

## مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة طرطوس

### "دراسة ميدانية على عينة من طلبة كليتي التربية والهندسة التقنية في جامعة طرطوس"

د. منذر الشيخ\*

د. نازك الدباغ\*\*

سوسن احمد\*\*\*

(تاريخ الإيداع ١٠/١٣/٢٠٢١. قُبِلَ للنشر في ٣/٢٨/٢٠٢٢)

□ ملخّص □

هدف البحث الحالي إلى تعرّف مستوى المرونة النفسية لدى عيّنة من طلبة جامعة طرطوس، والكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية وفقاً لمتغير الاختصاص (تربية وهندسة تقنيّة) ومتغير الجنس (ذكور وإناث). استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتكوّنت عينة البحث من (792) طالباً وطالبة. قامت الباحثة بتصميم استبانة تضمّنت (29) بنداً موزعة على ثلاثة أبعاد (المرونة العقلية، المرونة الاجتماعية، المرونة الانفعالية) وذلك بعد التحقق من صدقها وثباتها، وحلّلت النتائج بواسطة البرنامج الإحصائي (SPSS). أظهرت نتائج البحث أنّ: مستوى المرونة النفسية من المستوى المتوسط لدى أفراد العينة، ولم تُشير النتائج إلى وجود فروق في مستوى المرونة النفسية بين طلبة كلية التربية وكلية الهندسة التقنيّة، بينما بيّنت النتائج وجود فروق في مستوى المرونة النفسية وفق متغير الجنس، وذلك لصالح الذكور. استناداً إلى النتائج قدّمت الباحثة مجموعة من المقترحات لتحسين مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة.

**الكلمات المفتاحية:** المرونة النفسية، طلبة الجامعة.

\* مدرّس في كلية التربية في جامعة طرطوس\_ سورية.

\*\* مدرّس في كلية التربية في جامعة طرطوس\_ سورية.

\*\*\* طالبة دراسات عليا(ماجستير)، قسم تربية الطفل، جامعة طرطوس، سورية.

# The Level of Psychological Resilience among Tartous University Students

## "Afield study on a sample of students in the Faculties of Education and Technical Engineering at Tartous University"

\*Dr. Monzer AL-Sheikh

\*\*Dr.Nazek AL Debag

\*\*\*Sawsan Ahmad

(Received 13/10 /2021. Accepted 28/3/2022)

### □ ABSTRACT □

The aim of the current research is to identify the level of psychological resilience of a sample of Tartous University students, and to reveal the differences in the level of psychological resilience according to the variable of specialization (education and technical engineering) and the gender variable (males and females). The researcher used the descriptive approach, and the research sample consisted of (792) male and female students. The researcher designed a questionnaire that included (29) items distributed on three dimensions (mental flexibility, social flexibility, emotional flexibility) after verifying its validity and stability, and the results were analyzed using the statistical program (SPSS). The results of the research showed that: The level of psychological resilience is of the average level among the sample members, and the results did not indicate that there are differences in the level of psychological resilience between students of the College of Education and the College of Technical Engineering, while the results showed that there are differences in the level of psychological resilience according to the gender variable, in favor of males. Based on the results, the researcher presented a set of proposals to improve the level of psychological resilience of students.

**Keywords:** psychological resilience, university students.

---

Associate Professor \_Faculty of Education \_Tartous \_Syria \*

Associate Professor \_Faculty of Education \_Tartous \_Syria \*\*

Postgraduate student(Master). Department of child Education, Tartous University. Syria. \*\*\*

## مقدمة البحث:

تتميز الحياة بسرعة التغيرات والتحولات وكثرة الضغوطات النفسية والاجتماعية التي تضغط على الفرد وتؤثر في شخصيته وتوافقته الشخصي والاجتماعي. فقد ازدادت الحروب وتعددت الظروف الاقتصادية وتنوعت الأمراض الجسدية والنفسية على حد سواء، لذا من الضروري أن يتمتع الفرد بقدر من المرونة النفسية Psychological resilience التي تمكنه من مواجهة هذه التحديات والتغيرات الحياتية. فلكل مرحلة من مراحل نمو الفرد خصائص مميزة وتحديات ومتطلبات ومواقف ضاغطة تفرض عليه مواجهتها والتعامل معها بنجاح؛ حيث يؤدي الفشل في مواجهتها الى ظهور العديد من المشكلات النفسية (بكداش، 2019، 321).

تشير المرونة في علم النفس الى فكرة ميل الفرد الى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه عند التعرض لموقف ضاغط فضلاً عن قدرته على التكيف الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه المواقف الصادمة. ويفضي هذا الميل الى تمكين الفرد من التوافق والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وبالتالي سرعة التعافي والتجاوز للموقف الصادم والعودة الى الحالة الوظيفية العادية، واعتبار هذا الموقف فرصة لتقوية الذات وتحسينها ضد المواقف الضاغطة مستقبلاً (أبو حلاوة، 2013، 17). تحدد المرونة النفسية مدى قدرة الفرد على التكيف مع التحديات والمواقف الضاغطة التي قد تواجهه، حيث أورد في: (القحطاني، 2019، 470) دراسة (Prinsloo & Kruger, 2008) التي بيّنت أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من المرونة النفسية لديهم القدرة على الوصول الى نتائج إيجابية في مواقف الحياتية المختلفة، حتى تلك المثيرة للضغوطات النفسية، كما أنهم قادرون على المحافظة على صحتهم النفسية وينظرون للحياة على أنها تحدي وفرصة للتعلم والنمو النفسي والجسدي والانفعالي. ويندفعون لمواجهة المصاعب والتعلم منها ومن الخبرات السلبية بالإضافة الى التعامل الفاعل والمثمر مع المواقف الحياتية السلبية.

وأفاد الشرقاوي (1983) أن الفرد السليم نفسياً والذي يمتلك اتزاناً انفعالياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف. بالتالي يساعده على المواجهة الواعية لظروف الحياة وأزماتها، فلا يضطرب ولا ينهار أمام الصعوبات والتحديات التي تواجهه (ريان، 2006، 35). وهذا هو أكثر ما يحتاجه الشباب في مرحلتهم الجامعية ليتمكنوا من التوافق مع متطلبات ومشكلات النمو التي تفرضها طبيعة هذه المرحلة والتي تشكل مرحلة حرجة وتعد من أصعب المراحل العمرية، حيث يكون لديهم الكثير من الأهداف والتطلعات فهي بداية سن الشباب والسن الذي تزداد فيها مسؤوليات الفرد نحو رسم مستقبله الشخصي والمهني والاجتماعي... الخ.

مما سبق ذكره جاء الاهتمام بدراسة المرونة النفسية لدى طلبة جامعة طرطوس باعتبارها إحدى العوامل التي تؤثر تأثيراً إيجابياً أو سلبياً على نجاح الفرد في مواجهة الضغوط التي يعانيها، نتيجة لما تفرضه هذه المرحلة من متطلبات وتغيرات جديدة.

## مشكلة البحث:

تمثل فئة الشباب الجامعي شريحة مهمة من شرائح المجتمع، وإن الاهتمام بالطلبة الجامعيين يعني الاهتمام بالمجتمع، فهم عصب التنمية في كل جوانب الحياة، ولا يمكن أن توجد تنمية من دون قوة فاعلة متوازنة نفسياً وانفعالياً (معرس، 2010، 142). إذ تعد المرحلة الجامعية من المراحل المفصلية حيث ينبغي على الطالب كي يجتاز مرحلته

الجامعية بنجاح أن يبذل جهداً ومثابرة وأن يتحمل الأعباء الدراسية والمتطلبات الجامعية، بالإضافة لمواجهة التحديات والضغوطات اليومية الأخرى، ويتطلب ذلك رضا الطالب واقتناعه بتخصصه الدراسي، وكل ذلك يحتاج الى قدرٍ من المرونة النفسية يساعده لعبور واجتياز هذه المرحلة بسلام. ارتبطت سمة المرونة النفسية بالصحة النفسية؛ إذ توجد بعض المؤشرات للتوافق والصحة النفسية السليمة ومنها: أن يتّصف الفرد بالمرونة، فيكون متوازناً في أمور حياته، مبتعداً عن التّطرف في إصدار الأحكام واتخاذ القرارات، وقادراً على التأقلم مع الإختلاف واحتماله دون الإنغلاق على خبراته وأفكاره وتصوراتهِ (مجيد، 2008، 151). حيث تؤكد بعض الدراسات أنّ السبب في ارتفاع مستويات اعتلال الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة مقارنة مع أقرانهم غير الجامعيين هو انخفاض مستوى المرونة النفسية في مواجهة متطلبات الحياة الجامعية المتعددة، وأنّ نسبة كبيرة من طلبة الجامعة ينحرفون في سلوكياتهم نظراً لما يعانونه من إحباطات وصراعات داخلية وخارجية، والتي يشعرون تجاهها بالقلق نحو التوافق أو عدمه (إسماعيل، 2017، 290). كما أشارت دراسة Al-Nasser & Sandman (2000, 123) إلى أنّ أحداث الحياة اليومية التي قد تعترض طلبة الجامعة تشكّل تحدياً كبيراً يتمثّل بقدرة الطالب على مواجهتها واجتيازها بأساليب تحافظ على صحته النفسية وتوازنه، وذلك من خلال مستوى المرونة النفسية التي يمتلكها.

تجعل المرونة النفسية الفرد واثقاً من نفسه وتصلق شخصيته وتجعله قادراً على تجاوز العقبات وتحقيق أهدافه، حيث بيّن (Hartley, 2013) أن المرونة النفسية تساعد طلبة الجامعة للتعامل بشكل أكثر فاعلية مع مشكلات التعليم الجامعي وتزيد من مواصلتهم للدراسة بكلّياتهم. ويؤكد (Yokus, 2015) أن طلبة الجامعة الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من المرونة النفسية لديهم مستويات مرتفعة من التحصيل الأكاديمي أيضاً، ومن هنا أوصت دراسة (Pidgeon & Keye, 2014) بضرورة دعم وتطوير برامج لطلاب الجامعات تستهدف تنمية المرونة لزيادة قدرتهم على الإدارة الفعّالة للتحديات المعقدة والمطالب التنافسية.

تشهد سورية والمجتمع العربي في ظل الظروف الحالية توترات وصراعات، وتواجه الجامعات السورية أنواعاً متعددة من الأزمات والضغوطات التي تعود الى أسباب سياسية أو اقتصادية أو اجتماعية أو تربوية نتيجة الحرب التي تتعرض لها البلاد، والتي امتدّت تأثيرها ليشمل طلبة الجامعات؛ حيث يعيشون ظروفاً صعبة بسبب سوء الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية ونقشي البطالة والتهجير والتنقل بين الجامعات، وهذا ما جعلهم يعانون من مشكلات وضغوط نفسية واجتماعية أكبر. (صبيّرة؛ إسماعيل، 2017، 339). لهذا نحتاج اليوم لاهتمام بهؤلاء الطلبة والعمل على زيادة مرونتهم النفسية، خاصة في ظل الضغوط التي يواجهونها سواءً في الأسرة أو المجتمع أو الجامعة، والتي تشكّل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها. انطلاقاً من أهمية المرونة النفسية وارتباطها بالكثير من النتائج الإيجابية في حماية الفرد ووقايته من التوتّرات النفسية وفي مواجهة الأحداث الضاغطة في ظل الحرب والأزمات، ومن خلال إحساس الباحثة بمشكلة البحث من خلال كونها طالبة من طلاب كلية التربية بجامعة طرطوس؛ حيث لاحظت أن أغلب الطلبة يجدون صعوبة في تحقيق أهدافهم والتكيف مع الضغوطات التي يواجهونها بحياتهم اليومية، والضعف في استعادة توازنهم النفسي بعد التعرّض للصدمات والشدائد في مواقفهم الحياتية، وهذا ما أكدته الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة على عينة عشوائية من طلبة جامعة طرطوس والتي تكوّنت من (20) طالباً وطالبة من كلية التربية و(20) طالباً وطالبة من كلية الهندسة التقنية. استخدمت فيها المقابلة؛ ومن أهم العبارات التي تناولتها المقابلة (تكيّف

بسهولة مع المواقف المتغيرة والصادمة، أشارك في الأنشطة والفعاليات الطلابية في الجامعة، لدي القدرة على تكوين صداقات جديدة وبسهولة، أتحمك بانفعالاتي عند الغضب، أكتسب مهارات وخبرات جديدة ومتنوعة من خلال المشكلات الجديدة، لدي القدرة على تجاوز غضبي من الآخرين، أرى الجانب الإيجابي دوماً من التحديات، أشارك زملائي في إنجاز المشاريع التي يكلفنا بها أساتذتي، أسعى لتحقيق أهدافي مهما كانت العقبات). حلت العبارات إحصائياً وتبين أن قدرة الطلبة على التكيف مع المشاعر والمواقف الصادمة، وقدرتهم على رؤية الجانب الإيجابي من المشكلات ضعيفة بنسبة (نعم%40، لا%60)، ومشاركة الطلبة بالأنشطة الجامعية كانت بنسبة (نعم%35، لا%65)؛ كما أن قدرتهم على تكوين صداقات جديدة وبسهولة ضعيفة (نعم%25، لا%75) حيث إن نسبة كبيرة من الطلبة قد تنقلوا بين أكثر من جامعة بسبب ظروف الحرب على سورية. كذلك تمسكهم بتحقيق أهدافهم رغم التحديات التي تواجههم بنسبة (نعم%45، لا%55). بالإضافة إلى ما لاحظته الباحثة من تناقض في نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في المرونة النفسية، كدراسة كل من علي (2017) وعبيد مع آخرين (2016) الذين توصلوا إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى المرونة النفسية؛ على عكس كل من دراستي شقورة (2012)، وصحبة (2016) اللتين توصلتا إلى وجود فروق لصالح الذكور في مستوى المرونة النفسية في البيئة العربية، ودراسة كل من (Haddad & Besharat, 2010). كذلك تناقض النتائج فيما يتعلق بالتخصص كدراسة (ميلاد، 2019) التي توصلت إلى وجود فروق في التخصص لصالح التخصصات الأدبية في مستوى المرونة النفسية؛ بينما توصلت دراسة (إسماعيل، 2017) إلى عدم وجود فروق تُعزى إلى التخصص. هذا التناقض بالنتائج بين الدراسات من حيث النوع والتخصص أثار اهتمام الباحثة للتعرف إلى هذه الفروق، وجاء هذا البحث استجابة لضرورة معرفة مدى امتلاك طلبة الجامعة سمة المرونة في ظل هذه الظروف الضاغطة، وما يمكن أن تؤثر في صحتهم النفسية وأدائهم الأكاديمي ومستقبلهم الدراسي بشكل عام. مما سبق انطلقت فكرة هذا البحث في محاولة لمعرفة مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة طرطوس، وعليه تتلخص مشكلة البحث في السؤال الرئيس الآتي: ما مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة طرطوس؟

## أهمية البحث:

تتجلى أهمية البحث الحالي في ناحيتين:

### 1- الأهمية النظرية:

- إن موضوع المرونة النفسية من المواضيع المهمة في علم النفس، لاسيما لدى الطلبة الجامعيين؛ كونها تساعدهم على التكيف المرن والتفاعل الإيجابي مع الخبرات الضاغطة.
- تسليط الضوء على طلبة المرحلة الجامعية من الكليات النظرية والعملية، حيث تعدّ مرحلة الجامعة مهمة، وهي بداية الطريق لاتخاذ القرارات مع تحمل المسؤولية، خاصة في ظل الظروف الحياتية الصعبة التي يعيشها الطلبة خلال فترة الأزمة التي تمر بها سورية.

### 2- الأهمية التطبيقية:

- إمكانية توظيف نتائج البحث في وضع برامج تدريبية لتحسين مستوى المرونة النفسية، وعقد ندوات وورشات عمل تساهم في تحسين مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين باعتبارها الركيزة الأساسية للصحة النفسية والقوة التي يواجهون بها الأحداث الصاعقة.
- إغناء مكتبة كلية التربية في جامعة طرطوس بأداة البحث؛ ليفاد منها لاحقاً في دراسات ذات صلة.

### أهداف البحث: يحاول البحث الحالي التعرف إلى:

- 1- مستوى المرونة النفسية لدى عينة البحث.
- 2- الفروق في مستوى المرونة النفسية لدى عينة البحث تبعاً لمتغير الاختصاص (تربية\_ هندسة تقنية).
- 3- الفروق في مستوى المرونة النفسية لدى عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس (ذكر\_ أنثى).

### أسئلة البحث:

- 1- ما مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة طرطوس ؟
- 2- هل يوجد فرق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث في مستوى المرونة النفسية تُعزى لمتغير الاختصاص (تربية، هندسة تقنية) ؟
- 3- هل يوجد فرق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث في مستوى المرونة النفسية تُعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) ؟

### فرضيات البحث: يحاول البحث الحالي اختبار الفرضيات الآتية، وذلك عند مستوى دلالة 0.05.

- 1\_ لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على استبانة المرونة النفسية تبعاً لمتغير الاختصاص (تربية \_ هندسة تقنية).
- 2\_ لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على استبانة المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكر\_ أنثى).

**منهج البحث:** اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي؛ نظراً لملاءمته أغراض الدراسة؛ ويعرّف المنهج الوصفي: أنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة (ملحم، 2006، 370).

### حدود البحث:

- 1\_ الحدود البشرية: عينة من طلبة كلية التربية وكلية الهندسة التقنية في جامعة طرطوس.
- 2\_ الحدود المكانية: أُجري البحث في جامعة طرطوس، كليتي التربية والهندسة التقنية.

- 3\_ الحدود الزمانية: أنجز هذا البحث خلال الفصل الثاني من العام الدراسي 2020-2021 م.
- 4\_ الحدود الموضوعية: اقتصر البحث الحالي على دراسة مفهوم المرونة النفسية وفق الاختصاص الدراسي والجنس لدى عينة من طلبة كلية التربية وكلية الهندسة التقنية في جامعة طرطوس.

### المصطلحات والتعريفات الإجرائية:

**المرونة النفسية Psychological Resilience:** "هي عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات، التكتبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، كالمشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة وضغوط العمل والمشكلات المالية" (APA, 2000, 14). وتعرف الباحثة المرونة النفسية إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على استبانة المرونة النفسية المستخدمة في البحث الحالي. وتشير الدرجة بين (84-100) إلى مرونة نفسية مرتفعة جداً، أما الدرجة بين (52-67.9) إلى مرونة نفسية متوسطة، أما الدرجة بين (20-35.9) إلى مرونة نفسية ضعيفة جداً.

**الاختصاص الدراسي (Specialization):** هو الفرع الأكاديمي الذي ينتمي إليه الطلبة في المرحلة الجامعية، ويشمل التخصصات العلمية والإنسانية (علي، 2005، 18). وتعرفه الباحثة إجرائياً: بأنه التخصص الأكاديمي النظري أو التطبيقي الذي يدرسه أفراد عينة البحث في جامعة طرطوس، وكان في هذا البحث كلية التربية (نظري) وكلية الهندسة التقنية (تطبيقي).

### الإطار النظري:

**1- مفهوم المرونة النفسية:** تعد المرونة النفسية من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، ومن المجالات الرئيسية للبحوث في أدبيات علم النفس المعاصر، خاصة في علم النفس التطبيقي الذي يهتم بدراسة وتنمية السمات الإيجابية عند الفرد بدلاً من التركيز على الاضطرابات النفسية (الزعيبي، 2016، 69). قد بين أزلينا وشاهير (Azlina, Shahrir, 2010, 5) أنّ المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التعافي من الأمراض، والاكنتاب، والمصائب، وقيامه بوظائفه رغم التحديات والظروف المحيطة به، وهذا يتطلب منه القدرة على التكيف الفعال الذي يتضمن كل من الأفكار والأفعال. لقد عرفها (الخطيب، 2010، 543): بأنها القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها الصعبة وأن يحيا الفرد حياةً كريمة؛ وهي المقدرة على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين والصفح والأمل وأن يجعل الفرد معنى لحياته. لذلك فإن امتلاك مستوى جيداً من المرونة النفسية مهم جداً للفرد في أية مرحلة من مراحل الحياة؛ وتزداد أهميته في المرحلة الجامعية، خاصة في ظل التوترات والمشكلات اليومية التي يمرّون بها الشباب في سعيهم إلى التكيف وتحقيق حياة أكثر صحة وسعادة.

**2\_ العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية:** بينت الجمعية الأمريكية لعلم النفس في منشوراتها وجود العديد من العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية، والتي تعمل على تقليل التأثيرات السلبية الناجمة عن مواقف الحياة الضاغطة وظروفها الصادمة. حيث كشفت هذه الدراسات أن العامل الأساسي في تكوين المرونة النفسية هو وجود الدعم والرعاية والتشجيع من داخل الأسرة أو من خارجها، بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل النظرة الإيجابية للذات، الثقة بالنفس والقدرة على وضع خطط واقعية ومرنة، وتطوير مهارات التواصل والقدرة على إدارة وضبط المشاعر والانفعالات (APA, 2010). ومن العوامل التي تساعد على استمرارية المرونة لدى الأفراد:

- القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية وبطريقة سليمة.
- امتلاك الفرد مهارات حل المشكلات.
- اعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر القاسية والتكيف مع الظروف الطارئة.
- توافر الدعم الاجتماعي.
- الاتصال والترابط مع الآخرين مثل العائلة أو الأصدقاء.
- البحث عن المعاني الإيجابية للمواقف الصادمة. (صبيرة؛ إسماعيل، 2017، 347)
- تأتي المرونة من ثلاثة مصادر تتمثل في: الدعم الخارجي الذي يحافظ على استمرارية المرونة، القوة الذاتية/الداخلية التي تتكوّن مع مرور الوقت، وامتلاك مهارات حل المشكلات التي تساعد الأفراد على مواجهة الشدائد. (شقورة، 2010، 156)
- 3\_سمات الأفراد ذوي المرونة النفسية:** يذكر ويكس (Wicks, 2005: 15\_16) المشار إليه في (الزعيبي، 2016، 70) أربع سمات للأفراد الذين يتمتعون بمرونة نفسية هي:
  - \_الرؤية الشخصية: وتتمثل بقدرة الفرد على تحديد المعنى والهدف، ومبادئ متدرجة ضمن سلم قيمي.
  - \_القدرة على حل المشكلة: وتتضمن قدرة الفرد على الاستجابة السريعة في مواجهة التحديات، والبحث عن المعلومات الدقيقة والقيام بمغامرة جادة.
  - \_الدعم الاجتماعي: تعني مدى تميز الفرد عن الآخرين وقدرته على تكوين علاقات اجتماعية وثيقة وبنّاءة والإيثار على الذات.
  - \_آليات دفاع الأنا: وتكون من خلال قدرة الفرد على التمييز بين الانفعالات، وإعادة البنية المعرفية والتوقع الإيجابي للأحداث.
- 4\_ مقومات المرونة النفسية:**
  - تتمتع المرونة النفسية بمقومات متعددة أهمها:
    1. تنمية الكفاية: أي تنمية قدرات الفرد الجسمية والعقلية والاجتماعية بحيث تصل إلى درجة المهارة والكفاية، وتساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.
    2. القدرة على التعامل مع العواطف: وهي نمو قدرة الفرد على ضبط عواطفه وانفعالاته والتعامل معها بمرونة، مع وعيه للمواقف التي تتطلب ذلك وأن يفسح المجال لعواطفه وأفكاره ليعبر عنها في مواقف تتطلب ذلك.
    3. تنمية الاستقلالية الذاتية: أي اعتماد الفرد على نفسه في اتخاذ قراراته المتعلقة بحياته ومستقبله، وفي نفس الوقت يستمع لنصائح الآخرين وخاصةً الوالدين ويحاول أن يستفيد منها ويستخلص ما يتمشى مع ذاته وأفكاره.
    4. تبلور الذات: وهو نمو قدرة الفرد على فهم ذاته وقدراته وإمكانياته وتنميتها بحيث يستطيع التلاؤم مع الواقع والفهم والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به.



5. نضح العلاقات الشخصية المتبادلة: وهو نمو قدرة الفرد على تكوين علاقات شخصية واجتماعية متحررة من الاندفاعات وزيادة القدرة على التفاعل والاستجابة بطريقة مرنة ولها علاقة باستجابة الآخرين (حسان، 2008، 72).

#### 5\_ ثمرات المرونة النفسية: للمرونة النفسية فوائد عديدة منها:

1. الصحة النفسية: وهي حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً واجتماعياً وانفعالياً وشخصياً مع ذاته ومع محيطه، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحمل مسؤولياته واستغلال إمكانياته وقدراته الى أقصى حد ممكن، ومواجهة ما يقابله من مشكلات بالإضافة الى تقبله لحياته وشعوره بالسعادة والرضا. (زهران، 2005، 9)

2. النظرة الإيجابية للحياة: كلما كان الفرد مرناً كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله، فالنظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد أيضاً مكانته وقيمه الاجتماعية التي ينبغي أن تتسم بالإيجابية، مثل هذه النظرة المعتدلة ستمكّنه من التفاعل مع الواقع بثقة وحزم وفاعلية وعزم.

3. الاستمرارية في العطاء: إن الفرد المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع وعمله لا يتسم بالملل والكآبة، فهو يعمل بروح وإتقان وهمة وحماس في عطاء متجدد، وهذا لأنه مرن في استخدام وسائله وأساليبه فهو دائم التنقل والتنوع بين وسيلة وأخرى ووقت وآخر.

4. الاتصال الفعال: أي اختيار أحسن الوسائل والسبل لنقل الأفكار والمشاعر والسلوك للآخر بصدق ووضوح بغية التأثير الإيجابي في مشاعرهم وأفكارهم وسلوكهم بعيداً عن المصلحة الذاتية. فالفرد المرن لديه القدرة على تقبل الآخرين والتفاعل معهم بإيجابية، أما الفرد الذي يفتقد سمة المرونة فهو كثير الاصطدام مع الآخرين وأفكارهم وضعيف القدرة على التفاعل معهم. (الأحمدي، 2007، 34-38)

#### الدراسات السابقة:

##### دراسة (AL-Nasser and Sandman, 2000) بعنوان: 'Evaluating resilience factors in

"the face of traumatic events in Kuwait" تقييم عوامل المرونة النفسية في مواجهة الأحداث الصدمية في دولة الكويت. أهداف الدراسة: تقييم عوامل المرونة النفسية في مواجهة الأحداث الضاغطة الناجمة عن العدوان العراقي على الكويت عام (1990). والتعرف على سمات الشخصية المرنة وطبق مقياس المرونة النفسية الذاتية (ER89). وتكونت العينة من (495) من طلاب جامعة الكويت في اختصاصات (الهندسة التقنية، الآداب، التربية، الاقتصاد، الهندسة)، وقسم الطلاب تبعاً للجنس، والعمر، نوع التعليم، والاختصاص. أهم نتائج الدراسة: أن أكثر من ثلث عينة البحث لديهم قدرة كبيرة للتصدي للأحداث الضاغطة نتيجة المرونة الإيجابية المرتفعة. ومستوى المرونة لدى الذكور أعلى من الإناث أما بخصوص الاختصاص الدراسي فكان لصالح التخصص العلمي.

##### دراسة (Haddad & Besharat, 2010) بعنوان: Resilience Vuluerability and Mental

"Health" المرونة، الحساسيّة النفسيّة والصحة النفسيّة. أهداف الدراسة: تعرف العلاقة بين المرونة وقابلية الإصابة بالضغوط النفسية والقلق والاكتئاب والصحة النفسية لدى عينة من الطلاب الإيرانيين. تكونت العينة من (214) طالباً وطالبة. واستخدم الباحثان مقياس المرونة النفسية من إعداد كونور ودافيدسون ومقياس بيك للاكتئاب ومقياس القلق واستبيان الصحة النفسية. وأظهرت النتائج: وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط النفسي والاكتئاب والقلق والمرونة

النفسية، وأن مؤشرات الصحة النفسية المنخفضة تتأثر بمستويات مختلفة من المرونة النفسية. وبينت وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في المرونة النفسية لصالح الذكور.

**دراسة شقورة (2012) بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة.** أهداف الدراسة: التعرف الى العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، والكشف عن الفروق في مستوى المرونة والرضا عن الحياة بالنسبة إلى بعض المتغيرات. منهج الدراسة: اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي. تكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة من طلبة الجامعات الثلاث (الأزهر، الأقصى، الإسلامية). وقد استخدم الباحث استبانة المرونة النفسية من إعداده، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي (1998). وأشارت نتائج الدراسة الى: وجود مستوى فوق المتوسط في المرونة والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، ووجود فروق في كل أبعاد المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور باستثناء البعد الاجتماعي، بالإضافة الى عدم وجود فروق في جميع أبعاد المرونة النفسية تعزى لمتغير الجامعة.

**دراسة عبيد وآخرين (2016) بعنوان: المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية. في العراق.** أهداف الدراسة: التعرف الى مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة القادسية، والكشف عن دلالة الفروق في المرونة النفسية بحسب متغيري (الجنس، التخصص). منهج الدراسة: اعتمدت الباحثات المنهج الوصفي. كما استُخدم مقياس المرونة النفسية المعد من قبل ال زهيري (2012). وتكونت العينة من (80) طالباً وطالبة من جامعة القادسية جرى اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية. وأشارت نتائج الدراسة إلى: أن العينة تتمتع بمستوى مرتفع من المرونة النفسية، ولا توجد فروق في مستوى المرونة النفسية بحسب متغيري الجنس والتخصص.

**دراسة صحبه (2016) بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب. في العراق** أهداف الدراسة: قياس المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب، ومعرفة الفروق في المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة تبعاً لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسية، وتعرف العلاقة بين المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب. بلغت عينة الدراسة (100) طالب وطالبة من طلاب كلية الآداب في جامعة القادسية. استخدم مقياس المرونة النفسية لشقورة (2012) ومقياس التوجه نحو الحياة لهادي (2008). توصلت نتائج الدراسة الى: تمتع عينة الدراسة بالمرونة النفسية، وارتقاع درجة أفراد العينة على مقياس التوجه نحو الحياة، ووجود فروق بين الجنسين في المرونة النفسية لصالح الذكور، ووجود فروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية لصالح طلبة المرحلة الأولى، وعدم وجود فروق في درجة التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسية.

**دراسة علي (2017) بعنوان: علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن. في الجزائر** أهداف الدراسة: التعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية و متغيري الجنس والسن. والتعرف إلى الفروق في المرونة النفسية تعزى لمتغيري السن والجنس. منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي، كما استخدم مقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث. وبلغت عينة الدراسة (95) طالباً وطالبة من طلبة معهد الهندسة التقنية وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية في جامعة قاصدي مرباح ورقلة. توصلت نتائج الدراسة الى: وجود فروق في المرونة النفسية تعزى لمتغير السن لصالح الطلبة من (27\_37) وعدم وجود فروق في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

**دراسة الشيخ (2017): بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق في سورية.** أهداف الدراسة: التعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة دمشق، بالإضافة إلى تعرف الفروق وفقاً لمتغيري الاختصاص والجنس. منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق هذه الأهداف. تألفت العينة من (500) طالب وطالبة. واعتمد على مقياس المرونة النفسية من أعداد يحيى شقورة (2012) ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي (1998). أظهرت النتائج: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة البحث، ووجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور على مقياس المرونة النفسية، كما أظهرت عدم وجود فروق في مستوى المرونة النفسية وفق متغير الاختصاص.

**دراسة ميلاد وعيسى (2019) بعنوان: المرونة النفسية وفق بعض المتغيرات. في سورية أهداف الدراسة:** التعرف إلى مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، وتعرف الفروق في مستوى المرونة النفسية وفق متغيري التخصص ومتغير الجنس. منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي. وتكونت العينة من (115) طالباً وطالبة بواقع (62) طالباً وطالبة من كلية التربية و(53) طالباً وطالبة من كلية الهندسة المدنية واستخدم مقياس المرونة النفسية إعداد كونور ودافيدسون (2003). أظهرت نتائج الدراسة: أن مستوى المرونة النفسية لدى العينة مرتفع، وأظهرت وجود فروق في مستوى المرونة النفسية بين طلبة كلية التربية وكلية الهندسة المدنية لصالح طلبة كلية التربية، ووجود فروق في مستوى المرونة النفسية وفق متغير الجنس لصالح الذكور.

**تعقيب على الدراسات السابقة:** تناولت الدراسات السابقة المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات، وقد استفادت الباحثة من هذه الدراسات في البحث الحالي؛ سواء من حيث الناحية المنهجية أم الناحية الميدانية في بناء أداة البحث وتطبيقها. وقد تشابه البحث الحالي مع بعض الدراسات السابقة من حيث الهدف؛ كدراسة كل من (ميلاد، 2019) و(علي، 2017). ومن حيث العينة المتمثلة بطلبة الجامعة كدراسة كل من (Haddad & Besharat, 2010) ودراسة (شقورة، 2012) و(AL-Nasser, and Sandman, 2000)، وتشابهت مع دراسة كل من (عبيد وآخرين، 2016) و(الشيخ، 2017) من حيث المتغيرات (الجنس، الاختصاص). في حين اختلف عنها من حيث دراسة العلاقة الارتباطية في المرونة النفسية تبعاً لمتغيرات الجنس والاختصاص في البيئة السورية، وعلى عينة من طلبة جامعة طرطوس من تخصصين مختلفين (كلية الهندسة التقنية وكلية التربية). وبناءً على ما تقدم فإن هذا البحث يمكن أن يسهم في إعداد قاعدة معرفية وبحثية لإجراء المزيد من الدراسات حول المرونة النفسية ولا سيما من ناحية إعداد البرامج لتحسين مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة.

**مجتمع البحث وعينته:** تكون مجتمع البحث من جميع طلاب كلية التربية في جامعة طرطوس، والبالغ عددهم (670) طالباً وطالبة، ومن جميع طلبة كلية الهندسة التقنية البالغ عددهم (7171) طالباً وطالبة بحسب آخر إحصائية حصلت عليها الباحثة من كلية التربية وكلية الهندسة التقنية في جامعة طرطوس للعام الدراسي 2020\_2021م.

**عينة البحث:** تكونت عينة الدراسة من (792) طالبة وطالباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية، والعينة العشوائية طبقية كما ذكر (العساف، 2006، 78): هي تقسيم أفراد المجتمع إلى فئات وفقاً لسنهم أو مستواهم العلمي أو دخلهم الشهري، لذلك تم تقسيم أفراد مجتمع الدراسة الحالية إلى طبقات تبعاً لجنسهم واختصاصاتهم ومن كل طبقة تم اختيار عينة عشوائية ممثلة لمجتمع الدراسة. وتكونت عينة البحث من (24) طالباً و(98) طالبة من طلاب كلية التربية و(420) طالباً و(250) طالبة من كلية الهندسة التقنية في جامعة طرطوس.

جدول (1) توزع العينة بحسب متغيرات البحث

النسبة	المجموع	الاختصاص				المتغير	
		التربية		الهندسة التكنولوجية		الجنس	
		العينة	العدد	العينة	العدد		
56%	444	24	24	420	4505	ذكور	
43.9%	348	98	432	250	2666	إناث	
100%	792	122	456	670	7171		المجموع

**أداة البحث:** قامت الباحثة ببناء استبانة، الهدف منها التعرف إلى مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة طرطوس، وذلك بعد الاطلاع على أدبيات علم النفس ومراجعة البحوث والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث الحالي. كدراسة شقورة (2012)، دراسة بكداش (2019)، ومقياس كونور ودافيدسون (Connor-Davidson Resilience Scale) ترجمة رياض العاسمي (2012). تكوّن استبانة المرونة النفسية في صورتها النهائية من (29) بنداً موزعة على ثلاثة أبعاد فرعية وهي: المرونة العقلية، المرونة الاجتماعية، المرونة الإنفعالية، وذلك بعد التحقق من صدقها وثباتها. كما وضعت الباحثة في مقدمة الأداة تعليمات للإجابة عن بنود الاستبانة، واستخدم مقياس ليكرت الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، ويجري حساب درجات الإجابة عن الاستبانة بإعطاء كل إجابة الدرجة الموافقة لها، كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (2) مقياس ليكرت الخماسي

الإجابة	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
الوزن	1	2	3	4	5

كما جرى حساب تقديرات الإجابة من خلال حساب مجالات التقدير وفق الآتي:

حساب طول المجال:  $0.8 = \frac{5-1}{5}$ ، وبالتالي يمكن حساب مجالات التقدير وفق الآتي:

جدول (3) مجالات تقديرات إجابة أفراد العينة

ضعيف جداً	ضعيف	متوسط	مرتفع	مرتفع جداً
1.79-1	2.59-1.8	3.39-2.6	4.19-3.4	5-4.2

**صدق الاستبانة:** يقصد بالصدق أنّ أداة القياس تقيس ما وضعت لقياسه ولا تقيس شيئاً آخر، ومن أجل التحقق من صدق أداة البحث قامت الباحثة بالتأكد من صدق الاستبانة بطريقتين وفق الآتي:

**الصدق الظاهري:** عُرضت الاستبانة في صورتها الأولية المكوّنة من (30) بنداً على (5) من المحكّمين المختصين بالتربية وعلم النفس من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بجامعة طرطوس؛ لإبداء آرائهم في صلاحية الفقرات، والملحق رقم (1) يبيّن أسماء السادة المحكّمين. إذ تكوّنت الاستبانة في صورتها الأولية من (30) عبارة، والملحق رقم (2) يبيّن الاستبانة في صورتها الأولية. بعد عرضها على المحكّمين، والأخذ بآرائهم جرى الحذف والتعديل لتصبح الاستبانة بعد صياغتها النهائية مكوّنة من (29) عبارة، والملحق رقم (3) يبيّن الاستبانة في صورتها النهائية.

**الصدق البنائي:** يبين صدق الاتساق البنائي مدى ارتباط كل بعد من أبعاد أداة الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات الاستبيان مجتمعة.

**جدول (4) يبين معاملات الارتباط المحسوبة بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبانة**

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البعد 1 (المرونة العقلية)	0.907	0.000
البعد 2 (المرونة الاجتماعية)	0.938	0.000
البعد 3 (المرونة الانفعالية)	0.540	0.01

من الجدول (4) يتبين وجود علاقة ارتباط معنوية قوية بين أبعاد الأداة والدرجة الكلية للاستبانة. وهذا يؤكد أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي. كما جرى حساب الصدق الداخلي من خلال إيجاد معامل الارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية للاستبانة، والملحق رقم (4) يعرض النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية للصدق. حيث جاءت قيمة احتمال الدلالة أصغر من مستوى الدلالة (0.05) لكل الأبعاد. بما أن كل الأبعاد تتمتع بدرجة ارتباط معنوية فإنه يمكن القول إن أداة الدراسة تتمتع بصدق بنائي مرتفع. بمعنى أن بنود الاستبانة صادقة ومنسقة لما وضعت لقياسه.

**ثبات الاستبانة:** يقصد بثبات الاستبانة أنها تعطي النتيجة نفسها لو أعيد توزيعها أكثر من مرة، تحت الظروف والشروط نفسها، وقد جرى التحقق من ثبات استبانة البحث، من خلال معامل ألفا كرونباخ بعد تطبيق الاستبانة على عينة استطلاعية مكونة من (32) طالباً وطالبة.

**الجدول (5) قيم معاملات الثبات لكل محاور الاستبيان وقيمة معامل الثبات الكلي**

النتيجة	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ	أبعاد الاستبيان	
ثابت	10	0.908	1	البعد الأول
ثابت	10	0.866	2	البعد الثاني
ثابت	9	0.802	3	البعد الثالث
ثابت	29	0.932	جميع بنود الاستبيان	

يتضح من الجدول (5) أن بنود الاستبانة سواء كانت مقسمة إلى أبعاد أم باعتبارها درجة كلية، فإنها تتمتع بدرجة كبيرة من الثبات تجعلنا نثق بصحتها وقدرتها على تقديم نتائج موضوعية تفيد في تحديد مستوى المرونة النفسية.

### النتائج ومناقشتها:

من أجل الإجابة عن السؤال الرئيس في البحث: ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة طرطوس؟ جرى الاعتماد على الحزمة الإحصائية SPSS 24 في حساب المتوسط الحسابي لكل بند من بنود الاستبانة وكل بعد من أبعاده.

**جدول (6) يبين مستوى المرونة النفسية**

البعد	المتوسط	التقدير
المرونة العقلية	2.81	متوسط
المرونة الاجتماعية	3.39	متوسط
المرونة الانفعالية	2.49	ضعيف
الكلي	2.89	متوسط

نلاحظ من الجدول السابق أن قيمة المتوسط الحسابي لمستوى المرونة النفسية على الدرجة الكلية (2.89)، وهذا يشير إلى أن مستوى المرونة النفسية عند طلبة كلية الهندسة التقنية وكلية التربية في جامعة طرطوس كان متوسطاً. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الشيخ، 2017) التي بينت وجود مستوى متوسط من المرونة النفسية عند عينة الدراسة. ولكنها تختلف مع نتائج دراسة (ميلاد، 2019) التي بينت وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة. تفسر الباحثة ذلك بعدم تعليم الطلبة الجامعيين أساليب تكيف ومواجهة الضغوط بشكل صحيح، كما أنه من خلال ما شهدت سورية خلال سنوات الحرب من ظروف قاسية وضغوطات وأزمات تسببت بمشكلات شملت كل شرائح المجتمع وخاصة طلبة الجامعات، فالبعض وجد صعوبة في التأقلم مع هذه الظروف وعدم قدرة على تجاوز الصعاب الجديدة، في حين استطاع بعض الطلبة تغيير وجهتهم الذهنية وطريقة تفكيرهم لينكيفوا مع الواقع وتحدياته وذلك بما يتمتعون به من تفكير علمي وقدرة على التفاعل مع الأنشطة الطلابية ومسايرة أفراد المجتمع لإقامة علاقات اجتماعية سليمة، والنجاح والاستمرار في الحياة وبالتالي زاد مستوى المرونة النفسية لديهم.

**اختبار الفرضية الأولى وتفسيرها:** لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد العينة على استبانة المرونة النفسية تبعاً لمتغير الاختصاص (كلية التربية \_ كلية الهندسة التقنية).

وللتحقق من صحة الفرضية أُجري اختبار (T) ستودنت لعينتين مستقلتين لحساب هذه الفروق بين طلبة كلية التربية وطلبة كلية الهندسة التقنية في المرونة النفسية، وتظهر نتائجه في الجدول (7):

الجدول (7) الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث بحسب متغير الاختصاص

الكلية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار t	مستوى الدلالة
تربية	122	44.67	11.52	0.760	0.430
هندسة تقنية	670	66.11	15.75		

من الجدول (7) يتبين أن قيمة اختبار (T) (0.760) عند مستوى دلالة (0.430) وهي قيمة أكبر من (0.05)؛ وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية التي تقول إنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الاختصاص. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (عبيد وآخرين، 2016)، لكنها تختلف مع دراسة (AL- Nasser & Sandman, 2000) التي توصلت إلى أن طلاب الكليات العلمية ومن بينهم طلبة كلية الهندسة حصلوا على نقاط أعلى من طلاب الكليات الأدبية ومن ضمنهم طلبة كلية التربية، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى تشابه الظروف والواقع في البيئة الجامعية ضمن مختلف الكليات، فالطلبة متشابهون بواجباتهم وضغوطاتهم وأعبائهم الدراسية واليومية المختلفة بصرف النظر عن تخصصهم الدراسي. بالإضافة لأن المقررات الدراسية في كلتا الكليتين تحوي مقررات نظرية وعملية وتركز على الجانب الواقعي المادي، فالطلبة الذين تتنوع أساليبهم المعرفية وخبراتهم النظرية والعملية تزيد قدرتهم على تتويع أساليبهم وفقاً للمواقف التي يواجهونها، وبالتالي يتمتعون بمرونة نفسية أكبر تساهم في تكيفهم الإيجابي مع المواقف الضاغطة والتقليل من آثارها السلبية على حياتهم.

**اختبار الفرضية الثانية، وتفسيرها:** لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد العينة على استبانة المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس (نكر\_ أنثى). وللإجابة عن هذه الفرضية أُجري اختبار (T) ستودنت للعينات المستقلة، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول (8) الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث بحسب متغير الجنس

الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار t	مستوى الدلالة
ذكور	444	67.44	11.52	0.840	0.04
إناث	348	66.11	15.75		

من الجدول السابق يتبين أن قيمة اختبار (T) (0.840) عند مستوى دلالة (0.04) وهي قيمة أصغر من (0.05)؛ وبالتالي نقبل الفرضية البديلة التي تقول يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية وذلك لصالح الذكور. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (Haddad & Besharat, 2010)، و(شقورة، 2012) التي بيّنت نتائجها وجود فروق في المرونة النفسية وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور. وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية وذلك بسبب التركيب الفيزيولوجي للذكور والدور الاجتماعي المستقبلي المنوط بهم والذي يمكنهم من تحمل الضغوط النفسية والأعباء الجسدية بشكل أكبر من الإناث، اللاتي تجعلهن طبيعتهم الفيزيولوجية عرضة للتأثر الكبير بالضغوطات، بالإضافة إلى بعض التقاليد والثقافات التي تحيط بالإناث بحماية زائدة قد تقيّد أفكارهم وسلوكياتهم، إضافة إلى كون مجتمعنا يميل ليكون مجتمعاً ذكورياً، حيث يتيح للذكور مجالاً واسعاً من الحرية في المجتمع والعلاقات، فيتحمّلون الأعباء ويواجهون المصاعب والتحديات الحياتية بشكل أكبر مما يزيد من قدرتهم على التكيف مع الظروف القاسية وبالتالي زيادة مرونتهم النفسية.

### الاستنتاجات:

بعد تحليل بيانات البحث وتفسير النتائج توصلت الباحثة إلى عدد من الاستنتاجات أهمها:

- 1- تمّحّ طلبة كليتي التربية والهندسة التقنيّة في جامعة طرطوس بمستوى متوسط من المرونة النفسيّة.
- 2- لا يؤثر الاختصاص الدراسي أو الكلية في مستوى المرونة النفسيّة حيث تبين عدم وجود فرق دال إحصائياً في مستوى المرونة النفسية بحسب هذا المتغير.
- 3- هناك فروق جوهرية في مستوى المرونة النفسية بين الإناث والذكور وذلك لصالح الذكور.

### التوصيات والمقترحات:

- 1- إقامة ندوات ودورات تدريبية تهدف إلى توعية طلبة الجامعات بأهمية المرونة النفسية، من أجل تمّتعهم بصحة نفسية سليمة.
- 2- تطبيق برامج إرشادية نفسيّة واجتماعية لزيادة مستوى المرونة النفسية لدى الطلاب.
- 3- إجراء المزيد من الدراسات حول المرونة النفسية للتعرف إلى طبيعتها وعلاقتها مع المتغيرات الأخرى.
- 4- إجراء البحث الحالي على عينة تشمل طلاب الجامعات الحكومية والخاصة في سورية.

## المراجع:

## المراجع العربية:

- \_ أبو حلاوة، محمد السعيد. (2013). المرونة النفسية: ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية، شبكة العلوم النفسية العربية، (29)، 1-55.
- \_ إسماعيل، هالة سناري. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، مجلة الإرشاد النفسي، مصر، (50)، 288-335.
- \_ الأحمدى، أنس. (2007). المرونة، الرياض: مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع.
- \_ يكداش، رنيم. (2019). مستوى المرونة النفسية لدى عينة من المسنين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية، مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، 41، (5)، 320-336.
- \_ الخطيب، محمد جواد. (2010). دور التربية المدنية في تنمية مرونة الأنا في الشخصية الفلسطينية، مجلة جامعة الأزهر بغزة، 12 (2) 537\_594.
- \_ الزعبي، أحمد محمد. (2016). المرونة النفسية كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق، سورية، 32 (2) 59-113.
- \_ الشيخ، كنان إسماعيل. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، 39 (2)، 371-392.
- \_ حسان، ولاء اسحق. (2008). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، الجامعة الإسلامية، رسالة ماجستير.
- \_ ريان، محمود إسماعيل. (2006). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة، جامعة الأزهر في غزة، رسالة ماجستير.
- \_ زهران، حامد عبد السلام. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة: عالم الكتب.
- \_ شقورة، يحيى عمر. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، جامعة الأزهر، رسالة ماجستير.
- \_ صبيبة، فؤاد؛ إسماعيل، رزان. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الجامعية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سورية، 39 (4)، 337-359.
- \_ صحبة، زينة عبد الكريم. (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة، جامعة القادسية، رسالة ماجستير.
- \_ عبيد، رمله؛ خلف، دعاء؛ رضا، رهام؛ غريب، رباب. (2016). المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية، جامعة القادسية، رسالة ماجستير.
- \_ علي، انتصار حيدر. (2005). التفاوض والتشاور وعلاقتها بالجنس والتخصص والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة بغداد، جامعة بغداد، رسالة ماجستير.



- \_علي، بريقة محمد. (2017). *علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن*، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، رسالة ماجستير .
- \_القحطاني، مها حسن. (2019). *المرونة الإيجابية وعلاقتها بالدافعية نحو الإنجاز لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة*، مجلة الثقافة والتنمية، (145)، 457-500.
- \_مجيد، سوسن شاكر. (2008). *اضطرابات الشخصية وأنماطها وقياسها*، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- \_معربس، لآبا. (2010). *الاكتئاب لدى الشباب*، بيروت: دار النهضة العربية.
- \_ملحم، سامي محمد. (2006). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*، الأردن: دار المسيرة.
- \_ميلاد، محمود؛ كاسوحة، سليمان؛ عيسى، تائر. (2019). *المرونة النفسية وفق بعض المتغيرات*، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، 41(3) 187-199 .

### المراجع الأجنبية:

- \_AL NASSER, F; SANDMAN, M. (2000). *Evaluating resilience factors in the face of traumatic events in Kuwait*, Journal of Medical Science, vol 2,111-116.
- \_AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION(APA). (2010). *Resilience factors and strategies*,750, First Street, NE, Washington, DC.
- \_ AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (APA). (2000). *The road to Resilience*, First Street, NE. Washington, DC,29.
- \_AZLINA A, M; SHAHRIR, J. (2010). *Assessing reliability of belief scale(RBS)in the Malaysian context*, International Journal for Cross Disciplinary Subjects in Education,1(1),235.
- \_HADDADI PARVANEH; BASHARA, MOHAMMAD ALI. (2010). *Resilience Vuluerability and Mental Health*. Social and Behavioral, 5,639-642.
- \_HARTLEY, M (2013). *Investigation the relationship of resilience to academic persistence in college students with mental health issues*. Rehabilitation Counseling Bulletin,56(4),240-250.
- \_PIDGEON, A.&KEYE, M. (2014). *Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students*, International Journal of Liberal Arts and Social Science, 2(5),27-32.
- \_YOKUS, T. (2015). *The relation between pre-service music teacher's psychological resilience and academic achievement levels*, Educational Research and Reviews, vol 10(14), p1961-1969.

## الملاحق:

## المُلحق رقم (1): أسماء السادة المحكّمين لاستبانة المرونة النفسية مرتبة ترتيباً هجائياً

اسم المحكم	الصفة العلمية	الاختصاص	الكلية	الجامعة
د. أنور حميدوش	أستاذ مساعد	طرائق التدريس	التربية	طرطوس
د. جبران عاقل	مدرّس	علم النفس النمو	التربية	طرطوس
د. ريم سليمان	أستاذ	علم النفس التربويّ	التربية	طرطوس
د. لبنه داوود	أستاذ مساعد	تمرير نفسي والصحة العقلية	التربية	طرطوس
د. هنادي شعبان	عضو هيئة فنيّة	التربية الخاصة	التربية	طرطوس

## المُلحق رقم (2): استبانة المرونة النفسية بصورتها الأولية

الرقم	الفقرات	مناسبة	غير مناسبة	الاقتراح
أولاً	<b>المرونة العقلية</b>			
1	أتكيّف بسهولة مع المواقف المتغيرة			
2	أمتلك الخبرة والقدرة للتعامل مع المشاعر والأفكار السلبية			
3	أستطيع إيجاد أكثر من حل منطقي عندما أصادف مشكلة			
4	أقبل النقد البناء برحابة صدر			
5	أشارك أسرتي في حل المشكلات التي تواجهنا			
6	أصغي لكل الآراء المخالفة لي للإحاطة بكل المعلومات قبل التعامل مع الموقف			
7	أعترف بخطأي عندما اقتنع بآراء الآخرين			
8	أحترم وأقبل آراء أساتذتي دون ضيق			
9	عادة ما أفكر جيداً قبل القيام بأي أمر			
10	أسعى لتحقيق أهدافي وطموحاتي بإصرار وثقة			
ثانياً	<b>المرونة الإجتماعية</b>			
11	أشارك في الأنشطة والفعاليات الطلابية في الجامعة			
12	لدي علاقة وثيقة وأمنة مع زملائي			
13	أشارك زملائي في إنجاز المشاريع التي يكلفنا بها أساتذتي			
14	أستمع لمشكلات وضغوطات زملائي وأتجاوب معهم			
15	أشارك في الأنشطة المجتمعية والأعمال التطوعية			
16	أقدم المساعدة لأخوتي في حل مشكلاتهم			
17	لدي القدرة على تكوين صداقات جديدة وبسهولة			
18	أشارك مع أسرتي في اتخاذ القرارات الأسرية			

19	أبادر بتقديم المساعدة للآخرين دون طلب منهم
20	أنفذ تعليمات ورغبات والديّ دون تذمر
ثالثاً	<b>المرونة الإنفعالية</b>
21	أرى الجانب الإيجابي من الأمور
22	أستعيد توازني النفسي بسرعة بعد مروري بمحنة
23	أسعى لتحقيق أهدافي مهما كانت العقبات
24	أستطيع إدارة انفعالاتي في أوقات الشدائد
25	أتجاوب مع أساتذتي أثناء المحاضرات دون خوف من الإجابة الخاطئة
26	أستفسر من أساتذتي عن المواضيع التي لا أفهمها دون تردد
27	أقوم بواجباتي على أكمل وجه
28	أشعر بأن المستقبل أفضل على الرغم من التحديات
29	أستطيع تجاوز المواقف الضاغطة التي تواجهني
30	أتغلب على غضبي من الآخرين بسرعة معقولة

### المُلحق (3) استبانة المرونة النفسية بصورتها النهائية

الرقم	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أتكيف بسهولة مع المواقف المتغيرة					
2	لديّ القدرة للتعامل مع المشاعر والأفكار السلبية					
3	أستطيع إيجاد حلولاً منطقية للمشكلات التي تواجهني					
4	أقبل النقد البناء برحابة صدر					
5	أشارك أسرتي في حل المشكلات المختلفة التي تواجهنا					
6	أصغي لكافة الآراء المخالفة لرأيي					
7	أعترف بخطأي عندما اقتنع بآراء الآخرين					
8	أحترم وأقبل آراء أساتذتي دون ضيق					
9	عادة ما أفكر جيداً قبل القيام بأي أمر					
10	أسعى لتحقيق أهدافي وطموحاتي بإصرار وثقة					
11	أشارك في الأنشطة والفعاليات الطلابية في الجامعة					
12	تربطني علاقة مودة واحترام مع زملائي					
13	أشارك زملائي في إنجاز المشاريع التي يكلفنا بها أساتذتي					
14	أستمع لمشكلات وضغوطات زملائي					
15	أشارك في الأنشطة المجتمعية والأعمال التطوعية					

16	أقدم المساعدة لأخوتي في حل مشكلاتهم
17	لدي القدرة على تكوين صداقات جديدة وبسهولة
18	أشارك مع أسرتي في اتخاذ القرارات الأسرية
19	أبادر بتقديم المساعدة للآخرين دون طلب منهم
20	أنفذ تعليمات ورغبات والدي دون تذمر
21	أرى الجانب الإيجابي من المواقف
22	أستعيد توازني النفسي بسرعة بعد مروري بمحنة
23	أتحكم بانفعالاتي عند الغضب
24	أناجوب مع أساتذتي أثناء المحاضرات دون خوف من الإجابة الخاطئة
25	أستفسر من أساتذتي عن المواضيع التي لا أفهمها دون تردد
26	أقوم بواجباتي على أكمل وجه
27	أشعر بأن المستقبل أفضل على الرغم من التحديات
28	أستطيع تجاوز المواقف الضاغطة التي تواجهني
29	لدي القدرة على تجاوز غضبي من الآخرين

الملحق رقم (4) نتائج المعالجة الإحصائية للصدق لاستبانة المرونة النفسية  
معامل الارتباط بيرسون بين كل بند والدرجة الكلية للاستبانة

الرقم	البند	قيمة ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
1	أتكيف بسهولة مع المواقف المتغيرة	.413	.000
2	لدي القدرة للتعامل مع المشاعر والأفكار السلبية	.366	.001
3	أستطيع إيجاد حلولاً منطقية للمشكلات التي تواجهني	.533	.037
4	أقبل النقد البناء برحابة صدر	.613	.005
5	أشارك أسرتي في حل المشكلات المختلفة التي تواجهنا	.721	.016
6	أصغي لكافة الآراء المخالفة لرأيي	.835	.000
7	أعترف بخطأي عندما اقتنع بآراء الآخرين	.763	.000
8	احترم وأقبل آراء أساتذتي دون ضيق	.515	.057
9	عادة ما أفكر جيداً قبل القيام بأي أمر	.629	.000
10	أسعى لتحقيق أهدافي وطموحاتي بإصرار وثقة	.641	.000
11	أشارك في الأنشطة والفعاليات الطلابية في الجامعة	.796	.000
12	تربطني علاقة ود واحترام مع زملائي	.884	.017
13	أشارك زملائي في إنجاز المشاريع التي يكلفنا بها أساتذتي	.730	.001
14	أستمع لمشكلات وضغوطات زملائي	.516	.056
15	أشارك في الأنشطة المجتمعية والأعمال التطوعية	.454	.085
16	أقدم المساعدة لأخوتي في حل مشكلاتهم	.652	.025
17	لدي القدرة على تكوين صداقات جديدة وبسهولة	.723	.004
18	أشارك مع أسرتي في اتخاذ القرارات الأسرية	.992	.000

.000	.732	أبادر بتقديم المساعدة للآخرين دون طلب منهم	19
.122	.882	أنفذ تعليمات ورغبات والديّ دون تنمر	20
.080	.798	أرى الجانب الإيجابي من المواقف	21
.033	.771	أستعيد توازني النفسي بسرعة بعد مروري بمحنة	22
.083	.691	أتحكم بانفعالاتي عند الغضب	23
.045	.762	أتجاوب مع أساتذتي أثناء المحاضرات دون خوف من الإجابة الخاطئة	24
.001	.867	أستفسر من أساتذتي عن المواضيع التي لا أفهمها دون تردد	25
.026	.551	أقوم بواجباتي على أكمل وجه	26
.000	.417	أشعر بأن المستقبل أفضل على الرغم من التحديات	27
.000	.470	أستطيع تجاوز المواقف الصاعقة التي تواجهني	28
.005	.514	لدي القدرة على تجاوز غضبي من الآخرين	29