتقت أيضاً معها دراسة هوليه (Hulya, 2017) أما دراسة ولسون (Wilson, 2011) فقد كانت النتائج عكس الدراسات السابقة حيث خلصت النتائج إلى عدم وجود علاقات بين المرونة النفسية وكلاً من أبعاد الشخصية: الانبساطية، العصابية، يقظة الضمير، الانفتاح على الخبرة. أما في دراسة كلاً من (الهاشمية، ٢٠١٧؛ الحوارني، ٢٠١٩) خلصت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير الجنس لصالح الاناث في مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة، أما دراسة كلاً من (بخاري، ٢٠١٦؛ الحوارني، ٢٠١٩) فقد خلصت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزي لمتغيري التخصص الدراسي أو المرحلة الدراسية أو السنة الدراسية.

ومن حيث المنهج اتفقت جميع الدراسات السابقة على استخدام المنهج الوصفي التحليلي وهي تتفق مع المنهج المتبع في هذه الدراسة.

منهج وإجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة والذي يُعرف بأنه "أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف الظاهرة أو المشكلة المحددة وتصويرها كمياً"، وذلك عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة (ملحم، ٢٠٠٠، ص ٣٤٢).

مجتمع الدراسة:

جميع طلاب وطالبات مرحلة الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز خلال العام الدراسي ١٤٤١/١٤٤٠ هـ، ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (١٥١) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز من مختلف الكليات والتخصصات حيث بلغ عدد العينة من الذكور (١٠٦ طالباً) ومن الإناث (٤٥ طالبة)، حيث تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة بعد ان تم توزيع أداتي الدراسة بصورتها الإلكترونية عبر وسائل التواصل الاجتماعي المرتبطة بتجمع هؤلاء الطلاب والجدول التالي يوضح عينة الدراسة وخصائصها:

جدول (١) توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات الديموغرافية

المتغير	الفئة	التكرار	النسبة %
الجنس (النوع)	ذكر	١٠٦	%٧٠,٢
	أنثى	٤٥	%٢٩,٨
المجموع			
التخصص	علمي	٣٦	%٢٣,٨
	نظري	١١٥	%٧٦,٢
المجموع			
المرحلة الدراسية	دبلوم عالي	١٧	%١١,٣
	ماجستير	١١٩	%٧٨,٨
	دكتوراه	١٠	%٦,٦
	زمالة	٥	٣,٣
المجموع			
%١٠٠			
١٥١			

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس المرونة النفسية:

استخدم الباحث مقياس المرونة النفسية Connor & Davidson Resilience Scale والذي يرمز له (CD-RISD) وهو من إعداد كونور وديفيسون (Connor & Davidson, 2003) وترجمة وتقنين

المهاشمية (٢٠١٧)، ومن أجل التأكد من صدق الأداة في الدراسة الحالية، ولكونها لم تطبق في مجتمع الدراسة الحالية، قام الباحث بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس كالتالي:

(أ) صدق المقياس:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية عن طريق حساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين كل بند والدرجة الكلية للمقياس والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (٢) صدق الاتساق الداخلي لنموذج مقياس المرونة النفسية

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
.797(**)	١٧	.455(**)	٩	.679(**)	١
.621(**)	١٨	.648(**)	١٠	.540(**)	٢
.696(**)	١٩	.648(**)	١١	.432(**)	٣
.814(**)	٢٠	.646(**)	١٢	.730(**)	٤
.293(**)	٢١	.792(**)	١٣	.708(**)	٥
.700(**)	٢٢	.789(**)	١٤	.543(**)	٦
.772(**)	٢٣	.734(**)	١٥	.636(**)	٧
.573(**)	٢٤	.783(**)	١٦	.700(**)	٨
.703(**)	٢٥				

** معاملات الارتباط دالة عند (٠،٠١)

من الجدول السابق نجد أن جميع قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠١) وهي قيم ارتباطات موجبة وجيدة، وبالتالي هذا يشير إلى أن المقياس يتسم بالاتساق الداخلي في جميع عباراته.

(ب) ثبات المقياس:

تم حساب الثبات لمقياس المرونة النفسية بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (٣) معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس المرونة النفسية

التجزئة النصفية		معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات	المقياس
معادلة جتمان	سيرمان - براون			
914,0	916,0	944,0	25	المرونة النفسية

من الجدول السابق نجد أن معامل الثبات حسب ألفا كرونباخ لمقياس المرونة النفسية بلغ (٠،٩٤٤) بينما بلغ معامل الثبات لمقياس المرونة النفسية بطريقة التجزئة النصفية حسب سيرمان - براون (٠،٩١٦) وبلغ حسب معادلة جتمان (٠،٩١٤) وهي قيم جيدة، وبالتالي فإن المقياس يتسم بالثبات ووضوح العبارات.

ثانياً: مقياس نمطي الشخصية (أ، ب):

يعد مقياس جنكنز (Jenkins, 1972) أفضل المقاييس وأكثرها استعمالاً فقد تم توظيفه في دراسات عدة وقد تم ترجمته وتقنيته في الجندي عام (١٩٩٠) والذي تم اعتماده في دراسة (صالح، ٢٠٠٠) وكذلك في دراسة (حيدرة، ٢٠٠٤) والفكرة النظرية التي يقوم عليها المقياس أن الناس يمكن تصنيفهم وفق متصل يقع أحد طرفيه الأشخاص الذين يوص سلوكهم بالنمط (أ) أذ يميلون إلى بذل جهد شاق في انجاز متواصل ويشعرون بنفاذ الوقت، ويتألف المقياس من (٢٦) فقرة مع بديلين للإجابة وهي (نعم و لا) أذ توضع الدرجة (١) للاختيار (نعم) و (صفر) للاختيار (لا) وتتراوح درجة المحيب عليها من (صفر - ٢٦) (محمد وعبد الواحد، ٢٠١٣). ومن أجل التأكد من صدق الأداة في الدراسة الحالية، ولكونها لم تطبق في مجتمع الدراسة الحالية، قام الباحث بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس كالتالي:

صدق المقياس:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لبنود مقياس نمطي الشخصية (أ، ب) عن طريق حساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين كل بند والدرجة الكلية للمقياس والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (٤) صدق الاتساق الداخلي لبنود مقياس نمطي الشخصية (أ، ب)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
.367(**)	١٩	.418(**)	١٠	.298(**)	١
.367(**)	٢٠	.450(**)	١١	.444(**)	٢
.348(**)	٢١	.266(**)	١٢	.310(**)	٣
.429(**)	٢٢	.353(**)	١٣	.177(*)	٤
.459(**)	٢٣	.271(**)	١٤	.410(**)	٥
.375(**)	٢٤	.283(**)	١٥	.291(**)	٦
.475(**)	٢٥	.419(**)	١٦	.302(**)	٧
.380(**)	٢٦	.338(**)	١٧	.320(**)	٨
		.428(**)	١٨	.438(**)	٩

* معاملات الارتباط دالة عند (٠,٠٥) ** معاملات الارتباط دالة عند (٠,٠١)

من الجدول السابق نجد أن جميع قيم معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) أو مستوى (٠,٠٥) وهي قيم ارتباطات موجبة وجيدة في معظمها، وبالتالي هذا يشير إلى أن المقياس يتسم بالاتساق الداخلي في معظم بنوده.

ثانياً: ثبات المقياس:

تم حساب الثبات لمقياس نمطي الشخصية (أ، ب) بطريقتي الفا كرونباخ والتجزئة النصفية، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (٥) معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية نمطي الشخصية (أ، ب)

المقياس	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان - براون	معادلة جتمان
نمطي الشخصية (أ، ب)	26	0.738	0.557	0.556

من الجدول السابق نجد أن معامل الثبات حسب الفا كرونباخ لمقياس نمطي الشخصية (أ، ب) بلغ (٠,٧٥١) بينما بلغ معامل الثبات لمقياس نمط الشخصية (أ، ب) بطريقة التجزئة النصفية حسب سبيرمان - براون (٠,٩١٩) وبلغ حسب معادلة جتمان (٠,٨٩٥) وهي قيم عالية وبالتالي فإن المقياس يتسم بالثبات ووضوح العبارات.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالتساؤل الرئيس في الدراسة:

للإجابة على التساؤل الرئيس الذي ينص على: (هل توجد علاقة بين المرونة النفسية ونمطي الشخصية (أ) أو (ب) لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز؟ حيث قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون وذلك لاختبار العلاقة بين المرونة النفسية ونمط الشخصية (أ) وكذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون وذلك لاختبار العلاقة بين المرونة النفسية ونمط الشخصية (ب) لدى عينة الدراسة والجدول التالي توضح النتائج:

جدول (٨) يوضح معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين المرونة النفسية ونمط الشخصية (أ) لدى عينة الدراسة

المقياس	المرونة النفسية	نمط الشخصية (أ)
المرونة النفسية	1	-0.132
نمط الشخصية (أ)	-0.132	1

من الجدول (٨) نجد أن معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين المرونة النفسية ونمط الشخصية (أ) بلغ (-0.132) وهو ارتباط سالب ومتوسط وغير دال إحصائياً (أي أنه لا توجد علاقة بينهما).

جدول (٩) يوضح معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين المرونة النفسية ونمط الشخصية (ب) لدى عينة الدراسة

المقياس	المرونة النفسية	نمط الشخصية (ب)
المرونة النفسية	1	.519(**)
نمط الشخصية (ب)	.519(**)	1

من الجدول (٩) نجد أن معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين المرونة النفسية ونمط الشخصية (ب) بلغ (0.519) وهو ارتباط موجب ومتوسط ودال إحصائياً عند مستوى (0.01). مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية ونمط الشخصية (ب) لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز.

د. صالح يحي حامد الغامدي: المرونة النفسية وعلاقتها بنمط الشخصية (أ، ب) لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز.

ويفسر الباحث وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المرونة النفسية، وبين نمط الشخصية (ب) لدى عينة الدراسة إلى أن المرونة النفسية تتمثل في القدرة على الحفاظ على مستويات من التوازن المستقر، والأداء النفسي والجسدي في مواجهة خسائر الصدمة. وتعتبر نظرية أنماط التقييم الإيجابي للمرونة أن مفهوم المرونة يقصد به مساعدة الناس في السيطرة على الظروف والضغوط القاسية، من أجل البقاء بصحة نفسية جيدة، وأن امتلاكهم آليات وقائية للشفاء الذاتي.

وذكر شيخاني (٢٠٠٣: ٣٨) أن افراد النمط (ب) يتميزون بالقدرة على اعتماد النظرة الطويلة، فهم لا يسعون إلى تحقيق أهداف غير واقعية، أو القيام بأكثر مما يستطيعون، وهم أفضل في مجال الانتداب أو التفويض، والاعتقاد بأن السرعة ليست بمثل تلك الأهمية، فلا داعي للقلق لديهم إذا لم يكن بالإمكان إتمام كل عمل في الموعد الأخير، وحس الهوية الشخصية، فهم مقتنعون بما هم عليه وبما يفعلون، لذلك لا يشعرون بأنهم مضطرون إلى إحراز الاحترام والحب، كما يتميزون بعدم المبالغة في تقييم الأمور، فلا يظهرون أو يشعرون بأنهم في كفاح مستمر يحافظون دوماً على حس التوازن إزاء الأحداث في حياتهم.

النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

للإجابة على التساؤل الأول والذي نص على (ما مستوى المرونة النفسية لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز؟) تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد العينة على فقرات مقياس المرونة النفسية والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (٦) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الموزون	الوزن النسبي	الدرجة
المرونة النفسية	96.07	15.866	3.84	76.86%	عالية

جدول (٦) يوضح مستوى المرونة النفسية لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز، ومنه نجد أن متوسط الدرجات الكلية على مقياس المرونة النفسية بلغ (٩٦,٠٧) بانحراف معياري (١٥,٨٦٦) وبلغ الوزن النسبي لهذه الدرجة (٧٦,٨٦٪) وهذه الدرجة تشير إلى أن مستوى المرونة النفسية بشكل عام لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز كان (عالياً).

يفسر الباحث هذه النتيجة بكون هؤلاء الطلبة من طلبة الدراسات العليا مما يشير إلى تجاربهم الحياتية، ونضجهم العقلي وتكيفهم وأيضا تمايز خبراتهم كلها تسهم في أن يكونوا أكثر مرونة في مواقف الحياة المتنوعة. حيث يذكر كل من سوثيرك وشارني (Southwick & Charney, 2021)، أنه بعد اجراء العديد من المقابلات مع العملاء ظللنا نسمع العديد من الموضوعات المتكررة بالرغم من اختلاف ظروفهم بشكل كبير، حيث يميل الافراد الذين تم مقابلتهم على استخدام نفس استراتيجيات التكيف.

النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

للإجابة على التساؤل الثاني: (ما نمط الشخصية السائد بين طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز؟)، وقام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس نمط الشخصية (أ،ب) وأبعاده والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (٧) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستويات نمطي الشخصية (أ،ب) لدى عينة الدراسة

نمط الشخصية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	الدرجة
نمط الشخصية (أ)	88	16.64	2.40	58.3%	الأول	متوسطة
نمط الشخصية (ب)	63	9.90	2.68	41.7%	الثاني	منخفضة

الجدول (٧) يوضح أن نمط الشخصية السائد بين طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز هو نمط الشخصية (أ) بمتوسط بلغ (١٦,٦٤) بانحراف معياري (٢,٤٠) وبلغ الوزن النسبي لهذا النمط (٥٨,٣%).

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن نمط الشخصية (أ) يمكن أن تكون بعض خصائصه تنطبق على الطلبة المقبولين والدارسين في الدراسات العليا بالجامعة حيث تجد لديهم همة الإنجاز، والرغبة في التحكم، وفي الترقية، والتقدير، والسرعة تدفع الأفراد لتحقيق أداءات قيمة، يثمنها الاقتصاد الليبرالي الذي يشجع الاندماج والالتزام، وكذلك السرعة في التنفيذ والتنافسية، حيث يمكن لأصحاب هذا النمط أن يجدوا في الترقية، والتقدير الاجتماعي مصدراً للرضا، وأن يحققوا اندماجاً مهنيًا ناجحاً (بن زروال، ٢٠١٣).

وتضيف بن زروال (٢٠١٣) إذا كان النمط (أ) قد استرعى اهتمام البحوث والدراسات، فإن النمط (ب) لم يحظ بالقدر نفسه من الاهتمام. ويمثل هذا الأخير فئة تتميز بغياب سمات النمط (أ) خاصة الشعور بضغط الوقت، والعدائية، فلدى هؤلاء قدرة جيدة على الاستمتاع والاسترخاء دون الشعور بالذنب، وقد وصفهم العتيبي (٢٠٠٣) بأنهم يتميزون بالاستمتاع بوقت فراغهم، غير مشغولي البال بما يحاولون إنجازه أو تحقيقه، لا يستشارون أو يتهيجون، يميلون للتمتع والاسترخاء، غير متوترين وغير متنافسين، لا يعانون ضغط الوقت، ويتطلعون إلى النجاح لكن بدرجة أقل من ذوي النمط (أ).

النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

للإجابة على التساؤل الثالث الذي نص على (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا تعزى لمتغير الجنس؟)،

وقام الباحث بحساب الفروق بين المتوسطات من خلال إجراء اختبار (T) والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (١٠) يوضح نتائج اختبار (T) للفروق في استجابات عينة الدراسة حول مستوى المرونة النفسية لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا تعزى لمتغير الجنس

المقاييس	الفئات	حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	ذكر	106	99.00	15.760	149	3.626	0.491

المقياس	الفئات	حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)	مستوى الدلالة
	أثنى	45	89.16	13.997			

من الجدول (١٠) نجد أن قيمة (T) المحسوبة كانت غير دالة احصائياً ($P > ٠,٠٥$) مما يعني أنه لا توجد فروق في استجابات عينة الدراسة حول مستوى المرونة النفسية لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا تعزى لمتغير الجنس، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة بخاري (٢٠١٦) التي خلصت إلى أنه لا توجد فروق بين الطلاب والطالبات في الدرجة الكلية للمرونة النفسية، بينما اختلفت النتيجة الحالية مع دراسة (الهاشمية، ٢٠١٧؛ الحوراني، ٢٠١٩) التي خلصت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس لصالح الاناث في مستوى المرونة النفسية.

ويفسر الباحث عدم وجود فروق في المرونة النفسية بين الطلاب والطالبات في الدراسة الحالية إلى كون هذه العينة اجتازت العديد من مصاعب الحياة وضغوطاتها لاسيما وهم من أصحاب المستويات الدراسية العالية لكونهم من طلبة الدراسات العليا بالجامعة، وأنه في عصر تمكين المرأة في المملكة العربية السعودية أصبح لها أدوار متعددة وفرص لم تكن كما كانوا في السابق.

وأن معظم الباحثين يرون أن المرونة النفسية دالة لقدرة الفرد على التفاعل مع البيئة، ودالة في نفس الوقت للعمليات التي ترقى ما يعرف بالتنعم الذاتي وجودة الوجود الشخصي أو وقاية الإنسان من الانهيار أو التأثير السلبي بعوامل الخطورة والتهديد (Hall & Murray, Zautra, 2010).

التوصيات:

- بناءً على نتائج الدراسة وفي ضوء ما تقدم يوصي الباحث بما يلي:
١. ضرورة تفعيل مراكز الارشاد النفسي في الجامعات لمساندة الطلاب للوصول إلى مستويات عالية من التكيف والتوافق النفسي وصولاً إلى تحسين المرونة النفسية والقدر على التعامل مع تحديات المرحلة.
 ٢. تقديم دورات وبرامج إرشادية وورش عمل تستهدف الجانب الوقائي للحد من تأثير نمط الشخصية (أ) على الصحة النفسية والجسدية لطلاب وطالبات الدراسات العليا.
 ٣. إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على طلاب مرحلة البكالوريوس وعمل مقارنة بين النتائج والسعي للبحث عن الأسباب في حال تباينت النتائج فيما بين الدراستين
 ٤. ضرورة التعرف على الخصائص النفسية والأكاديمية لطلاب الدراسات العليا والمتعلقة بالمرونة النفسية والعمل على تنميتها.
 ٥. الاهتمام بالخصائص التي تميز البناء النفسي للطلاب والطالبات ذو المرونة النفسية العالية والعمل على تنميتها.

٦. تقديم دورات وبرامج إرشادية لذو سلوك نمط الشخصية (أ) في كيفية مواجهة الضغوط النفسية.
٧. التوسع في دراسة نمط الشخصية (أ، ب) وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى مثل: التنشئة الاجتماعية، والأساليب الوالدية في التربية والحوار وغيرها من المتغيرات وبالذات ما هو متعلق بمرحلي الطفولة والمراهقة للأهمية الكبرى لهذه المرحلة في تشكيل شخصية الإنسان.

قائمة المراجع:

- أبو حماد، ناصر الدين إبراهيم (٢٠١٧). المهارات الحياتية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن.
- أبو حلاوة، محمد السعيد والشريبي، عاطف مسعد الحسيني (٢٠١٦). علم النفس الإيجابي. القاهرة: عالم الكتب، مصر.
- الهاشمية، سعادة بنت عيد بن خلفان (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- المناحي، عبد الله بن عبد العزيز مناحي (٢٠٢٠). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والكفاءة الذاتية والمرونة النفسية عن دراسة وصفية تنبؤية لعينيتين من الجانحين وغير الجانحين. مجلة جامعة الملك عبد العزيز - الآداب والعلوم الإنسانية، المملكة العربية السعودية، (٢٨) ١، ١٥٥-١٨٥.
- رقاب، سامية (٢٠١٨). صورة الجسم وعلاقتها بالمرونة النفسية عند الأشخاص المسنين المقيمين بدور العجزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
- ملحم، سامي محمد (٢٠٠٠)، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، عمان، دار المسيرة.
- عبد الرحمن، محمد السيد (١٩٩٨). نظريات الشخصية، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- سفيان، نبيل (٢٠٠٤). المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي، القاهرة: إيتراك للنشر والتوزيع.
- طه، فرج عبد القادر وأبو النيل، محمود السيد وقنديل، شاعر عطية ومحمد، حسين عبد القادر وعبد الفتاح، مصطفى كامل (د ت). معجم علم النفس والتحليل النفسي، بيروت: دار التهضة العربية.
- راجح، أحمد عزت (د ت). أصول علم النفس، ط (٩)، القاهرة: دار الكتاب العربي للطباعة والنشر.
- الإيزيرجاوي، أحمد حسين (٢٠٠٢). قلق الموت وعلاقته بنمط الشخصية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.
- أحمد، ممدوح صابر (٢٠١٩). أنماط الشخصية (أ - ب) وعلاقتها بتنظيم الذات لدى طلبة الثانوية بمنطقة الدمام، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مجلد (٢٧) عدد (٣)، ١٦٤-١٣٩.

د. صالح يحي حامد الغامدي: المرونة النفسية وعلاقتها بنمط الشخصية (أ، ب) لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز.

المالكي، حنان عبد الرحيم عبد الله (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى طالبات جامعة أم القرى، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، المجلد (٣) العدد (٣١)، ١٦٧-١٣٥.

محمد، سناء عيسى وعبد الواحد عباس فاضل (٢٠١٣). نمطي الشخصية (أ) و (ب) وعلاقته بإدارة الوقت وصياغة أهداف الحياة لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة، مجلة الآداب، جامعة بغداد: كلية الآداب، العدد (١٠٤)، ٥٨٩-٥٥٥.

الحوارني، أحمد كامل محمد (٢٠١٩). جودة الحياة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الطلبة غير السعوديين في جامعة أم القرى، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، العدد (٥٨)، ٤٨-١. ويلدنج، كريستين (٢٠١٩). كيف تتعامل مع انخفاض التقدير الذاتي (ترجمة مكتبة جرير). المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير للنشر والتوزيع.

أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠١٣). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها، وقيمتها الوقائي، القاهرة: إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية.

ربيع، محمد شحاته (٢٠١٣). علم نفس الشخصية، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة. مجيد، سوسن شاكر (٢٠١٥). اضطرابات الشخصية (أنماطها، قياسها)، ط ٢، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

بن زروال، فتيحة (٢٠١٣). أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد لدى العاملين في بعض المجالات الخدمية بولاية أم البواقي بالجزائر، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، جامعة دمشق - كلية التربية، مجلد (١١) عدد (٢)، ١٢٧-٧٧.

حلاوين، رضوان خالد (٢٠١٦). أنماط الشخصية وعلاقتها بتنظيم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة شمال قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر - غزة، فلسطين. عبد الحميد، جابر وكفافي، علاء الدين (١٩٩٦). معجم علم النفس والطب النفسي، القاهرة: دار النهضة العربية.

دردير، نشوة كرم عمار أبو بكر (٢٠٠٧). الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ، ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الفيوم، مصر. عبد الرحمن، حصة (١٩٩٦). سلوك النمط (أ) وعلاقته بالعصابية والانبساطية، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، مجلد (٢٤)، عدد (٠٤)، ٧١-٥٧.

العتيبي، منصور بن نايف بن ماشع الحبردي (٢٠٠٣). الضغوط الإدارية التي تواجه مديري مدارس التعليم العام وتأثيرها على أدائهم من وجهة نظرهم، مكة: معهد البحوث العلمية، جامعة أم القرى.
شيخاني، سمير (٢٠٠٣). الضغط النفسي، بيروت: دار الفكر العربي.
الوائلي، جميلة رحيم عبد (٢٠١٢). المعنى في الحياة وعلاقته بنمط الشخصية (B,A) لدى طلبة جامعة بغداد، مجلة الأستاذ. كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد، عدد (٢٠١)، ٦٠٩-٦٤٢.
إبراهيم، ريزان علي (٢٠٠٤). أنماط الشخصية (B,A) وعلاقتها بالميول العصائية والقدرة على اتخاذ القرار، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية ابن هيثم، جامعة بغداد، العراق.

- Gardner, D. G. (2020). The importance of being resilient: Psychological well-being, job autonomy, and self-esteem of organization managers. *Personality and Individual Differences*, 155, 109731.
- Zarotti, N., Povah, C., & Simpson, J. (2020). Mindfulness mediates the relationship between cognitive reappraisal and resilience in higher education students. *Personality and Individual Differences*, 156, 109795.
- Ranshaw, Jane (2006). Personality and stress, [http:// www. Ranshaw consulting.com](http://www.Ranshawconsulting.com).
- Dowrick, C., Kokanovic, R., Hegarty, K., Griffiths, F., & Gunn, J. (2008). Resilience and depression: perspectives from primary care. *Health*, 12(4), 439-452.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American psychologist*, 59(1), 20.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European psychologist*, 18(1), 12.
- Kalisch, R., Müller, M. B., & Tüscher, O. (2015). A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. *Behavioral and Brain Sciences*, 38.
- Wilson, K. W. (2011). *Resilience, mindfulness, and personality in the Hispanic population*. University of South Alabama.
- Lü, W., Wang, Z., Liu, Y., & Zhang, H. (2014). Resilience as a mediator between extraversion, neuroticism and happiness, PA and NA. *Personality and Individual Differences*, 63, 128-133.
- Ercan, H. (2017). The Relationship between Resilience and the Big Five Personality Traits in Emerging Adulthood. *Eurasian Journal of Educational Research*, 70, 83-103.

د. صالح يحيى حامد الغامدي: المرونة النفسية وعلاقتها بنمط الشخصية (أ، ب) لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز.

Campbell-Sills، L.، Cohan، S. L.، & Stein، M. B. (2006). Relationship of resilience to personality، coping، and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*، 44(4)، 585-599.



p-ISSN: 1652 - 7189

e-ISSN: 1658 - 7472

Issue No.: 29 ... Rabi II 1443 H – December 2021 G

Albaha University Journal of Human Sciences

Periodical - Academic - Refereed

Published by Albaha University

دار المنار للطباعة 017 7223212

Email: buj@bu.edu.sa

<https://portal.bu.edu.sa/ar/web/bujhs>