

## المرونة النفسية وعلاقتها بالعجز المُكتسب لدى عينة من طلبة الجامعة في محافظة إدلب

**حسان محمد حسين**

طالب دكتوراه، قسم دراسات نفسية وتربوية، كلية التربية، جامعة إدلب، سوريا  
hassanhusein.fmr@gmail.com

**محمد صهيب مزنوق**

أستاذ علم النفس، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة إدلب، سوريا  
soheb.muznok@gmail.com

### المستخلص

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى كل من المرونة النفسية والعجز المكتسب والعلاقة بينهما لدى عينة من الشباب الجامعي في محافظة إدلب، فضلاً عن الفروق بين الجنسين في كل من المرونة النفسية والعجز المكتسب. وبلغت عينة الدراسة (232) طالباً وطالبة من طلاب جامعة إدلب؛ منهم (109) من الذكور و(123) من الإناث، واستخدمت الدراسة مقياس المرونة النفسية لكونر ودفيدسون (CD-RISC) ومقياس العجز المكتسب لكونليس ونيلسون (LHS)، وأظهرت النتائج أن مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة كان متوسطاً ومستوى العجز المكتسب كان مرتفعاً، وأن العلاقة بين المرونة النفسية والعجز المكتسب كانت علاقة عكسية؛ فكلما زادت المرونة النفسية انخفض العجز المكتسب؛ والعكس بالعكس، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين الجنسين في المرونة النفسية لصالح الإناث، وعدم وجود فروق بين الجنسين في العجز المكتسب.

**الكلمات المفتاحية:** المرونة النفسية، العجز المكتسب.

---

## Psychological resilience and its relationship to learned helplessness among a Sample of University Students in Idlib Governorate

**Hassan Mohammed Hussein**

PhD Student, Department of Psychological Counseling, Faculty of Education, University of  
Idlib, Syria  
hassanhussain.fmr@gmail.com

**Mohammed Sohaib Maznouk**

Professor of Psychology, Department of Psychological Counseling, Faculty of Education,  
University of Idlib, Syria  
soheb.muznok@gmail.com

### Abstract

The current study aims to reveal the level of both psychological resilience and learned helplessness and the relationship between them in a sample of university youth in Idlib Governorate, and whether there are differences in these variables attributed to the variable of gender. The descriptive approach was used in this study, and the final sample amounted to (232) including (109) male students and (123) female students. The researcher used the Conner and Davidson Psychological Resilience Scale (CD-RISC) and the Quinless and Nelson learned Helplessness Scale (LHS). The results showed that the level of psychological resilience is average and the level of learned helplessness is high, and that the relationship is inverse between the two variables, meaning that the higher one of the variables increases, the lower the other, and the differences in psychological resilience were attributed to the gender variable in favor of females, while there were no differences in learned helplessness attributed to the gender variable.

**Keywords:** Psychological Resilience, Learned Helplessness.

## أولاً: الإطار العام للدراسة

### 1. المقدمة

تثير قلة الحيلة في المواقف الصعبة لدى الإنسان مشاعر مختلطة من الغضب والخوف والحزن، وإحساساً بالضعف وعدم القدرة على مواجهة تلك المواقف، فإذا حاول مُجرباً أن يغير من الأمر شيئاً وأخفق في ذلك فإنه يشعر بالإحباط، وتتفاقم حالة الإحباط لديه ويتردى وضعه؛ وكي يتفادى ما حلَّ به فإنه يُحجم عن القيام بالمحاولة مرة أخرى معتقداً أنه لن يُفلح فيما سيقوم به نتيجة تكرار مروره بتجارب الإخفاق وال فشل، وتفسيره لهذا الإخفاق بطريقة لا منطقية ولا عقلانية قد تصل إلى حد تحقير الذات معتبراً أنه وحده سبب الفشل، أي فقدان قدرته على تحقيق نتائج إيجابية في المستقبل لكثرة ما واجهه من نتائج سلبية؛ وهو ما يُسمى بالعجز المكتسب الذي يظهر في جميع جوانب شخصية الفرد، كالجانب الانفعالي والمعرفي والسلوكي والدفاعي. وهذا يعني كما يرى محمود (2009) أن الشخص بعد سلسلة من الخبرات التي يرى فيها أن استجابته لا تغير شيئاً من النتيجة يدرك ويتعلم العجز، وهي حالة سلبية يصل فيها الفرد إلى القناعة بأنه لا يملك الكفاية الذاتية المناسبة لتحقيق أهدافه أو المهام المطلوبة منه بسبب الخبرات الماضية التي يتكرر فيها الفشل حتى يصل الأمر به إلى تعلم أنه لا قدرة له، ويدرك أن الأحداث الخارجية هي التي تُسيّر، ولا قدرة له على مواجهتها، فتتشكل وتنمو لديه انفعالات سلبية وينخفض تقديره لذاته، ولا يتوقع تحسناً لأدائه في المستقبل ويكون أكثر خوفاً وإحجاماً بعد الفشل عنه قبل الفشل، وبالتالي التوقف عن المحاولة حاضراً ومستقبلاً. (17).

وينشأ العجز نتيجة عوامل متعددة؛ بعضها عوامل داخلية ذاتية تأتي من داخل الفرد؛ وبعضها الآخر عوامل خارجية تأتي من الأسرة والمدرسة وباقي مؤسسات المجتمع، ويزداد الشعور بالعجز ويتجذر كلما تكرر الإخفاق وعززته عناصر البيئة المحيطة بالفرد. والنتيجة الحتمية لتراكم خبرات الفشل في بيئة الفرد تجعله ينظر إلى نفسه ككائن عاجز عن المجابهة والمواجهة، لا حول ولا قوة له على تغيير واقعه والتحكم بمصيره، مستسلماً لقدرة منتظراً حدوث معجزةٍ تنتشله مما هو فيه، وهكذا تنعدم الحلول وتختفي إمكانات المجابهة، ويتم اكتساب العجز؛ حيث يتعلم الإنسان التصرف بعجز واستسلام، ويشعر بتدني القيمة والاعتقاد بانعدام القدرة والإرادة وغياب الرغبة في تغيير الحال. أي أن الشخص الذي يصل إلى العجز كما يرى أبو حلاوة (2010) يكون لديه انخفاضاً في الحافز وشعوراً باللاقوة وانعداماً للأمل وافتقاراً للفاعلية الذاتية أو الكفاءة الشخصية، وتبدلاً في السلوك. (2)

ويصعب على الفرد أن يستمر على هذه الحالة، ذلك أنه أمر يفوق قدرته على التحمل، فهو لا يرغب أن يكون غير فاعل وغير ذي قيمة تملكه مشاعر العجز والانهاضية، وفي المقابل فإنه يرغب في تغيير حالته، لكن عملية استبدال هذه الحالة بحالة أخرى أحسن منها يبدو أنها عملية صعبة؛ لأنها تتطلب

امتلاك الشخص سمات ومهارات تجعله أكثر استيعاباً للمواقف وتكيفاً معها، وقادراً على دحض حالة العجز واستبدالها بحالة أخرى يَعي فيها ذاته ويُحقق وجوده الإنساني بفاعلية، وهذا يُختم عليه أن يمتلك أساليب تفكير إيجابية، وعلاقات طيبة مع نفسه ومع الآخرين، فضلاً عن رغبة ذاتية وإرادة قوية في السعي لمواجهة حالته المُنهكة وتغييرها إلى حالة فاعلة ومُنتجة. ولا شك أن جعل ذلك ممكناً يتطلب من الفرد أن يكون قادراً على تسخير موارده الداخلية والخارجية لاستمرار عملية التكيف الإيجابي والتي تبدأ بمرونة التلقي مروراً بمرونة التأقلم وصولاً إلى مرونة التعافي الطويلة الأجل، وهي مرونة متعددة الأشكال والعوامل يصل من خلالها الفرد إلى مرونة نفسية دائمة، تساعد في مواجهة المِحن والشدائد والأوضاع القاهرة، وبها يتعافى من حالة العجز والسلبية ويتابع حياته بهناء، مُتخلٍ عن عجزه ومُطلقاً إمكاناته وطاقاته الكامنة ومُحققاً وجوده الإنساني المتكامل، وهذا ما أظهرته دراسة شقورة (2012) بأن المرونة النفسية تؤدي إلى التكيف الإيجابي والتقييم الصحيح للمواقف، وتُسهل الأمور وتدفع إلى النظر نظرة إيجابية ومفيدة للمواقف، وتجعل الشخص أكثر قدرة على فهم الظروف والتعامل معها، وتسهم في تعزيز العلاقات القائمة على التواصل والحوار بين الأفراد، وتزيد من التمتع بالأشياء من حولنا لما تحقّقه من طمأنينة واستقرار، كما أنها تقلل من التوتر والضييق وتزيد من الخبرات المتراكمة في حل المشكلات، وأخيراً تساعد الشخص على التخطيط لأهدافه وتحقيقها بنجاح. (9) ومعنى ذلك أن المرونة النفسية تُسهم في التحصن من العجز المكتسب ومقاومته، وهو ما أظهرته دراسة ترينداديا Trindadea وآخرون (2019) من أن للمرونة النفسية دوراً وقائياً عندما يكون العجز المكتسب مرتفعاً. (27)

وصفوة القول إن العجز المكتسب حالة يُبتلى بها الشخص بعد سلسلة من تجارب الإخفاق مؤثرة على مناحي حياته المتعددة، وللتخفيف من وطأة هذه الحالة قد يكون لتمتع الشخص بالمرونة النفسية وممارسة مهاراتها دوراً كبيراً في تجاوز هذه الحالة.

## 2. مشكلة الدراسة

ترجع المرونة النفسية إلى الأصل اللغوي مَرِنَ أي تمرن وتدرّب ومارس الأمر حد المهارة والتعود عليه، فالمرونة ليست مجرد سمة شخصية كما ساد ذلك لسنوات منذ بدايات أبحاث المرونة النفسية في النصف الثاني من القرن الماضي والتي تطورت عبر موجات متعددة وصولاً إلى دمج المرونة في علم الأعصاب في الوقت الراهن كما أظهرت دراسة ماستن Masten (2013) في بحثها عن تطور مفهوم المرونة النفسية (24)، فالمرونة عملية دينامية تقوم على جملة من السمات الشخصية في تفاعل تبادلي التأثير مع الموارد البيئية والاجتماعية والثقافية والمادية بشكل يُنتج أساليب فاعلة في التعامل مع المواقف اليومية والأحداث القاهرة والضاغطة، وهي متطلب ضروري في عصرنا المتسارع الموصوف

بعصر الضغوط والاكثاب؛ وخاصة في سياقنا السوري المُتخّم بالقهر والعجز وكل أشكال الانهزام والاستسلام.

وتنمو المرونة وتزدهر بفعل عوامل متعددة، وتتبدى ذهنياً وعاطفياً وسلوكياً واجتماعياً لتحقيق فوائدها في اقتدار الإنسان العاجز وتعزيز عافيته رغم الكثير من المعوقات التي تحول دون ظهورها وممارستها بكفاءة عالية. ويأتي العجز المُكتسب بأنواعه المتعددة وأشكاله المتنوعة كأحد أبرز تلك المعوقات، والذي يعبر عن الخيبة وقلة الحيلة في التعامل مع المواقف المنغصة، والشعور بانعدام جدوى القيام بأي نشاط، فتبرد الهمة وتتعلل الفاعلية الذاتية ويتدنّى شعور الإنسان بقيمته كإنسان.

وهذا العجز حالة مكتسبة وليس حالة وراثية كما يرى سليجمان Seligman في كتابه التفاؤل المكتسب (2016)، حيث يُكتسب من خلال مراحل متعددة ويقوم على مكونات متنوعة أبرزها النمط التفسيري الذي يعزو ويفسر المواقف السيئة والجيدة بطريقة تشاؤمية. (7) مما يؤدي إلى اكتساب الشخص سلوكيات دالة على الاستسلام والعجز واللامبالاة، كما أنه يترسّخ من خلال وسائل وممارسات قهرية أبرزها سياسة التعليم واستغلال أو افتعال الأزمت الاجتماعية مما يؤدي إلى حالة من التعب والإنهاك النفسي تجعل الشخص يصل إلى حالة عجز مزمن، وهو ما لاحظته الباحثان على العديد من الشباب الجامعي خلال تفاعلهما اليومي معهم، وهو ما دفعهما إلى الكشف عن مستوى ما يتمتع به أفراد العينة من مرونة نفسية وعجز مكتسب، وعن العلاقة بين كل من المرونة النفسية والعجز المكتسب.

وتتحدد مشكلة الدراسة بالسؤال الرئيسي الآتي:

ما العلاقة بين المرونة النفسية والعجز المكتسب لدى عينة من طلاب الجامعة في محافظة إدلب؟  
ومنه تتفرع الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة؟
2. ما مستوى العجز المكتسب لدى أفراد عينة الدراسة؟
3. هل توجد علاقة بين المرونة النفسية والعجز المكتسب لدى أفراد عينة الدراسة؟
4. هل توجد فروق بين الجنسين في المرونة النفسية؟
5. هل توجد فروق بين الجنسين في العجز المكتسب؟

### 3. فروض الدراسة

تتحدد فروض الدراسة بالآتي:

1. لا توجد علاقة بين المرونة النفسية والعجز المكتسب لدى أفراد عينة الدراسة.
2. لا توجد فروق بين الجنسين في المرونة النفسية.



3. لا توجد فروق بين الجنسين في العجز المكتسب.

#### 4. أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى الكشف عن:

1. مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.
2. مستوى العجز المكتسب لدى أفراد عينة الدراسة.
3. العلاقة بين المرونة النفسية والعجز المكتسب لدى أفراد عينة الدراسة.
4. الفروق بين الجنسين في كل من المرونة النفسية والعجز المكتسب.

#### 5. أهمية الدراسة

تتجلى أهمية الدراسة في جانبين نظري وتطبيقي:

##### 1.5. الأهمية النظرية:

تكمن أهمية الدراسة في تناولها للمرونة النفسية كعملية ذهنية عاطفية اجتماعية تتحول إلى مهارات شخصية تُعزز القدرة على تجاوز المواقف الضاغطة والتعامل الإيجابي معها؛ كما تنبئ بحسن الحال والعافية النفسية للأفراد المتمتعين بالمرونة، كما تسلط الدراسة الضوء على العجز المكتسب كحالة ناتجة عن التعرض لمواقف قاهرة وتراكم خبرات الإخفاق في مواجهتها؛ وتكرار ذلك عبر سنوات متعددة من الحرب في سوريا؛ فضلاً عن أهمية عينة الدراسة من الشباب الجامعي الذين يشكلون شريحة كبيرة ذات تأثير قوي في المجتمع حاضراً ومستقبلاً وهم أنفسهم الذين عايشوا ويلات الحرب وضرورتها وتأثروا بمجرياتها على الصعيد النفسي والاجتماعي والاقتصادي والأكاديمي، لذلك كان من الأهمية بمكان معرفة مدى ابتلائهم بالعجز المكتسب ومدى تمتعهم بالمرونة النفسية، فضلاً عن أن هذه الدراسة من الدراسات العربية النادرة التي تناولت كلاً من المرونة النفسية والعجز المكتسب في السياق السوري لدى طلاب الجامعة في حدود علم الباحثان.

##### 2.5. الأهمية التطبيقية:

تكمن أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية في معرفة العلاقة بين المرونة النفسية والعجز المكتسب، والتي قد تفتح الأبواب أمام العاملين في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية لإجراء بحوث تجريبية تقوم على إعداد برامج تساهم في رفع مستوى المرونة النفسية وتخفيف مستوى العجز المكتسب، فضلاً عن إمكانية الاستفادة من الدراسة في عقد ورشات توعوية تستهدف طلاب الجامعة حول المرونة النفسية وطرق التعامل مع العجز المكتسب، وتوجيه القائمين على الجامعة لوضع الخطط الملائمة

التي تسهم في تحسين حالة الاقتدار لدى الطلاب والتي تمكنهم من ممارسة وجودهم الإنساني المتكامل.

## 6. مجال الدراسة وحدودها

تحدد الدراسة بالآتي:

1. مجتمع الدراسة: وهم جميع طلاب كلية التربية في جامعة إدلب وجامعة الشمال الخاصة، ممن تراوحت أعمارهم بين 18 إلى 26 عاماً من كلا الجنسين.
2. عينة الدراسة: تمت المعاينة بالطريقة الطبقيّة النسبية العشوائية، وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة (232) منهم (109) من الذكور و(123) من الإناث.
3. حدود مكانية: تم إجراء الدراسة في كلية التربية بجامعة إدلب وكلية التربية بجامعة الشمال الخاصة.
4. حدود زمنية: تم إجراء الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني بين شهري نيسان وأيار من عام 2024.

## 7. منهج الدراسة

استخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي؛ حيث يُعد من أكثر المناهج ملاءمة لطبيعة الدراسة وأهدافها. فالبحوث الارتباطية كما يرى أبو علام (2004) تدرس العلاقة بين المتغيرات وتعتبر عن درجة العلاقة بينها بمعامل الارتباط، أي أنها تصف العلاقة بين المتغيرات وصفاً كمياً. (4)

## 8. مصطلحات الدراسة

### 1.8. المرونة النفسية:

تُعرف ماستن المرونة النفسية Masten (2013) بأنها: أنماط إيجابية في مواجهة الاضطرابات الكبيرة في سياق التجارب السلبية التي تُهدد وظيفة التكيف واستعادة النظام الإنساني لفاعليته ونمائه. (24) ويُعرّفها أنجر Ungar (2014) بأنها: قدرة الأفراد في الوصول إلى الموارد النفسية والاجتماعية والثقافية والجسمية وسعيهم لتوفير هذه الموارد بطرق متعددة للحفاظ على عافيتهم. (28) ويُعرّف الباحثان المرونة النفسية بأنها: عملية دينامية تقوم على تفاعل العديد من الموارد والعوامل الشخصية والبيئية مع الخبرات المكتسبة في المواقف اليومية الضاغطة والقاهرة، من أجل الحفاظ على العافية وإطلاق الطاقات الكامنة لنماء الشخص؛ وصولاً إلى حالة من الاقتدار تمكنه من ممارسة وجوده الإنساني المتكامل.

أما إجرائياً: فهي الدرجة التي يحصل عليها المفحوصون في مقياس المرونة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

## 2.8. العجز المكتسب:

يُعرف أبو حلاوة (2010) العجز المكتسب بأنه: استجابة شرطية متعلمة تخلق أو تفضي إلى القصور المعرفي والدافعي والانفعالي لدى المبتلى بها تصل به إلى الدخول في حالة عامة من التبدل السلوكي مع الاعتقاد بعدم جدوى أي مجهود أو محاولة للتعلم أو للتغلب على المشكلات حتى البسيطة منها، مما يؤدي إلى نفور من الذات واستهجان لها يولد بذاته انسحاباً تدريجياً من فعاليات وأنشطة التعلم والحياة والعلاقات الاجتماعية. (2)

ويُعرفه سليجمان Seligman (2016) بأنه: رد فعل الاستسلام، أي أنه استجابة الاستسلام التي تنبع من الاعتقاد بأن كل ما تقوم به لا يهّم. (7)

ويُعرف الباحثان العجز المكتسب بأنه: قلة الحيلة في مواقف عديدة، والإخفاق المتكرر في التدبير، معتقداً بلا جدوى التصرفات ولا قوة الذات، مفسراً ذلك بطريقة لاعقلانية، تؤدي به إلى الإحباط والإحجام عن القيام بأي فعل نشط؛ مدفوعاً باليأس وانعدام الحافز إلى الاستسلام واللامبالاة والركون.

أما إجرائياً فهو الدرجة التي يحصل عليها المفحوصون في مقياس العجز المكتسب المستخدم في هذه الدراسة.

## ثانياً: الإطار النظري

### • المرونة النفسية

#### 1. مفهوم المرونة النفسية:

تم النظر إلى المرونة النفسية قديماً على أنها مجرد العودة إلى الوضع السابق عَقِبَ التعرض لمحنة، تماماً كالشريط المطاطي الذي يُشدُّ أو النابض الذي يتعرض لثقل أو ضغط، ما إن نُزِلَ الضغط حتى يعود إلى وضعه الطبيعي، وتعتبر هذه المرونة خصيصة فيزيائية تنطبق على الأشياء، أما الإنسان فهو كل متكامل من جسم ونفس وعقل، وخبرات متراكمة، وسياق تاريخي واجتماعي وثقافي يحمله معه إلى مستقبل لَمَّا يأتِ بعدُ، وعلى الرغم من أن المرونة تتضمن هذه الخصيصة إلا أنها لا تقتصر عليها في المجال الإنساني، حيث تشير راشيل Rachel إلى أن المرونة هي عملية دمج الذات الواعية مع الإجهاد، للمضي قدماً بإيجابية اعتماداً على تراكم الخبرات السابقة. (26)



فالمرونة إذن هي تجاوز المحنة من خلال وعي الشخص بذاته وما مر به من خبرات من أجل انطلاقة جديدة في حياته، وبناءً على ذلك تُفسر المرونة على أنها عملية تَعَلُّم مستمرة تقوم على تفاعل السمات الإيجابية مع البيئة المحيطة والإفادة من الموارد والخبرات السابقة التي مر بها الفرد. ويرى حجازي (2012) أن المرونة تتضمن بُعدين: أولهما التعرض للشدة أو المحنة، وثانيهما الاستيعاب والتكيف، أي القدرة على استيعاب المحنة ضمن الجهاز النفسي المعرفي والوجداني وصولاً إلى تجاوزها وتنمية سلوك تكيفي إيجابي. (5) وفي هذا الصدد يرى مزنونق (2023) أن المرونة النفسية من القوى الإيجابية في الحياة التي تنطوي على الحكمة وتؤدي إلى التكيف الإيجابي مع الضغوط والتوتر والقلق وتساهم في النمو الشخصي وتُحسِّن الوعي والإدراك وتلعب دوراً وقائياً ضد الاضطرابات النفسية. (19)

بمعنى أن المرونة هي استيعاب المحنة والتعامل الإيجابي معها، وإذا أمعنا النظر في معنى كلمة التكيف والتلاؤم – وهما متقاربتين – نجد أن التكيف هو تكيف الشخص نفسه، بمعنى الانسجام والتوافق مع حال ما، وأما التلاؤم فهو القدرة على التكيف، مما يعني أن المرونة ليست مجرد التعامل مع الحال كما هو والرضا به؛ وإنما فهمه للتعامل الأمثل معه بما يحقق النماء الإيجابي للشخص.

ويرى الباحثان أن المرونة النفسية يمكن فهمها على أنها مجموعة من السمات الإيجابية الفطرية، والسمات التي يكتسبها الفرد من خلال تفاعله اليومي مع العالم الخارجي والتي تشكلت نتيجة الخبرات التي مر بها.

ولذلك تلعب الخبرات التي يتعلم منها الفرد وموقفه منها ومدى أهميتها وتأثيرها عليه دوراً في تفعيل أو تعويق المرونة النفسية.

وهذه الثلاثية تتفاعل فيما بينها وتتبادل التأثير، بالتالي فإن المرونة النفسية هي عملية تفاعل هذه السمات (الفطرية والمكتسبة) مع عوامل بيئية واجتماعية وسياقية وخبرات تراكمية تؤدي إلى نتائج إيجابية في مواجهة المواقف الضاغطة والتعامل معها.

ومن نافلة القول: إن المرونة النفسية لا تكمن بما يمتلكه الفرد من سمات ومهارات، ولا في البيئة كسياق دائم التحول والتغير، وهو ما يعني أن المرونة النفسية لا تتسم بالثبات، بل هي عملية حيوية دينامية مستمرة في التنامي، ومن هنا يمكن النظر إليها على أنها ليست مجرد العودة إلى ما كان عليه الشخص قبل تعرضه إلى المحنة كما هو المفهوم السابق للمرونة والمنتشر في بعض الأوساط المهنية، بل هي عملية استثمار الشخص لما بين يديه من موارد متعددة للتعامل الإيجابي مع أحداث الحياة اليومية والنمو.

## 2. قوام المرونة النفسية وعواملها:

تقوم المرونة النفسية على عوامل متعددة تسهم في تكوينها، حيث يرى حجازي (2012) أن المرونة النفسية تقوم على أربعة أركان تتفاعل فيما بينها بشكل دينامي وهي:

- متانة الصحة الجسمية: رغم الأساس الوراثي للصحة الجسمية إلا أن التغذية الجيدة والرعاية الصحية والتدريب على تنمية القدرات الجسمية من أجل تقوية البنيان الجسدي ومناعته لها دورٌ مهم في بلوغها.

- متانة الصحة النفسية: والتي تُبنى خلال مراحل العمر، من خلال الشعور بالطمأنينة النفسية وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والفاعلية الذاتية، وبناء علاقة طيبة مع النفس والآخرين.

- الروابط الأسرية الوثيقة: والتي يعبر عنها بالتقبل غير المشروط والعلاقات الدافئة والاحترام المتبادل للقيمة والأهمية الذاتية لجميع أعضاء الأسرة، وتفعيل نظم الدعم والمساندة والحماية والتشجيع.

- تماسك الجماعة المحلية: وحماية أعضائها وتوفير فرص نمائهم، فالانتماء للجماعة التي توفر التماسك والتأزر يمكن أن تُساعد الفرد في اتقاء أرزاء الحياة.

- ويضاف إلى هذه الأركان؛ ممارسة آليات التعامل مع الشدائد التي تمثل التفعيل العملي لهذه الأركان الأربعة؛ وهذا التعامل يتضمن: التعامل الانفعالي والتعامل المعرفي إضافةً إلى حل المشكلات والتحصين الصحي وانتهاج أسلوب التعافي في الحياة. (5)

ويرى حسين (2021) أن عوامل المرونة النفسية ومكوناتها التي تقوم عليها تندرج في ثلاث مستويات وهي:

➤ المستوى الشخصي: ويتضمن عدة عوامل يمكن وصفها بالسّمات الإيجابية لدى الفرد سواء الفطرية أو المكتسبة، كصحة البدن، وقوة الهوية الذاتية، والتنظيم الذاتي والكفاءة الشخصية ومعنى الحياة والتفاؤل والأمل والرضا والفكاهة، والقدرة على التخطيط وحل المشكلات، والتكيف الإيجابي والتدين والروحانية والإيمان والإنجاز، فضلاً عن الخبرات التراكمية عبر مراحل الحياة.

➤ المستوى العلائقي: ويعني وجود مجموعة علاقات بين الفرد والآخرين، منها ما هو حميمي وقوي كالعلاقة مع أفراد الأسرة والصديق المقرب، ومنها ما هو ضروري كالعلاقة مع الجيران والمدرسة والمجتمع، فضلاً عن المهارات الفعالة في تكوين العلاقات الإنسانية كمهارات التواصل الرحيم، والذكاء العاطفي والذكاء الاجتماعي.

➤ المستوى الاجتماعي: ويعني وجود بيئة اجتماعية داعمة على الصعيد المادي (توفير الحاجات المادية الأساسية) والعاطفي (توفير الرعاية والعدالة وإشباع الحاجات النفسية)، وكذلك على الصعيد المهني (توفير فرص العمل على مبدأ تكافؤ الفرص والنمو المهني)، والأكاديمي (توفير التعليم الملائم للسياق وتأمين فرص التعلم المستمر). (6)

وهذه المستويات ليست منفصلة عن بعضها البعض؛ ويشكل التفاعل فيما بينها الأساس في بناء متعدد الأبعاد للمرونة، وأي خلل أو قصور في أحدها يؤدي إلى خلل في هذا البناء أو قصور في بعض جوانبه.

### 3. بناء وتعزيز المرونة النفسية:

إن ما يعوق المرونة لدى الإنسان هي القيود التي تحول بينه وبين فاعليته ونشاطه؛ وبالتالي ركونه إلى العجز واليأس من محاولة التعامل مع المواقف والمشكلات التي تواجهه، وفقدان قدراته وإمكاناته المعرفية والعاطفية وموارده المادية والاجتماعية، وهو ما يؤدي إلى مواجهة صعوبات كثيرة أبرزها صعوبة التعامل مع حالة العجز والمواقف المنغصّة، ويتجلى ذلك بالهروب من المواجهة وتحمل المسؤولية، أو كما يقول فروم (1972) في كتابه الهروب من الحرية: أي الخوف من أن يكون الشخص فاعلاً وقادراً ونشطاً في مواجهة حقيقة عجزه عن المواجهة لأن في ذلك كشف فاضح لضعفه وانهزامه. (15)

والسؤال الذي يطرح نفسه: هل امتلاك الشخص لمهارات المرونة النفسية تجعله قادراً على تجاوز مأزق العجز؟ وكيف يتم تعزيز المرونة النفسية لدى الشخص؟

إن عملية بناء المرونة وتعزيزها ليست أمراً لحظياً في مرحلة عمرية ما؛ إنما هي عملية مستمرة تتطلب العديد من المهارات، حيث ترى ماستن وريد Masten & Reed (2002) أن هناك ثلاث استراتيجيات رئيسية في بناء وتعزيز المرونة النفسية وهي: استراتيجيات تركز على المخاطرة: وتهدف إلى تقليل تعرض الشخص للخبرات السيئة، واستراتيجيات تركز على الأصول: وتهدف إلى زيادة كمية الموارد وتنمية كفاءة الوصول إليها، واستراتيجيات تركز على العمليات: وتهدف إلى تحسين أنظمة الوقاية الأساسية من أجل التطوير والنماء. (23) ومن هذه الاستراتيجيات تتفرع مهارات تُحققها، فيرى كلاً من ريفيتش وشات Reivich and Shatte (2002) أن هناك سبع مهارات يتم التركيز عليها في تنمية المرونة النفسية وتندرج في نوعين: مهارات الوعي الذاتي (إعرف نفسك) وهي ثلاث تؤدي إلى مهارات التغيير (تحدي التفكير) وهي أربع:

### أولاً: مهارات إعرف نفسك:

- معرفة الأسلوب التفسيري الخاص في التعامل مع المواقف: متفائل أم متشائم، وفق نموذج .ABC

- تجنب فخاخ التفكير (التشوّهات المعرفية والأفكار اللاعقلانية): وهي القفز على الاستنتاجات، والرؤية الأحادية والتي غالباً ما تكون رؤية سلبية للمواقف، والتضخيم للسلبيات والتصغير للإيجابيات، والشخصنة بمعنى عزو السلبيات والإخفاقات إلى ذات الفرد أو تجنب تحمل المسؤولية بإلقاء اللوم على الآخرين في كل ما يجري من أمور سيئة، والتعميم المبالغ فيه، والأحكام المسبقة والافتراضات المتسرعة دون تحليل أو استيعاب، والتفكير واتخاذ القرارات وإصدار الأحكام بناءً على الحالة المزاجية للشخص.

- فهم الدوافع الحقيقية وراء العواطف والأفكار والسلوكيات (قاعدة الجبل الجليدي)، وهي في الغالب دوافع للحصول على القبول أو السيطرة أو الإنجاز.

### ثانياً: مهارات التغيير:

- تغيير نمط التفكير التفسيري من المتشائم إلى المتفائل.

- وضع الأمور في سياقها والتعامل معها من منظور التفاؤل وحل المشكلات من خلال التفكير التحليلي والناقد.

- التهدئة والاستقرار في التعامل مع المواقف العصيبة.

- المرونة في الوقت الحقيقي، بمعنى استخدام مهارات التغيير (مهارات التفكير) في الوقت الذي يتطلب المرونة. (25)

ويرى الباحثان أن بناء المرونة النفسية وتعزيزها يكمن في الجوانب الذاتية والمعرفية والعاطفية والاجتماعية؛ وهي كالتالي:

- على المستوى الشخصي: تنمية التفكير التحليلي الناقد من أجل تحليل المواقف وحل المشكلات، وتنمية التفكير الإيجابي وتعليم التفاؤل ومهارات الأمل الفعال بهدف إعادة تفسير المواقف بطريقة موضوعية وأكثر إيجابية، وتنمية الفاعلية والكفاءة الذاتية لتنمية الإيمان بالذات بما فيها من إمكانات وقدرات وجعل التحفيز ذاتياً بدلاً من انتظار التحفيز الخارجي، وتعزيز التقويم الذاتي، ومعرفة طرق التخطيط الملائمة، وتعزيز القيم والاهتمام بالدين والروحانيات، ووضع أهداف ذات معنى في الحياة.



- على المستوى العلائقي: اكتساب مهارات الذكاء العاطفي والذكاء الاجتماعي من أجل فهم الذات وتفهم الآخرين مما يساهم في جعل العلاقات أكثر فاعلية، وتعليم مهارات التواصل والتراحم والحوار وهذا من شأنه تقليل المصادمات بين الشخص والآخرين وبناء جسور من التعاضد بينهم.

- على المستوى الاجتماعي: إقامة علاقات طيبة ومتينة وداعمة مع أفراد الأسرة والمجتمع المحيط بالفرد، وطلب المساعدة وتقديمها بطريقة رحيمة، وتعزيز الانتماء من خلال الانخراط في فعاليات اجتماعية خدمية، والتطوع في الأعمال الخيرية، ومشاركة الآخرين في المعارف، والتعاطف معهم وجدانياً.

## • العجز المُكْتَسَب

### 1. البدايات والمفهوم:

يعود تحديد مفهوم العجز وإجراء التجارب المصممة لفهم ماهيته إلى مارتن سليجمان، حيث يذكر سليجمان Seligman (2016) أنه قام مع ماير Meyer بما يُسمى التجربة الثلاثية عام 1965 لإظهار أن الحيوانات يمكنها أن تكتسب العجز، وتم وضع ثلاثة كلاب في ثلاث مجموعات، المجموعة الأولى: تُعطى صدمات كهربائية لكن يمكن للكلب أن يتحكم بإيقاف الصدمة الكهربائية عن طريق الضغط على لوحة بأنفه، أي أن استجابته لها تؤثر على النتيجة (إيقاف الصدمة الكهربائية)، المجموعة الثانية: يكون الجهاز المسبب للصدمة الكهربائية متصلاً بالجهاز عند الكلب في المجموعة الأولى، أي سيعطى نفس الصدمات الكهربائية للمجموعة الأولى، ولن يكون هناك لوحة يضغط عليها بأنفه كي يوقف الصدمة، ولن تتوقف الصدمة الكهربائية إلا عندما يقوم كلب المجموعة الأولى بإيقافها، أي لن يكون لاستجابة الكلب في المجموعة الثانية أي تأثير على النتيجة، أما المجموعة الثالثة فلن تحصل على أي صدمات على الإطلاق، وبعد مرور الكلاب بتلك التجربة يتم البدء بالمرحلة الثانية من التجربة، فيتم أخذهم إلى صندوق مزدوج المقصورة كصندوق المرحلة الأولى من التجربة وفيه يجب على الكلاب القفز فوق الحاجز للهروب من الصدمة دون وجود لوحة ضغط لإيقاف الصدمة، وتم تكرار هذه التجربة وتغيير الكلاب عدة مرات وعلى أيام متعددة (وتم لاحقاً إعادة التجربة على الفئران)؛ وكانت النتيجة: أن كلب المجموعة الأولى الذي تعلم السيطرة على الصدمة اكتشف أنه يمكنه القفز فوق الحاجز للهروب منها، وكذلك كلب المجموعة الثالثة اكتشف الشيء نفسه، لكن المجموعة الثانية فالكلب الذي وجد ألا شيء يفعله كان له تأثير على النتيجة لم يبذل أي جهد للهروب رغم أنه يمكن له أن يرى بسهولة الحاجز المنخفض إلى منطقة معدومة الصدمة في الصندوق، واستلقى مستسلماً على



الرغم من استمرار صدمه بشكل منتظم ولم يحاول أو يكتشف أن القفز فوق الحاجز يمكنه من الهرب من الصدمة، لقد تعلم هذا الكلب أن أفعاله غير مجدية فتعلم الاستسلام العاجز أي أنه اكتسب عجزه، وفي تطبيق هذه التجربة على الإنسان قام سليجمان وهيرتو Hiroto في سبعينيات القرن الماضي باستخدام الضجيج على ثلاث مجموعات من الناس، وعندما تم نقلهم إلى مكان آخر مشابه، كانت المجموعة الأولى التي تعلمت السيطرة على الضجيج والمجموعة الثالثة التي لم تتعرض للضجيج قد استطاعوا إيقافه بسهولة، بينما المجموعة الثانية ورغم تغير الزمان والمكان إلا أنهم لم يحاولوا إيقاف الضجيج أبداً بل وضعوا أيديهم على آذانهم وحسب منتظرين توقف الضجيج وحده، أي أنهم تعلموا ألا شيء يفعلونه يهّم، واستجابتهم لا جدوى منها في تغيير النتيجة. (7) وهذا يعني أن تكرار مرور الشخص بخبرات يرى فيها أن ما يقوم به لا يغير شيئاً في النتيجة؛ يجعله مدركاً أن سلوكه لا جدوى منه في تحقيق النتيجة التي يريدها، ويقتنع بعد تكرار ذلك أنه لا يملك الكفاءة في تحقيق مراده ويدرك أن الأمر منوط بعوامل خارجية لا قدرة له على التحكم بها، وينسحب هذا الإدراك والقناعة إلى نفس الفرد فتتشكل لديه عواطف سلبية تتجلى بانخفاض تقدير الذات وغياب الأمل حاضراً ومستقبلاً، فيستسلم منكفئاً على ذاته عاجزاً عن القيام بأي فعل أو ربما لا رغبة لديه بذلك نظراً لانعدام القدرة لديه.

وللعجز المكتسب كما يرى محمود (2010) معايير يمكن من خلالها التعرف عليه وتقدير الدرجة التي تؤدي عندها مواجهة أية مشكلة أو موقف إلى العجز المكتسب، وهي:

- السلبية غير المناسبة التي يظهرها الشخص عند مواجهة متطلبات موقف تكون فيه المواجهة فعالة.

- الأحداث غير القابلة للتحكم فيها والتي تؤدي إلى ردود فعل معينة تجعل الشخص يشعر بالعجز ويعتقد أن الفشل من نصيبه، وأنه مهما يبذل من جهد فالنتيجة حتماً ستكون الفشل.

- معارف العجز المكتسب التي تتوسط بين إدراك وممارسة سلوكيات العجز، والأحداث غير القابلة للتحكم، والتي قد تكون واضحة وقابلة للتعميم في مواقف جديدة. (18)

ووفقاً لما سبق يمكن القول إن العجز المكتسب هو قلة الحيلة نتيجة اليقين بعدم القدرة على التأثير بمجريات الأحداث، أو إنه إعاقة التصرف وطمس الإنتاجية وجمود الفاعلية الذاتية بسبب تكرار الفشل، مما يجعل الفرد يركن وينكفي عن الفعل إيماناً منه بعبثية المحاولة وعدمية النتيجة.

إذن فالعجز بمفهومه العام يُكتسب وينجم عن خواء الفاعلية وانعدام القدرة والكفاءة في التحرك نتيجة تراكم خبرات الفشل، وهو دلالة على سلبية الفرد المُبتلى بالعجز وانهزامه.

## 2. مكونات ومراحل العجز المكتسب:

يتكون العجز بإدراك الشخص لعدم الاقتران بين الاستجابة والنتيجة وسلوكه المبني على ذلك فإن العجز المكتسب يمر بمراحل وفي كل مرحلة تغطي حالة انفعالية أكثر من غيرها؛ والنتيجة حالة من الاستسلام والاكنتاب، وقد أوجز فايد (2008) المراحل بالآتي:

- مرحلة عدم الاقتران بين الجهد المبذول والنتيجة المتوقعة للتغلب على المواقف الضاغطة.
- مرحلة الاعتقاد بعدم الاقتران وذلك عندما يكون تعزيز محاولات الفرد في التغلب على الصعوبات بنتائج غير مرغوبة أكبر من تعزيزها بنتائج مرغوبة.
- مرحلة عزو عدم الاقتران؛ أي بحث الفرد عن أسباب يفسر بها سلوكياته في مواجهة المواقف الضاغطة.
- مرحلة التوقع المستقبلي لعدم حدوث الاقتران، أي اكتساب العجز. (14)

ويصيب العجزُ الشخصَ في جوانب أربعة تمثل أنواع العجز المكتسب وهي كما يرى محمود (2009) المعرفي والانفعالي والسلوكي والدافعي. (17) فالشخص يدرك حالة عدم الاقتران بين استجابته والنتيجة؛ فتتولد لديه انفعالات متنوعة من الحزن والخوف والغضب ويشعر بالإحباط فيسلك تبعاً لذلك سلوكيات تتسم بالسلبية والكسل والتبذير والاعتمادية وفتور الهمة فتتخفف دافعيته وفاعليته الذاتية.

وصفوة القول إن الفرد يواجه الحدث ويستجيب له؛ إلا أن هذه الاستجابة تكون غير مُجدية فيحاول أن يعزو ويفسر عدم الجدوى أو الفشل، ويخلص من ذلك إلى تعميم النتيجة التي توصل إليها وبالتالي عجزه عن القيام بالفعل ثانيةً. إذن فجوهر اكتساب العجز هو الجانب المعرفي الذي يدرك به الفرد فشله ويسعى إلى تفسيره، وهو ما يجعل النمط التفسيري للشخص أهمية بالغة في ظهور سلوكيات العجز المكتسب.

## 3. النمط التفسيري:

يستند النمط التفسيري إلى نظرية العزو التي وضعها هايدر Heider وطورها وينر Weiner (1972) وفحوى النظرية أن الشخص يقوم بإرجاع نتائج الأحداث أو عزو السلوكيات إلى مسببات داخلية (من ذات الفرد) أو خارجية (من البيئة والظروف) أو الحظ والصدفة؛ إلا أن النمط التفسيري وهو الطريقة المعتادة للشخص في تفسير الأحداث أي أنه عادة التفكير التي تم تعلمها عبر مراحل العمر والتي تعكس نظرة الشخص لنفسه ومكانته في المحيط الاجتماعي يختلف عن

العزو بثلاث نقاط كما يرى سليجمان Seligman (2016) أولها: إن نظرية العزو تهتم بتفسير واحد يقدمه الشخص لفشل واحد، بينما في النمط التفسيري فالاهتمام منصب على عادات التفكير، ثانيها: وضع وينر بُعدين للعزو وهما الديمومة (تتعلق بالزمان: الدائم مقابل المؤقت) والشخصنة (تتعلق بالذات وما هو خارج الذات: الداخلي مقابل الخارجي) بينما أُضيف بُعداً ثالثاً في النمط التفسيري وهو الانتشار (يتعلق بالمكان: التحديد مقابل التعميم)، ثالثها: أن وينر ركز على الإنجاز بينما ركز النمط التفسيري على دور التفسير في المرض النفسي والعلاج، وبالطبع فإن التفسير المتشائم هو عكس التفسير المتفائل، وفيما يأتي توضيح مبسط لهذه الثلاثية:

الديمومة: يكون الشخص متشائماً إذا فكر في الأمور السيئة بطريقة دائمة (أنا متعب تماماً، المدير سيء)، وفكر في الأمور الجيدة بطريقة مؤقتة (اليوم يوم سعدي، مناسبي أصابه التعب)، وبالعكس يكون الشخص متفائلاً إذا فكر في الأمور السيئة بأنها مؤقتة (أنا متعب اليوم، المدير مزاجه سيء)، والأمور الجيدة دائمة (أنا محظوظ دوماً، مناسبي ليس بارعاً).

الانتشار: يكون الشخص متشائماً إذا فكر في الأمور السيئة على أن لها أسباب عامة (كل المدرسين ظلمة، الكتب عديمة الفائدة)، وفكر في الأمور الجيدة بطريقة محددة (أنا ذكي في الرياضيات، كنت مميزاً لديه)، وبالعكس يكون الشخص متفائلاً إذا فكر في الأمور السيئة بأنها محددة (مدرس المادة ظالم، هذا الكتاب غير مفيد)، والأمور الجيدة بأنها عامة (أنا ذكي، كنت مميزاً).

الشخصنة: يكون الشخص متشائماً إذا عزا الأمور السيئة إلى نفسه (عزو داخلي) (أنا غبي، أفتقد الشعور بالأمان)، وعزا الأمور الجيدة إلى غيره (عزو خارجي) (ضربة حظ، مساعدة زملائي أنقذتني)، وبالعكس يكون الشخص متفائلاً إذا عزا الأمور السيئة إلى غيره (هو غبي، لقد نشأت في فقر)، وعزا الأمور الجيدة إلى نفسه (يمكنني استثمار الحظ والفرص، مهارتي ساعدتني). وتجدر الإشارة إلى أن هذه الثلاثية وخصوصاً الشخصنة لا تعني التشجيع على الهروب من المسؤولية، إنما عدم إلقاء المسؤولية المطلقة في الأمور السيئة على الخارج فقط، فالأمور تحدث بتضافر العديد من العوامل، بل على العكس لا بد من تحمل مسؤولية العجز والفشل حتى يدرك الشخص ضرورة وأهمية التغيير. (7)

وإذا أمعنا النظر في هذه الثلاثية نجد أنها مترابطة ومتفاعلة فيما بينها وتؤدي كل منها إلى الأخرى، حيث أن العاجز لا يعزو التقصير إلى نفسه وحسب إنما يعمله ويديمه وذلك بطريقة لا عقلانية مُسَوَّهة معرفياً، مثال ذلك: (المصيبة التي حدثت كانت بسببي فأنا فاشل دوماً وفي كل مرة أخطئ، وسأبقى دوماً سبباً لكل مصيبة تحدث لي). ولذلك كان من الأهمية بمكان إدراك أهمية تغيير ذهنية ذي العجز المكتسب وإعادة توجيه النمط التفسيري كأسلوب فعّال في مجابهة العجز المكتسب.

#### 4. التحصن من العجز المكتسب ومواجهته:

ما الذي كان يتوجب على الإنسان فعله قبل الوقوع في براثن العجز والانكماش في قوقعته؟ إن الاستراتيجية العامة لذلك هي التحصين، وتعني إقامة سور متين بين الذات وما يُخشى منه بغية حماية بنية الشخصية والحفاظ على أفضل حال، وتجنباً لأي شيء يؤدي إلى اختلال هذا الحال، وهي باختصار تعلم أن الاستجابة مؤثرة في النتيجة؛ ويكون ذلك من خلال التعلم لتغيير الذهنية من التشاؤمية العاجزة إلى الذهنية الإيجابية المتفائلة، حيث يرى سليجمان Seligman (2000) ومعه عدد من الباحثين أن أهم الأساليب التي من شأنها الوقاية والتحصين من العجز المكتسب هي:

- تعلم الإيجابية وتقبل سلوك المخاطرة وتقبل احتمالية الصواب والخطأ.
- تنمية القدرة على حل المشكلات وأن هناك العديد من الطرق للوصول إلى الأهداف.
- تعلم طرق تغيير السلوك طبقاً للظروف وأن المواقف تختلف باختلاف سياقها.
- تعلم تحمل المسؤولية بما يتناسب مع النضج والخبرات.
- تقبل نتائج الأفعال وأن الأخطاء طبيعية في التعلم ولا تعني الفشل.
- إعطاء الحرية الكافية في الاختيار وتنمية الثقة بالنفس.
- التشجيع على الاستقلالية واتخاذ القرار.
- تعلم المراقبة والتعزيز والتقويم الذاتي.
- منح الفرصة لخيارات متعددة في التعلم.
- تعلم التخطيط ووضع الأهداف الذكية.
- الاحتفال بالنجاحات الحقيقية الملموسة. (10)

وإن كان التحصين هو خطوة الوقاية من العجز فما الذي يجب القيام به للتحلل من العجز المكتسب والتحرر من أغلاله بعد استفحاله لدى الأفراد؟

يكنم الحل بالمواجهة الواعية الشجاعة، وفي مقولة ابن قيم الجوزية في كتابه "الفوائد": ألفت عجز العادة؛ فلو علفت بك همتك ربي المعالي لأحت لك أنوار العزائم (1)، إشارة إلى أن العجز إنما هو عادة مكتسبة مترسخة وليست أمراً وراثياً أو لا يمكن الفكك منها؛ وأن الحل يتطلب النظر بأمل إلى القمة والعمل الهادف بهمة وثقة بالوصول إلى الفاعلية؛ وهذه العملية أساسها تعلم التفاؤل وممارسته الذي يعتبر أحد عوامل المرونة النفسية؛ وتعديل النمط التفسيري المتشائم إلى



النمط المتفائل، وهذه النتيجة هي خلاصة كتاب سليجمان "التفاؤل المكتسب". وفي هذا الصدد يرى محمود (2010) أن تعلم الأمل هو الوجه المضاد للعجز، فأفعال الأمل هي التي يعبر بها الفرد عن إيمانه الحي بقيمة الوجود. (18)

ويرى الباحثان أن تنمية المرونة النفسية لها الدور الأهم في ذلك؛ من خلال استيعاب المِخَن بتفكير نقدي وإيجابي مُسَبَّغ بالتفاؤل والأمل مع القدرة على حل المشكلات والتعامل مع الشدائد من أجل تحويل المِحَنَة إلى مِنَحَة ذات معنى، ومن ناحية أخرى فإن المرونة كما يرى أنجر Ungar (2014) هي علاقات اجتماعية داعمة (28) إضافةً للموارد الأخرى التي سبق تناولها، فإن ذلك يستدعي بالضرورة ذكاءً عاطفياً واجتماعياً من أجل إقامة علاقات تراحمية مع النفس والآخرين، وبناءً على ذلك تكون المرونة النفسية من أهم المتغيرات في مواجهة العجز المكتسب.

### ثالثاً: الدراسات السابقة

فيما يلي عرض موجز لأهم الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة لدى طلاب الجامعة:

#### • المرونة النفسية

- دراسة وينر (Wener, R., 2016): تقييم المرونة النفسية لدى الشباب السوري والأردني: (29)

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى المرونة النفسية لدى المراهقين السوريين النازحين والمراهقين الأردنيين، وبلغت العينة 603 من المراهقين السوريين والأردنيين تتراوح أعمارهم بين 13 و16 عاماً، واستخدمت الدراسة مقياس المرونة النفسية (CYRM-28) ومقياس التوتر ومقياس الصحة النفسية، وقائمة أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة.

وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين المرونة النفسية والمستوى التعليمي لأفراد العينة، ووجود علاقة سالبة بين التوتر والمرونة النفسية، كما أظهرت وجود علاقة موجبة بين المرونة والتعرض المستمر للخبرات الصادمة لدى المراهقين الأردنيين وسالبة لدى المراهقين السوريين، ولم تنبئ المتغيرات الديموغرافية بمستويات المرونة.

- دراسة: (الهاشمية، س، 2017): المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية

لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عُمان في ضوء بعض المتغيرات: (20)

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية ومهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى، وبلغت العينة (1000) طالب وطالبة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عُمان؛ منهم (403) من الذكور و(597) من الإناث، واستخدمت الدراسة مقياس المرونة



النفسية لكونر ودفيدسون (Connor & Davidson, 2003)، وقائمة مهارات التواصل الشخصي إعداد بيانفينيو (Bianvenue, 1969)، ومقياس الصحة النفسية إعداد أحمد عبد الخالق (2011).

وأظهرت النتائج مستويات مرتفعة في المرونة والصحة النفسية ومستوى متوسطاً في مهارات التواصل، وكانت العلاقة موجبة بين المتغيرات الثلاثة، وكانت الفروق دالة إحصائياً في المرونة والصحة النفسية لصالح الإناث، ولم يكن هناك فروقاً بين الجنسين في مهارات التواصل، وكانت الفروق في المتغيرات الثلاثة حسب الدرجة العلمية دالة إحصائياً لصالح طلبة دبلوم التأهيل التربوي، وخلصت الدراسة إلى أن المرونة النفسية تسهم في التنبؤ بالصحة النفسية ومهارات التواصل لدى عينة الدراسة.

- دراسة (عيسى، ث، 2019): المرونة النفسية وفق بعض المتغيرات، دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كليتي الهندسة المدنية والتربية في جامعة دمشق: (13)

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، ومعرفة الفروق في مستوى المرونة النفسية وفقاً لمتغيرات التخصص والجنس، وبلغت العينة 115 طالباً سورياً من جامعة دمشق، واستخدمت الدراسة مقياس كونر ودفيدسون للمرونة النفسية.

وأظهرت النتائج مستوى مرتفعاً في المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، ووجود فروق دالة إحصائياً في المرونة النفسية لصالح طلبة كلية التربية، وفروق دالة إحصائياً لصالح الذكور.

- دراسة: (العجمي، ك، 2022): المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا: (12)

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية بجامعة المنيا في مصر، وبلغت العينة (800) طالباً وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس المرونة (HER: 2008) تعريب وازي طاوس وحمودة سليمة (2016)، ومقياس جودة الحياة إعداد الباحثة.

وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين المرونة النفسية وجودة الحياة، وفروقاً دالة إحصائياً في المرونة النفسية وجودة الحياة تُعزى لمتغير الجنس لصالح الطلاب الذكور.

#### • العجز المكتسب

- دراسة: (شاهين، إ، 2016): منبئات العجز المكتسب لدى عينة من الطلاب الجامعيين: (8)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة العجز المكتسب بكل من: الغضب، وخيبة الأمل، والفراغ الوجودي، واللوم، والعدائية، ومعرفة إمكانية اعتبار هذه المتغيرات ذات قيمة تنبؤية في العجز المكتسب، وبلغت العينة (297) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة في كلية التربية بجامعة عين شمس في مصر، واستخدمت الدراسة مقياس العجز المكتسب ومقياس منبئات العجز المكتسب وهما من إعداد الباحثة.

وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين العجز المكتسب وخيبة الأمل والغضب والفراغ الوجودي فقط، وأن هذه المتغيرات ذات قدرة تنبؤية بالعجز المكتسب.

- دراسة: (عايد، ع، 2016): العنف الرمزي المُدرَك وعلاقته بالعجز المُكتسب لدى طلبة الجامعة: (11)

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين العنف الرمزي المُدرَك والعجز المُكتسب لدى طلاب كلية الآداب بجامعة القادسية في العراق، وبلغت العينة (200) طالب وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس العنف الرمزي المُدرَك ومقياس العجز المُكتسب وهما من إعداد الباحث.

وأظهرت النتائج إدراك العينة للعنف الرمزي وأن لديهم مستوى مرتفع في العجز المُكتسب، وكانت الفروق في العنف الرمزي المُدرَك والعجز المُكتسب لصالح الذكور، وكانت العلاقة موجبة بين العنف الرمزي والعجز المُكتسب، كما أظهرت النتائج القدرة التنبؤية للعنف الرمزي بالعجز المُكتسب.

- دراسة: (قدوري، أ، 2016): العجز المكتسب وعلاقته بالأفكار الانتحارية لدى طلاب الجامعة: (16)

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى العجز المُكتسب والتدين لدى طلاب الجامعة والكشف عن وجود الأفكار الانتحارية، فضلاً عن معرفة العلاقة بين العجز المُكتسب والأفكار الانتحارية والتدين، لدى طلاب جامعة قاصدي مرباح في الجزائر، وبلغت العينة (295) طالباً وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس العجز المُكتسب لناديا عاشور 2014 ومقياس احتمال حدوث الانتحار لبشير المعمري 2004 ومقياس التدين لرمضان زعطوط 2005.

وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسطاً في العجز المُكتسب ومرتفعاً في التدين وبعض الأفكار الانتحارية لدى الطلبة، وكانت العلاقة موجبة بين العجز المُكتسب والأفكار الانتحارية والعلاقة سالبة بين العجز المُكتسب والتدين.

- دراسة: (أبو شلة وغباري، 2022): نموذج سببي للعلاقة بين العجز المكتسب والصلابة النفسية والفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين: (3)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين العجز المكتسب والصلابة النفسية والفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين، وبلغت العينة (310) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الهاشمية في الأردن، واستخدمت الدراسة مقياس العجز المكتسب إعداد عاشور 2014، ومقياس الصلابة النفسية إعداد خنفر 2014، ومقياس الفاعلية الذاتية إعداد يوسف 2016.

وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسطاً في العجز المكتسب والصلابة النفسية والفاعلية الذاتية لدى أفراد العينة، ووجود علاقة سالبة بين العجز المكتسب والصلابة النفسية والفاعلية الذاتية، وإن ارتفاع الصلابة النفسية والفاعلية الذاتية ينبئان بانخفاض العجز المكتسب.

#### ● دراسات تناولت المرونة النفسية والعجز المكتسب

- دراسة: ترينداديا وآخرون (Trindadea, A.I., et al., 2019): الدور الوسيط للمرونة النفسية في العلاقة بين العجز المكتسب وأعراض الاكتئاب: دراسة استكشافية: (27)

هدفت الدراسة الاستكشافية إلى معرفة ما إذا كانت المرونة النفسية تخفف العلاقة بين العجز المكتسب والاكتئاب، وبلغت العينة (84) مشاركاً برتغالياً، واستخدمت الدراسة مقياس أعراض الاكتئاب DASS-21 الذي أعده لوفيبوند 1995، ومقياس العجز المكتسب LHS الذي أعده لينسون 1988، ومقياس كونر ودفيدسون للمرونة النفسية.

وأظهرت النتائج وجود دور وسيط ذو تأثير قوي في العلاقة بين العجز المكتسب والاكتئاب، حيث أظهرت أن المستوى المرتفع من المرونة النفسية يرتبط مع مستوى منخفض في الاكتئاب، وأن للمرونة النفسية دور وقائي عندما يكون العجز المكتسب أعلى، بمعنى آخر؛ المرونة النفسية العالية تقي من أعراض الاكتئاب، لا سيما بالنسبة للأفراد الذين يعانون من مستويات عالية من العجز المكتسب. كما أظهرت النتائج أن الأفراد الذين يعانون من العجز المكتسب من المحتمل أن يستفيدوا بشكل كبير من التدخلات التي تعتمد على المرونة النفسية كوسيلة لخفض أعراض الاكتئاب والعجز المكتسب.

- دراسة: آباك (Abak, M., 2023): التنبؤ بالعجز المكتسب من خلال المرونة وقلق الاختبار لدى الطلاب الذين يعانون من الفشل الأكاديمي: (21)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لكل من المرونة وقلق الاختبار في العجز المكتسب لدى عينة من طلاب الجامعة الذي يعانون من الفشل الأكاديمي، وبلغت العينة جميع الطلاب

الراسبين في السنة الثانية في كلية التربية جامعة بندر عباس في إيران، واستخدمت الدراسة مقياس العجز المكتسب كوينيليس ونيلسون 1988، ومقياس صامويل للمرونة، ومقياس فريدمان ويعقوب لقلق الاختبار 1997.

وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة بين المرونة والعجز المكتسب، وعلاقة موجبة بين العجز المكتسب وقلق الاختبار، وأن لقلق الاختبار قدرة تنبؤية في العجز المكتسب.

- دراسة: الحارثي (El-Harati, Y., 2023): المرونة أو العجز المكتسب: حالة البالغين اللبنانيين الذين جُرِدُوا من حقهم في الصحة والتعليم ومستويات المعيشة الملائمة: (22)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة الأوضاع الفوضوية والديناميكيات الكامنة وراءها في لبنان، ومعرفة مستوى المرونة النفسية والعجز المكتسب لدى عينة من البالغين فاقد القدرة في الوصول إلى حقوقهم الإنسانية، وبلغت العينة (233) شخص بالغ من كلا الجنسين من البالغين اللبنانيين ممن عايش معظم الأحداث المؤلمة التي مرت على لبنان وإلى الوقت الراهن، واستخدمت الدراسة مقياس العجز المكتسب الذي أعده كوينيليس ونيلسون 1988، ومقياس المرونة النفسية الذي أعده سميث ودالين وكريستوفر وبرنارد 2008.

وأظهرت النتائج مستوى مرتفع في العجز المكتسب، ومستوى متوسط في المرونة النفسية، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين العجز المكتسب والمرونة النفسية، ولم تكن هناك فروق في العجز المكتسب والمرونة النفسية تُعزى لمتغير الجنس.

### تعقيب على الدراسات السابقة

من خلال عرض هذه المجموعة من الدراسات السابقة التي تناولت المرونة النفسية والعجز المكتسب وبعض المتغيرات الأخرى يتضح الآتي:

- من حيث الهدف: هدفت الدراسات التي تناولت المرونة النفسية إلى معرفة مستوى المرونة النفسية وطبيعة العلاقة بين المرونة النفسية وكل من: مهارات التواصل والصحة النفسية وجودة الحياة ومعرفة الفروق بين الجنسين وكذلك بين التخصصات الدراسية في المرونة النفسية. أما الدراسات التي تناولت العجز المكتسب فقد هدفت إلى معرفة مستوى العجز المكتسب وطبيعة العلاقة بين العجز المكتسب وكل من: الغضب، وخيبة الأمل، والفراغ الوجودي، واللوم، والعدائية، والعنف الرمزي المُدرك والأفكار الانتحارية وأيضاً التدين والصلابة النفسية والفاعلية الذاتية. أما الدراسات التي تناولت المتغيرين فقد هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والعجز المكتسب؛ وهل المرونة النفسية تخفف العلاقة بين العجز المكتسب والاكتئاب.



- من حيث المنهج: جميع الدراسات التي تم تناولها في هذه الدراسة استخدمت المنهج الوصفي؛ وما يندرج تحته من أنواع منها التحليلي والارتباطي والاستكشافي والتنبؤي.
- من حيث العينة: استهدفت هذه الدراسات عينة الشباب الجامعي من كلا الجنسين في معظمها وبعضها المراهقين أو البالغين، وكانت هذه العينات في مجتمعات متعددة منها: سوريا، لبنان، الأردن، مصر، إيران، البرتغال، الجزائر، العراق، وعمان.
- من حيث الأدوات: تنوعت الأدوات التي تم استخدامها في هذه الدراسات حسب المتغير؛ حيث تم استخدام مقاييس للمرونة النفسية منها: أنجر، وكونر ودفيدسون، وتم استخدام مقاييس للعجز المكتسب منها: ناديا عاشور، وكوينيلس ونيلسون. وغيرها من الأدوات التي استخدمها الباحثون لقياس المتغيرات الأخرى كالصحة النفسية والأفكار الانتحارية.
- من حيث النتائج: أظهرت نتائج هذه الدراسات وجود علاقة موجبة بين المرونة النفسية وكل من: مهارات التواصل، والصحة النفسية، والتوافق النفسي، وجودة الحياة. ووجود علاقة سالبة بين المرونة النفسية وكل من: التوتر، والخبرات الصادمة، والعجز المكتسب.
- ووجود علاقة موجبة بين العجز المكتسب وكل من: خيبة الأمل، والغضب، والفراغ الوجودي، والعنف الرمزي المُدرَك، والأفكار الانتحارية، وقلق الاختبار. ووجود علاقة سالبة بين العجز المكتسب وكل من: المرونة النفسية، والصلابة النفسية، والفاعلية الذاتية.
- كما أظهرت النتائج دوراً وقائياً قوياً للمرونة النفسية ضد العجز المكتسب والاكْتئاب.
- وختلفت النتائج في مستويات كل من المرونة النفسية والعجز المكتسب وأيضاً في الفروق بين الجنسين والتخصصات الدراسية والمستوى التعليمي؛ فمنها ما أظهر أن الفروق في المرونة النفسية لصالح الإناث وأخرى لصالح الذكور؛ وبعض الدراسات أظهرت فروق في المستوى التعليمي لصالح المستوى الأعلى لأفراد عينة الدراسة في المرونة النفسية، وبعض النتائج لم تظهر أية فروق بين الجنسين أو في المستوى التعليمي، وينسحب ذلك على الفروق في العجز المكتسب، مما يعني تباين نتائج الفروق في المرونة والعجز.
- وهذه النتائج يمكن تفسيرها من خلال الإطار النظري لهذه الدراسة الذي سلط الضوء على أهمية المرونة النفسية في تعزيز الصحة النفسية عموماً وكيف أن للمرونة النفسية دوراً في مساعدة الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة التي يشعرون حيالها بالعجز، كما أن عوامل تكوين المرونة النفسية تعزز المرونة النفسية وتخفف من العجز المكتسب، ورغم اتفاق الكثير من الدراسات في نتائجها على هذه الخلاصة إلا أن ذلك ليس قابلاً للتعميم، فما ينطبق على سياق ما قد لا ينطبق على غيره، كما أن طبيعة المجتمع الذي تجري فيه هذه الدراسة قد عانى الكثير من الويلات التي تتجاوز قدرته على



الاحتمال بسبب الحرب الناشئة إلى الآن، فلا يمكن القطع بمستوى المرونة النفسية ولا العجز المكتسب ولا يمكن الجزم بطبيعة العلاقة بينهما إلا من خلال إجراء دراسة علمية موجهة لهذا المجتمع في هذا السياق؛ والدراسة الراهنة تتناول المرونة النفسية والعجز المكتسب لدى طلاب الجامعة في سياق زمني ومكاني لم يسبق بحث هذه المتغيرات فيه إلى تاريخ إعداد هذه الدراسة في حدود علم الباحثان، وهذا ما تهدف إليه الدراسة الحالية في الكشف عن مستوى هذه المتغيرات وطبيعة العلاقة بينها باستخدام أدوات تتناسب مع أهداف الدراسة ومجتمعها، لعل النتائج المترتبة على هذه الدراسة تمهد لدراسات تجريبية لاحقة تسهم في تعزيز الصحة النفسية لمجتمع الدراسة الراهنة.

#### رابعاً: منهجية الدراسة (الأدوات والإجراءات المتبعة)

##### 1. أدوات الدراسة

- مقياس المرونة النفسية لكونر ودفيدسون: Connor & Davidson (2003) Connor-RISC Davidson Resilience Scale (CD-RISC)

حيث قام الباحثان بتعريب المقياس واستخراج خصائصه السيكومترية وإعداده ليلائم الدراسة الحالية، وقد تضمن المقياس بصورته النهائية 26 عبارة موزعة على 5 أبعاد؛ هي: الكفاءة الشخصية والثقة بالحدس والتقبل الإيجابي والتحكم والروحانية.

- مقياس العجز المكتسب لكوينلس ونيلسون: Quinless & Nelson (1988) Learned Helplessness Scale (LHS)

حيث قام الباحثان بتعريب المقياس واستخراج خصائصه السيكومترية وإعداده ليلائم الدراسة الحالية، وقد تضمن المقياس بصورته النهائية 20 عبارة موزعة على 3 أبعاد للعجز المكتسب وهي: الشخصية والديمومة والانتشار.

##### 2. الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها في الدراسة

استخدمت الدراسة أساليب إحصائية معلمية (برامترية) بعد التحقق من اعتدالية توزيع البيانات؛ وهي:

معامل الارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient، واختبار T. test، وذلك للتحقق من فروض الدراسة، كما تم استخدام المتوسط الحسابي والمتوسط الرتبي ومعادلة المدى لتحديد مستوى المرونة النفسية والعجز المكتسب.

## خامساً: النتائج والمناقشة

قام الباحثان بالإجابة على أسئلة الدراسة المتعلقة بالكشف عن مستوى كل من المرونة النفسية والعجز المكتسب ثم اختبار فرضيات الدراسة كالتالي:

### 1. مستوى المرونة النفسية

لمعرفة مستوى المرونة النفسية قام الباحثان بحساب المتوسط الحسابي والمتوسط الرتبي لدرجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية كالتالي:

(المتوسط الحسابي = الدرجة الكلية ÷ عدد أفراد العينة، المتوسط الرتبي = المتوسط الحسابي ÷ عدد البنود)، كما تم استخدام معادلة المدى من سلم التقدير الخماسي لمقياس المرونة النفسية حيث:

(المدى = 5 - 1 = 4، طول الفئة =  $4 \div 5 = 0.8$ ) لتكون المحكات كالتالي: (منخفض جداً = 1 - 1.8)، (منخفض = 1.8 - 2.6)، (متوسط = 2.6 - 3.4)، (مرتفع = 3.4 - 4.2)، (مرتفع جداً = 4.2 - 5)

والجدول الآتي يُظهر نتيجة مستوى المرونة النفسية:

الدرجة الكلية	العينة	المتوسط الحسابي	عدد البنود	المتوسط الرتبي	النتيجة
18160	232	78.275	26	3.010	متوسط

يتضح من الجدول السابق أن قيمة المتوسط الرتبي (3.010) وهي ضمن فئة المتوسط، أي أن مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة متوسط، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الحاراتي 2023) التي أظهرت مستوى متوسطاً في المرونة؛ وقد يكون هذا الاتفاق ناجم عن مرور عينة الدراسة في لبنان بتجارب مشابهة لتجارب عينة الدراسة الحالية، بينما تختلف هذه النتيجة مع دراسة كل من (الهاشمية 2017) و(عيسى 2019) حيث أظهرت هذه الدراسات مستوى مرتفع في المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، وقد يكون هذا الاختلاف ناجم عن اختلاف تجارب عينة الدراسة أو ربما عدد الأفراد المشاركين فيها، وبالمجمل فإن تمتع عينة الدراسة الراهنة وهم الشباب الجامعي في محافظة إدلب بمستوى متوسط في المرونة النفسية يمكن أن يُفسر من وجهة نظر الباحثان بأن ما مرَّ به بعض هؤلاء الشباب من تجارب وخبرات صادمة وضغوطات يومية أدى إلى انخفاض المرونة لديهم؛ بينما قد تكون نفس التجارب سبباً في ارتفاع مرونة بعضهم الآخر، فهناك وجهات نظر ترى أن المرونة تزداد وتمثل عامل تحصيل نتيجة المرور بتجارب مؤلمة، وترى أخرى عكس ذلك أي أن اختبار بعض التجارب المؤلمة أو واحدة فقط قد يكون سبباً في انخفاض المرونة، كما قد يكون الاعتياد على المنغصات والضغوط اليومية مع عدم القدرة على إحداث تغييرات من

شأنها الخروج من دائرة العجز سبباً آخر في ذلك المستوى المتوسط من المرونة، على أن هذه النتيجة من وجهة نظر الباحثان تعتبر مؤشراً جيداً، فالتجارب التي مرت على المجتمع السوري تعتبر كارثية ومدمرة؛ وكذلك فإن مستوى العجز المكتسب كما أظهرته هذه الدراسة على ذات العينة كان مرتفعاً، فالتمتع بمستوى متوسط من المرونة رغم مستوى العجز وكثرة الخبرات المؤلمة فإن ذلك دليل على تمتع الشباب السوري من طلبة الجامعة بالحيوية التي قد تمكنهم من ممارسة المرونة النفسية، ولعل هذه النتيجة تفتح الباب أمام دراسات تجريبية تهدف إلى تنمية المرونة بالاعتماد على ما لديهم من نقاط قوة ما زالوا يحتفظون بها ويمارسونها في خضم المعاناة والعجز.

## 2. مستوى العجز المكتسب

لمعرفة مستوى العجز المكتسب قام الباحثان بحساب المتوسط الحسابي والمتوسط الرتبي لدرجات أفراد العينة على مقياس العجز المكتسب كالآتي:

(المتوسط الحسابي = الدرجة الكلية ÷ عدد أفراد العينة، المتوسط الرتبي = المتوسط الحسابي ÷ عدد البنود) كما تم استخدام معادلة المدى من سلم التقدير الرباعي لمقياس العجز المكتسب حيث: (المدى = 4 - 1 = 3، طول الفئة = 3 ÷ 4 = 0.75) لتكون المحكات كالآتي: (منخفض = 1 - 1.75)، (متوسط = 1.75 - 2.5)، (مرتفع = 2.5 - 3.25)، (مرتفع جداً = 3.25 - 4).

والجدول الآتي يُظهر نتيجة مستوى العجز المكتسب:

الدرجة الكلية	العينة	المتوسط الحسابي	عدد البنود	المتوسط الرتبي	النتيجة
14280	232	61.551	20	3.077	مرتفع

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الرتبي (3.077) وهي ضمن فئة المرتفع؛ أي أن مستوى العجز المكتسب لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عايد 2016) و(الحارثي 2023) التي أظهرت مستوى مرتفعاً في العجز المكتسب، ولعل هذا الاتفاق ناجم عما مر به أفراد عينة الدراساتين في لبنان والعراق مع عينة الدراسة الراهنة في سوريا من خبرات مؤلمة ومتكررة ساهمت في اكتساب العجز، فالحال في هذه البلدان ما زال مأزوماً، ويرى الباحثان أن هذا الارتفاع في مستوى العجز المكتسب ناتج أيضاً عن الممارسات القهرية الطويلة قبل عام 2011 وما بعده والتي مازالت مستمرة إلى وقتنا الراهن، وعلى العكس ازداد الأمر سوءاً أكثر في السنوات الأخيرة نتيجة تردي الأوضاع الأمنية والاقتصادية مع غياب الأمل في حل يلوح بالأفق للأزمة السورية والقلق المزمن من مستقبل محفوف بالمخاطر والكوارث رغم كل المحاولات في التأقلم مع الحال القائم؛ هذه المحاولات التي لا تُؤتي أوكلاها في الوصول إلى التوقعات المرجوة؛ فينكفئ الشباب على

ذواتهم معتقدين بلا جدوى القيام بالمحاولة، بالإضافة إلى تردي الأوضاع الاقتصادية مع قلة فرص العمل؛ لتكون الحالة العامة عدم اليقين بحلول مُجدية وهذا عين العجز المكتسب وجوهريه.

**الفرضية (1): لا توجد علاقة بين المرونة النفسية والعجز المكتسب:**

لاختبار صحة الفرضية قام الباحثان بحساب معامل الارتباط بيرسون Pearson Correlation بين المرونة النفسية والعجز المكتسب، والنتيجة موضحة في الجدول الآتي:

المرحلة	العجز المكتسب	مستوى الدلالة	النتيجة
المرونة النفسية	-0.814	0.05	دال

يتضح من الجدول أعلاه أن القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط بيرسون بلغت (0.814) وهي أكبر من القيمة الجدولية (0.073) عند درجة الحرية (230) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) ولإن الإشارة سالبة فهذا يعني أن الارتباط سالب، بمعنى توجد علاقة سالبة (عكسية) بين المرونة النفسية والعجز المكتسب، أي أنه كلما ارتفع مستوى أحد المتغيرين انخفض مستوى الآخر؛ بالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة، أي أنه توجد علاقة عكسية بين المرونة النفسية والعجز المكتسب.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الحاراتي 2023) ودراسة (ترينداديا وآخرون 2019) ودراسة (آباك 2023) التي أظهرت وجود علاقة عكسية بين المرونة النفسية والعجز المكتسب، وكذلك علاقة عكسية بين المرونة والاكتئاب؛ بينما تختلف هذه النتيجة مع دراسة كل من (الهاشمية 2017) و(عيسى 2019) التي أظهرت وجود علاقة موجبة بين المرونة والعجز، ولعل الاختلاف في هذه النتائج قد يعود إلى اختلاف مجتمعات تلك الدراسات والموارد البيئية التي قد تدعم أو تعيق المرونة النفسية وتعزز أو تخفف من العجز المكتسب. وظهر مستوى متوسط في المرونة ومرتفع في العجز لدى أفراد عينة الدراسة الراهنة؛ يعبر عن نتيجة منطقية للعلاقة السالبة بين المتغيرين، فمن يعيش في دائرة العجز يصعب عليه الخروج منها بسهولة هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى قد تكون المرونة لدى أفراد عينة الدراسة هي مرونة التلقي أو مرونة التأقلم لا المرونة الإيجابية في التكيف وتجاوز الأزمات ومواجهة العجز، بمعنى أن حالة العجز المُعاشة قد جعلت من أفراد عينة الدراسة يتلقون المواقف التي تزيد العجز تلقي العاجز وفق مقولة المتنبي: أنا الغريق فما خوفي من البلبل، أو أنهم اعتادوا ذلك وفق المثل القائل: هذا الخد اعتاد على اللطم، كوسيلة للتأقلم الإجباري لا الاختياري.



### الفرضية (2): لا توجد فروق بين الجنسين في المرونة النفسية:

لاختبار صحة الفرضية قام الباحثان باستخدام اختبار T. test للتعرف على الفروق بين الجنسين في المرونة النفسية، والنتيجة موضحة في الجدول الآتي:

النتيجة	Sig	df	قيمة T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
دالة	0.000	230	3.760	15.147	74.46	109	ذكور
				13.863	81.66	123	إناث

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة T المحسوبة هي (3.760) وبمقارنتها مع T الجدولية عند درجة الحرية (230) تكون قيمة T الجدولية (1.972) عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) أي أن قيمة T المحسوبة أكبر من قيمة T الجدولية مما يعني وجود فروق بين الجنسين؛ إضافة إلى أن القيمة المعنوية بلغت (Sig=0.000) وهي أصغر من قيمة الدلالة الإحصائية ( $\alpha=0.05$ ) فهي دالة إحصائياً؛ بالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة أي أن هناك فروق بين الذكور والإناث في المرونة النفسية وهذه الفروق لصالح الإناث.

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة (عيسى 2019) و(العجمي 2022) التي أظهرت وجود فروق بين الجنسين في المرونة النفسية لصالح الذكور ودراسة (الحراتي 2023) التي لم تظهر أية فروق، بينما تتفق مع دراسة (الهاشمية 2017) التي أظهرت وجود فروق لصالح الإناث.

وترجع هذه الفروق كما يرى الباحثان إلى نقاط عدة أبرزها: الأدوار الاجتماعية المتنوعة لدى الإناث؛ فالكثير من طالبات الجامعة هنَّ أمهات وربات منزل وبعضهن عاملات وهذا من شأنه أن يكسبهنَّ مهارات أكثر تجعل مرونتهنَّ أعلى لتحمل مسؤوليات متعددة في وقت واحد، فضلاً عن مرورهنَّ بتجارب ضاغطة تشابه تجارب غيرهنَّ من أفراد المجتمع التي ربما ساعدتهم في اكتساب مهارات تأقلم متجددة، وقد يكون لانتشار الأفكار التي تعزز دور المرأة ومكانتها عبر منظمات المجتمع المدني ووسائل التواصل الاجتماعي دوراً في تشكيل الدافع وراء هذه المرونة رغبةً في توكيد الذات والموجودة بمعنى أننا قويات ولنا القدرة على التأثير والتغيير.

### الفرضية (3): لا توجد فروق بين الجنسين في العجز المكتسب:

لاختبار صحة الفرضية قام الباحثان باستخدام اختبار T. test للتعرف على الفروق بين الجنسين في العجز المكتسب، والنتيجة موضحة في الجدول الآتي:

النتيجة	Sig	df	قيمة T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
غير دالة	0.923	230	0.097	9.983	61.61	109	ذكور
				8.626	61.49	123	إناث



يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة T المحسوبة هي (0.097) وبمقارنتها مع T الجدولية عند درجة الحرية (230) تكون قيمة T الجدولية (1.972) عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) أي أن قيمة T المحسوبة أصغر من قيمة T الجدولية مما يعني عدم وجود فروق بين الجنسين؛ إضافة إلى أن القيمة المعنوية بلغت (Sig=0.923) وهي أكبر من قيمة الدلالة الإحصائية ( $\alpha=0.05$ ) فهي غير دالة إحصائياً؛ بالتالي نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة أي أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في العجز المكتسب، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الحارثي 2023) في عدم وجود فروق بين الجنسين في العجز المكتسب.

وبإمعان النظر فيما تم سرده في الإطار النظري حول العجز المكتسب يمكن القول إن حالة العجز المكتسب لا يُبتلى بها جنس أو فرد دون آخر فكيف إن كان السياق الاجتماعي والثقافي والكثير من التجارب الضاغطة متشابهة لدى أفراد عينة الدراسة خلال فترات زمنية متقاربة؟ فهي حالة تصيب الغالبية دون تمييز لكنهم يختلفون في طريقة التعامل معها وفقاً لمستوى مرونتهم، ويمكن النظر إلى هذه النتيجة من خلال النمط التفسيري للأفراد؛ حيث أن استمرار الحرب في سوريا كل هذه المدة (منذ عام 2011) دون حلول جذرية لتراكم المشكلات المتعددة في مختلف مناحي الحياة يبدو أنه جعل النمط التفسيري العام تشاؤمياً في تعاطيه مع الأحداث ونتائجها، كما أن تكرار التجارب المؤلمة دون القدرة الكافية على مواجهتها قد أدى إلى ترسيخ العجز. بمعنى آخر: توفرت البيئة الخصبة لاكتساب العجز وتجذره في المجتمع والأفراد على اختلاف مشاربهم وجنسهم.

وفي النهاية يبقى الأمر متروكاً لدراسات تجريبية تسعى إلى تخفيف العجز المكتسب عبر تعزيز المرونة النفسية وتنميتها؛ فما هو ظاهر من هذه النتائج وغيرها من الدراسات التي تم تناولها أن المرونة النفسية لها الدور الأبرز في ذلك.

### توصيات الدراسة

بناء على ما أظهرته نتائج الدراسة والتي بينت أهمية المرونة النفسية في مواجهة العجز المكتسب؛ توصي الدراسة بالتالي:

1. القيام بجلسات وندوات حوارية تهدف إلى رفع الوعي بمفهوم العجز المكتسب وكيف يمكن مواجهته؛ وأهمية المرونة النفسية وكيفية اكتسابها وتنميتها.
2. توزيع نشرات توضيحية عن التعامل مع الشدائد وحل المشكلات.
3. تضمين المناهج الدراسية النظرية أو العملية بأهم مهارات المرونة النفسية وكيفية تطبيقها.

### الدراسات المستقبلية المقترحة

- بناءً على نتائج الدراسة الراهنة يمكن القول إن هناك عدة دراسات يمكن إجرائها مستقبلاً ومن أبرزها:
1. فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة النفسية في خفض العجز المكتسب لدى طلبة الجامعة.
  2. العلاقة بين المرونة النفسية والعجز المكتسب لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة بين الكليات النظرية والكليات العلمية.
  3. دور طرائق التدريس التقليدية والحديثة في العجز المكتسب والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.
  4. دور مهارات التواصل في العجز المكتسب والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.

### المراجع

1. ابن قيم الجوزية 1973: الفوائد، ط 2، دار الكتب العلمية، بيروت.
2. أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد، 2010: العجز المتعلم، المكتبة الإلكترونية، أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة، 1-9.
3. أبو شلة، أسماء ياسر محمد وغباري، تائر أحمد فضيل 2022: نموذج سبي للعلاقة بين العجز المتعلم والصلابة النفسية والفاعلية الذاتية لدى الطلاب الجامعيين، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الأردن.
4. أبو علام، رجاء محمود 2004: مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، ط 4، دار النشر للجامعات، مصر.
5. حجازي، مصطفى 2012: إطلاق طاقات الحياة، ط 1، التنوير للطباعة والنشر، بيروت.
6. حسين، حسان 2021: الخبرات الصادمة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من الأطفال النازحين في محافظة إدلب، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة إدلب، كلية التربية، الدراسات العليا قسم الدراسات النفسية والتربوية.
7. سيلجمان، مارتن، 2016: التفاؤل المكتسب كيف تغير عقلك وحياتك، ترجمة مكتبة جرير، الطبعة العربية الأولى، مكتبة جرير للترجمة والطباعة والنشر والتوزيع.
8. شاهين، إيمان فوزي سعيد 2016: منبئات العجز المتعلم لدى عينة من الطلاب الجامعيين، مجلة الإرشاد النفسي، ع 47، 1-52.
9. شقورة، يحيى عمر شعبان 2012: المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

10. الضاهر، حنان، 2014: السلوك البيئي في مرحلة المراهقة وعلاقته بالعجز المتعلم ومهنة المستقبل لدى عينة من الطلبة في محافظة دمشق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.
11. عايد، علي حسين 2016: العنف الرمزي المُدرَك وعلاقته بالعجز المتعلم لدى طلبة الجامعة، مجلة مركز دراسات الكوفة، العدد 41، 337 – 377.
12. العجمي، كريمة جزر القطب 2022: المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، العدد 52، 1 – 31.
13. عيسى، ثائر، 2019: المرونة النفسية وفق بعض المتغيرات دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كليتي الهندسة المدنية والتربية في جامعة دمشق، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، المجلد 41، العدد 3، 187 – 199.
14. فايد، جمال عطية خليل 2008: تأثير دافعية تقدير الذات وفاعلية الذات وعزو العجز المتعلم في التحصيل الدراسي للتلاميذ الصم، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، المجلد 2، العدد 32، 131 – 220.
15. فروم، إريك 1972: الخوف من الحرية ترجمة مجاهد عبد المنعم مجاهد، ط1، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت.
16. قدوري، أحلام 2016: العجز المتعلم وعلاقته بالأفكار الانتحارية والتدين لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.
17. محمود، الفرحاتي السيد، 2009: العجز المتعلم سياقاته وقضاياها التربوية والاجتماعية، مكتبة الأنجلو المصرية، ط1، القاهرة.
18. محمود، الفرحاتي السيد 2010: العجز المتعلم: إدراك اللاقوة في المواقف المختلفة، المؤتمر السنوي الخامس عشر، الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة، مج 2، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة، 941 – 968.
19. مزنوق، محمد صهيب 2023: نمو ما بعد الصدمة: التحول من المحنة إلى المنحة، مكتبة نقش للطباعة والنشر، إدلب، سوريا.
20. الهاشمية، سعادة بنت عيد بن خلفان، 2017: المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم والآداب قسم التربية والدراسات الإنسانية، جامعة نزوى، سلطنة عمان.

- 
21. Abak, M. (2022). Prediction of learned helplessness based on academic resilience and test anxiety in students with academic failure, Iranian Journal of Educational Research, 2, 1, 1-11.
  22. El Harati, Yasmin 2023: Resilience or Learned Helplessness? the Case of Lebanese Adults Stripped of their Right to Health, Education, and Adequate Standards of Living, European Master's Programme in Human Rights and Democratisation, University.
  23. Masten, A. S., & Reed, M. G. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 74-88). Oxford University Press.
  24. Masten, A., 2013: Response and Recovery, IOM Workshop on Disaster Preparedness, Considerations for Children and Families, 6-36.
  25. Reivich, Karen and Shatte, Andrew, 2002: the Resilience Factor 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles, Three Rivers press.
  26. Southwick, S.; Bonanno, G.; Masten, A.; Panter, B.; & Yehuda, R., 2014: Resilience Definitions, Theory, and Challenges. Interdisciplinary Perspectives, European Journal of Psychotraumatology, 1 (5), 1 - 15.
  27. Trindadea, Inês; Mendesa, Ana Laura; Ferreira, Nuno: the moderating effect of psychological flexibility on the link between learned helplessness and depression symptomatology: A preliminary study.
  28. Ungar, M., 2014: Report of the 2014 Thinker in Residence Resilience, Commissioner for Children and Young People.
  29. Wener, R., 2016: Evaluating Resilience in Syrian and Jordanian Youth, Yale University.