

The level of Psychological flexibility among students of the College of Education in the light of some variables

A field study at Tartous University

Alaa Al- kheder*

(Received 25 / 8 / 2021. Accepted 20 / 9 / 2022)

□ ABSTRACT □

The aim of the current research is to identify the level of psychological flexibility among students of the Faculty of Education at Tartous University, and to identify the differences in the level of psychological flexibility within four areas (insight - creativity - forming relationships - balance) among the members of the research sample according to the difference of each of the sex, and the school year (first - fourth), and the specialization (class teacher - psychological counseling).

- The research sample consisted of (412) male and female students from the Faculty of Education at Tartous University during the first semester of the year (2019/2020). To achieve the objectives of the research, the researcher built a scale of (25) phrases to measure psychological flexibility in its four domains, after verifying its validity and stability. The appropriate barometric statistical methods were used - after checking the moderation of the distribution - represented by the arithmetic mean, standard deviation, t-test for two independent groups, and Mann-Whitney test, and the results showed the following:

-There is a high level of psychological flexibility among the members of the research sample, with a mean of (3.6).

-There are statistically significant differences in the level of psychological flexibility among the members of the research sample due to the variable of the school year, and in favor of first-year students.

-There are no statistically significant differences in the level of psychological flexibility among the members of the research sample due to the gender variable.

- There are no statistically significant differences in the level of psychological flexibility among the members of the research sample due to the variable of specialization (class teacher - psychological counseling).

Keywords: psychological flexibility.

* Postgraduate Student , Child Education Department , Faculty of Education , Tartous University , Tartous , Syria

مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات دراسة ميدانية في جامعة طرطوس

آلاء الخضر*

(تاريخ الإيداع 25 / 8 / 2022 . قبل للنشر في 20 / 9 / 2022)

□ ملخص □

هدف البحث الحالي تعرّف مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية في جامعة طرطوس، والتعرّف على الفروق في مستوى المرونة النفسية ضمن أربعة مجالات (الاستبصار-الإبداع-تكوين العلاقات-التوازن) لدى أفراد عينة البحث تبعاً لاختلاف كل من الجنس، والسنة الدراسية(أولى-رابعة)، والاختصاص(إرشاد نفسي-معلم صفّ). تكونت عينة البحث من (412) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة طرطوس خلال الفصل الدراسي الأول من العام (2020/2019). ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس من (25) عبارة لقياس المرونة النفسية بمجالاتها الأربعة بعد التحقق من صدقها وثباتها. وتم استخدام الأساليب الإحصائية البارومترية المناسبة - بعد التحقق من اعتدالية التوزيع - ممثلة في المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين، واختبار مان ويتني، وأظهرت النتائج ما يلي:

- وجود مستوى مرتفع للمرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث بمتوسط حسابي قدره(3.6).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث تعزى لمتغير السنة الدراسية، ولصالح طلبة السنة الأولى.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث تعزى لمتغير الجنس.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث تعزى لمتغير الاختصاص.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية.

*ماجستير ، قسم تربية طفل، كلية التربية، جامعة طرطوس، طرطوس، سورية

مقدمة:

تعدّ المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الفرد، حيث يسعى لتحقيق أهدافه وطموحاته، ويتحدّد فيها شكل حياته المستقبلية، ولكي يجتاز الطالب الجامعي هذه المرحلة بنجاح لزم عليه القيام بالعديد من المتطلبات الدراسية، والاجتماعية الأمر الذي يجعله عرضة لضغوط متعدّدة، وإحباطات تفرضها عليهم خصوصية المرحلة العمرية والدراسية ما ينعكس سلباً على صحتهم النفسية. ونظراً لما يشهده العصر الحالي من انفجار معرفي في ظلّ الكمّ الهائل لتكنولوجيا المعلومات، والاتصالات، وانتشار مشنّات الانتباه، وكثرة الضغوط، كل هذا دفع الباحثين في مجال علم النفس إلى البحث عن العوامل التي تساعد على تطوّر الطالب الجامعي، ليكون مزوداً بمهارات انفعالية تساعده على التركيز، وحسن التواصل مع الآخرين. من هنا برزت الحاجة ماسة لتمنّع الطالب الجامعي بالمرونة النفسية -Self Flexibility التي تمكنه من التصدي للضغوطات بما يحقّق له التكيف الجيد مع متغيّرات الحياة؛ حيث تشير المرونة في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات، والحفاظ على الهدوء، والأتزان الذاتي عند التعرّض لضغوط، ومواقف عصبية، فضلاً عن قدرة الفرد على التوافق الفعال، والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط، وتلك المواقف الصادمة (أبو حلاوة، 2013، 4). كما ترتبط سمة المرونة النفسية بالصحة النفسية؛ فمن مؤشرات الصحة النفسية السليمة أو التوافق أن يتّصف الفرد بالمرونة، ويكون متوازناً في أمور حياته، ويتعدّد عن التصرّف في الحكم على الأمور واتّخاذ القرارات، ومسايرة الآخرين في بعض المواقف وفق قناعاته، ويكون قادراً على التعايش مع الاختلاف، واحتماله دون الانغلاق على مجموعة خبراته الشخصية، وتصوّراته (مجيد، 2008، 101).

وهذا ما أكّده تقرير منظمة الصحة العالمية (2005) على ضرورة تعزيز الجهود الرامية لتنمية المرونة النفسية كأحد الموارد النفسية المهمة المضادة للمحن والإجهاد.

مشكلة البحث ومسوغاته:

يتعرض طلبة الجامعة لأشكال مختلفة من الضغوط الاقتصادية، والاجتماعية، والشخصية، والأسرية، والأكاديمية التي تؤثر سلباً على صحتهم الجسمية والنفسية على حد سواء؛ فيرى عثمان (2009) أنّ الشباب الجامعي من الفئات التي تواجه بشدّة العديد من العقبات، والصعاب، والصدمات النفسية، والضغوطات، خاصة وهم في مرحلة الدراسة الجامعية، وهي مرحلة حرجية؛ كما أشار السندي (2010) بأنّ تصرّف طلبة الجامعة دون وعي، ويقظة غالباً ما يجعلهم يفقدون المعلومات الضرورية لتوسعة الآفاق الذهنية لمعالجة المواقف التي تواجههم ممّا يؤدي إلى غياب المعالجة المعرفية المرنة.

وهذا ما أكّده دراسة العاسمي (2014) بأنّ نسبة كبيرة من طلبة الجامعة يميلون للانحراف في سلوكياتهم لما يعانونه من صراعات، وإحباطات داخلية، وخارجية، يشعرون تجاهها بالقلق نحو التوافق، أو عدمه، فتواجه بعض طلبة الجامعة مشكلات متباينة أكاديمية، ونفسية، واجتماعية؛ إلّا أنّهم يتفاوتون فيما بينهم في كيفية التعامل مع هذه المشكلات، فقد ينجح البعض في ذلك، وقد يفشل بعضهم الآخر.

ولمّا كان للمرونة النفسية دور فاعل في تحسين الكفاءة الذاتية للمرشد النفسي من خلال إحداث التغيير المعرفي، وتعزيز القدرات الأساسية كالتعاطف، والاهتمام، وإدارة الذات بفاعلية، والوقاية من شعوره بالإجهاد عن طريق تعلّم الطالب المرشد مراقبة حالاته العاطفية أثناء الجلسات الإرشادية، وما يتبعه من تحكّمه بردود أفعاله، وزيادة دافعيته للإنجاز (Baer, 2003, p.125-143)، وبحكم عمل الباحثة بمهنة التعليم لمدة (7سنوات)، وارتباط المهنة بامتلاك الطالب المعلم جملة من الخصائص المعرفية، والسلوكية، والانفعالية أثناء (تخطيط-تنفيذ-تقييم) الأهداف التربوية، وما

يرتبط بها من مرونة في اتخاذ القرار، ومراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين، ومواكبة كل جديد من طرائق، وأساليب تتعكس على هيكلية بيئة التعلّم ما يشير إلى مجالات المرونة النفسية (الاستبصار-الإبداع-تكوين العلاقات-التوازن)؛ فالطلبة ممّن لديهم مرونة نفسية مرتفعة يتعايشون مع انفعالات إيجابية كالهدهوء، والسكينة مع القدرة على التمييز، والإدارة الفعالة لكل من الانفعالات الإيجابية، والسلبية، فضلاً عن القدرة على ضبط، وتنظيم الاستجابات الانفعالية، ممّا يخفّض بصورة واضحة من التأثيرات السلبية للخبرات، والأحداث الضاغطة (أبوحلاوة، 2013، 9). ونظراً للمسؤولية التي تقع على كاهل طالب كلية التربية، وكون المرونة النفسية منبئاً للصحة النفسية (Masuda, Price, Anderson, & Wendell, 2010)، كما أكد (Bond, & Flaxman, 2008) أنّ هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية، وتنظيم، ومراقبة بيئة العمل، وتوقّع القدرة على تعلم مهارات جديدة، والأداء الوظيفي الجيد، وجدت الباحثة أهمية الوقوف على أبرز العوامل التي تساعد على خفض التوتر، والانفعالات غير السارة، وتعزيز الصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة طرطوس. وعلى ضوء المسوغات السابقة، تتلخّص مشكلة البحث بالسؤال التالي:

ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة طرطوس؟

أهمية البحث وأهدافه:

1- الأهمية النظرية:

- يستمدّ البحث جزءاً من أهميته من كونه يستجيب لمقترحات المؤتمرات، والدراسات، والبحوث التي أشارت إلى أنّ " محور الارتكاز في التغيير الحقيقي العميق في المجتمعات هم المعلمون المتميزون، لأنهم يقدمون خدمة واضحة، وذات مجالات متعددة في مجتمعنا، والتوجّهات العصرية تبيّن أنّ دور المعلم يزداد أهمية واتساعاً لأنّه سيتضمّن مجالات اجتماعية وسلوكية ومدنية واقتصادية، وبالتالي فإنّ أهمية النوعية في التدريس، ونوعية المعلم لا تحتاج إلى تأكيد" (العامري، 2003، 131).

- تزايد الاهتمام بدراسة المرونة النفسية كأحد مؤشرات الصحة النفسية على المستوى العالمي.

- توفير إطار نظري عن المرونة النفسية باعتبارها من المتغيرات الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي.

2- الأهمية التطبيقية:

- قد تساهم نتائج البحث الحالي في إعداد دليل إرشادي لأعضاء الهيئة التدريسية يوضّح دور العوامل التي تؤثر على مستوى المرونة النفسية، والذي ينعكس بدوره على كفاءة الأداء التحصيلي لطلبة كلية التربية.

- تحديد نقاط القوة والضعف في البرامج الدراسية، والخدمات الإرشادية المقدمة للطلبة بما يساهم في رسم السياسات المستقبلية للجامعات.

سؤال البحث:

ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة طرطوس؟

فرضيات البحث:

- الفرضية الرئيسية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي رتب درجات أفراد عينة الدراسة في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

-الفرضية الرئيسية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي رتب درجات أفراد عينة الدراسة في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير السنة الدراسية.

- الفرضية الرئيسية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي رتب درجات أفراد عينة الدراسة في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الاختصاص.

منهج البحث:

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الذي يدرس الظاهرة كما هي في الواقع، ويصفها وصفاً تحليلياً علمياً بغية الوصول إلى نتائج عن الظاهرة موضوع البحث.

مفاهيم ومصطلحات البحث:

المرونة النفسية (Psychological Flexibility):

لغةً: قال ابن فارس: "مرن-الميم والراء والنون- أصل صحيح يدلّ على لين الشيء وسهولته" (الوسيط، 1065، 2011). وجاء في لسان العرب: " مَرْنٌ يَمْرُنُ مَرَانَةً ومرونةٌ: وهو لين في صلابته، ومَرَنْتَ يد فلان على العمل أي صَلَبْتِ، واستمَرْت، والمَرَانَةُ اللّين".

اصطلاحاً: تُعرّف المرونة النفسية بأنها خاصية في الفرد تساعده في التكيف والتلاؤم، وهي ميزة تشير إلى الانفتاح على صعيد القدرات والاستعدادات من جانب الفرد لتطويعها وملاءمتها للظروف" (الأحمدي، 2007، 2).

ويعرّف الطحان المرونة النفسية بأنها "القدرة على التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتزم الفرد الحلول المختلفة للمشكلات ولا يُظهر العجز عن مواجهتها" (الوسيط، 2011، 1066).

ويعرّف الصوفي المرونة النفسية "الحدّ الفاصل بين الثبات المطلق الذي يصل إلى درجة الجمود، والحركة المطلقة التي تخرج بالشيء عن حدوده وضوابطه، أي أنّ المرونة حركة لا تسلب التماسك، وثبات لا يمنع الحركة" (الصوفي، 1996، 141).

كما ورد في إصدارات الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA, 2002) في نشرة بعنوان "الطريق إلى المرونة النفسية" الذي ترجمه للعربية محمد السعيد أبو حلاوة أنّ المرونة النفسية "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات، والنكبات، أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقة مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل، والمشكلات المالية".

التعريف الإجرائي: الدرجة التي يحصل عليها طالب كلية تربية على مقياس المرونة النفسية المعدّ خصيصاً لذلك.

مجتمع البحث وعينته:

تألّف المجتمع الأصلي من طلبة كلية التربية في جامعة طرطوس خلال العام الدراسي (2020/2019) من قسمي (معلم صف - إرشاد نفسي) في سنتهم الأولى، والرابعة البالغ عددهم (428) طالباً وطالبةً موزعين بحسب (الجنس والاختصاص)؛ إذ بلغ عدد الذكور (20) طالباً. في حين بلغ عدد الإناث (408) طالبةً، أمّا فيما يخص الاختصاص، فقد بلغ عدد طلبة معلم صف (330) طالباً وطالبةً؛ في حين يبلغ عدد طلبة الإرشاد النفسي (98) طالباً وطالبةً، والجدول (2) يوضح توزّع أفراد المجتمع الأصلي وفقاً لبيانات شؤون الطلاب في كلية التربية في محافظة طرطوس للعام الدراسي (2020).

جدول 1/ توزع أفراد المجتمع الأصلي بحسب الجنس والسنة الدراسية والاختصاص

العدد الكلي	مجموع الإناث	مجموع الذكور	إرشاد نفسي		معلم صف		السنة / الاختصاص
			إناث	ذكور	إناث	ذكور	
237	225	12	65	6	160	6	سنة أولى
191	186	8	27	0	156	8	سنة رابعة
428	408	20	92	6	316	14	المجموع

كما تم سحب عينة البحث باستخدام أسلوب الحصر الشامل للمبررات الآتية:

- صغر حجم المجتمع الأصلي للبحث.
- لضمان تمثيل المجتمع الأصلي للبحث.
- لسهولة تعميم النتائج، وتقليل نسبة الخطأ، والتحيز (أبوعلام، 2006، 159). وضم (412) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة طرطوس بعد استبعاد استجابات أفراد عينة الدراسة السيكومترية لمقياس البحث، وهم موزعون كما يلي:

جدول 2/ توزع أفراد عينة البحث

الإجابات المعتمدة	المجموع	إرشاد نفسي		معلم صف		السنة / الاختصاص
		إناث	ذكور	إناث	ذكور	
228	237	65	6	160	6	الأولى
184	191	27	0	156	8	الرابعة
412	428	92	6	316	14	المجموع
	412	88	6	305	13	الإجابات المعتمدة

إعداد أداة البحث وإجراءات تطبيقها:

مجال اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات والأدبيات العربية والأجنبية، ومراجعتها للمقاييس ذات العلاقة بموضوع البحث، قامت ببناء مقياس للمرونة النفسية من إعدادها.

تم حصر مجالات المرونة النفسية فيما يلي: (1) الاستبصار، (2) التوازن، (3) الإبداع، (4) تكوين العلاقات.

و بناءً على ما سبق قامت الباحثة بتصميم المقياس، حيث تكون من جزئين: الجزء الأول يشمل البيانات العامة، ويتضمن متغيري الجنس، والسنة الدراسية، أما الجزء الثاني فيشمل مجالات المرونة النفسية، ويتضمن (25) عبارة موزعة على أربعة مجالات، مجال الاستبصار يضم العبارات (1-7)، ومجال الإبداع يضم العبارات (8-13)، ومجال تكوين العلاقات يضم العبارات (14-19)، ومجال التوازن يضم العبارات (20-25).

وللإجابة عن أسئلة المقياس تم الاعتماد على مقياس (ليكرت) الخماسي، والمتقل بأرقام تصاعدية لمستوى مجالات المرونة النفسية، حيث تم إعطاء الدرجة (1) للإجابة بمستوى منخفض جداً، والدرجة (2) للإجابة بمستوى منخفض، والدرجة (3) للإجابة بمستوى متوسط، والدرجة (4) للإجابة بمستوى مرتفع، والدرجة (5) للإجابة بمستوى مرتفع جداً كما هو موضح بالجدول (4). واعتمدت الباحثة في تحليل النتائج برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.25، معتمدة على اختبار "ت" ستيوننت للعينات المستقلة في اختبار فرضيات البحث.

تمّ التأكد من صدق المقياس، حيث تمّ عرضه على مجموعة من المحكمين لأخذ ملاحظتهم، وقد أجريت التعديلات اللازمة في ضوء الملاحظات المقترحة، وشملت التعديلات اختصار، وتعديل بعض البنود، كما تمّ اختبار ثبات أداة البحث باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وكانت النتائج وفق الجدول الآتي:

جدول 3/ ثبات مقياس اليقظة العقلية

المقياس	عدد الفقرات	ألفا كرونباخ
الاستبصار	7	0.898
الإبداع	6	0.904
تكوين العلاقات	6	0.811
التوازن	6	0.789
الكلي	25	0.841

إجراءات البحث:

تمّ إعداد مقياس المرونة النفسية في ضوء الأدب النظري، والدراسات السابقة، ومناسبة فقراته لأهداف الدراسة الحالية وخاصة (شقورة، 2012؛ سامي، 2009؛ كونور ودافيدسون، 2003 ترجمة أد. رياض العاسمي (2012)). وستعتمد الباحثة على الحزمة الإحصائية Spss22 في عملية التحليل الإحصائي.

حدود البحث:

الحدود الزمانية: العام الدراسي 2020/2019.

الحدود المكانية: كلية التربية في جامعة طرطوس.

الحدود البشرية: طلبة كلية التربية

الحدود الموضوعية: متغير المرونة النفسية.

الحدود العلمية: طلبة كلية التربية من قسم معلم صفّ في السنتين الأولى والرابعة خلال العام الدراسي (2020/2019).

دراسات سابقة:

-دراسة شقورة (2012)، بعنوان: "المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة/فلسطين: تكونت عينة الدراسة من (600) طالباً وطالبة نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث، واختيرت عينة الدراسة بصورة طبقية من طلبة الجامعات الثلاث (الأزهر، والأقصى، والإسلامية)، وتم استخدام مقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد الدسوقي (1998). توصلت النتائج لوجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، وعدم وجود فروق في جميع مجالات المرونة النفسية تعزى لمتغير الجامعة، بينما كانت الفروق الإحصائية دالة في المجال الاجتماعي لصالح طلبة جامعة الأقصى.

- دراسة محمد(2019)، بعنوان: "المرونة النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا/مصر: تكوّنت عينة الدراسة من(400)طالباً وطالبة، تمّ إعتقاد مقياس المرونة النفسية والتوافق النفسي من إعداد شقير(2003)، ومقياس مستوى الطموح إعداد عبد السميع(2004)، وتوصلت النتائج لوجود علاقة بين المرونة النفسية والتوافق النفسي، وبين المرونة النفسية والطموح.

- دراسة غريس(2010، Grace) بعنوان: "العلاقة بين سمات الشخصية، والمرونة النفسية لدى البالغين في جزر الكاريبي"/الولايات المتحدة الأمريكية:

The relationship between personality traits and psychological flexibility in adults in the Caribbean Islands"/US:

هدفت الدراسة تعرّف الخصائص الخمس الكبرى للشخصية، والمرونة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من(397) فرداً من طلبة المدارس الثانوية في جزر الكاريبي(192) ذكور، و(205) إناث. استخدم الباحث لجمع البيانات مقياس عوامل الشخصية الكبرى من إعداد (Goldberg et al.,2006)، ومقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث، وبيّنت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع عوامل الشخصية (يقظة الضمير-المقبولية-الانفتاح علة الخبرات-الانبساطية) والمرونة النفسية، كما بيّنت نتائج الدراسة أنّ خصائص الشخصية ساهمت بنسبة(32%) من التباين في المرونة النفسية، وقد كانت خاصية يقظة الضمير الأعلى في الدلالة الإحصائية يليها المقبولية فالعصابية ثم خاصية الانفتاح على الخبرات.

-دراسة ميشال(2011، Michel) ،بعنوان: "العلاقات بين مقاييس المرونة الشخصية، ومرونة الأنا، والصحة العقلية من ناحية، والتكامل الأكاديمي والاجتماعي كمحددات للمثابرة الأكاديمية من ناحية أخرى"/الولايات المتحدة الأمريكية: Relationships between measures of personal flexibility , ego resilience, and mental health on the one hand, and academic and social integration as determinants of academic perseverance on the other"/USA:

تكونت عينة الدراسة من طلبة جامعتين بالغرب الأوسط من الولايات المتحدة الأمريكية بلغ عددهم(650) طالباً، واستخدم الباحث تحليل الانحدار المتتابع، وخلصت النتائج إلى مساهمة عوامل مرونة الأنا في توضيح التغير بالمعدل التراكمي، بالإضافة إلى الاستعداد والتحصيل، كما وجدت علاقة ارتباطية بين عوامل المرونة الشخصية، وبين مرونة الأنا والصحة العقلية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

-موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

تعدّ إضافة جديدة متواضعة في مجال الدراسات النفسية؛ حيث قامت الباحثة بإعداد مقياس لقياس مستوى المرونة النفسية بمجالاتها الأربعة(الاستبصار-الإبداع-تكوين العلاقات-التوازن) وفي ضوء متغيرات (الجنس-الاختصاص-السنة الدراسية).

كما لاحظت الباحثة نقاط تشابه ونقاط اختلاف، وقد تبين الآتي:

- تشابه الدراسة الحالية مع دراسة كل من شقورة(2012)، محمد(2019)، ميشال(2011) بالنسبة للعينات التي تمّ تطبيق أداة الدراسة عليها؛ فجميع العينات كانت لطلبة المرحلة الجامعية وهي المرحلة الممتدة بين المراهقة المتأخرة وبداية الرشد.

- تشابه الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة بتناولها لموضوع المرونة النفسية.

- بالنسبة لأداة الدراسة بعض الدراسات اعتمدت مقاييس محكمة لقياس مستوى المرونة النفسية كدراسة محمد(2019)، في حين اعتمدت الباحثة كدراسة كل من شقورة(2012)، وغريس(2010) على مقياس من إعدادها.
- أما الاستفادة التي تمّ تحصيلها من الدراسات السابقة فيمكن إجمالها فيما يلي:
- من الناحية المنهجية: ساعدت الدراسات السابقة في تحديد مشكلة الدراسة، وأهميتها، وأهدافها وفرضياتها.
- من الناحية الميدانية: ساعدت الدراسات السابقة بإطلاع الباحثة على أدوات قياس اليقظة العقلية وإعداد مقياس المرونة النفسية بعد تقنينه بما يناسب البيئة السورية، والتأكد من خصائصه السيكومترية تبعاً للمنهجية العلمية المتبعة.

الإطار النظري:

أولاً: مفهوم المرونة النفسية: يكتنف مصطلح المرونة النفسية كثيراً من الغموض، لكن بصورة عامة تعني المرونة النفسية قدرة الفرد على التحمل، ومواجهة الشدائد، والصعاب بصلاية، والتعافي، والتجاوز السريع للتأثيرات السلبية لمحن الحياة، وأحداثها الضاغطة (أبو حلاوة، 2013، 19). ويعرف الأحمدي (2009) المرونة النفسية بأنها الاستجابة العقلية والانفعالية التي تمكن الفرد من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة (ص5)؛ في حين عرف ماستن (2009) Master المرونة بأنها قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع المحن والارتداد عن المشكلات والتعامل بذكاء أكثر معها. أما الجمعية الأمريكية لعلم النفس (American Psychological Association) (2014) فعرفت المرونة النفسية بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات النفسية والنكبات مثل المشكلات الأسرية، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل.

ثانياً: صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية:

ينصف الأفراد ذوو المرونة النفسية بالصبر، والتسامح، والاستبصار، والاستقلال، والإبداع، والمبادأة في تكوين العلاقات. وحسب شقورة (2012) تتمثل المرونة النفسية لدى الأفراد بالقدرة على تحمل المسؤولية، واتخاذ القرارات المناسبة، كما أضاف كل من Van Galen, De puijtar, & Smeets (2006) بعضاً من السمات الإيجابية لذوي المرونة النفسية منها إقامة علاقات جيدة مع الآخرين، تحديد هدف ومعنى للحياة، والشعور بالانتماء، والمساهمة في الأنشطة الاجتماعية، وتقدير الذات والإيمان بأن الضغوط تزيد من قوة الفرد. (6) p

ثالثاً: بناء المرونة النفسية: قدمت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) (2010) عشر طرق لبناء المرونة النفسية كما يلي:

- إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين بصفة عامة، وأعضاء الأسرة، والأصدقاء بصفة خاصة.
- تجنّب الاعتقاد بأن الأزمات والأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن مواجهتها.
- تقبّل الظروف القاهرة التي لا يمكن تغييرها.
- وضع أهداف واقعية، والاندفاع الإيجابي لتحقيقها.
- اتخاذ قرارات حاسمة في المواقف العصيبة.
- التطلع لفرص استكشاف الذات مجال الصراع مع الخسارة.
- الحفاظ على تصوّر طويل الأجل، وفهم الحدث الضاغط في إطار السياق الواسع له.
- الحفاظ على روح التفاؤل وتوقع الأفضل.
- رعاية الفرد لصحته العقلية والجسدية، وممارسة تدريبات منتظمة، والاندماج بالأنشطة الترفيهية.

- التعلّم من الخبرات السابقة، والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة (أبو حلاوة، 2013، 31).

ويرأي الباحثة على الطالب الجامعي أن يحافظ على أمنه النفسي، وثقته بذاته، وتحمله المسؤولية، وإشباع حاجاته بطريقة سليمة، وامتلاكه لمهارات حل المشكلات، وتقبل النقد من الزملاء.

النتائج والمناقشة:

أولاً: سؤال البحث: ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة طرطوس؟

لتحديد مستوى المرونة النفسية تمّ حساب المتوسط الحسابي المرجح بالاعتماد على قيمة المتوسط الحسابي، وعدد الأسئلة لكل مجال وفق الجدول (4):

جدول 4 / المستوى الكلي لمجالات المرونة النفسية

89.55	مجموع متوسطات المجالات × عدد بنود استبانة المرونة النفسية
3.6	المتوسط المرجح = المجموع / عدد الأسئلة

يبين الجدول (4) أنّ قيمة المتوسط الحسابي المرجح لجميع مجالات المرونة النفسية بلغت (3.6)، وهي تقع ضمن المجال (3.40-4.19) لتبويبات سلم ليكرت الموضّح في الجدول رقم (4)، وتقابل المستوى "المرتفع"، وبأهمية نسبية (82%)، ويمكن القول أنّ مستوى مجالات المرونة النفسية الكلي لدى عينة الدراسة مستوى مرتفعاً، وبأهمية نسبية (82%)، كما أظهرت النتائج أنّ أكثر مجالات المرونة النفسية توافراً لدى عينة الدراسة هو مجال "التوازن" بمتوسط حسابي قدره (3.99)، يليه مجال "الاستبصار" بمتوسط حسابي بلغت قيمته (3.87)، يليه مجال "تكوين العلاقات" بمتوسط حسابي قدره (3.23)، وفي الترتيب الرابع، والأخير يأتي مجال "الإبداع" بمتوسط حسابي قدره (3.19). قد يعود سبب ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة طرطوس إلى نضج القدرات العقلية لديهم، وتعزيز شعورهم بإمكانية إدارة البيئة المحيطة بهم من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، وتحسين الشعور بالتماسك استناداً لدراسة ييه وآخرون (Yeh, et al., 2019)؛ حيث تم تكليف طلبة كلية التربية بمهام عملية لدراسة المجتمع المحلي، وتشخيص واقعه عن قرب بغية تحديد المشكلات الأكثر إلحاحاً ليتم تناولها بالدراسة الإحصائية، والأبحاث العلمية؛ فطبيعة المقررات الجامعية تركز بجانبها النظري على مهارتي حلّ المشكلات واتخاذ القرارات، وتركز بجانبها العملي على الإحساس بالمشكلة الراهنة، وتحديد بدّة وصولاً لوضع فرضيات، وكتابة مقترحات. ويمكن إرجاع السبب إلى الانفعالات الإيجابية التي تمكّن طلبة كلية التربية من التوظيف الكامل لمكان قوتهم، ومصادرهم النفسية المتاحة؛ وينتج لهم التوافق النفسي الإيجابي، والمواجهة الفعالة للصدّات، والكوارث؛ لكونها تمثل عامل وقاية من التأثير السلبي، وتحصيناً نفسياً مضاداً لمتاعب، ومصاعب المستقبل. تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من مجيد (2008)، ودراسة شقورة (2012)، ودراسة أبو حلاوة (2013).

جدول (4) معيار الحكم على مستوى المرونة النفسية

المجال (مقياس ليكرت)	مستوى المرونة النفسية
1 - 1.79	مستوى منخفض جداً
1.80 - 2.59	مستوى منخفض
2.60 - 3.39	مستوى متوسط
3.40 - 4.19	مستوى مرتفع
4.20 - 5	مستوى مرتفع جداً

ثانياً: فرضيات الدراسة:

- الفرضية الرئيسية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي رتب درجات أفراد عينة الدراسة في المستوى الكلي لمجالات المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس. لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار مان ويتي Mann-Whitney لمقارنة متوسطات رتب الاستجابات حول مجالات المرونة النفسية بين الذكور والإناث، ونوضح نتائجه في الجدول (5):

جدول 5/ اختبار مان ويتي Mann-Whitney لمقارنة متوسطات رتب الاستجابات حول مجالات المرونة النفسية بين الذكور والإناث

النتيجة	p-value	Mann-Whitney	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	المستوى الكلي
غير دال إحصائياً	0.205n.s	3091.5	172.71	19	الذكور	
			208.13	393	الإناث	
غير دال إحصائياً	0.879n.s	3656.5	230.74	19	الذكور	مجال الاستبصار
			205.33	393	الإناث	
غير دال إحصائياً	0.484n.s	3380	187.89	19	الذكور	مجال الإبداع
			207.4	393	الإناث	
دال إحصائياً	**0.003	2234.5	127.61	19	الذكور	مجال تكوين العلاقات
			210.31	393	الإناث	
غير دال إحصائياً	0.368n.s	3379	182.58	19	الذكور	مجال التوازن
			207.66	393	الإناث	

من الجدول السابق نلاحظ أنّ (p-value=0>0.05) وعليه نقبل فرضية العدم التي تقول: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في المستوى الكلي لمجالات المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس، كما نلاحظ عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى مجالات المرونة النفسية (الاستبصار-الإبداع-التوازن) بين الذكور والإناث ما عدا مجال "تكوين العلاقات" حيث وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) لصالح الإناث. قد يعود ذلك حسب فؤاد (2016) إلى امتلاك طلبة كلية التربية في جامعة طرطوس من كلا الجنسين للمستوى نفسه من مهارة إدارة المصادر، والقدرة على تنظيم الوقت، ووضع الأهداف عن طريق المشاركة الفاعلة، والتخطيط الجيد قبل أداء المهام الموكلة إليهم؛ من خلال قيام الطلبة بطلب المستعدة من اساتذتهم ومشرفيهم أثناء أداء حلقات البحث، وما يرافق ذلك من إعادة هيكلة التعلم، وتنظيم العملية التعليمية-138). ويرأي الباحثة يمكن إرجاع سبب عدم وجود فروق في المستوى الكلي لمجالات المرونة النفسية بين الطلبة الذكور والإناث إلى امتلاك طلبة كلية التربية في جامعة طرطوس من كلا الجنسين للمستوى نفسه من مؤشرات الصحة النفسية، والتوافق النفسي من بينها توازن الطالب الجامعي في التعامل مع أمور حياته المختلفة، وابتعاده عن التطرف في إصدار الأحكام واتخاذ القرارات من خلال تزويده في السنوات الأولى من دراسته الجامعية بمنهجية البحث العلمي، وما تشمله من تقبل النقد البناء، واحترام الآراء المختلفة دون الانغلاق الذاتي، وهذا ما أكدته دراسة مجيد (2008).

- الفرضية الرئيسية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي رتب درجات أفراد عينة الدراسة في المستوى الكلي لمجالات المرونة النفسية تعزى لمتغير السنة الدراسية (أولى-رابعة).
لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney لمقارنة متوسطات رتب الاستجابات حول مجالات المرونة النفسية بين السنتين الأولى والرابعة ونوضح نتائجه في الجدول (6):

جدول 6/ استخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney لمقارنة

متوسطات رتب الاستجابات حول مجالات المرونة النفسية بين السنتين الأولى والرابعة

النتيجة	p-value	Mann-Whitney	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	المستوى الكلي
دال إحصائياً	**0	16056.5	223.3	228	السنة الأولى	
			186.06	184	السنة الرابعة	
دال إحصائياً	**0	16056.5	228.08	228	السنة الأولى	مجال الاستبصار
			179.76	184	السنة الرابعة	
غير دال إحصائياً	0.072n.s	18825	215.93	228	السنة الأولى	مجال الإبداع
			194.81	184	السنة الرابعة	
غير دال إحصائياً	0.922n.s	20859	207.01	228	السنة الأولى	مجال تكوين العلاقات
			205.86	184	السنة الرابعة	
دال إحصائياً	**0.003	17456	221.94	228	السنة الأولى	مجال التوازن
			187.37	184	السنة الرابعة	

من الجدول السابق نلاحظ أن $p\text{-value} < 0.05$ وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب مجالات المرونة النفسية بين السنتين الأولى والرابعة لصالح طلبة السنة الأولى، كما أننا نلاحظ أن متوسط رتب السنة الأولى أعلى من السنة الرابعة بنسبة (20.02%) أي أن المرونة النفسية لدى طلبة السنة الأولى أعلى من السنة الرابعة، كما نلاحظ عدم وجود فروق بين طلبة السنتين الأولى والرابعة في مجال (الإبداع-تكوين العلاقات)؛ في حين وُجدت فروق دالة إحصائية في مجال (الاستبصار-التوازن) لصالح طلبة السنة الأولى. ربما يعود ارتفاع متوسط رتب طلبة السنة الأولى إلى ما تمثله السنة الأولى من نقطة تحول في مسار حياة طلبة كلية التربية في جامعة طرطوس؛ فهي بداية لمرحلة جديدة، وتجربة خاصة تقود الطالب لمعايشتها بأسلوب جديد يحزره من قيود الثانوية العامة؛ مما يرفع مستوى فعالية الذات لديه، ويدفعه لرسم مسار نحو التفوق، والتميز، والإبداع.

- الفرضية الرئيسية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي رتب درجات أفراد عينة الدراسة في المستوى الكلي لأبعاد اليقظة العقلية تعزى لمتغير الاختصاص (إرشاد نفسي-معلم صف).
لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney لمقارنة متوسطات رتب الاستجابات حول أبعاد اليقظة العقلية بين اختصاصي معلم صف وإرشاد نفسي، ونوضح نتائجه في الجدول (7):

جدول 7/ اختبار مان ويتني Mann-Whitney لمقارنة متوسطات رتب الاستجابات حول مجالات المرونة النفسية بين اختصاصي معلم صف وإرشاد نفسي

النتيجة	p-value	Mann-Whitney	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	المستوى الكلي
غير دال إحصائياً	0.748n.s	14620.5	203.04	94	إرشاد نفسي	بعد الاستبصار
			207.52	318	معلم صف	
غير دال إحصائياً	0.790n.s	14677.5	203.64	94	إرشاد نفسي	بعد الإبداع
			207.34	318	معلم صف	
دال إحصائياً	*0.007	12236.5	177.68	94	إرشاد نفسي	بعد تكوين العلاقات
			215.02	318	معلم صف	
غير دال إحصائياً	0.438n.s	14163.5	198.18	94	إرشاد نفسي	بعد التوازن
			208.96	318	معلم صف	
دال إحصائياً	*0.047	12937.5	227.87	94	إرشاد نفسي	
			200.18	318	معلم صف	

من الجدول السابق نلاحظ أنّ ($p\text{-value} > 0.05$) وعليه نقبل فرضية العدم: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي رتب درجات أفراد عينة الدراسة في المستوى الكلي لمجالات المرونة النفسية تعزى لمتغير الاختصاص (إرشاد نفسي-معلم صف)، كما نلاحظ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة اختصاصي (معلم صف-إرشاد نفسي) في مجال (الاستبصار-تكوين العلاقات)، في حين وجدت فروق دالة إحصائية بين طلبة اختصاصي (معلم صف-إرشاد نفسي) في مجال "الإبداع" لصالح طلبة معلم صف، كما وجدت فروق دالة إحصائية في مجال "التوازن" لصالح طلبة الإرشاد النفسي، يمكن تفسير عدم وجود فروق في المستوى الكلي للمرونة النفسية بين طلبة اختصاصي (معلم صف-إرشاد نفسي) حسب ألتز (Alter (2012) من منطلق قدرة طلبة كلية التربية في جامعة طرطوس من كلا الاختصاصين على تحقيق النجاح، والتميز في برنامجهم الدراسي نظراً لسهولة، وتشابه ظروف، ومثيرات بيئة التعلم من كادر التدريس، وبيئة تعلم تشكل دافعاً قوياً لهم للاجتهد والتفوق، وينمي شعور طلبة معلم صف، وطلبة الإرشاد النفسي بامتلاك كفاءة ذاتية عالية تتيح لهم توظيف قدراتهم بصورة فعّالة، وترسم توقعات الطلبة تجاه ما يمتلكونه من قدرات، وإمكانات، وخبرات تحدد دافعيتهم للإنجاز، وسعيهم تجاه كل جديد في مجال تخصصهم الأكاديمي، ويرفع مستوى المرونة النفسية لديهم.

الاستنتاجات والتوصيات:

أظهرت النتائج مايلي:

- وجود مستوى مرتفع للمرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث بمتوسط حسابي قدره (3.6).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى الكلي لمجالات المرونة النفسية (الاستبصار-الإبداع-تكوين العلاقات-التوازن) لدى أفراد عينة البحث تعزى لمتغير السنة الدراسية، ولصالح طلبة السنة الأولى.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى الكلي لمجالات المرونة النفسية (الاستبصار-الإبداع-تكوين العلاقات-التوازن) لدى أفراد عينة البحث تعزى لمتغير الجنس.

التوصيات:

- عقد ندوات، وورش عمل، ولقاءات بصورة دورية تهدف لتوعية طلاب الجامعة بأهمية المرونة النفسية لتعزيز، ودعم الصحة النفسية لديهم.
- تزويد الجامعات السورية باختصاصيين نفسيين لدعم الطلبة، ومساعدتهم في مواجهة المشكلات، والأزمات المستقبلية، والتغلب عليها.
- الاستفادة من استبانة المرونة النفسية المعدة من قبل الباحثة في الدراسات العلمية، والأبحاث المستقبلية التي تتناول مواضيع ذات صلة بموضوع البحث.
- إجراء مزيد من البحوث، والدراسات التي تتناول مفهوم المرونة النفسية لدى فئات عمرية مختلفة (أطفال-شباب-كبار السن)، وعلى عينات مختلفة (عاديين-ذوي احتياجات خاصة).

References:

- [1] Abu Halawa, Muhammad Saeed .*Psychological Flexibility, its determinants and protective value, Psychological Science Network e-book*, Publications of the Arab Psychological Science Network, Issue,N^o(29),2013.
- [2] Al-Ahmadi, Anas Salim .*Flexibility: The Limits of Flexibility between Constants and Variables*, 1st Edition, Riyadh, Saudi Arabia: The Ummah Foundation for Publishing and Distribution. 2007.
- [3] Al-Amiri, Fatima Salem. *Psychological problems for students of the United Arab Emirates University*. United Arab Emirates, Journal of the College of Humanities and Social Sciences, ,Vol.12, N^o.19,2003.
- [4] American Psychological Association.*The road to resilience*,Washington,DC:Author.2014.
- [5] Al-Asimi, Riyadh .*Self-compassion and its relationship to some personality traits among a sample of King Khalid University students*. Damascus University Journal, Vol.1, N^o.30, 17-56,2012.
- [6] Al-Asimi, Riyadh .*Self-compassion and its relationship to some personality traits among a sample of King Khalid University students*. Damascus University Journal, Vol.1, N^o.30, 17-56,2014.
- [7] Al-Sindi, Saad .*Mindfulness and its relationship to consumer flexibility among state employees*. Unpublished master's thesis, College of Arts, Iraq: University of Baghdad. (2010).
- [8] Al-Sufi, Hamdan .*The concept of authenticity and contemporary and its applications in Islamic education*. PhD Thesis. College of Education, Makkah Al-Mukarramah: Umm Al-Qura University, 1996.
- [9] Baer,R.(2003).Mindfulness Training As A Clinical Intervention: A Conceptual And Empirical Review.University Of Kentucky Clinical Psychology.Science And Practise.10(2).125-143.
- [10] Bond,F.,&Flaxman,P.*The ability of Psychological Flexibility and job control to predict learning, job performance, and mental health*.Journal of Organizational Behavior Management,Vol.26,N^o.(1-2),113-130,2006.
- [11] Connor,K.M.:*Assessment of Resilience in the Aftermath of trauma* .*Journal clinpsychiatry*,Vol.67,N^o.12,46-49,2006.

- [12] Fouad, Hani. *Cognitive flexibility and its relationship to self-regulated learning strategies among a sample of university students*. A study presented at the eighth conference: Self-learning and future challenges. Faculty of Education, El Mina University: Egypt. (2016, May).
- [13] Grace, Fayombo. *The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents*. International Journal of psychological studies; Vol.2, N^o.2, 105-116, 2010.
- [14] Majeed, Sawzan. *Personality Disorders, Patterns and Measurement*. Amman: Dar Safaa for Publishing and Distribution. 2008.
- [15] Masten, A. *Ordinary Magic Lessons from research on resilience in human development*. Education Canada. Vol.49, N^o.3, 28-32, 2009.
- [16] Masuda, A., Price, M., Anderson, P., & Wendell, J. *Disordered eating-related cognition and psychological flexibility as predictors of Psychological health among college students Behaviors Modifications*, Vol.34, No.1, 3-15, 2010.
- [17] Michael, T. *Examining the relationships between resilience, mental health and academic persistence in under graduate college students*, Journal of American college health, Vol.59, No.1, 2011.
- [18] Othman, Mohamed Saad Hamed. *Positive flexibility and its role in addressing stressful life events among university youth*. Journal of the College of Education, Ain Shams University, Vol.3, No.33, 373-405, 2009.
- [19] Othman, A. Warda. *The relationship between mental alertness and both anger and its management*, Journal of Scientific Research in Education No.19, 2009
- [20] Shaqoura, Yahya. *Psychological flexibility and its relationship to life satisfaction among Palestinian university students in Gaza Governorate*, an unpublished master's thesis. College of Education, Al-Azhar University, Gaza. 2012.
- [21] The Arabic Language Academy. *Al-Wassett Lexicon*. 5. Egypt: Al-Shorouk International Library, 2011.
- [22] Van Galen, M., De Puijtar, M., & Smeets, C. *Citizens and resilience*. Amsterdam: Dutch Knowledge & Advise center, 2006.
- [23] World Health Organization. *Mental health promotion of emerging concepts and practice data*. Cairo: Regional Office for the Middle East. 2005.
- [24] Yeh, Y., Chang, H., & Chen, S. *Mindful learning: A mediator of mastery experience during digital creativity game-based learning among elementary school students*. Computers & Education, 132, 63-75, 2019.