

صياغة الحياة وعلاقتها بمرونة الانا لدى طلبة الجامعة

أ.د. لمياء ياسين الركابي

م.م. إيناس هادي سعدون

dr.lamyaa@uomustansiriyah.edu.iq

enashady@uomustansiriyah.edu.iq

وزارة التعليم العالي ، الجامعة المستنصرية

وزارة التربية / مديرية تربية الكرخ 3

ملخص البحث

تعد التغيرات المتسارعة والمواقف الجديدة التي يمر بها الطلبة جانباً من التهديدات التي تواجههم والتي تتجلى في قصورهم الواضح في تركيزهم على الأساليب والطرق التي يعتمدونها في صياغة حياتهم واختيارهم أهدافاً قد لا تتوافق مع ذواتهم إذ تساعد صياغة حياة الطلبة على إيجاد معنى في الحياة من خلال التركيز على مستقبلهم، ومساعدتهم على تحديد الأهداف ويهدف البحث الحالي التعرف الى صياغة الحياة لدى طلبة الجامعة ومرونة الانا لدى طلبة الجامعة والدلالة الإحصائية للعلاقة الارتباطية بين صياغة الحياة ومرونة الانا لدى طلبة الجامعة والفروق في العلاقة الارتباطية بين صياغة الحياة ومرونة الانا لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغيري الجنس (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - إنساني) ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث بلغت (378) طالب وطالبة للعام (2023/ 2024) وتم توزيعهم بالأسلوب العشوائي المتناسب وتم تطبيق اداتي البحث وباستخدام الأدوات الإحصائية المناسبة واستخراج قيم الصدق والثبات لأداتي البحث تم التوصل الى النتائج وفي ضوءها وضعت الباحثتان عدة توصيات ومقترحات.

الكلمات المفتاحية : صياغة الحياة، مرونة الانا، طلبة الجامعة

Life Crafting and its relationship to ego flexibility among university students

Prof. Dr. Lamia Yassin Al-Rikabi,

Asst.Lect. Enas Hadi Saadoun

Abstract

The rapid changes and new situations that students go through are part of the threats they face, which are evident in their clear failure to focus on the methods and ways they adopt in shaping their lives and choosing goals that may not be consistent with themselves, as shaping students' lives helps them find meaning in life by focusing on their future, helping them set goals, and developing concrete plans to achieve those goals and overcome obstacles. The current research aims to identify the life formulation of university students and the flexibility of the ego among university students and the statistical significance of the correlation between life formulation and ego flexibility among university students and the differences in the correlation between life formulation and ego flexibility among university students according to the variables of gender (male-female) and specialization (scientific-human). To achieve the research objectives, the researcher selected a random sample from the research community of (378) male and female students for the year (2023/2024) and they were distributed in a proportional random manner. The research tools were applied and using the appropriate statistical tools and extracting the values of validity and reliability for the research tools, the results were reached, and in light of them, the results were set. The researchers made several recommendations and suggestions.

Keywords: Life Crafting, ego Resiliency, university students

مشكلة البحث

تعد التغيرات المتسارعة والمواقف الجديدة التي يمر بها الطلبة جانباً من التهديدات التي تواجههم والتي تتجلى في قصورهم الواضح في تركيزهم على الأساليب والطرق التي يعتمدونها في صياغة حياتهم واختيارهم أهدافاً قد لا تتوافق مع ذواتهم وفي طرق تنظيمهم للوقت والطاقة المبذولة في تحقيق أهداف يجدها الآخرون (الآباء أو الأقران أو الأصدقاء) مهمة لهم أو التي يتم السعي وراءها فقط لأسباب تتعلق بالمكانة الاجتماعية فقط، أو السعي لحياة مثالية مما تجعلهم يعيشون حياة شخص آخر، فيفقدوا الاتصال بقيمهم الأساسية وعواطفهم ويختارون أهدافاً تكون ضارة لأنفسهم أو بالآخرين (Williams et al., 2000, p. 1774).

اذ ان الطلبة يواجهون في الحياة الكثير من الضغوط التي تتراوح بين منغصات الحياة اليومية والتحديات الكبرى في الحياة، الامر الذي جعل الباحثون في حيرة لماذا توجد ردود فعل سلبية لدى بعض الأفراد في مواجهة التحديات اليومية، في حين آخرون لديهم ردود فعل إيجابية، وهذه إحدى الخصائص النفسية التي تفسر قدرة بعض الأفراد على مواجهة ضغوط الحياة بشكل إيجابي، هي مرونة الأنا (Ong et al., 2006, p. 751).

وقد تنخفض قدرة الفرد على التكيف مع التغيرات البيئية والاجتماعية والنفسية، حيث تنشأ هذه المعضلة من التحديات النفسية التي تواجه الأفراد في حياتهم اليومية، فتؤثر بشكل كبير على سلوكهم وتفاعلاتهم مع محيطهم (Block & Block, 1980, p. 102) إن قلة مرونة الأنا تشير إلى ميل الأفراد للتمسك بالأنماط السلوكية القديمة والاعتقادات الثابتة التي قد تمنعهم من استيعاب الأفكار الجديدة أو التعامل الفعال مع المواقف الصعبة، مما قد يؤدي إلى عدم القدرة على إدارة الضغوط النفسية والاجتماعية بشكل سليم (Oshio et al., 2018, p. 61) بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تنشأ هذه المشكلة نتيجة لعوامل متعددة، منها التجارب الشخصية السلبية، والضغوط الاجتماعية، وكذلك التنشئة الأسرية التي قد تفرض معايير صارمة تؤثر في بناء الأنا لدى الفرد (Prince-Embury, 2015, p. 56).

وتتلخص مشكلة البحث في ان طلبة المرحلة الجامعية في مرحلة انتقالية من حياتهم ويواجهون تحديات متعددة تؤثر على كيفية تشكيل هويتهم الذاتية وتعزيز مرونة الأنا لديهم. إن الشعور بالضغوط الأكاديمية المتزايدة، إلى جانب التغيرات في العلاقات الاجتماعية والفردية، يسهم في خلق حالة من الارتباك والتوتر النفسي، مما يؤثر على القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة وتحديد الأهداف المستقبلية. كما أن الاعتماد على نمط حياة جديد، يتضمن مسؤوليات جديدة من الدراسة والعمل والأنشطة الاجتماعية، يمكن أن يؤدي إلى صعوبة في التكيف وفقدان الانسجام الداخلي، وتعزيز قدراتهم على إعادة صياغة حياتهم بما يتماشى مع تطلعاتهم وآمالهم، مما يسهم في بناء شخصية متماسكة ومرنة قادرة على مواجهة تحديات الحياة المختلفة بكل اقتدار وتطرح الباحثان التساؤل الاتي: ما طبيعة ونوع العلاقة بين صياغة الحياة ومرونة الانا لدى طلبة الجامعة؟

أهمية البحث

تعتبر دراسة صياغة الحياة لدى طلبة الجامعة من المواضيع الحيوية التي تسهم بشكل بارز في تشكيل شخصية الفرد وتوجيه مسار حياته المهنية والشخصية، اذ تتيح للطلبة الفرصة لفهم العوامل الاجتماعية، الثقافية، والاقتصادية التي تؤثر في حياتهم اليومية، مما يمكنهم من اتخاذ قرارات مستنيرة تساعدهم على بناء حياة متوازنة تحقق طموحاتهم وأهدافهم (Napier et al., 2024, p. 631) كما أن اكتساب المهارات اللازمة لصياغة الحياة يمكن أن يعزز من قدرة الطلبة على التغلب على التحديات التي قد تواجههم في مرحلة التعليم الجامعي، إذ يعزز ذلك من روح الإبداع والابتكار لديهم، مما يؤدي إلى تطوير قدرات التفكير النقدي وحل المشكلات (de Bloom et al., 2020, p. 105) علاوة على ذلك، فإن التعرف على مسارات الحياة المختلفة يمكن أن يسهم في توسيع آفاق الطلبة ويعزز من قدرتهم على التواصل الفعال مع الآخرين، مما يسهل عليهم تكوين شبكة علاقات مهنية واجتماعية قوية، وبالتالي تعزيز فرصهم في النجاح في عالم العمل المتغير والمحافظة على تنافسيته. لذلك، فإن إدماج دراسة صياغة الحياة في المنهج التعليمي سيعد خطوة استراتيجية نحو

إعداد خريجين قادرين على المساهمة الفعالة في مجتمعاتهم وتهيئتهم لمواجهة متطلبات العصر الحديث والتحديات (Demerouti et al., 2020, p. 1026).

اذ اشار شيبيرز زيغلر (2019) الى ان صياغة حياة تساعد الطلبة على إيجاد معنى في الحياة من خلال التركيز على مستقبلهم، ومساعدتهم على تحديد الأهداف، ووضع خطط ملموسة لتحقيق تلك الأهداف والتغلب على العقبات، يوفر فرصة للأفراد لتقييم أهدافهم في وقت يسوده عدم اليقين وإعادة اكتشاف المعنى في الحياة لإرشادهم خلال الأوقات الصعبة (Schipper & Ziegler, 2019, p. 2778).

وأوضحت دراسة (Morisoano 2013) على عينة من طلبة الجامعة إن إيجاد هدف في حياة الأفراد مع التأكد في نفس الوقت بأنهم يضعون خططاً ملموسة للعمل من اجل هذا الغرض يعزز الصحة النفسية والأداء الأكاديمي لديهم (Morisano et al., 2010, p. 261).

تشير مرونة الانا الى قدرة الافراد على التكيف مع التغيرات والضغوط الحياتية دون ان يتأثر احساسه بالذات او يفقد توازنه النفسي، فالأفراد الذين يتمتعون بمرونة الانا يكونون قادرين على مواجهة التحديات وإيجاد طرق جديدة للتكيف مع المواقف الصعبة، مما يساعدهم في الحفاظ على استقرارهم النفسي والشعوري (Leipold & Greve, 2009, p. 55).

وقد بينت الأبحاث الحديثة إن مرونة الأنا توفر للفرد قدرة عالية على التحمل والتعافي السريع من تأثير الصدمات، وفي الوقت ذاته يظهر الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة منخفضة من مرونة الأنا عدم قدرة على التكيف، وانخفاضاً في القدرة على التحمل (Shrivastava & Desousa, 2016, p. 39).

تُعتبر مرونة الأنا أحد المفاهيم النفسية الهامة التي تلعب دوراً محورياً في تشكيل شخصية الأفراد وتوجيه سلوكياتهم، حيث تُشير إلى قدرة الشخص على التكيف مع مختلف الظروف والتغيرات المحيطة به، وهي خاصية تُسهم في تعزيز الصحة النفسية والقدرة على مواجهة التحديات (Prince-Embury, 2015, p. 60) تتمثل أهمية مرونة الأنا في كونها تتيح للفرد القدرة على معالجة الضغوط الحياتية بشكل أكثر فعالية، مما يعكس استعداده للتفاعل الإيجابي مع الأزمات والتحديات المتنوعة (Block & Block, 1980, p. 40) كما أنها تعزز من قوة التحمل والموارد الداخلية، مما يمكن الأفراد من استنهاض طاقتهم في الأوقات الحرجة (Southwick et al., 2014, p. 2) إضافةً إلى ذلك، تُعتبر مرونة الأنا عنصراً أساسياً في تطوير العلاقات الاجتماعية الصحية، حيث يسهم الأفراد ذوو المرونة العالية في بناء تواصل أفضل مع الآخرين، ويكونون أكثر قبولاً للاختلافات والتنوع. من خلال تعزيز مرونة الأنا، يمكن للأفراد تعزيز شعورهم بالاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرارات، مما يعزز من مستوى الرضا الشخصي والتوجه نحو تحقيق الأهداف الشخصية والمهنية. وبالتالي، فإن هذه الخاصية هي أمر ضروري في ظل التغيرات السريعة والمتعددة التي تميز العصر الحديث، حيث يكون التحلي بمرونة نفسية مطلباً أساسياً لتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي الفعال (Leipold & Greve, 2009, p. 52).

تعتبر دراسة مرونة الأنا لدى طلبة الجامعة من المسائل البالغة الأهمية في مجال علم النفس التربوي، حيث ترتبط هذه المرونة بقدرتهم على التكيف مع التحديات المختلفة التي تواجههم أثناء مسيرتهم الأكاديمية والاجتماعية. إن مرونة الأنا تشير إلى القابلية للتكيف في مواجهة الضغوط النفسية والمشاعر السلبية، وهو عامل رئيسي يسهم في تعزيز الصحة النفسية للطلبة، مما ينعكس على أدائهم الأكاديمي وقدرتهم على تحقيق النجاح (Amy Ko & Chang, 2018, p. 11) فمع التغيرات السريعة والفجائية التي تطرأ على بيئة التعليم العالي، كما هو الحال مع الانتقال إلى حياة الاستقلالية، والضغوط الدراسية، والازدحام الاجتماعي، يصبح من الضروري أن يمتلك الطلبة مهارات تعزز من مرونة أناهم (Ong et al., 2006, p. 733).

إن تبرز صياغة الحياة كعملية أساسية تمكنهم من تحديد أهدافهم الشخصية والأكاديمية وتوجيه حياتهم نحو مسار محدد، في الوقت نفسه تؤدي مرونة الانا دوراً حيوياً في قدرة الطلبة على التكيف مع الظروف المتغيرة والتحديات المتعددة التي تواجههم، ورغم الأهمية

الكبيرة لكل من هذين المتغيرين لم تتل الاهتمام الكافي في الأبحاث السابقة، خاصة في سياق الطلبة الجامعيين وتلخص الباحثان الأهمية في جانبين:

الأهمية النظرية

1- يساعد البحث الحالي في توسيع فهم العلاقة بين صياغة الحياة ومرونة الانا، مما يساهم في إثراء الادبيات بإضافات جديدة للنظريات المتعلقة بصياغة الحياة ومرونة الانا.

2- المرحلة العمرية التي ركز عليها البحث وهي المرحلة الجامعية إذ تعد من مراحل النمو الحرجة بين المراهقة المتأخرة ومرحلة الرشد، إذ يمر الشباب بموجة من التغيرات على كافة الأصعدة مما تؤثر على طريقة توجههم.

الأهمية التطبيقية

1- إثراء المكتبة النفسية بأدوات قياس جديدة للباحثين مما تعزز توجههم بتسليط الضوء على عمل دراسات في هذا المجال.

2- استخدام نتائج البحث لتطوير برامج ارشادية موجهة لطلبة الجامعة تركز على تعزيز مرونة الانا من خلال تعزيز مهارات صياغة الحياة.

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف الى:

- 1- صياغة الحياة لدى طلبة الجامعة.
- 2- مرونة الانا لدى طلبة الجامعة.
- 3- الدلالة الإحصائية للعلاقة الارتباطية بين صياغة الحياة ومرونة الانا لدى طلبة الجامعة.
- 4- الفرق في العلاقة بين صياغة الحياة ومرونة الانا لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغيري الجنس (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - إنساني).

حدود البحث

يحدد البحث الحالي بطلبة الدراسات الأولية - الجامعة المستنصرية للمراحل كافة من كلا الجنسين (ذكور - إناث) ومن كلا التخصصين (علمي - إنساني) للعام الدراسي (2023-2024).

مصطلحات البحث:

أولاً: صياغة الحياة Life Crafting: عرفها تشين وآخرون (2022):

الجهود الواعية التي يبذلها الأفراد لخلق معنى في حياتهم من خلال الإدراك المعرفي (إعادة صياغة الطريقة التي ينظرون بها إلى الحياة والبحث عن أنظمة دعم اجتماعي لإدارة تحديات الحياة بنشاط وتنفيذ هذه السلوكيات لتحسين المواءمة بين الأهداف الحقيقية والاحتياجات الشخصية والقيم والقدرات (Schipppers & Ziegler, 2019, p. 2778).

التعريف النظري: ستتبنى الباحثة تعريف صياغة الحياة الذي وضعه شيبيرز وزيجلر (2019) وذلك لأنها ستعتمد نظريته ومقياسه.

التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الإجابة على مقياس صياغة الحياة.

ثانياً: مرونة الانا Ego Resiliency: عرفها ويلن (1993):

القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها الصعبة، من خلال القدرة على التفاعل اجتماعياً مع الآخرين، والصفح والامل ليحقق المعنى لحياته ويحيا فيها الفرد حياة كريمة (Southwick et al., 2014, p. 4).

التعريف النظري: ستتبنى الباحثة تعريف مرونة الانا الذي وضعه ويلن (1993) وذلك لأنها ستعتمد نظريته ومقياسه.

التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الإجابة على مقياس مرونة الانا.

الإطار النظري

أولاً: صياغة الحياة Life crafting theory

مقدمة

تعد صياغة الحياة مفهوماً جديداً في الأدبيات مستمد من علم النفس الايجابي، تم اقتراح مفهوم صياغة الحياة لأول مرة من قبل شيبيرز وزيجلر Schippers and Ziegler (2019) وجذوره مستمدة من علم النفس الإيجابي والمفهوم الياباني الايكيجاي Ikigai الذي يمنح الافراد إحساساً بمصدر القيمة في الحياة أو الشيء الذي يجعل حياتهم جديرة بالعيش وهي ترتبط مباشرة بأهمية حياة الفرد ووجوده (Dekker et al., 2020, p. 7).

صياغة الحياة تسلط الضوء على كيفية قيام الناس بالمبادرة الذاتية وخلق معنى متعمد في الحياة، والذي قد يتداخل مع السلوكيات الاستباقية، كذلك تحدث صياغة الحياة ليس فقط بعد أحداث الحياة المعاكسة فقط، بل طوال الحياة اليومية أيضاً عندما يحاول الافراد بشكل استباقي لخلق معنى في حياتهم (Chen et al., 2022, p. 14).

ان السعي وراء تجارب حياتية ذات معنى هو هدف أساسي وجيوي لحالة الفرد، لتحقيق الرفاهية والازدهار بشكل عام، والمعنى هو الشعور الذي يصنعه الافراد بوجودهم إذ يكون لهم هدف حياتي شامل يسعون اليه وهو مطلب أساسي لمختلف الافراد الإيجابيين من اجل تحقيق السعادة والتعامل مع التوتر الناتج عن أحداث الحياة المعقدة بشكل فعال، وذلك عن طريق بحث الأفراد عن المعنى لتعزيز رضاهم عن حياتهم بشكل عام (Schippers & Ziegler, 2019, p. 2779).

النظرية المفسرة لصياغة الحياة لشبيرز وزيجلر (2019)

تعد صياغة الحياة مفهوماً جديداً نسبياً في الأدبيات يشير إلى صياغة عامة تتألف من سلوكيات عالمية لصنع المعنى تقدم الأدبيات الموجودة نهجين لصياغة الحياة يشار إليهما بأسم نهج التدخل ونهج البناء:

أولاً: نهج التدخل: تم تصويره من قبل شيبيرز وزيجلر (2019) Schippers and Ziegler، اللذان عرفا صياغة الحياة بأنها "عملية يتأمل فيها الناس بنشاط حياتهم الحالية والمستقبلية، ويضعون أهدافاً لمجالات مهمة من الحياة - الاجتماعية والمهنية ووقت الفراغ - وإذا لزم الأمر، يضعون خططاً ملموسة ويتخذون إجراءات لتغيير هذه المجالات بطريقة أكثر انسجاماً مع قيمهم و رغباتهم"، وقد تم اقتراح هذه العملية لمساعدة المشاركين في إيجاد المزيد من المعنى في حياتهم والمساعدة في تحسين الصحة العقلية للشباب (Schippers & Ziegler, 2019, p. 2778).

باعتبارها إطاراً للتدخل يركز على مساعدة الافراد على اكتشاف قيمهم/عواطفهم، والتفكير في كفاءاتهم/عاداتهم الحالية والمستقبلية - وحياتهم الاجتماعية، النظر في مستقبلهم المثالي، ووضع أهداف ملموسة، واتخاذ الإجراءات اللازمة لمواءمة قيمهم واحتياجاتهم مع المجالات المهمة في الحياة (الاجتماعية، المهنية، الترفيه) (Dekker et al., 2020, p. 9).

إن نهج التدخل في صياغة الحياة ينظر إليها باعتبارها شيئاً يجب تقديمه في شكل تدخل أو برنامج لتوجيه الشخص من خلال استراتيجيات معينة، مثل تشجيع الناس على التفكير في تطلعات الحياة المهمة والقيم والاهتمامات طويلة الأجل؛ والنظر في الضغوط الخارجية وكيفية ارتباطها بأهدافهم؛ وإنشاء خطط لتحقيق الهدف.

ثانياً: نهج البناء: وهو على النقيض من نهج التدخل، استكشفه تشين وآخرون (2022) Chen et al، نهج البناء الذي يمثل صياغة الحياة وينظر إليها كمجموعة من السلوكيات التي ينخرط فيها جميع الناس بدرجات متفاوتة لمواءمة قيمهم وأهدافهم ومهاراتهم بشكل أفضل من أجل تجربة المزيد من المعنى في الحياة، فالأساس النظري الذي اعتمدته تشين وزملاؤه 2022 لبناء صياغة الحياة متجذر بعمق في نظرية الحفاظ على الموارد وعلى وجه التحديد تركز صياغة الحياة في المقام الأول على منع الخسارة الحالية او المستقبلية للموارد، إذ تعمل الميزات الفريدة الكامنة وراء صياغة الحياة على دعم النمو الشخصي من خلال زيادة المشاركة في جهود التكيف الصحي وتوسيع الوصول

الى المرونة والرفاهية وتعزيز الأفكار حول كيفية العثور على الازدهار من خلال المعاناة وإيجاد القبول وإعادة تشكيل طرق "التوصل الى معنى" للخروج من الشدائد والتنقل في الفوضى وتجاوزها في المجلد (Van Zyl et al., 2023, p. 11).

مكونات صياغة الحياة

أكد تشين وآخرون (2022) هذا على أنه يتكون من ثلاث مكونات: (1) صياغة / إعادة صياغة معرفية، (2) البحث عن الدعم الاجتماعي، و (3) البحث عن التحديات

1- **الصياغة المعرفية Cognitive Crafting**: هي قدرة الفرد على إعادة التأطير المعرفي أو الاجتماعي للعمل أو الحياة للوصول للمعنى.

2- **التماس الدعم الاجتماعي Seeking social support**: هو المدى الذي يسعى فيه الأفراد إلى أنظمة وشبكات دعم اجتماعي لتحقيق أهدافهم الشخصية والمهنية وإدارة الأزمات من خلال إقامة علاقات متبادلة المنفعة مع الآخرين.

3- **البحث عن التحديات Seeking challenges**: يشير إلى الجهود النشطة التي يبذلها الأفراد لتوسيع نطاق قدراتهم الحالية وتعلم قدرات ومهارات جديدة تهدف إلى تسهيل نمو الشخصية وإتقان البيئة (Chen et al., 2022, p. 17).

وجدت الأبحاث الحديثة أن صياغة الحياة توفر فرصاً للنمو وهي عنصر حاسم في استيعاب الدوافع، مما يسمح للشخص بمتابعة أهداف الحياة لأسباب أكثر استقلالية (Hewett, 2023, p. 314).

ثانياً: مرونة الأنا Ego Resiliency theory

لقد انبثق مفهوم مرونة الأنا في مجال علم النفس المرضي التطوري، من الدراسات التي أجريت حول الأفراد الذين يتعاملون مع ضغوط الحياة بإيجابية دون غيرهم من الأفراد الذين يظهرون سلبية مرتفعة في التعامل مع مخاطر وتحديات الحياة (Southwick et al., 2014, p. 14).

ويرى ماتسن Masten (2009) أن الأنا هو ذلك الجزء الذي يتصف بالوعي فيقوم بعدة مهام تتمثل في الدفاع عن الشخصية وتوافقها، من خلال حل الصراع بين الفرد والواقع، مستخدماً مبدأ الواقع من ناحية وميكانيزماته الدفاعية من ناحية أخرى، فيوجه ويتحكم في الهو والأنا العليا، فالأول يعمل طبقاً لمبدأ اللذة والثاني مثالي يعمل طبقاً لمبدأ المثل العليا والقيم فيوازن بينهما، فهو يحقق الاتزان النفسي للفرد ويحقق إمكاناته ويساعده على المواجهة وتحمل احباطات الحياة وضغوطها (Won-Hee & Gyugioo, 2017, p. 18).

نظرية مرونة الأنا لانجر (1990)

يعد مفهوم الأنا من المفاهيم الأساسية التي أسسها سيغموند فرويد، ويشكل جزءاً محورياً من نظرية التحليل النفسي التي ساهمت في فهم التركيبة النفسية الإنسانية بشكل أعمق. إذ يشير فرويد إلى أن الجهاز النفسي يتكون من ثلاث منظومات رئيسية تتمثل في الهو والأنا والأنا الأعلى، حيث يمثل الهو الجزء الفطري والغريزي في النفس البشرية، مثيلاً بذلك الدوافع الأساسية والرغبات الغريزية التي تسعى إلى الإشباع الفوري دون اعتبار للعواقب الاجتماعية أو الأخلاقية. أما الأنا، فتتمثل محور التوازن والتوافق في النفس، حيث تعمل كوسيط يتولى مسؤولية تحقيق التكيف مع متطلبات الواقع الخارجي، محاولاً تحقيق الرضا والسعادة من خلال توجيه السلوك بما يتناسب مع البيئة المحيطة (Yun & Min, 2014, p. 396) كما تعتبر الأنا مركز الشعور والإدراك الحسي، حيث تستقبل المعلومات من العالم الخارجي وتعالجها في إطار العمليات العقلية المختلفة، مما يمكن الفرد من الدفاع عن هويته الشخصية وحل الصراعات الداخلية التي قد تنشأ بين مطالب الهو التي تدعو إلى الانغماس في المتعة، وتطلعات الأنا الأعلى التي تتجلى في العادات والقيم والمبادئ الأخلاقية والدينية التي يمتثلها الفرد. وبالتالي، فإن الأنا تعمل على خلق نوع من التوازن النفسي والاجتماعي، مستهدفةً تيسير توافق الفرد مع نفسه ومع المجتمع الذي ينتمي إليه، وهو ما يعكس أهمية هذه المفهوم في تحليل السلوك الإنساني وفهم النفس البشرية بشكل شامل (Ji et al., 2013, p. 574).

يرى أصحاب سيكولوجية الأنا أن هذه البنية النفسية تستمد قوتها وطاقتها من مصادر داخلية خاصة بها، في حين أنهم يعارضون التصور الذي يذهب إليه فرويد، والذي يشير إلى أن الأنا تعتمد بشكل أساسي على طاقة الهو في تشكيل سلوكيات الفرد وتوجهاته. هذا المفهوم يتماشى مع ما أكدته إريكسون، الذي أعطى أهمية قصوى للأنا باعتبارها بنية مستقلة تتطلب تنمية مستمرة وتعزيز فعال، حيث إن الأنا ليست مجرد رد فعل دفاعي، بل هي عنصر حيوي يتجلى في القدرة على معالجة الخبرات الشعورية وتماسكها، مما يساهم في توازن الفرد النفسي. علاوة على ذلك، فإن الأنا تسعى إلى التعلم وتطوير استراتيجيات تكيف جديدة لمواجهة مختلف التحديات والأحداث، مما يدل على دورها الإيجابي في المحافظة على الأداء النفسي السليم، وليس فقط مهمتها التقليل من القلق. ومن ثم، يتضح أن الفهم الحديث للأنا يتجاوز العديد من المفاهيم التقليدية، ليعكس دورها الديناميكي والمعقد في حياة الفرد (Shrivastava & Desousa, 2016, p. 39).

العوامل المعززة لمرونة الأنا: يوجد عدد من العوامل ذات العلاقة بمرونة الأنا التي تعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الضاغطة، وقد أثبتت العديد من الدراسات أن علاقات الدعابة والرعاية والحب والثقة داخل الأسرة وخارجها تؤدي دوراً أساسياً في مرونة الأنا (Amy Ko & Chang, 2018, p. 18).

كما ترتبط عوامل أخرى بمرونة الأنا، مثل المقدرة التي تمكن الشخص من وضع خطط مرنة وتنفيذها، والنظرة الإيجابية للذات، والثقة بالنفس، ومهارات التواصل وحل المشكلات، والقدرة على التعامل مع الانفعالات القوية (Ji et al., 2013, p. 577).

محددات مرونة الأنا ومكوناتها

مرونة الأنا كنتاجية للتحليل التكيفي لمكونات الشخصية: تتمثل بمجموعة من "السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية" وهذه السمات:

1- **الاستبصار:** وهي قدرة الشخص على قراءة المواقف والأشخاص وترجمتها، وتشمل القدرة على التواصل البين شخصي علاوة على معرفة كيفية تكيف سلوك الفرد ليكون متناسباً مع مختلف المواقف؛ مما يجعله يفهم نفسه والآخرين.

2- **الاستقلال:** يشير إلى التوازن بين الفرد والآخرين المحيطين به، كما يشمل تكيف الفرد مع نفسه بحيث يعرف حقوقه وواجباته، وأن الشخص المستقل هو الذي يكون بسيطاً ومتساهلاً في حالة مواجهة الحدث.

3- **المبادأة:** وتتضمن قدرة الشخص على الشروع في مواجهة الأحداث بعد دراسة سريعة وصحيحة نابعة من قدرة الفرد على الحدس، هو الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة.

4- **تكوين العلاقات:** وتتمثل بمرونة الفرد على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية من خلال التواصل النفسي، والاجتماعي، والعقلي البين شخصي مع من يحيطون به، كما تشمل قدرته على التواصل مع ذاته (Oshio et al., 2018, p. 61).

وفي دراسة يانغ (2016) بعنوان (مرونة الانا مقابل القلق الاجتماعي)، هدفت الدراسة إلى التحقق من دور الشبكات الاجتماعية في العلاقة بين مرونة الانا والقلق الاجتماعي لعينة تكونت من (80) طالباً، توصلت الدراسة إلى أن مرونة الانا ارتبطت بالقلق الاجتماعي سلبياً كذلك في دراسة أمي كو وتشانغ (2018) بعنوان (القلق الاجتماعي كوسيط بين مرونة الانا والمماطلة) على عينة من طلبة الجامعة وتبين أن القلق الاجتماعي يتوسط جزئياً بين مرونة الانا والمماطلة، وأن الطلبة ممن يمتلكون مرونة انا مرتفعة لديهم قلق اجتماعي منخفض وتكرار اقل لسلوك المماطلة (Amy Ko & Chang, 2018, p. 2).

منهجية البحث والإجراءات

يعتمد البحث المنهج الوصفي الارتباطي منهجاً له، والذي يعني وصف الظاهرة وتركيبها وعملاتها والظروف الاجتماعية السائدة ويتضمن جمع البيانات وتبويبها وتحليلها وقياسها وتفسيرها.

ثانياً: مجتمع البحث

يشير مجتمع البحث الى المجموعة الكلية من الأفراد التي يسعى الباحث الى تعميمها على نتائج البحث حيث يتألف مجتمع البحث الحالي من طلبة كليات الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (2023/2024) والبالغ عددها (13) كلية في مختلف الاختصاصات العلمية والإنسانية والذين يبلغ عددهم الكلي (23297) طالب وطالبة وتوزعوا وفق متغير الجنس حيث بلغ عدد الذكور (10074) ويمثلون ما نسبته (43.2%) وبلغ عدد الاناث (13223) ويمثلن ما نسبته (56.8%) وتوزعوا وفق متغير التخصص حيث بلغ عدد التخصص العلمي (13017) ويمثل ما نسبته (56%) وبلغ عدد التخصص الإنساني (10226) ويمثل ما نسبته (44%).

ثالثاً: عينة البحث: يقصد بالعينة جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة، ولقد اختيرت عينة البحث بالأسلوب العشوائي البسيط وعلى وفق الية القرعة حتى تتحقق شروط اختيار عينة ممثلة للمجتمع وتم اختيار كليتين من التخصص الإنساني وأربع كليات من التخصص العلمي واستخدمت الباحثان معادلة ثومسون لاستخراج حجم العينة وكان ناتج المعادلة ان العينة الاحصائية تبلغ (378) طالب وطالبة وزعت بالأسلوب العشوائي ذي التوزيع المتناسب باستخدام معادلة كوكرن وكما موضح في الجدول ادناه.

جدول (1) عينة البحث موزعة وفق التوزيع الطبقي العشوائي المتناسب

الكلية	الجنس				المجموع الكلي	
	الذكور	نسبتهم المئوية	الاناث	نسبتهم المئوية	المجموع	نسبتهم المئوية
التربية الأساسية	59	15%	78	21%	137	36%
التربية	22	6%	60	16%	82	22%
المجموع	81	21%	138	37%	219	58%
التربية للعلوم الصرفة	14	4%	18	5%	32	8%
التربية البدنية وعلوم الرياضة	21	6%	4	1%	26	7%
الهندسة	47	12%	31	8%	78	21%
علوم الحاسوب	11	3%	13	3%	23	6%
المجموع	93	25%	66	17%	159	42%
المجموع الكلي	174	46%	204	54%	378	100%

رابعاً: أدوات البحث

أولاً: أداة قياس صياغة الحياة: تبنت الباحثان مقياس تشين واخرون (2022) والذي يتكون من (9) فقرات مقسمة على ثلاث مجالات، وضعت لها خمسة بدائل للاستجابة حيث قامت الباحثتان بترجمة فقرات المقياس مع مراعاة شروط ترجمة الفقرات واستخدام إجراءات صدق الترجمة وأعدت للمقياس تعليمات توضح كيفية الإجابة عن فقراته، وقد روعي في أعداد تعليمات المقياس أن تكون مناسبة للعينة وواضحة كما احتوت التعليمات على مثال توضيحي عن كيفية الإجابة، وطلب منهم الإجابة عن جميع فقرات المقياس بكل صراحة وصدق وأن إجاباتهم لا يطلع عليها أحد سوى الباحثتان وستكون هذه الإجراءات من صدق الترجمة واعداد تعليمات المقياس ذاتها في أدوات البحث المتبقية.

1- التحليل المنطقي لأدوات البحث: لغرض التحقق من الصدق الظاهري لفقرات اداتي القياس عرضت على مجموعة من المحكمين المختصين في العلوم التربوية والنفسية وعددهم (10) محكمين وذلك لتحديد مدى صلاحية الفقرات لقياس ما أعدت له ومدى ملاءمتها لأفراد عينة البحث ومدى ملائمة بدائل الإجابة وبعد الاطلاع على ملاحظات المحكمين ووجدت الباحثان ان نسبة الاتفاق تراوحت بين

(86%-100%) على فقرات اداتي القياس مع وجود بعض التعديلات اللغوية على الفقرات وأشار المحكمين الى تفضيلهم البدائل ذات التدرج الخماسي وتأخذ القيم (1-5) لجميع أدوات القياس لمناسبتها مع خصائص العينة المعرفية والعمرية.

2- التحليل الإحصائي لفقرات مقياس صياغة الحياة: لاستخراج القوة التمييزية استعملت الباحثتان طريقة المجموعتين الطرفيتين لغرض إجراء التحليل الإحصائي في ضوء هذه الطريقة طبقت الباحثتان مقياس صياغة الحياة على عينة قوامها (378) طالب وطالبة، وبعد اكمال إجراءات استخراج القوة التمييزية لعينة التحليل الإحصائي ومقارنة القيمة الناتجة المحسوبة بالقيمة الجدولية ثبت ان القيمة الناتجة المحسوبة لجميع الفقرات مميزة عند مقارنتها بالقيمة الناتجة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (204) لذا تم الإبقاء على جميع فقرات المقياس اذ عدت جميعها مميزة.

3- الاتساق الداخلي: تبنت الباحثتان الطرائق الآتية لاستخراج الاتساق الداخلي للمقياس:

أ- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: استخدمت الباحثتان معامل ارتباط بيرسون ووجد ان جميع الفقرات قد بلغت قيمتها اعلى من قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (0,098) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (376) وكما في الجدول ادناه:

جدول (2) قيم معامل الارتباط لعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.658	6	0.303
2	0.611	7	0.295
3	0.621	8	0.674
4	0.551	9	0.389
5	0.478		

ب- علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه: وجد ان جميع الفقرات قد بلغت قيمتها اعلى من قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (0,098) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (376) وكما موضح في الجدول ادناه:

جدول (3) قيم معاملات الارتباط لعلاقة درجة الفقرة بالدرجة المجال الذي تنتمي اليه

المجال الاول		المجال الثاني		المجال الثالث	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.676	4	0.623	7	0.643
2	0.634	5	0.349	8	0.715
3	0.345	6	0.445	9	0.611

4- الخصائص القياسية للمقياس

أولاً: الصدق: تحققت الباحثتان من نوعين من أنواع الصدق لهذا المقياس وهما على النحو الآتي:

أ- الصدق الظاهري: وقد تحقق هذا النوع من الصدق عند عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية وتمت الاستعانة بأرائهم في تحديد مدى صلاحية الفقرات كما مر آنفاً في التحليل المنطقي للفقرات.

ب- صدق البناء: وقد تم التحقق منه عن طريق القوة التمييزية والاتساق الداخلي

ثانياً: الثبات: استخراج ثبات المقياس بطريقة معامل الفا كرونباخ للاتساق الداخلي حيث اعتمدت الباحثتان على درجات عينة التحليل الاحصائي والبالغة (378) طالبة في حساب الثبات وفق معادلة الفا كرونباخ، وكانت قيم معاملات الفا كرونباخ لكل بعد وللمقياس ككل كما مبين في الجدول ادناه.

جدول (5) قيم معامل الثبات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقياس

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الفا كرونباخ
صياغة الحياة	33.14	2.73	0.70

ثانياً: أداة قياس مرونة الانا: تبنت الباحثين مقياس (Al-Nasser & Sandmann, 2000) والذي يتكون من (14) فقرة متدرج على وفق أسلوب ليكرت بخمسة بدائل ولأجل تهيئة المقياس وجعله مناسباً للبيئة العراقية وخصائص العينة المعرفية والعمرية قامت الباحثتان بذات الإجراءات انفة الذكر في أداة قياس صياغة الحياة مع اجراء بعض التعديلات اللغوية.

1- التحليل الإحصائي لفقرات مقياس مرونة الانا: استخرجت القوة التمييزية من قبل الباحثين بطريقة المجموعتين الطرفيتين وبعد إجراءات استخراج القوة التمييزية لعينة التحليل الإحصائي ومقارنة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة الجدولية ثبت ان القيمة التائية المحسوبة لجميع الفقرات مميزة.

2- الاتساق الداخلي: لاستخراج الاتساق الداخلي استخدمت الباحثتان أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس اذ تم استخراج معامل ارتباط بيرسون ووجد ان جميع الفقرات قد بلغت قيمتها اعلى من قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (0,098) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (376) وكما موضح في الجدول ادناه:

جدول (6) قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.471	8	0.480
2	0.593	9	0.334
3	0.657	10	0.327
4	0.574	11	0.541
5	0.638	12	0.347
6	0.514	13	0.647
7	0.412	14	0.580

أ- الخصائص القياسية للمقياس

أولاً: الصدق: تم التحقق من نوعين من أنواع الصدق لهذا المقياس وهما على النحو الآتي:

أ- الصدق الظاهري: تحققت الباحثتان منه عن طريق عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية وتمت الاستعانة بأرائهم في تحديد مدى صلاحية الفقرات.

ب- صدق البناء: وقد تم التحقق منه عن طريق القوة التمييزية والاتساق الداخلي

ثانياً: الثبات: كانت قيمة معامل الثبات للمقياس والوسط الحسابي والانحراف المعياري كما موضح في الجدول ادناه.

جدول (8)

قيم معامل الثبات والوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقياس

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الفا كرونباخ
مرونة الانا	61.44	7.21	0.73

نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها

الهدف الأول: تعرف صياغة الحياة لدى طلبة الجامعة.

لغرض تحقيق هذا الهدف قامت الباحثتان بتطبيق مقياس صياغة الحياة على أفراد العينة وبعد معالجة البيانات إحصائياً، بلغ متوسط درجاتهم على المقياس (35.3) وبانحراف معياري مقداره (2.79) وبمقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (27) ولغرض التعرف على الدلالة الإحصائية للفروق الظاهرة بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي استخدمت الباحثتان الاختبار التائي لعينة واحدة، وكما هو موضح في الجدول ادناه:

جدول (7) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس صياغة الحياة

المتغير	عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
صياغة الحياة	378	33.14	2.72	27	43.88	1,96	0,05

يظهر من الجدول اعلاه أن القيمة التائية المحسوبة هي (43.88) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96)، عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (377) وهذا يعني ان الطلبة يمتلكون صياغة حياة ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية البناء لتشين وآخرون بأن الطلبة في مرحلة الجامعة يمتلكون القدرة على تحديد أهدافهم وطموحاتهم المستقبلية كون الطالب يمر بمرحلة من النضج الشخصي وتطوير الهوية، فضلاً عن تمتعهم بمستوى من الاستقلالية الامر الذي يمكنهم من التفكير والتخطيط لحياتهم المهنية والشخصية، مما يعزز مفهوم صياغة الحياة لديهم وهذا يتفق مع نتائج دراسة تشين (Chen et al., 2024) والدراسات الأخرى (Bauer & McAdams, 2000; McAdams, 2016; McAdams & Guo, 2014; McLean & Pratt, 2006).

الهدف الثاني: تعرف مرونة الانا لدى طلبة الجامعة.

لغرض تحقيق هذا الهدف قامت الباحثتان بتطبيق مقياس مرونة الانا على أفراد العينة وبعد معالجة البيانات إحصائياً، بلغ متوسط درجاتهم على المقياس (61.44) وبانحراف معياري مقداره (7.21) وبمقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (42) ولغرض التعرف على الدلالة الإحصائية للفرق الظاهرة بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي استخدمت الباحثتان الاختبار التائي لعينة واحدة. وكما هو موضح في الجدول ادناه.

جدول (8) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس مرونة الانا

عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
378	61.44	7.21	42	52.42	1,96	0,05

يظهر من الجدول اعلاه أن القيمة التائية المحسوبة هي (52.42) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96)، عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (377) وتعزوا الباحثتان سبب ذلك الى عينة البحث تتمتع بمستوى عالي من مرونة الأنا، بأن مرونة الانا تنبثق من ثقافة مجتمعهم الذي نشأوا فيه، وقيمهم الدينية وهذا ما يوجههم إلى التقاؤل النابع من دينهم وعقيدتهم مما يجعلهم قادرين على التحكم في مشاعرهم السلبية وتوجيهها بطرق إيجابية، وهذا تفسير يتفق مع نظرية ويلن الذي يرى ان الافراد يمتلكون مجموعة من "السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية" وهذه النتائج تتفق مع دراسة (Amy & Chang, 2018)، وكذلك دراستي Shrivastava et al. (2016 & tull, 2007).

الهدف الثالث: الدلالة الإحصائية للعلاقة الارتباطية بين صياغة الحياة ومرونة الانا لدى طلبة الجامعة.

تحقيقاً لهذا الهدف تم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلبة للعينة البالغة (378) طالب وطالبة على مقياس صياغة الحياة ومقياس مرونة الانا وذلك باستعمال معامل ارتباط بيرسون، ولمعرفة دلالة معنوية معامل الارتباط فقد تم تحويل قيمة معامل ارتباط بيرسون إلى القيمة التائية المقابلة باستعمال الاختبار التائي الخاص باختبار معامل ارتباط بيرسون.

جدول (9) قيمة الاختبار التائي لاختبار دلالة معامل ارتباط بيرسون

العينة	قيمة معامل الارتباط المحسوب	القيمة التائية		مستوى الدلالة
		المحسوبة	الجدولية	
378	0.451	9.79	1,96	0,05 دالة

يتضح من الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية موجبة طردية دالة إحصائياً بين صياغة الحياة ومرونة الانا عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (377) حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة لمعامل الارتباط (9.79) وهذا يعني ان الطلبة الذين يملكون قدرة اكبر على صياغة حياتهم ورؤية أهدافهم بوضوح يكونوا اكثر قدرة على التكيف والضغط التي يواجهونها، هذه العلاقة تعكس كيف ان الجهود الواعية التي يبذلها الطلبة من اجل حياتهم تسهم في تعزيز القوة النفسية والمرونة الداخلية، مما يساعد الطلبة على التعامل بشكل اكثر فاعلية مع مختلف المواقف الحياتية.

الهدف الرابع: الدلالة الإحصائية للفروق في العلاقة الارتباطية بين صياغة الحياة ومرونة الانا لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس (ذكور/اناث) والتخصص (علمي/انساني)

للتعرف على دلالة الفروق بين معاملي ارتباط صياغة الحياة ومرونة الانا على وفق متغير الجنس (ذكور/اناث) والتخصص (علمي/انساني) استعملت الباحثان اختبار فيشر لتحويل معامل الارتباط للقيمة الزائية لدلالة الفروق بين معاملي الارتباط وكما هو موضح في جدول ادناه:

جدول (10) القيمة الزائية لدلالة الفروق في العلاقة الارتباطية بين صياغة الحياة ومرونة الانا لدى طلبة الجامعة على وفق متغير

الجنس (ذكور/اناث) والتخصص (علمي/انساني)

المتغير	العدد	معامل الارتباط	القيمة المعيارية المقابلة لقيمة معامل الارتباط		القيمة الزائنية		الدلالة
			المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة		
ذكور	147	0.294	0.299	1.96	0.05	غير دال	
اناث	231	0.211	0.213				
علمي	178	0.391	0.412	0.37			
انسائي	200	0.358	0.365				

وكانت نتيجة تطبيق الاختبار ان القيمة الزائية لمعاملات الارتباط غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) أي عدم وجود فروق بين معاملي الارتباط وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص وتفسر الباحثان عدم وجود فروق دالة في العلاقة الارتباطية بسبب انهم يتقاربون بالنمو العقلي والعمر الزمني والبيئة التعليمية والمجتمع، فجميعهم يتعرضون لبيئات تعليمية متقاربة ومتطلبات أكاديمية وحياتية متشابهة، ويتشاركون في معظم الميول والاهتمامات والتوجهات المستقبلية، كما يواجهون العديد من التحديات والصعوبات ويحاولون التكيف مع التغيرات المستجدة من حولهم و تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الحاسمة في حياة الطالب فيها يصوغون خططهم وتفتح آفاقهم المستقبلية، كما أنهم يواجهون احداث مختلفة، ففيها يدرك الطلبة أهدافهم وتوجهاتهم ويسعون دائماً لتحقيقها.

الاستنتاجات:

1. ان صياغة الحياة ومرونة الانا ترتبطان فيما بينهما بعلاقة طردية متكافئة متوازنة حتى تحقق اغراضها للطلبة.

التوصيات:

1. الاهتمام بالجانب الارشادي لهذه الفئة العمرية لمعالجة ما يعترضهم من مشكلات في جانب معرفة ذاتهم وتطويرها من اجل زيادة دافعيته ومن ثم زيادة قوة تحملهم للمهام الدراسية التي يقومون بها.
2. إيلاء صياغة الحياة ومرونة الانا الاهتمام من قبل القائمين على العملية التربوية عن طريق التعريف بأبعادها واثارها على الطلبة عن طريق نشر التوعية والدورات التثقيفية في هذا المجال.

- A. Oshio ،K. Taku ،M. Hirano و ،G. Saeed .(2018) .Resilience and Big Five personality traits: a meta-analysis .*Personal. Individ. Differ* .60-54 ،(1) 127 <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.048>
- A. Shrivastava و ،A. Desousa .(2016) .Resilience: A psychobiological construct for psychiatric disorder .*Indian journal of psychiatry*.43-38 ،(1) 58 ،
- A.D. Napier ،G.R. Slemپ و ،D. Vella-Brodrick .(2024) .Life Crafting and Self-Determination: An Intervention to Help Emerging Adults Create an Authentic and Meaningful Life .*Emerging Adulthood* ، .647-629 ،(4) 12 <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/216769682412521>
- A.D. Ong ،S. Bergeman و ،A. Wallace .(2006) .Psychological resilience ,positive emotions, and successful adaptation to stress in later life .*Journal of personality and social psychology*.749-730 ،(4) 91 ،
- B. Leipold و ،W. Greve .(2009) .Resilience: A conceptual bridge between coping and development .*European Psychologist*.50-40 ،(1) 14 ،
- C. Amy Ko و ،Y. Chang .(2018) .Investigating the Relationships Among Resilience, Social Anxiety, and Procrastination in a Sample of College Students .*Psychological Reports*.20-1 ،(1) 2 ،
- D. Morisano ،J.B. Hirsh ،R.O. Pihl و ،B.M. Shore .(2010) .Setting, elaborating, and reflecting on personal goals improves academic performance .*J. Appl. Psychol* .264-255 ،(1) 95 ، <https://doi.org/10.1037/a0018478>.
- E. Demerouti ،R. Hewett ،V.C. Haun و ،S. De Gieter .(2020) .,From job crafting to home crafting: A daily diary study among six European countries .*Human Relations* .1035-1010 ،(7) 73 ، <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/00187267198>
- E.J. Ji ،M.R. Bang و ،H.J. Jeon .(2013) .Ego resilience, communication ability and problem-solving ability in nursing students .*The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*.579-571 ،(4) 19 ،
- F. Al-Nasser و ،A. Sandmann .(2000) .Evaluating Resilience Factors in the Face of Traumatic Events in Kuwait .*Sultan Qaboos University Medical Journal* .116-111 ،(2) 2 ، <https://doi.org/https://journals.squ.edu.om/index.php/squmj/article/view/1205>
- G.C. Williams ،V.A. Hedberg ،E.M. Cox و ،L. Deci .(2000) .Extrinsic life goals and health-risk behaviors in adolescents .*J. Appl. Soc. Psychol* .1771-1756 ،(1) 30 <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02466.x>.
- H. Hewett .(2023) .Dissonance, reflection and reframing: Unpacking the black box of motivation internalization .*Journal of Management Studies* .312-285 ،(2) 60 ، <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/joms.12878>
- I. Dekker ،E.M. De Jong ،M.C. Schippers ،M. De Bruijn-Smolders ،A. Alexiou و ،B. Giesbers .(2020) . Optimizing students' mental health and academic performance: AI-enhanced lifecrafting .*Frontiers in Psychology* .20-1 ،(1063) 11 <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01063>
- J. de Bloom ،H. Vaziri ،L. Tay و ،M. Kujanpää .(2020) .An identity-based integrative needs model of crafting: Crafting within and across life domains .*Journal of Applied Psychology* .1446-1423 ،(12) 105 ، <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/apl0000495>
- J. Won-Hee و ،L. Gyugioo .(2017) .The role of ego-resiliency in the relationship between social anxiety and problem solving among South Korean nursing students .*Nurse Education Today*.21-17 ،(2) 49 ،
- J.H. Block و ،J. Block .(1980) .The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior .*Minnesota Symposium on Child Psychology*.101-39 ،(1) 13 ،
- L.E. Van Zyl ،B.J. Dik ،S.I. Donaldson ،J.J. Klibert ،Z. Di Blasi ،J. Van Wingerden و ،M. Salanova .(2023) Positive organisational psychology 2.0: Embracing the technological revolution .*The Journal of Positive Psychology*.13-1 ،(1) 1 ،
- M.C. Schippers و ،N. Ziegler .(2019) .Life crafting as a way to find purpose and meaning in life .*Front. Psychol* .10-1 ،(2778) 10 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02778>.

- S. Chen ،L. van der Meij ،L.E. van Zyl و E. Demerouti .(2022) .The Life Crafting Scale: Development and Validation of a Multi-Dimensional Meaning-Making Measure .*Frontiers in Psychology*-1 ،(1)13 ، 22<https://doi.org/https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.795>
- S. Prince-Embury .(2015) .Assessing Personal Resiliency in School Settings: The Resiliency Scales for Children and Adolescents .*Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*.65-55 ،(1)25 ،
- S.M. Southwick ،G.A. Bonanno و A.S. Masten .(2014) .Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives .*European Journal ofpsychotraumatology*.15-1 ،(10)5 ،
- S.Y. Yun و S.H. Min .(2014) .Influence of ego-resilience and spiritual well-being on college adjustment in major of nursing student .*Journal of Digital Convergence*.403-395 ،(12)12 ،