

# The Level of Psychological flexibility among the Postgraduate students In Light of Some Variables

A field Study in Tishreen University

Alaa Al-Kheder\*\*

(Received 11 / 5 / 2023. Accepted 26 / 6 / 2023)

## □ ABSTRACT □

The objective of the current research is to identify the level of psychological flexibility among postgraduate students at Tishreen University, and to identify the differences in the level of psychological flexibility within four domains (clairvoyance-creativity-forming relationships-balance) according to the difference in both gender and specialization (medicine-education). The research sample consisted of (148) male and female students in the Faculty of Applied Medicine and the Faculty of Theoretical Education at Tishreen University during the first semester of the year (2021/2022). In order to achieve the objectives of the research, the researcher built a scale of (23) statements to measure psychological flexibility in its four areas, after verifying its validity and reliability The appropriate barometric statistical methods were used - after verifying the moderation of the distribution - represented by the arithmetic mean, the standard deviation, the "T"test for two independent groups, and the Mann-Whitney test. The results showed the following

-A high level of psychological flexibility in the domains: (clairvoyance - forming relationships - creativity) among postgraduate students, except for the field of "balance", which was available in a medium degree There is no statistically significant difference among the research sample individuals in the two fields of psychological flexibility (formation of relationships - creativity) according to the variable of specialization, while a statistically significant difference was found in the "clairvoyance" domain in favor of the students of the Faculty of Medicine, and a statistically significant difference was found in the "balance" domain in favor of College of Education students- There are no statistically significant differences in the level of psychological flexibility among the research sample members due to the gender variable.

**Key word:** psychological flexibility, graduate student

**Copyright**



:Tishreen University journal-Syria, The authors retain the copyright under a CC BY-NC-SA 04

\*\*Master , Child Education Department , Faculty of Education , Tartous University , Tartous , Syria

## مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في ضوء بعض المتغيرات دراسة ميدانية في جامعة تشرين

آلاء الخضر\*\*

(تاريخ الإيداع 11 / 5 / 2023. قبل للنشر في 26 / 6 / 2023)

### □ ملخص □

هدف البحث الحالي تعرّف مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة تشرين، والتعرّف على الفروق في مستوى المرونة النفسية ضمن أربعة مجالات (الاستبصار-الإبداع-تكوين العلاقات-التوازن) تبعاً لاختلاف كل من الجنس والاختصاص (طب بشري- تربية). تكونت عينة البحث من (148) طالب وطالبة في كلية الطب التطبيقية، وكلية التربية النظرية بجامعة تشرين خلال الفصل الدراسي الأول من العام (2022/2023). ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس من (23) 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 ويتي، وأظهرت النتائج ما يلي:

- مستوى مرتفع للمرونة النفسية بالمجالات: (الاستبصار-تكوين العلاقات-الإبداع) لدى طلبة الدراسات العليا ماعدا مجال "التوازن" حيث توافر بدرجة متوسطة.
- لا يوجد فرق دالّ إحصائياً لدى أفراد عينة البحث في مجالَي المرونة النفسية (تكوين العلاقات - الإبداع) تبعاً لمتغير الاختصاص، في حين وُجد فرق دالّ إحصائياً في بعد "الاستبصار" لصالح طلبة كلية الطب، كما وُجد فرق دالّ إحصائياً في بعد "التوازن" لصالح طلبة كلية التربية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث تعزى لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، طلبة الدراسات العليا.

حقوق النشر : مجلة جامعة تشرين- سورية، يحتفظ المؤلفون بحقوق النشر بموجب الترخيص



CC BY-NC-SA 04

**مقدمة:**

أنّ للمرونة النفسية flexibility بحسب دورا(2012) Dora قدرة على تنظيم استجابات الأفراد، وسلوكياتهم من خلال التركيز على ضبط النفس والتحكّم بها، وممارسة الرقابة على الدوافع والأفكار، والسلوكيات، ويؤكد (Othman,2009) أنّ الشباب الجامعي من الفئات التي تواجه بشدة العديد من العقبات، والصعاب، والضغوط النفسية، وبحسب الرفاعي(1987) تنطلق الصحة النفسية من تحكّم الفرد بذاته في مواجهة الظروف المحيطة، واتخاذ قرارات تستند إلى وعي الفرد بأهدافه، 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، وانتشار مشنّات الانتباه، وكثرة الضغوط، كل هذا دفع الباحثين في مجال علم النفس إلى البحث عن العوامل التي تساعد على تطوّر الطالب الجامعي، ليكون مزوّداً بمهارات انفعالية تساعده على التركيز، وحسن التواصل مع الآخرين؛ من هنا برزت الحاجة ماسة لتمتّع الطالب الجامعي ب المرونة النفسية Self-Flexibility التي تمكّنه من التصدي للضغوطات بما يحقّق له التكيف الجيّد مع متغيّرات الحياة؛ حيث تشير المرونة في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات، والحفاظ على الهدوء، والأتزان الذاتي عند التعرّض لضغوط، ومواقف عصيبة؛ فضلاً عن قدرة الفرد على التوافق الفعّال، والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط، وتلك المواقف الصّادمة(أبو حلاوة،2013،4)، كما ترتبط سمة المرونة النفسية بالصحة النفسية؛ فمن مؤشرات الصحة النفسية السليمة، أو التوافق أن يتّصف الفرد بالتوازن، ويكون متوازناً في أمور حياته، ويبتعد عن التطرّف في الحكم على الأمور واتخاذ 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).

كما أنّ الأدلة البحثية كدراسة(الضبيغ وآخرون،2013)، ودراسة(نوري،2012) أظهرت دور المرونة النفسية في علاج حالات القلق، والاكتئاب، وأثرها في خفض الضغوط النفسية، والمهنية، وتحسين بيئة العمل، وبرامج إعداد المعلمين، كما تمنح المرونة النفسية مزيداً من التركيز.

**المشكلة:**

يتعرّض طلبة الجامعة لأشكال مختلفة من الضغوط الاقتصادية، والاجتماعية، والشخصية، والأسرية، والأكاديمية التي تؤثر سلباً على صحتهم الجسدية والنفسية على حدّ سواء، وبحسب أبو حلاوة(2013) فإنّ طلبة الدراسات العليا ممّن لديهم مرونة نفسية مرتفعة يتعايشون مع انفعالات إيجابية كالهدهوء، والسكينة مع القدرة على التمييز، والإدارة الفعّالة لكلّ من الانفعالات الإيجابية، والسلبية، فضلاً عن القدرة على ضبط، وتنظيم الاستجابات الانفعالية، ممّا يخفّض بصورة واضحة من التأثيرات السلبية للخبرات، والأحداث الضاغطة(أبو حلاوة،2013،9). ونظراً لندرة الدراسات العلمية التي تناولت موضوع المرونة النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في البيئة السورية، واستناداً لنتيجة الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة أثناء إعدادها لرسالة الماجستير في جامعة طرطوس على طلبة كلية التربية خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي(2020/2019)، التي خلّصت إلى معاناة مانسبته(65%) من مجموع استجابات أفراد عينة البحث من عدم الشعور بالأمان والطمأنينة عند مواجهة المواقف الضاغطة، وحوال(53.33%) منهم ينشغل جزء من تفكيرهم بعيداً عن العمل الذي يقومون به، ويعانون من ضعف التركيز، والانتباه كما وصفته دراسة (Al sanadi,2010)، ممّا ينعكس سلباً على أدائهم وتقدمه العلمي.

ونظراً للمسؤولية التي تقع على كاهل طالب كلية الطب، وكلية 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 العمل، وتوقع 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 الدراسات العليا بجامعة تشرين. وعلى ضوء المسوغات السابقة، تتلخص مشكلة البحث بالسؤال التالي:

ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة تشرين؟

#### أهداف البحث النظرية والتطبيقية:

- 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.
- إمكانية استثمار نتائج البحث في وضع برامج تدريبية وإرشادية تدفع الطالب الجامعي إلى زيادة اعتماده على نفسه، والحكم السليم في المواقف المختلفة، ومواجهة المشكلات، وبلوغ الأهداف المرسومة؛ وبالتالي رفع مستوى الأداء وتحقيق النجاح، ودفع طلبة الدراسات العليا لمزيد من التفوق والنجاح.

#### أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى:

- الكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعة تشرين.
- الكشف عن الفرق الدالّ إحصائياً في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الدراسات العليا على مقياس المرونة النفسية وفق متغيريّ الاختصاص والجنس.

#### سؤال البحث:

ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة تشرين؟

#### فرضيات البحث:

- الفرضية الأولى: لا يوجد فرق دالّ إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات طلبة الدراسات العليا في مستوى مجالات المرونة النفسية (الاستبصار-الإبداع-تكوين العلاقات-التوازن) تُعزى لمتغير الاختصاص (طب بشري، تربية).

- الفرضية الثانية: لا يوجد فرق دالّ إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات طلبة الدراسات العليا في مستوى مجالات المرونة النفسية (الاستبصار-الإبداع-تكوين العلاقات-التوازن) تُعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).

#### 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، 2011، 1065).

وجاء في لسان العرب: "مَرَنٌ يَمْرُنُ مَرَانَةً ومرونة: وهو لين في مرونة، ومَرَنْتَ يد فلان على العمل أي صَلَبْت، واستمَرَّت، والمَرَانَةُ اللِّينُ".

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 التوازن 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 الدراسات العليا على مقياس المرونة النفسية المعدّ خصيصاً لذلك.

**طالب الدراسات العليا:** هو طالب جامعي حصل على درجة الإجازة الجامعية بتقدير جيد على الأقل من إحدى كليات الجامعات الحكومية السورية، أو ما يعادلها من كلية أخرى، أو معهد عالٍ معترف به من مجلس الجامعة، وفق القواعد التي يضعها مجلس التعليم العالي، وتكون الإجازة مناسبة للقيود لدرجة الماجستير، واجتاز بنجاح امتحان اللغة الأجنبية، وخضع لمفاضلة الدراسات العليا، وتمّ قبوله على أساس المعدّل، والأسس التي يضعها مجلس التعليم العالي وفق الأعداد المقترحة في كِلْتَايَ الطبّ البشري والتربية. (The comprehensive guide for graduate studies at Tishreen University, 2016, 9)

### مجتمع البحث وعينته:

يتمثل مجتمع البحث بطلبة الدراسات العليا في كِلْتَايَ من الكليات النظرية والتطبيقية في جامعة تشرين للعام الدراسي (2023/2022)، وقد تمّ اختيار متغيري الجنس والاختصاص بالاستناد إلى الدراسات السابقة؛ حيث تكون المجتمع الأصلي من (1108) طالب وطالبة موزعين بحسب (الجنس والاختصاص)؛ إذ بلغ عدد الذكور (649) طالباً، في حين بلغ عدد الإناث (459) طالبةً، أمّا فيما يخصّ الاختصاص فقد بلغ عدد طلبة الدراسات العليا في كلية التربية (38) طالباً وطالبةً، في حين بلغ عدد طلبة الدراسات العليا في كلية الطبّ (1070) طالباً وطالبةً (Tishreen University, Graduate Studies Division, Faculty of Human Medicine; College of Education, 2020). تكونت العينة الاستطلاعية من (30) طالب وطالبة ((5) تربية، (25) طب بشري) من طلبة الدراسات العليا في برنامج الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2023/2022) في جامعة تشرين في محافظة اللاذقية، وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية التعرف على مدى صلاحية مقياس البحث، ومدى ملاءمته لموضوعها، وقد أجريت الدراسة الاستطلاعية في شهر أيلول في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2023/2022).

وفيما يتعلق بعينة البحث الأساسية فقد اعتمدت الباحثة طريقة الحصر الشامل، فيما يخص طلبة كلية التربية نظراً لصغر حجمهم، حيث بلغ عدد طلبة كلية التربية (33) طالب بعد استثناء (5) طلاب دخلوا ضمن عينة الدراسة الاستطلاعية، أما فيما يخص طلبة الطب البشري؛ فقد قامت الباحثة بتطبيق المقياس على (115) طالب وطالبة بطريقة عشوائية؛ حيث شكلت نسبتهم ما يقارب (11%) من حجم المجتمع الأصلي لطلبة الدراسات العليا في كلية الطب بعد استثناء (25) طالب دخلوا ضمن عينة الدراسة الاستطلاعية، وبالتالي بلغت عينة البحث الأساسية (148) طالب وطالبة توزعوا بين (33) طالب وطالبة دراسات تربوية، و(115) طالب وطالبة دراسات طب بشري، ويعود سبب اختيار كلا الاختصاصين لطبيعة المقررات الدراسية؛ فالدراسة بكلية الطب البشري تتطلب درجة مرتفعة من التركيز، والانتباه اليقظ، والملاحظة الدقيقة، وامتلاك المهارة اللازمة للتصرف الصحيح بالوقت الصحيح، والذي يتأتى بدوره من تقبل طلبة الدراسات العليا لوجهات النظر المختلفة لحلّ المشكلات بطرق مناسبة خصوصاً، وأنّ تعاملهم مع أرواح بشرية يجعل مسؤولياتهم كبيرة بالاطّلاع على كلّ جديد بمجال تخصّصهم الأكاديمي، وبالمثل لطلبة الدراسات العليا في كلية التربية، بتركيز مقرراتهم الدراسية على مبدأ مراعاة الفروق الفردية، وتحمل الطّباع المختلفة للتلاميذ، وما يتطلّبه ذلك من مراعاة الفروق الفردية، وابتكار مناخ ملائم منفتح للخبرات، واتباع المرونة في ممارستها.

### إجراءات البحث:

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

### حدود البحث:

**الحدود الزمانية:** شهر أيلول من الفصل الدراسي الأول من العام (2023/2022)

**الحدود المكانية:** تم تطبيق البحث في كليتي الطب والتربية في جامعة تشرين.

**الحدود البشرية:** طلبة الدراسات العليا في كلية التربية، وعينة عشوائية من طلبة الدراسات العليا في كلية الطب.

### 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 وطالبةً 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 الشيخ(2017)، بعنوان: "المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق"/سوريا: هدف البحث تعرّف العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة دمشق، ودلالة الفروق لدى أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة، وفق متغيري البحث(الجنس،الاختصاص)، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي، وتكوّنت عينة البحث من(500) طالباً

وطالبة، وقام الباحث بتطبيق مقياس المرونة النفسية من إعداد مجدي الدسوقي (1998)، وتم استخدام الأساليب، والقوانين الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، ت-ستودينت، ومعامل سبيرمان براون، ومعامل ألفا كرونباخ، وخلص اختبار (T) إلى النتائج التالية: وجود ارتباط بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث، ووجود فروق على مقياس المرونة النفسية لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس المرونة النفسية وفق متغير الاختصاص، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة وفق متغير الاختصاص.

- 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 اعتماد مقياس المرونة النفسية والتوافق النفسي من إعداد شقير (2003)، ومقياس مستوى الطموح إعداد عبد السميع (2004)، وتوصلت النتائج لوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متغير المرونة النفسية ومتغير التوافق النفسي، وجدو علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متغير المرونة النفسية ومتغير الطموح لدى أفراد عينة البحث.

- دراسة غريس (2010) بعنوان: "العلاقة بين سمات الشخصية، و المرونة النفسية لدى البالغين في جزر الكاريبي/الولايات المتحدة الأمريكية: هدفت الدراسة تعرّف الخصائص الخمس الكبرى للشخصية، و المرونة 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) و المرونة النفسية، كما بيّنت نتائج الدراسة أنّ خصائص الشخصية ساهمت بنسبة (32%) من التباين في المرونة النفسية، وقد كانت مجال يقظة الضمير الأعلى في الدلالة الإحصائية يليها المقبولية فالعصابية ثم مجال الانفتاح على الخبرات.

-دراسة ميشال (2011) Michael، بعنوان: "العلاقات بين مقاييس التوازن الشخصية، ومرونة الأنا، والصحة العقلية من ناحية، والتكامل الأكاديمي والاجتماعي كمحددات للمثابرة الأكاديمية من ناحية أخرى/الولايات المتحدة الأمريكية: 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 التوازن الشخصية، وبين مرونة الأنا والصحة العقلية.

### التعقيب على الدراسات السابقة:

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 في بناء المقاييس اللازمة كمقياس المرونة النفسية بعد التغيير بما يناسب البيئة السورية والتأكد من الخصائص السيكومترية

**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 بمرونة، 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) Masten التوازن 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:**

يتصف 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، الملاحظة الدقيقة قبل إصدار الأحكام، المراقبة غير المتحيزة، مرونة الوعي والانتباه، الموقف التجريبي للواقع، التكيف مع التغيير. (6) p

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

- إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين بصفة عامة، وأعضاء الأسرة، والأصدقاء بصفة خاصة.
- تجنب الاعتقاد بأن الأزمات والأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن مواجهتها.
- تقبل الظروف القاهرة التي لا يمكن تغييرها.
- وضع أهداف واقعية، والاندفاع الإيجابي لتحقيقها.
- اتخاذ قرارات حاسمة في المواقف العصبية.
- 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.

**- إعداد أداة البحث وإجراءات تطبيقها:**

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

تم حصر مجالات المرونة النفسية فيما يلي: (1) الاستبصار (Insight). (2) تكوين العلاقات (Forming Relationships). (3) الإبداع (Creativity). (4) التوازن (Balance).

و بناءً على ما سبق قامت الباحثة بتصميم المقياس، حيث تكونت من جزأين: الجزء الأول يشمل البيانات العامة، وتتضمن متغيري الاختصاص والجنس. أما الجزء الثاني فيشمل مستوى المرونة النفسية، وتتضمن (23) عبارة موزعة على أربعة خصائص، الأولى خاصة الاستبصار (6) عبارات، والثانية خاصة تكوين العلاقات (5) عبارات، والثالثة الإبداع (6) عبارات، والرابعة التوازن (6) عبارات.

وللإجابة عن أسئلة المقياس تم الاعتماد على مقياس (ليكرت) الخماسي، والمنقل بأرقام تصاعديّة مستوى المرونة النفسية، حيث تم إعطاء الدرجة (1) للإجابة بدرجة منخفضة جداً، والدرجة (2) للإجابة بدرجة منخفضة، والدرجة (3) للإجابة بدرجة متوسطة، والدرجة (4) للإجابة بدرجة مرتفعة، والدرجة (5) للدرجة بدرجة مرتفعة جداً. واستخدمت الباحثة في تحليل النتائج برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.25، معتمدة على اختبار "ت" ستودنت للعينات المستقلة في اختبار فرضيات البحث.

تم التأكد من صدق المقياس، حيث تم عرضها على مجموعة من المحكمين لأخذ ملاحظتهم، وقد أجريت التعديلات اللازمة في ضوء الملاحظات المقترحة، وقد شملت التعديلات اختصار وتعديل بعض البنود، كما تم اختبار ثبات أداة البحث باستخدام طريقة ألفا كرونباخ من خلال عينة استطلاعية قوامها (30) طالب وطالبة، وكانت النتائج وفق الجدول الآتي:

تم التأكد من صدق المقياس، حيث تم عرضه على مجموعة من المحكمين لأخذ ملاحظتهم، وقد أجريت التعديلات اللازمة في ضوء الملاحظات المقترحة، وشملت التعديلات اختصار، وتعديل بعض البنود، كما تم اختبار ثبات أداة البحث باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وكانت النتائج وفق الجدول (2):

جدول 2/ ثبات مقياس المرونة النفسية

الخصائص	عدد الفقرات	قيمة ألفا كرونباخ
الاستبصار	6	0.911
تكوين العلاقات	5	0.898
الإبداع	6	0.847
التوازن	6	0.867
الثبات الكلي	23	0.888

**أولاً: ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة تشرين؟**

لمعرفة مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الدراسات العليا (أفراد العينة الكلية)، قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لكل بند من بنود المقياس وفق كل مجال، ومن ثم تحديد الدرجة الكلية للمرونة النفسية، وذلك باستخدام المعيار الآتي:

مقياس الحكم على متوسط الاستجابات وفق تدرجات مقياس ليكرت الخماسي:  
 طول الفئة = (درجة الاستجابة العليا - درجة الاستجابة الدنيا) / عدد فئات الاستجابة  
 طول الفئة =  $0.8 = 5 / (1 - 5)$

وبناءً عليه تكون فئات الدرجات وفق مقياس ليكرت على النحو الآتي:

الجدول رقم (2) تبويب تدرجات مقياس ليكرت الخماسي (تبويب مغلق)

المجال (مقياس ليكرت)	مستوى المرونة النفسية
1 - 1.8	مستوى منخفض جداً
1.81 - 2.60	مستوى منخفض
2.61 - 3.40	مستوى متوسط
3.41 - 4.20	مستوى مرتفع
4.21 - 5	مستوى مرتفع جداً

فإذا وقعت قيمة المتوسط الحسابي للعبارة أو البند ضمن المجال (1-1.80) فهي تقابل المستوى "منخفض جداً"، وإذا وقعت ضمن المجال (1.81-2.60) فهي تقابل المستوى "منخفض"، وإذا وقعت ضمن المجال (2.61-3.40) فهي تقابل المستوى "متوسط"، وإذا وقعت ضمن المجال (3.41-4.20) فهي تقابل المستوى "مرتفع"، وأخيراً إذا وقعت قيمة المتوسط الحسابي للعبارة أو البند ضمن المجال (4.21-5) فهي تقابل المستوى "مرتفع جداً".

### 1) مجال الاستبصار:

الجدول رقم (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمجال الاستبصار

الرقم	العبارات	العدد	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	الرتبة
1	أفضل التحقق من الأشياء من حولي.	148	631	4.2635	.55158	85.27	1
10	أشعر أنني شخص مبدع.	148	537	3.6284	.75845	72.57	5
17	أفضل الأشياء والمواقف التي تتطلب تحدياً فكرياً.	148	597	4.0338	.78607	80.68	3
20	أود اكتشاف كيف تعمل الأشياء.	148	598	4.0405	.86409	80.81	2
12	أعتبر نفسي فضولي.	148	581	3.9257	.95541	78.51	4
9	غالباً ما أكون أسيراً لأفكاري الماضية ونكرياتي.	148	415	2.8041	1.15858	56.08	6
-	الإجمالي		3359	3.7827	.4293	75.65	-

يبين الجدول رقم (3) أنّ قيمة المتوسط الحسابي العام لإجابات أفراد العينة على مجال المرونة الذهنية "الاستبصار" بلغت (3.7827)، وهي تقع ضمن المجال (3.41-4.20) لتبويات سلم ليكرت الموضح في الجدول رقم (2)، وتقابل المستوى "المرتفع"، وبأهمية نسبية (75.65%)، وبالتالي يمكن القول إنّ مستوى مجال الاستبصار لدى طلبة الدراسات العليا كانت بدرجة مرتفعة وبأهمية نسبية (75.65%). ومن الملاحظ أنّ العبارة رقم (1) والمتضمنة تفضيل الطلبة للتحقق من الأشياء من حولهم، قد حصلت على المرتبة الأولى وبأهمية نسبية (85.27%)، وبالمقابل حصلت العبارة

رقم (9)، والمتضمنة أنّ طلبة الدراسات العليا غالباً ما يكونون أسيرين لأفكارهم الماضية وذكرياتهم، على المرتبة الأخيرة وبأهمية نسبية (56.08%).

قد يرجع ذلك إلى زيادة ثقّتهم بأنفسهم والنتائج عن زيادة فرص التعزيز، والتدعيم الذاتى من داخلهم، أو من أسانذتهم ومشرفيهم. فضلاً عن زيادة فرص الاعتراف بإنجازاتهم من الآخرين سواء من أسرهم، أو من زملائهم في الدراسة، أو من أسانذتهم.

## (2) مجال تكوين العلاقات،

الجدول رقم (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمجال تكوين العلاقات

الرتبة	الأهمية النسبية %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموع الدرجات	العدد	العبارات	الرقم
3	74.05	1.06560	3.7027	548	148	أصغي للرأي الآخر وأستوعب حقائقه	7
4	67.57	1.09050	3.3784	500	148	أبادر للمشاركة في الأنشطة المجتمعية والأعمال التطوعية	21
2	76.76	.84960	3.8378	568	148	أنتبه كيف يؤثر انطباعي عن أستاذي في سلوكي تجاهه.	16
5	44.05	.98946	2.2027	326	148	أضيف لحياتي اليومية ما أكتسبه في الجامعة من خبرات.	15
1	78.92	.83123	3.9459	584	148	أنا واع لما يدور حولي دون إصدار أحكام مسبقة.	13
-	68.27	.46754	3.4135	2526		الإجمالي	

يبين الجدول رقم (4) أنّ قيمة المتوسط الحسابي العام لإجابات أفراد العينة على مجال المرونة النفسية "الاندماج" بلغت (3.4135)، وهي تقع ضمن المجال (3.41-4.20) لتبويبات سلم ليكرت الموضح في الجدول رقم (2)، وتقابل المستوى "المرتفع"، وبأهمية نسبية (68.27%)، وبالتالي يمكن القول إنّ مستوى أبعاد مجال الاندماج لدى طلبة الدراسات العليا كانت بدرجة مرتفعة وبأهمية نسبية (68.27%). ومن الملاحظ أنّ العبارة رقم (13) والمتضمنة وعي الطلبة لما يدور حولهم دون إصدار أحكام مسبقة، قد حصلت على المرتبة الأولى وبأهمية نسبية (78.92%)، وبالمقابل حصلت العبارة رقم (15)، والمتضمنة أنّ طلبة الدراسات العليا نادراً ما يكونون واعيين للتغيرات من حولهم، على المرتبة الأخيرة وبأهمية نسبية (44.05%).

وقد يرجع ذلك إلى أنّ التعلّم والخبرة التي يمتلكها طالب الدراسات العليا يمكن أن يؤدّي إلى نضج القدرات العقلية التي تؤثر بدورها في قدرة الطالب الجامعي على التوافق والتكيف النفسيين مع الحياة الجامعية بشكل أفضل.

## 3) مجال الإبداع:

الجدول رقم (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمجال الإبداع

الرقم	العبارات	العدد	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	الرتبة
2	أقوم بتوليد بعض الأفكار الجديدة.	148	591	3.9932	.73305	79.86	2
3	أحاول دائماً اتخاذ أساليب جديدة لعمل الأشياء.	148	609	4.1149	.79560	82.30	1
6	أبقى على الأساليب القديمة والمجربة لعمل الأشياء.	148	427	2.8851	.97954	57.70	5
14	أتمتع بعقل منفتح حول كل شيء حتى تلك الأشياء التي تتعارض مع مبادئ الخاصة.	148	544	3.6757	1.10790	73.51	4
11	يمكنني التصرف بأساليب جديدة في مواقف لم أمر بها سابقاً.	148	589	3.9797	.71400	79.59	3
18	أحصر ذهني بطريقة واحدة لحل المشكلات.	148	323	2.1824	.89623	43.65	6
-	الإجمالي		3083	3.4718	.3759	69.44	-

يبين الجدول رقم (5) أنّ قيمة المتوسط الحسابي العام لإجابات أفراد العينة على مجال المرونة النفسية "الإبداع" بلغت (3.4718)، وهي تقع ضمن المجال (3.41-4.20) لتبويبات سلم ليكرت الموضح في الجدول رقم (2)، وتقابل المستوى "مرتفع"، وبأهمية نسبية (69.44%)، وبالتالي يمكن القول إنّ مستوى مجال الإبداع لدى طلبة الدراسات العليا كانت بدرجة مرتفعة، وبأهمية نسبية (69.44%). ومن الملاحظ أنّ العبارة رقم (3) والمتضمنة محاولة الطلبة اتخاذ أساليب جديدة في عمل الأشياء، قد حصلت على المرتبة الأولى، وبأهمية نسبية (82.3%)، وبالمقابل حصلت العبارة رقم (18)، والمتضمنة أنّ طلبة الدراسات العليا يحصرون ذهنهم بطريقة واحدة لحل المشكلات، على المرتبة الأخيرة وبأهمية نسبية (43.65%).

قد يرجع ذلك إلى إدراك طلبة الدراسات العليا لمسؤولياتهم كباحثين في مجتمعهم، ودور البحث العلمي في تنمية المجتمع، فيظهر لديهم وعي متوازن لابتكار وسائل أكثر مواءمة مع أهدافهم، ويحقق لهم التكيف الناجح مع المواقف المختلفة التي يمرّون بها.

## 4) مجال التوازن:

الجدول رقم (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمجال التوازن

الرقم	العبارات	العدد	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	الرتبة
19	أرى أنّ جميع المواد الدراسية مترابطة مع بعضها البعض.	148	329	2.2230	.95348	44.46	6
8	أقرأ أفكار الآخرين من حولي.	148	389	2.6284	1.05160	52.57	3
23	أشاور أصدقائي في شؤون حياتي.	148	450	3.0405	1.18883	60.81	5
4	أقبل التجارب غير السارة التي تمر بحياتي.	148	529	3.5743	1.06325	71.49	4
22	أدرك أخطائي وأقوم نفسي باستمرار.	148	625	4.2230	.66824	84.46	1
5	أتفهم مواقف الآخرين وفق منظوراهم وردود أفعالهم.	148	574	3.8784	.94693	77.57	2
-	الإجمالي		2896	3.2613	.43084	65.23	-

يبين الجدول رقم (6) أنّ قيمة المتوسط الحسابي العام لإجابات أفراد العينة على مجال اليقظة الذهنية "التوازن" بلغت (3.2613)، وهي تقع ضمن المجال (2.61-3.40) لتبويبات سلم ليكرت الموضح في الجدول رقم (2)، وتقابل المستوى "المتوسط"، وبأهمية نسبية (65.23%)، وبالتالي يمكن القول إنّ مستوى أبعاد مجال التوازن لدى طلبة الدراسات العليا كانت بدرجة متوسطة وبأهمية نسبية (65.23%). ومن الملاحظ أنّ العبارة رقم (22) والمتضمنة إدراك الطلبة لأخطائهم وتقييم أنفسهم باستمرار، قد حصلت على المرتبة الأولى وبأهمية نسبية (84.46%)، وبالمقابل حصلت العبارة رقم (19)، والمتضمنة أنّ الطلبة يرون أنّ جميع المواد الدراسية مترابطة مع بعضها البعض، على المرتبة الأخيرة وبأهمية نسبية (44.46%).

قد يتعلّق ذلك بالخصائص النمائية للمرحلة العمرية لطلبة الدراسات العليا، وما يميّز به أغلبهم من بحث عن الاستقلالية، وتحقيق الذاتية، وما يتعرّضون له من صراعات نفسية لتحقيق أهدافهم. وهذه الفترة قد تكون أقل استقراراً من فترات أخرى لاحقة كونها تتطلب تحقيق تكيف مع المواقف المختلفة التي يمرّ بها طلبة الدراسات العليا.

#### 4) تحديد مستوى المرونة النفسية ككل (الدرجة الكلية):

لتحديد مستوى المرونة النفسية ككل تمّ حساب المتوسط الحسابي المرجح بالاعتماد على قيمة المتوسط الحسابي وعدد الأسئلة لكل مجال وفق الآتي:

الجدول رقم (7) مستوى المرونة النفسية

المتوسط × عدد الأسئلة	عدد الأسئلة	المتوسط الحسابي	المجال
22.6962	6	3.7827	الاستبصار
17.0675	5	3.4135	تكوين العلاقات
20.8308	6	3.4718	الإبداع
19.5678	6	3.2613	التوازن
80.1623	المجموع		
3.4853	المتوسط المرجح = المجموع/عدد الأسئلة		

يبين الجدول رقم (7) أنّ قيمة المتوسط الحسابي المرجح لجميع خصائص اليقظة الذهنية بلغت (3.4853)، وهي تقع ضمن المجال (3.41-4.20) لتبويبات سلم ليكرت الموضح في الجدول رقم (2)، وتقابل المستوى "مرتفع"، وبأهمية نسبية (69.71%)، وبالتالي يمكن القول إنّ مستوى المرونة النفسية الكلية لدى طلبة الدراسات العليا كانت بدرجة مرتفعة وبأهمية نسبية (69.71%).

ويمكن إرجاع السبب إلى الانفعالات الإيجابية التي تمكّن طلبة الدراسات العليا من التوظيف الكامل لمكان قوتهم، ومصادرهم النفسية المتاحة؛ ويتيح لهم التوافق النفسي الإيجابي، والمواجهة الفعالة للصدمات، والكوارث؛ لكونها تمثل عامل وقاية من التأثير السلبي، وتحصيناً نفسياً مضاداً لمتاعب ومصائب المستقبل. تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من مجيد (2008)، ودراسة شقورة (2012)، ودراسة أبو حلاوة (2013).

## ثانياً: نتائج اختبار الفرضيات:

الفرضية الأولى: لا يوجد فرق دالّ إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي درجات طلبة الدراسات العليا في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الاختصاص (طب بشري، تربية).  
لاختبار الفرضية السابقة تمّ تطبيق اختبار T. test للفرق بين متوسطي عينتين مستقلتين وغير متساويتين بالحجم، وفق الآتي:

الجدول (8) نتائج اختبار T. test لدلالة الفرق بين متوسطي درجات طلبة الدراسات العليا في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الاختصاص (طب بشري، تربية)

t-test for Equality of Means			Levene's Test		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الاختصاص	المجال	
القرار	Sig.	درجة الحرية Df	T	Sig.						F
يوجد فرق	.000	146	3.584	.174	1.866	.39463	3.8478	115	طب بشري	الاستبصار
						.47263	3.5556	33	تربية	
لا يوجد فرق	.851	146	.188	.178	1.834	.43007	3.4174	115	طب بشري	الإبداع
						.58737	3.4000	33	تربية	
لا يوجد فرق	.970	146	.038	.970	.001	.37718	3.4725	115	طب بشري	تكوين العلاقات
						.35221	3.4697	33	تربية	
يوجد فرق	.002	146	3.170-	.683	.167	.40872	3.2029	115	طب بشري	التوازن
						.45023	3.4646	33	تربية	
لا يوجد فرق	.797	146	.257	.502	.452	.24723	3.4881	115	طب بشري	جميع الخصائص
						.23887	3.4756	33	تربية	

يبين الجدول رقم (8) نتائج اختبار الفرق بين متوسطي درجات طلبة الدراسات العليا في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الاختصاص، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لإجابات طلبة الطب البشري على جميع الخصائص (3.4881)، كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي لإجابات طلبة التربية على جميع الخصائص (3.4756). وبلغت قيمة احتمال الدلالة للتجانس Sig.=.502 وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تساوي التباين بين المجموعتين (الطب البشري والتربية)، أي تجانسهما. كما نلاحظ أن القيمة المحسوبة  $t = 0.257$  وهي أصغر من القيمة الجدولية (1.96) المأخوذة من جداول توزيع Z كما أنّ احتمال الدلالة Sig.=.797 أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وبناءً عليه نقبل الفرضية الأولى، أي لا يوجد فرق دالّ إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات طلبة الدراسات العليا في مستوى المرونة النفسية ككلّ تعزى لمتغير الاختصاص (طب بشري، تربية).  
ترجع الباحثة هذه النتيجة إلى تشابه الظروف والمواقف الحياتية التي يمرّ بها أفراد عينة الدراسة داخل الحرم الجامعي مما يجعلهم يعيشون اللحظة الحالية بشكل متوازن.

وفيما يتعلق بالخصائص الفرعية يوضح الجدول وجود فرق دالّ إحصائياً بين متوسطي درجات طلبة الدراسات العليا في مستوى أبعاد مجال الاستبصار، حيث أنّ قيمة احتمال الدلالة Sig.=.000 أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا الفرق لصالح طلبة الطب البشري.

وقد يعود السبب إلى طبيعة الدراسة بكلية الطبّ البشري، فالمقررات الدراسية تتطلب درجة مرتفعة من التركيز، والانتباه الواعي اليقظ حتى يتمكن طلبة الدراسات العليا من الملاحظة الدقيقة، وامتلاك المهارة في التصرف الصحيح بالوقت الصحيح، والذي يتأتى بدوره من خلال البحث وراء كل جديد في مجال تخصصهم، وتقبّل وجهات النظر المختلفة لحلّ

المشكلات بطرق مناسبة، والنظر للأشياء من زوايا مختلفة، خصوصاً وأنّ تعاملهم مع أرواح بشرية يجعل مسؤولياتهم كبيرة بالاطّلاع على كل جديد بمجال تخصصهم الأكاديمي.

كذلك يوضح الجدول وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلبة الدراسات العليا في مستوى مجال التوازن، حيث أنّ قيمة احتمال الدلالة  $\text{Sig.} = .002$  أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا الفرق لصالح طلبة التربية. وقد يتعلّق ذلك بالوقت الكافي الذي يمتلكه طلبة كلية التربية (فهم غير ملزمين في ساعات التربية العملية بمناوبات ليلية على خلاف ما نلاحظه عند طلبة كلية الطبّ البشري)؛ فيستطيعون عيش اللحظة الحالية بشكل متوازن، ويتقبّلون الخبرات غير السارة التي يمرّون بها، ويتفاعلون معها بإيجابية ومرونة فكرية لتحقيق التكيف والتوافق النفسيين. ولا يخفى علينا تركيز مقرراتهم الجامعية على مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ والطلّاب في الصفوف الدراسية مستقبلاً، وهو ما يتطلّب ابتكار مناخ متاح لليقظة العقلية المتفتّحة من الخبرة، واستغراقهم بها، واتباع التوازن في ممارستها.

أما فيما يتعلّق بخاصيتي (تكوين العلاقات، والإبداع) فيوضح الجدول عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلبة الدراسات العليا في مستوى أبعادهما، حيث أنّ قيمة احتمال الدلالة  $\text{Sig}$  لكل منهما أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

قد يعود ذلك إلى اتساع مواقع التواصل الاجتماعي، وتوافر خدمة الإنترنت في الجامعات والكليات والمعاهد، وكذلك توافرها في منازل الطلبة من كافة الاختصاصات. مما يجعلهم ذوي رؤية واسعة ومطلّعة على كل جديد، وهذه من خصائص المرونة النفسية التي تجعل من طالب الدراسات العليا مستعملاً لاستراتيجيات تفكير جديدة لمواجهة المواقف الصعبة بحلول منطقية جديدة.

تختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة الشيخ (2017) التي أسفرت عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً في المستوى الكلية للمرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث.

الفرضية الثانية: لا يوجد فرق دالّ إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات طلبة الدراسات العليا في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).

لاختبار الفرضية السابقة تمّ تطبيق اختبار  $T. test$  للفرق بين متوسطي عينتين مستقلتين وغير متساويتين بالحجم، وفق الآتي:

الجدول (9) نتائج اختبار  $T. test$  لدلالة الفرق بين متوسطي درجات طلبة الدراسات العليا

في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الاختصاص (ذكر، أنثى)

t-test for Equality of Means				Levene's Test		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الاختصاص	المجال
القرار	Sig.	درجة الحرية Df	T	Sig.	F					
لا يوجد فرق	.057	146	1.920	.652	.205	.41389	3.8489	75	ذكر	الاستبصار
						.43699	3.7146	73	أنثى	
لا يوجد فرق	.444	146	.768	.884	.021	.45949	3.4427	75	ذكر	الإبداع
						.47697	3.3836	73	أنثى	
لا يوجد فرق	.314	146	1.011	.125	2.384	.32128	3.5022	75	ذكر	تكوين العلاقات
						.41515	3.4406	73	أنثى	

لا يوجد فرق	.828	146	.218	.326	.972	.45014	3.2689	75	ذكر	التوازن
						.41305	3.2534	73	أنثى	
لا يوجد فرق	.091	146	1.701	.597	.281	.24836	3.5188	75	ذكر	جميع المجالات
						.23753	3.4509	73	أنثى	

يبين الجدول رقم (9) نتائج اختبار الفرق بين متوسطي درجات طلبة الدراسات العليا في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لإجابات الطلبة الذكور على جميع الخصائص (3.5188)، كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي لإجابات الطلبة الإناث على جميع الخصائص (3.4509). وبلغت قيمة احتمال الدلالة للتجانس  $\text{Sig.} = .597$  وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تساوي التباين بين المجموعتين (الذكور والإناث)، أي تجانسهما. كما نلاحظ أن القيمة المحسوبة  $t = 1.701$  وهي أصغر من القيمة الجدولية (1.96) المأخوذة من جداول توزيع Z كما أنّ احتمال الدلالة  $\text{Sig.} = .091$  أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وبناءً عليه نقبل الفرضية الثانية، أي لا يوجد فرق دالّ إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات طلبة الدراسات العليا في مستوى المرونة النفسية ككل تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).

وفيما يتعلق بالخصائص الفرعية يوضح الجدول عدم وجود فرق دالّ إحصائياً بين متوسطي درجات طلبة الدراسات العليا في مستوى المرونة النفسية (الاستبصار، الاندماج، الإبداع، التوازن) تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)، حيث أنّ قيمة احتمال الدلالة لجميع المجالات أقل من مستوى الدلالة (0.05).

قد يعود ذلك إلى دور المرونة النفسية في تحسين قدرة طلبة الدراسات العليا ذكوراً، وإناثاً على حد سواء في توجيه انتباههم للمثيرات المختلفة في حياتهم الجامعية، فيركّزون على الصفات الجوهرية للنشاط، ممّا يجعل أداءهم أفضل في إنجاز المهام المختلفة. كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى تشابه الظروف الحياتية لطلبة الدراسات العليا داخل الحرم الجامعي، وتقارب المرحلة العمرية لأفراد عينة البحث، وتختلف هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة الشيخ (2017) حيث وجدت فروق دالة إحصائياً في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى أفراد عينة البحث، ولصالح الذكور.

## الاستنتاجات والتوصيات:

### الاستنتاجات: تشير نتائج الدراسة الميدانية إلى:

- توافر المرونة النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بدرجة مرتفعة ما عدا مجال "التوازن" حيث توافر بدرجة متوسطة.
- لا يوجد فرق دالّ إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) لدى أفراد عينة البحث في خاصيتي اليقظة الذهنية (الاندماج - الإبداع) تبعاً لمتغير الاختصاص، في حين وجد فرق دالّ إحصائياً في مجال "الاستبصار" لصالح طلبة كلية الطبّ البشري، ووجد فرق دالّ إحصائياً في مجال "التوازن" لصالح طلبة كلية التربية.
- لا يوجد فرق دالّ إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) في جميع خصائص اليقظة الذهنية تبعاً لاختلاف الجنس.

### التوصيات

من خلال نتائج البحث يمكن تقديم التوصيات التالية:

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(2013).*Psychological Flexibility, its determinants and protective value, Psychological Science Network e-book*, Publications of the Arab Psychological Science Network, Issue,N<sup>o</sup>(29),.
- [2] Al-Ahmadi, Anas Salim(2007) .*Flexibility: The Limits of Flexibility between Constants and Variables*, 1st Edition, Riyadh, Saudi Arabia: The Ummah Foundation for Publishing and Distribution..
- [3] Al-Asimi, Riyadh(2012) .*Self-compassion and its relationship to some personality traits among a sample of King Khalid University students*. Damascus University Journal, Vol.1, N<sup>o</sup>.30, 17-56,
- [4] Al-Dabaa,Fathi Abdel-Rahman;Mahmoud,Ali(2013).The effectiveness of mental alertness in reducing symptoms of psychological depression among a sample of university students.*Journal of Psychological Counseling*,(34), ,1-75.
- [5] Al-Rifai, Naeem (1987), *Mental Health: A Study in the Psychology of Adaptation*, 7th edition, Damascus.
- [6] Al-Sanadi,S.Mindfulness and its relationship to consumer flexibility among state employees,Unpublished Master Thesis, Collage of Arts,Iraq:University of Baghdad:Iraq.2010
- [7] Al-Sheikh, Kinan (2017). *Psychological Flexibility and its relationship to life satisfaction, a field study on a sample of Damascus University students*, Faculty of Arts and Humanities.Vol(39),No(2).
- [8] Al-Sufi, Hamdan(1996) .*The concept of authenticity and contemporary and its applications in Islamic education*. PhD Thesis. College of Education, Makkah Al-Mukarramah: Umm Al-Qura University,.
- [9]American Psychological Association(2014).*The road to flexibility*,Washington,DC:Author.
- [10] Bond,F.,&Flaxman,P(2006).*The ability of Psychological Flexibility and job control to predict learning, job performance, and mental health*.*Journal of Organizational Behavior Management*,Vol.26,N<sup>o</sup>.(1-2),113-130,.
- [11] Brown,K.W.,Rayan,R.M.,Creswell,J.D(2004).Perils and Promis IN Definig and measuring mindfulness: observations from Experience, *clinical psychology:science and practice*:Vol.(11)No.(3) ,211-237.
- [12] Brown,K.W.,Rayan,R.M.,Creswell,J.D(2007).Perils and Promis IN Definig and measuring mindfulness: observations from Experience, *clinical psychology:science and practice*:Vol.(18)No.(4),211-237.
- [13] Connor,K.M.( 2006):*Assessment of Flexibility in the Aftermath of trauma* .*Journal clinpsychiatry*,Vol.67,N<sup>o</sup>.12,46-49,.

- [14] Dora,A,G(2012).The Contribution of Self-Control, Emotion Regulation,Rumination,and gend.to tesT anxiety of University students,Middle east Technical University
- [15] Grace,Fayombo(2010).*The relationship between personality traits and psychological flexibility among the Caribbean adolescents*.International Journal of psychological studies;Vol.2,N<sup>o</sup>.2,105-116,.
- [16] Majeed, Sawsan.(2008) .*Personality Disorders, Patterns and Measurement*. Amman: Dar Safaa for Publishing and Distribution.
- [17] Masten,A(2009).*Ordinary Magic Lessons from research on flexibility in human development* .Education Canada.Vol.49,N<sup>o</sup>.3,28-32,.
- [18] 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.
- [19] Michael,T(2011).*Examining the relationships between flexibility, mental health and academic persistence in under graduate college students*,Journal of American college health,Vol.59,No.1,.
- [20] Mohamed, Ibrahim (2019) Psychological flexibility and its relationship to some psychological aspects among students of the Faculty of Physical Education, Al-Mina University, Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts, Vol (2019). No (48), Part (1), P (1-34).
- [21] Nouri,Asma.(2012).The Impact of Mindfulness Dimensions on Organizational Creativity;Journal of Economic and Administrative Science, Vol.18,No.68,206-236.
- [22] Othman, Mohamed Saad Hamed(2009) .*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.
- [23] Othman, A. Warda (2009). *The relationship between mental alertness and both anger and its management*, Journal of Scientific Research in Education No.19
- [24] Shaqoura, Yahya (2012).*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.
- [25] The Arabic Language Academy(2011).*Al-Wassett Lexicon*. 5. Egypt: Al-Shorouk International Library.
- [26] Van Galen,M., De Puijtar,M.,&Smeets,C.(2006).*Citizens and flexibility*.Amsterdm:Dutch Knowledge&Advise center.
- [27] World Health Organization(2005) .*Mental health promotion of emerging concepts and practice data*. Cairo: Regional Office for the Middle East.