ISSN: 2957 - 8108

مجلة بحوث

جامعة حلب في المناطق المحررة

المجلد الثاني – العدد الرابع

6 / 6 / 1445 هـ - 19 / 12 / 2023 م

علميّة - ربعيّة - محكّمة

تصدر عن

جامعة حلب في المناطق المحرّرة

بسم الله الرحمن الرحيم

الهيئة الاستشارية لمجلة جامعة حلب في المناطق المحررة

د. جلال الدين خانجي　　أ.د زكريا ظلام　　أ.د عبد الكريم بكار

أ. د إبراهيم أحمد الديبو　　أ.د. أسامة اختيار　　د. أسامة القاضي

د. يحيى عبد الرحيم

هيئة تحرير مجلة جامعة حلب في المناطق المحررة

رئيس هيئة التحرير: أ.د عبد العزيز الدغيم

نائب رئيس هيئة التحرير: أ.د. عماد الخطاب

أعضاء هيئة تحرير البحوث التطبيقية	أعضاء هيئة تحرير البحوث الإنسانية والاجتماعية
أ.د. أحمد بكار	أ.د عبد القادر الشيخ
أ.د. جواد أبو حطب	أ.د. عماد برق
أ.د. عبد الله حمادة	د. جهاد حجازي
أ.د. محمد نهاد كردية	د. ضياء الدين القالش
د. محمد يعقوب	د. سهام عبد العزيز
د. كمال بكور	د. ماجد عليوي
د. مازن السعود	د. أحمد العمر
د. محمود الموسى	د. عامر مصطفى
	د. عدنان مامو

أمين المجلة: هاني الحافظ

مجلة جامعة حلب في المناطق المحررة

مجلّة علميّة محكّمة فصليّة، تصدر باللغة العربية، تختص بنشر البحوث العلمية والدراسات الأكاديمية في مختلف التخصصات، تتوفر فيها شروط البحث العلمي في الإحاطة والاستقصاء ومنهج البحث العلمي وخطواته، وذلك على صعيدي العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الأساسية والتطبيقية.

رؤية المجلة:

تتطلع المجلة إلى الريادة والتميز في نشر الأبحاث العلميّة.

رسالة المجلة:

الإسهام الفعّال في خدمة المجتمع من خلال نشر البحوث العلميّة المحكّمة وفق المعايير العلمية العالمية.

أهداف المجلة:

- نشر العلم والمعرفة في مختلف التخصصات العلميّة.
- توطيد الشراكات العلمية والفكرية بين جامعة حلب في المناطق المحررة ومؤسسات المجتمع المحلي والدولي.
- أن تكون المجلة مرجعاً علمياً للباحثين في مختلف العلوم.

الرقم المعياري الدولي للمجلة ISSN: 2957-8108

الموقع الإلكتروني للمجلة: www.journal.uoaleppo.net **البريد الإلكتروني:** journal@uoaleppo.net

معايير النشر في المجلة:

١- تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الأكاديمية في مختلف التخصصات العلميّة باللغة العربية.

٢- تنشر المجلة البحوث التي تتوفر فيها الأصالة والابتكار، واتباع المنهجية السليمة، والتوثيق العلمي مع سلامة الفكر واللغة والأسلوب.

٣- تشترط المجلة أن يكون البحث أصيلاً وغير منشور أو مقدم لأي مجلة أخرى أو موقع آخر.

٤- يترجم عنوان البحث واسم الباحث والمشاركين أو المشرفين إن وجدوا إلى اللغتين التركية والإنكليزية.

٥- يرفق بالبحث ملخص عنه باللغات الثلاث العربية والإنكليزية والتركية على ألا يتجاوز ٢٠٠-٢٥٠ كلمة، وبخمس كلمات مفتاحية مترجمة.

٦- يلتزم الباحث بتوثيق المراجع والمصادر وفقاً لنظام جمعية علم النفس الأمريكية (**APA7**).

٧- يلتزم الباحث بألّا يزيد البحث على ٢٠ صفحة.

٨-ترسل البحوث المقدمة لمحكمين متخصصين، ممن يشهد لهم بالنزاهة والكفاءة العلمية في تقييم الأبحاث، ويتم هذا بطريقة سرية، ويعرض البحث على محكّم ثالث في حال رفضه أحد المحكّمين.

٩- يلتزم الباحث بإجراء التعديلات المطلوبة خلال ١٥ يوماً.

١٠- يبلغ الباحث بقبول النشر أو الاعتذار عنه، ولا يعاد البحث إلى صاحبه إذا لم يقبل، ولا تقدم أسباب رفضه إلى الباحث.

١١- يحصل الباحث على وثيقة نشر تؤكد قبول بحثه للنشر بعد موافقة المحكمين عليه.

١٢-تعبّر الأبحاث المنشورة في المجلة عن آراء أصحابها، لا عن رأي المجلة، ولا تكون هيئة تحرير المجلة مسؤولة عنها.

جدول المحتوى

معوقات المحكمة الجنائية الدولية في محاسبة مرتكبي جرائم الحرب السورية ٧

أ. محمد خالد الشويتي أ.د عبد القادر الشيخ

التربية بالنموذج في السنة النبوية..... ٣٥

آ. آسية اليحيى د. ماجد عليوي

دلالة الأمر عند الأصوليين مع مسائل تطبيقية..... ٧٣

أ. سليم عبد الكريم الشيخ د. فادي شحيبر د. ماجد عليوي

الفتوى بالقول الضعيف مراعاة للمصلحة ١٠١

أ. عبد الرحمن اليوسف د. محمد راشد العمر

النظام الدفاعي الروماني "الليمس" على نهر الفرات في العصر الإمبراطوري(٢٧ق.م – ٢٥٦م)..... ١٢٧

أ. بديع محمد ماهر العمر د. عدنان محمد خير رشيد مامو

الدعاء بالشر في الآرامية القديمة..... ١٥٥

أ. محمود الأش أ. د. فاروق إسماعيل

المرونة النَّفسيّة في ضوء بعض المتغيّرات الديموغرافية لدى عينة من طلبة جامعة حلب في المناطق المحررة. ٢٠٣

أ. هشام الشيخ د. عبد الحي المحمود

مستوى الوحدة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة حلب في المناطق المحررة..... ٢٣٩

أ. مأمون عرابي د. عبد الحي المحمود

التقييم الأولي لزلزال تركيا – سورية ٦ شباط ٢٠٢٣ في شمال غرب سورية..... ٢٧١

د. بدر الدين منلا الدخيل

البيانات الرقمية المستنبطة من الكوارث البيئية ودراستها من خلال خوارزميات الذكاء الصنعي
..... ٣٠٥

أ. محمد أباز د. محمود موسى د. عمر زكريا

تأثير معاملة بذور الكمون بنوعين من المطهرات الفطرية في مقاومة مرض الذبول الفيوزاريومي ٣٣٣

أ. عبد الله عوض الزيدان أ.د عماد الخطاب

المرونة النَّفسيّة في ضوء بعض المتغيّرات الديموغرافية

لدى عينة من طلبة جامعة حلب في المناطق المحررة.

إعداد

أ. هشام الشيخ د. عبد الحي المحمود

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين المرونة النَّفسيّة وبعض المتغيّرات الديموغرافية لدى عينة من طلبة جامعة حلب في المناطق المحررة وعلاقتهما بعدد من المتغيّرات الديموغرافية (الجنس – الحالة الاجتماعية – التخصص) وتحديد مستوى المرونة النَّفسيّة لدى عينة الدراسة، وقد طبقت الدراسة على 188 من طلبة الجامعة تم اختيارهم بطريقة مقصودة، وتم استخدم مقياس كونور ودافيدسون (Davidson & Connor RISC–CD, 2003) للمرونة النفسية. قام الباحث بمعالجة المعلومات التي تم جمعها باستخدام البرنامج الإحصائي(Spss23) للحصول على نتائج أسئلة الدراسة.

ومن أهم النتائج التي خرجت بها الدراسة أن طلبة الجامعة لديهم مستوى مرتفع في المرونة النَّفسيّة، هذا وأظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النَّفسيّة تبعاً لمتغيّرات الجنس وحالة العمل (أعمل_ لا أعمل)، والإقامة (مهجر _ مقيم)، والتخصص (كلية نظرية _ كلية علمية).

كلمات مفتاحية: المرونة النَّفسيّة – طلبة الجامعة.

Psychological resilience in light of some demographic variables among a sample of Aleppo University students in the liberated areas.

Prepared by:
Mr. Hisham Al-Sheikh Dr. Abdul Hayy Al-Mahmoud

Abstract:

The study aimed to identify the nature of the relationship between psychological resilience and some demographic variables among a sample of Aleppo University students in the liberated areas. In addition, its relationship to a number of demographic variables (sex - marital status - specialization) and determine the level of psychological resilience of the study sample. The study was applied to 188 carefully selected undergraduate students. The Connor and Connor RISC-CD Scale of Psychological Resilience was used. The researcher processed the collected information using the statistical program (Spss23) to obtain the results of the study questions.

One of the most important results of the study is that university students have a high level of psychological resilience. The study showed that there were statistically significant differences in the level of psychological resilience according to gender, work status (work - not working), residence (displaced - resident), and specialization (theoretical college - scientific college).

Keywords: psychological resilience - university students.

Kurtarılmış Bölgelerdeki Halep Üniversitesi öğrencilerinden oluşan bir örneklemde bazı demografik değişkenler ışığında psikolojik esneklik.

Hazırlayanlar

Sayın. Hisham Al-Sheikh Dr. Abdel-Hay Al-Mahmoud

Özet:

Çalışma, özgürleştirilmiş bölgelerdeki Halep Üniversitesi öğrencilerinden oluşan bir örneklemde psikolojik dayanıklılık ile bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkinin doğasını belirlemeyi amaçlamıştır. Ve bir takım demografik değişkenlerle (cinsiyet - medeni durum - uzmanlaşma) ilişkileri ve örneklemin psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla araştırma, bilinçli olarak seçilen 188 üniversite öğrencisine uygulanmıştır.Connor ve Connor Psikolojik dayanıklılık için RISC-CD ölçeği kullanıldı. Araştırmacı, çalışma sorularının sonuçlarını elde etmek için istatistiksel programı (Spss23) kullanarak toplanan bilgileri işledi.

Araştırmanın en önemli sonuçlarından biri üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olmasıdır.Çalışma, psikolojik dayanıklılık düzeylerinde cinsiyet, çalışma durumu (çalışıyor - çalışmıyor), ikametgah durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. (yerinden edilmiş - ikamet) ve uzmanlık (üniversite teori _ bilimsel kolej).

Anahtar kelimeler: psikolojik dayanıklılık - üniversite öğrencileri.

مقدمة الدراسة وإشكاليتها:

يشهد المجتمع السّوري منذ اندلاع الثّورة عام (٢٠١١) كثيراً من المشكلات الاجتماعيّة والنَّفسيّة التي تؤثّر على الصّحة النَّفسيّة والعافية لدى الأفراد، خصوصاً مع استمرَّار تلك المشكلات إلى الآن. وتشمل هذه المشكلات ما يأتي: انفصال الأسرة، انعدام الأمن / الأمان، فقدان أحد أفراد الأسرة، فقدان سبل العيش، انعدام الثقة، محدودية الموارد، الاكتظاظ وانعدام الخصوصية في المخيمات، فقدان الدّعم المجتمَّعي التقليدي، نقص الحصول على المأوى، ونقص المعلومات للوصول إلى الخدمات الأساسية، يضاف إلى كل ذلك عقبات وصعوبات التعليم، ولا سيما لدى طلبة الجامعة نظراً لأهمية المرحلة الجامعية وزيادة المسؤولية للطالب الجامعي من خلال وجود واجبات أسرية واجتماعية ودراسية وذلك كله ضمن مجتمع يعاني من آثار الأزمات والحروب.

وفي الأزمات تتأثر كل فئات المجتمع وبمختلف الأعمار حسب الاحتياجات لكل فئة عمرية إلا أنه بشكل عام "إذا فشل الفرد في حل مشكلة أو إشباع حاجاته ينتج عنه شعور مؤلم يزعجه ويصرف انتباهه عن مواجهة مسؤولياته الأخرى وقد يؤثر على أدائه العلمي ويصيبه بالإحباط الذي يعد من أهم العوامل المؤثرة على التوافق النفسي للفرد وعلى صحته النفسيّة" (الشرقاوي، ١٩٨٣، ص. ٢٤٧).

ويعد الشباب في أيّ أمة المرآة الصادقة التي تعكس واقع المجتمع ومدى نهضته وتطوره لذا اهتمت الأمم على مر العصور بهذه الفئة وأعطتها كثيراً من الرعاية والعناية والتدريب (رزق، ٢٠٠٨، ص. ١٤).

وكأي مجال من مجالات الحياة في سورية أثناء الحرب فقد تأثر مجال التعليم وتراجع بشكل كبير، وبشكل خاص التعليم الجامعي والذي يضم فئة الشباب التي يعقد عليها الأمل في تجاوز آثار الأزمة والنهوض مستقبلاً.

ويعد التكيف مع الحياة الجامعية مطلباً أساسياً لنجاح الطلبة واستمرارهم بالدراسة لاسيما أن التكيف مع الحياة الجامعية يعد مؤشراً على تكيفهم العام، أما سوء التكيف يدل على أن هناك حاجات غير مشبعة لدى الطلبة داخل البيئة الجامعية ما ينعكس أثر ذلك على تدني الأداء أثناء فترة التعلم وما بعدها (الليل، ١٩٩٣، ص. ١٨٨).

يرى فرانكل (١٩٨٢) "أنّ الطريقة الّتي يتقبل فيها الفرد قدَره وكل ما يحمله من معاناة، والطريقة

الّتي يواجه فيها المحن، كل ذلك يهيئ له فرصة عظيمة حتى في أحلك الظّروف كي يضيف إلى حياته معنى أعمق" (ص.٩٦).

انطلاقاً من وجهة نظر فرانكل تعد المرونة النَّفسيّة أحد أفضل السبل لتجاوز تلك المحن، إضافة إلى المهارات الّتي يمتلكها أو يتعلمها الفرد لمواجهة هذه المحن. حيث يُنظر إلى المرونة من وجهة نظر أخرى بأنّها "ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند التعرض لضّغوط أو مواقف عصيبة، فضلاً عن قدرته على التّوافق الفعال والمواجهة النَّفسيّة لهذه الضّغوط وتلك المواقف الصادمة" (أبو حلاوة، ٢٠١٣، ص.١٣).

ونظراً لعدم تسليط الضوء في المناطق المحررة على الضّغوطات النَّفسيّة ومدى امتلاك طلبة الجامعة للمرونة النفسية في ضوء دراستهم، تظهر الحاجة إلى تناول هذه الدراسة، والتي تتحدد بالسؤال الرئيس الآتي:

ما مستوى المرونة النَّفسيّة في ضوء بعض المتغيّرات الديموغرافية لدى عينة من طلبة جامعة حلب في المناطق المحررة؟

١. ما مستوى المرونة النَّفسيّة لدى طلبة جامعة حلب في المناطق المحررة؟

ثانياً: أهميّة الدراسة:

تنبع أهميّة الدراسة من ناحيتين نظرية وتطبيقية:

الأهميّة النّظرية:

- تسعى الدراسة إلى التركيز على المرونة النَّفسيّة لأهميتها الوقائية وتحفيز المعنى الإيجابي لدور الطالب الجامعي ومواجهة التحدّيات والصعوبات.
- لفت نظر طلبة الجامعة للاهتمَّام بتنمية جوانب المرونة النَّفسيّة وتطويرها في حياتهم الخاصة والتعليمية.
- لفت أنّظار المهتمَّين بالصّحة النَّفسيّة والإداريين في التعليم نحو المرونة النَّفسيّة ومدى انتشارها في قطاع التعليم الجامعي.

الأهميّة التّطبيقية:

- يمكن الاستفادة من نتائج الدارسة الحالية بتوجيه المسؤولين في مجال التعليم العالي من خلال الوقوف على مستوى المرونة النَّفسيّة في شمال غرب سورية لمساعدة الطلبة الجامعيين من خلال البرامج والأنشطة التي تقدمها الجامعة لتعزيز المرونة النَّفسيّة لديهم.
- كما تزود الأدب النفسي والتربوي باللغة العربية، ببعض المقاييس والأدوات وهي: (مقياس المرونة النَّفسيّة لطلبة الجامعة)، التي تم استخراج مؤشرات صدقها وثباتها.
- السّعي لبناء برامج لتعزيز المرونة النَّفسيّة لدى طلبة الجامعة تسهم في التعامل مع الاضطرابات الناتجة عن الضّغوط المرتبطة بالتعليم.
- محاولة اقتراح بعض الحلول المناسبة والضّرورية الّتي من شأنّها أنّ تسهم في تحسين المرونة النَّفسيّة لدى طلبة الجامعة في قطاع التعليم.

ثالثاً: أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١- الكشف عن مستوى المرونة النَّفسيّة لدى طلبة جامعة حلب في المناطق المحررة.
٢- الكشف عن مدى وجود فروق في مستوى المرونة النَّفسيّة لدى أفراد عيّنة الدراسة وفقاً لمتغيّر الجنس (ذكر _ أنثى).
٣- الكشف عن مدى وجود فروق في مستوى المرونة النَّفسيّة لدى أفراد عيّنة الدراسة وفقاً لمتغيّر العمل (أعمل _لا أعمل).
٤- الكشف عن مدى وجود فروق في مستوى المرونة النَّفسيّة لدى أفراد عيّنة الدراسة وفقاً لمتغيّر التخصص الجامعي (كلية علمية _ كلية نظرية).
٥- الكشف عن مدى وجود فروق في مستوى المرونة النَّفسيّة لدى أفراد عيّنة الدراسة وفقاً لمتغيّر الإقامة (مقيم_ مهجر).

حدود الدراسة:

الحدود المكانيّة: تمت الدراسة في شمال سورية (جامعة حلب في المناطق المحررة).

الحدود الزمانيّة: تمت الدراسة في العام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢ م.

الحدود البشرية: شملّت الدراسة طلاب الجامعة (جامعة حلب في المناطق المحررة) شمال سورية.

مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية:

تعريف المرونة النَّفسيّة Psychological resilience:

يعرف (Connor & Davedson، ٢٠٠٣، كما ورد في القره غولي والعكيلي، ٢٠١٩) المرونة النَّفسيّة أنّها: "قدرة الفرد على التكيف الإيجابي في مواجهة الضغوط النفسية، كما يتمثل في قدرة الفرد على استعادة توازنه بعد التعرض للمحن والصدمات المضطربة التي تواجه" (ص.٣٠٠).

التعريف الإجرائي:

يعرف الباحث المرونة النَّفسيّة إجرائياً بأنّها درجة التّكيف بنجاح مع مهام الحياة والحرمان الاجتماعيّ والظّروف المعاكسة، ويقاس بالدرجة الّتي يحصل عليها أفراد عيّنة الدراسة على مقياس المرونة النَّفسيّة المعتمَّد في الدّراسة الحالية، لكل عبارة بين (١-٥) درجات، والدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (٢٥- ١٢٥) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى أنّ المفحوص يتمَّتع بدرجة عالية من المرونة والدرجة المنخفضة إلى أن المفحوص يتمتع بدرجة منخفضة من المرونة النَّفسيّة.

الطالب الجامعي:

يعرف الباحث الطالب الجامعي بأنّه كل طالب (ذكر – أنثى) ملتحق بإحدى كليات جامعة حلب في المناطق المحررة، ولا يزال ملتزماً ومنتظماً في الدراسة خلال العامين ٢٠٢١- ٢٠٢٢ م.

الإطار النظري:

تمهيد:

يكتنف مصطلح المرونة النَّفسيّة الغموض، ويعبر عنه بصورة عامة باعتباره: القدرة على التحمل، ومواجهة الشدائد والمصاعب، والقدرة على التعافي والتجاوز السريع للتأثيرات السلبية لمحن الحياة وأحداثها الضاغطة.

حيث يشير بوسنة وصورية (٢٠١٥) أن أول من استخدم هذا المصطلح في مجال الطب وعلم النفس كان جارميزي (Garmezy) في الولايات المتحدة عام ١٩٨٤، ووفقاً للمحلل Simone,

(Korff–Sauss) فإنّ (Freud) قد وضع القواعد النفسية الأبستمولوجيا الأولى لهذه المقاربة من خلال آليات الدفاع في التحليل النفسي، لكن باستعمال مصطلحات أخرى كمفهوم التسامي، إلا أنّ بعض المراجع تشير إلى أنّ الفضل في ميلاد هذا المصطلح يعود إلى الأخصائية الأمريكية وينر إيمي (Winner, Emmy) في دراستها الطولية والتي دامت ٣٠ سنة. (ص.١٢٥)

تعريف المرونة النَّفسيّة Psychological Resilience:

يعرّف كل من (Best & Garmezy & Masten، ١٩٩٠، كما ورد في قريطع والغزو، ٢٠١٨) المرونة النَّفسيّة بأنها: "القدرة على التكيّف الناجح رغم التحديات أو الظروف المهددة" (ص.١١٧).

وعرّف (آل شويل ونصر، ٢٠١٢، كما ورد في المحتسب وآخرين، ٢٠١٦) المرونة النَّفسيّة بأنّها "قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة، ومواجهة الأزمات والشدائد والمحن بفعالية، والتصدي لها، وقدرته على استعادة الوضع النفسي السابق بعد الأزمة التي يمر بها" (ص.١٧٤).

من خلال ما سبق يعرف الباحث المرونة النَّفسيّة بأنّها: قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط والأحداث الصادمة، مع وجود الهدوء والتوازن النفسي، والرجوع إلى التواجد الذاتي السابق للفرد.

أبعاد المرونة النَّفسيّة:

فيما يأتي عرض لأبعاد المرونة النَّفسيّة الأربعة كما هي متضمنة في أداة الدراسة الحالي حيث سيتم دراستها وهي:

١- **الشجاعة (الجرأة):** وتعني حسب (Shlep، ١٩٨٤، كما ورد في الازيرجاوي والتميمي، ٢٠١٨) الاستعداد للتصرف طواعياً وإرادياً، وربما نتيجة الخوف في المواقف الخطرة، حيث يتم فيه تقدير مصادر الخطر تقديراً صائباً، في محاولة للحصول أو الاحتفاظ ببعض الخير المدرك للذات والآخرين. في حين يشير (Putman، ١٩٩٧) إلى ثلاثة أنماط للشجاعة هي الشجاعة الأدبية، والشجاعة المادية الجسدية، والشجاعة النفسية، وقال إن الأنماط الثلاثة تنبثق من عملية نفسية، حيث عرف الشجاعة النفسية بأنها: الشجاعة التي تركز على معنى القوة والشدة في مواجهة العادات الهدامة التي تقود إلى الهلاك وفي مواجهة القلق المفتقد

للمنطق. (ص.٣١٤-٣١٥)

٢- **التفاؤل:** يشير التفاؤل حسب (Carver & Scheier، ١٩٨٥، كما ورد في الدبابي وآخرين، ٢٠١٩) إلى "النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، إضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيء" (ص.١١٢).

٣- **الدهاء (الحنكة):** "أصحاب الحنكة يفضلون أنّ يكونوا حول الناس المؤدبون والمحنكين (الذين يزودونهم بخبرة بشؤون العالم)، ويرون أنّ مشاعرهم لا تتأرجح بسهولة، وأنّهم مؤدبون ودبلوماسيون في التعامل مع الناس الآخرين، ويفضلون الاحتفاظ بمشكلاتهم لأنفسهم" (المخلافي، ٢٠١٠، ص.٤٩٦).

٤- **الغرض أو الهدف:** ويشير حسب (Duffy & Sedlacek، ٢٠١٠، كما ورد في هاشم، ٢٠٢٠) إلى "أهمية الحياة بالنسبة للشخص ذاته، وأهدافه وغاياته في الحياة من جهة أخرى، وأنّ معنى الحياة هو الغرض من وجود الإنسان والسعي نحو تحقيق الأهداف" (ص.٣١٠).

يمكن القول إنّ المرونة النَّفسيّة تنطوي على أبعاد المواجهة الفعالة لمواقف الخطر والتحديات والنظرة التفاؤلية للمستقبل، ووجود معنى وهدف لحياة الفرد يسعى لتحقيقه رغم العقبات والظروف الصعبة، إضافة لوجود علاقات إيجابية داعمة مع الآخرين، مع أهمية التماسك والتوازن الشخصي بالجوانب الاجتماعية والروحية.

بناء المرونة النَّفسيّة وتنميتها:

يوضح نيومان (2003) Newman أن المرونة تنطوي على عملية مستمرة للتكيف بشكل جيد في مواجهة الشدائد أو الصدمات أو المآسي أو التهديدات أو غيرها من مصادر الإجهاد المهمة. إنها ليست عملية فحسب، بل إن بناء المرونة يزداد تعقيداً بسبب أهمية إضفاء الطابع الشخصي على العملية. يحتاج كل فرد إلى تطوير استراتيجية لبناء المرونة التي تناسبه. يمكن للأشخاص الذين يعانون من الإجهاد، أو الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب أو الأشخاص الذين يعانون من مرض عقلي خطير أن يستفيدوا جميعاً من بناء المرونة، ولكن ستكون هناك اختلافات مهمة فيما يساعد كل من هؤلاء الأشخاص على بناء المرونة. (para.3)

في حين تشير هورلي (2022) Hurley في مقالها بوجود خطوات يمكن أنّ تساعد في بناء

المرونة وتنميتها بمرور الوقت وهي:

- **تنمية الوعي الذاتي:** إن فهم كيفية استجابتك للتوتر والشدائد هو الخطوة الأولى نحو تعلم المزيد من الاستراتيجيات التكيفية، يشمل الوعي الذاتي أيضاً فهم نقاط قوتك ومعرفة نقاط ضعفك.
- **بناء مهارات التنظيم الذاتي:** إن الاستمرار في التركيز على مواجهة التوتر والشدائد أمر مهم ولكنه ليس بالأمر السهل، يمكن أن تساعد تقنيات الحد من التوتر، مثل التخيل الموجه، وتمارين التنفس، وتدريب اليقظة، الأفراد على تنظيم عواطفهم وأفكارهم وسلوكياتهم.
- **تعلم مهارات التأقلم:** هناك عديد من مهارات التأقلم التي يمكن أن تساعد في التعامل مع المواقف العصيبة والصعبة، وهي تشمل كتابة اليوميات، وإعادة صياغة الأفكار، وممارسة الرياضة، وقضاء الوقت في الهواء الطلق، والتواصل الاجتماعي، وتحسين النظافة والنوم، والاستفادة من المنافذ الإبداعية.
- **زيادة التفاؤل:** يميل الأشخاص الأكثر تفاؤلاً إلى الشعور بمزيد من التحكم في نتائجهم لبناء التفاؤل، والتركيز على ما يمكنهم القيام به عندما يواجهون تحدياً، وتحديد خطوات إيجابية لحل المشكلة التي يمكن أن تتخذ.
- **تقوية الروابط:** يمكن أن تلعب أنظمة الدعم دوراً حيوياً في المرونة، عزز اتصالاتك الاجتماعية الحالية وابحث عن فرص لبناء علاقات جديدة.
- **تعرف على نقاط قوتك:** يشعر الناس بمزيد من القدرة والثقة عندما يتمكنون من تحديد مواهبهم وقوتهم والاستفادة منها. (Para.5)

وتوصلت مجموعة كبيرة من الأبحاث حسب ساوثويك، وآخرون Southwick, et al, (2016) إلى أن المرونة النَّفسيّة يتم تعزيزها عموماً من خلال الظروف البيئية وتقديم الرعاية أثناء الطفولة التي تتسم بالحب والاستجابة العاطفية والمتسقة والموثوقة. يشير هذا العمل إلى أنه عندما توفر البيئة أيضاً فرصاً كبيرة للسيطرة على التحديات والضغوط، يمكن أن يكون لها تأثير "صلب"، ما يمكن أن يساعد في تعزيز المرونة. حيث يمكن أن تدعم مثل هذه الظروف الاجتماعية والبيئية أيضاً تطوير السمات والمهارات الفردية المرتبطة عادةً بالمرونة، بما في ذلك القدرة على تنظيم المشاعر، وتهدئة

الذات، وحل المشكلات تحت الضغط، وتكوين روابط آمنة، والحفاظ على الصداقات والعلاقات الحميمة، واكتساب واقع واقعي، والشعور الإيجابي بوكالة العمل والكفاءة الذاتية. (para.3)

الدراسات السابقة:

١. **دراسة شقورة، (٢٠١٢)** بعنوان: "**المرونة النَّفسيّة وعلاقتها بالرّضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات في محافظة غزة**" هدفت الدّراسة إلى معرفة مستوى المرونة النَّفسيّة والرّضا عن الحياة لدى عيّنة الدراسة، والتّعرف على العلاقة بين المرونة النَّفسيّة والرّضا عن الحياة، والكشف عن الفروق في مستوى المرونة النَّفسيّة والرّضا عن الحياة بالنسبة لمتغيّرات الجنس، التحصيل الأكاديمي، التخصص، وتكونت عيّنة الدّراسة من (٦٠٠) طالب وطالبة، وتمَّ استخدام استبانة المرونة النَّفسيّة (إعداد: الباحث)، ومقياس الرّضا عن الحياة إعداد (الدسوقي، ١٩٩٨)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النَّفسيّة والرّضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النَّفسيّة والرّضا عن الحياة، وبينت الدراسة عدم وجود فروق دالّة إحصائياً في المرونة النَّفسيّة والرضا عن الحياة تعزى لمتغيّرات: الجنس، التحصيل الأكاديمي، التخصص.

٢. **دراسة إسماعيل، (٢٠١٧)** بعنوان: "**مستوى المرونة النَّفسيّة ومستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية بقنا**" هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى المرونة النَّفسيّة واليقظة العقلية لدى عيّنة الدراسة، ومعرفة العلاقة بين المرونة النَّفسيّة واليقظة العقلية، والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النَّفسيّة لديهم، وطبقت أداتا الدّراسة على عيّنة قوامها (٢٢٣) طالباً وطالبة بالفرقة الثالثة بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٢٣-٢١) سنة، واستخدم الباحث أداتي الدّراسة مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب إعداد (محمد، عثمان، ٢٠١٠), ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (Bear, et al, ٢٠٠٦) ترجمة (عبد الرقيب البحيري، وآخرين، ٢٠١٤)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستويات منخفضة من المرونة النَّفسيّة لدى أفراد العيّنة، وبينت الدراسة أنّ اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النَّفسيّة لدى طلاب كلية التربية.

٣. **دراسة ميلاد وآخرين، (٢٠١٩)** بعنوان: "**المرونة النَّفسيّة وفق بعض المتغيّرات دراسة ميدانية لدى عيّنة من طلبة كليتي الهندسة المدنية والتربية في جامعة دمشق**" هدفت

الدراسة إلى معرفة مستوى المرونة النَّفسيّة لدى عيّنة الدراسة وفق متغيّر التخصص (هندسة مدنية وتربية) ومتغيّر الجنس (ذكور وأناث)، وتكونت عيّنة الدراسة من (١١٥) طالباً وطالبة، بواقع (٦٢) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية، و (٥٣) طالباً وطالبة من طلبة كلية الهندسة المدنية، حيث بلغ عدد الإناث (٥٩)، والذكور (٥٦)، واستخدم الباحث مقياس (٢٠٠٣, كونور ودافيدسون) للمرونة النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة أنّ مستوى المرونة النَّفسيّة لدى أفراد العيّنة كان مرتفعاً، كما بينت الدراسة وجود فروق في مستوى المرونة النَّفسيّة بين طلبة كلية التربية وكلية الهندسة المدنية لصالح طلبة كلية التربية، ووجود فروق في مستوى المرونة النَّفسيّة وفق متغيّر الجنس لصالح الذكور.

٤. **دراسة يالكن وآخرين،** (٢٠٢٢) Yalçın, et al, **بعنوان: "تحليل الملف الشخصي الكامن لخوف COVID-19 والاكتئاب والقلق والتوتر واليقظة والمرونة Latent profile analysis of COVID-19 fear, depression, anxiety, stress, mindfulness, and resilience"** هدفت الدراسة إلى تحديد الملامح الكامنة لخوف COVID-19 والاكتئاب والقلق والتوتر واليقظة والمرونة النَّفسيّة بين طلاب الجامعات، تكونت عينة الدراسة من (٥٠٦) طلاب جامعيين وخريجين من جامعات مختلفة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وتم الاعتماد على برنامج (SPSS) لمعالجة البيانات، تم اختيار العينة من خلال منصات على الإنترنت في تركيا، تم جمع البيانات باستخدام مقاييس التقرير الذاتي، أظهرت النتائج إلى وجود علاقات ذات دلالة إحصائية بين الخوف والاكتئاب والقلق والتوتر والمرونة النَّفسيّة ، وأظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النَّفسيّة وفقاً لمتغيّر الجنس لصالح الذكور.

٥. **دراسة يوكس،** (2015) Yokus بعنوان: **"العلاقة بين المرونة النَّفسيّة ومستويات التحصيل الأكاديمي The relation between pre-service music teachers psychological resilience and academic achievement levels"** هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المرونة النَّفسيّة والتحصيل الأكاديمي لدى عيّنة الدراسة وفقاً لمتغيّرات الجنس والسنة الدراسية، وتكونت عيّنة الدّراسة من (٣٣٣) مدرساً للموسيقا، واستخدم في هذه الدّراسة مقياس المرونة النَّفسيّة (Fribog, et al, ٢٠٠٥) ترجمة التركية (٢٠١٠ ,Cetin, Basim). كما طبقت استمَّارة البيانات الشّخصيّة (إعداد: الباحث)، وأظهرت نتائج

الدّراسة إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة النَّفسيّة لدى عيّنة الدّراسة، كما بينت وجود علاقة إيجابية بين المرونة النَّفسيّة، والتحصيل الدراسي، كما بينت وجود فروق في مستوى المرونة النَّفسيّة وفقاً لمتغيّر الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق وفقاً للسنة الدراسية.

٦. **دراسة يو وآخرين** Wu, et al, (2020) **بعنوان: "المرونة النَّفسيّة وأساليب المواجهة الإيجابية بين الطلاب الجامعيين الصينيين: دراسة مقطعية Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: a cross-sectional study"** هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من الارتباطات بين المرونة النَّفسيّة وخصائص الطلاب (الجنس والتخصص والصف) وأنماط التكيف بين طلاب المرحلة الجامعية. وتكونت عينة الدراسة من (١٧٤٣) طالباً جامعياً، تم إجراء مسح مقطعي بين الطلاب الجامعيين في مقاطعة شاندونغ الصين. تم اختيار طلاب المرحلة الجامعية بشكل عشوائي من ٦ جامعات في ٣ مدن بالمقاطعة باستخدام طريقة أخذ العينات العشوائية الطبقية. تضمنت الاستبيانة أسئلة حول المعلومات الديموغرافية للمشاركين، بما في ذلك الجنس والصف والتخصص، ومقاييس المرونة النَّفسيّة وأسلوب التأقلم. تم تطبيق مقياس المرونة الآسيوية (ARS) لتقييم المرونة النَّفسيّة للطلاب الجامعيين. أظهرت نتائج الدراسة مستوى مرتفع في درجة المرونة النَّفسيّة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النَّفسيّة وفقاً لمتغيّر الجنس لصالح الاناث ووجود فروق وفقاً لمتغيّر التخصص لصالح التخصص الطبي.

التعقيب على الدراسات:

أظهرت نتائج جميع الدراسات السابقة أهمية توفير المرونة النَّفسيّة لدى طلاب الجامعة، فقد أظهرت دراسة كل من يو وآخرين Wu, et al, (2020)، ودراسة يوكس Yokus (2015)، ودراسة ميلاد وآخرين (٢٠١٩) مستوى مرتفعاً في المرونة النَّفسيّة لدى طلبة الجامعة، في حين أظهرت دراسة إسماعيل (٢٠١٧) مستوى منخفضاً في المرونة النَّفسيّة لطلبة الجامعة ودراسة شقورة (٢٠١٢) مستوى فوق المتوسط. أما فيما يتعلق بفروق في مستوى المرونة النَّفسيّة لطلبة الجامعة حسب متغير الجنس والتخصص (كلية علمية – نظرية) فقد أظهرت دراسة شقورة (٢٠١٢) عدم وجود فروق حسب الجنس والتخصص، أما دراسة كل من يو وآخرين Wu, et al, (2020) فوجدت فروقاً في متغير

الجنس لصالح الإناث وفروقاً في التخصص لصالح التخصص الطبي، ودراسة يوكس Yokus (2015) التي وجدت فروقاً وفقاً لمتغيّر الجنس لصالح الذكور، ودراسة يالكن وآخرين، (٢٠٢٢) Yalçın, et al, التي وجدت فروقاً وفقاً لمتغيّر الجنس لصالح الذكور، ودراسة ميلاد وآخرين (٢٠١٩) التي وجدت فروقاً وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وفروقاً وفقاً لمتغيّر التخصص لصالح كلية التربية.

لم يكن هناك دراسات حسب اطلاع الباحث تناولت متغير الإقامة (مقيم – مهجر)، ومتغير العمل (أعمل – لا أعمل).

فرضيات الدراسة:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة في درجة المرونة النَّفسيّة لدى أفراد عيّنة الدراسة تعزى لمتغيّر الجنس (ذكر _ أنثى)؟
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة في درجة المرونة النَّفسيّة لدى أفراد عيّنة الدراسة تعزى لمتغيّر العمل (أعمل _ لا أعمل)؟
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة في درجة المرونة النَّفسيّة لدى أفراد عيّنة الدراسة تعزى لمتغيّر الإقامة (مقيم _ مهجر)؟
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة في درجة المرونة النَّفسيّة لدى أفراد عيّنة الدراسة تعزى لمتغيّر التخصص الجامعي (كلية علمية – كلية نظرية)؟

الإجراءات المنهجية للدراسة:

منهج الدراسة:

تم اعتمَّاد المنهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة، وهو المنهج الّذي يعتمَّد على دراسة الواقع أو الظّاهرة كما توجد في الواقع، ويهتمَّ بوصفها وصفاً دقيقاً من خلال التعبير النوعي الّذي يصف الظّاهرة ويوضح خصائصها، أو التعبير الكمي الّذي يعطي وصفة رقمية يوضح مقدار وحجم الظّاهرة. (عباس، نوفل، العيسى، أبو عواد، ٢٠٠٧).

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة حلب في المناطق المحررة، والبالغ عددهم حسب (العواد وآخرين، ٢٠٢١) (٨٠٠٠) طالب وطالبة تقريباً للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢م.

عينة الدراسة: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية، من خلال إنشاء رابط إلكتروني لمقياس المرونة النفسية، وتم الحصول على (١٨٨) طالباً وطالبة في جامعة حلب في المناطق المحررة، والجدول الآتي يبين خصائص أفراد عينة الدراسة.

الجدول (١) خصائص أفراد عينة الدراسة

المتغير	الفئة	التكرار	المجموع
الجنس	ذكر	١٤١	١٨٨
	أنثى	٤٧	
العمل	لا أعمل	٨١	١٨٨
	أعمل	١٠٧	
الإقامة	مقيم	٤٨	١٨٨
	مهجر	١٤٠	
التخصص	كلية نظرية	١٣١	١٨٨
	كلية علمية	٥٧	

أداة الدراسة:

اعتمَدت الدراسة الحالية على مقياس كونور ودافيدسون (Davidson & Connor RISC-CD, 2003) نقله إلى العربية العاسمي (العاسمي، بدرية، ٢٠١٨، ص٧٣)، يتألف المقياس من (٢٥) عبارة، موزعة على أربعة أبعاد أساسية، وكل بعد يتكون من عدّة عبارات، حيث يجيب المفحوص عن هذه العبارات على سلّم تقدير متدرج من خمس إجابات، يبدأ من (غير موافق أبداً _ غير موافق _ أحياناً _موافق غالباً _موافق تماماً)، وتتراوح الدرجة لكل عبارة بين (١-٥) درجات، والدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (٢٥- ١٢٥) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى أنّ المفحوص يتمَّتع بدرجة عالية من المرونة والدرجة المنخفضة إلى أن المفحوص يتمتع بدرجة منخفضة من المرونة النَّفسيّة.

أما الأبعاد الّتي يتألف منها المقياس فهي: الشجاعة أو الجرأة: وعباراته (٧)، التفاؤل: وعباراته (٧)، سعة الحيلة أو الدهاء: وعباراته (٦)، الغرض أو الهدف: وعباراته (٥).

الجدول (٢) توزيع العبارات على أبعاد المرونة النَّفسيّة

البعد	رقم العبارات	العدد
الشجاعة أو الجرأة	٤,٧,١١,١٦,١٧,١٨,١٩	٧
التفاؤل	٦,٨,١٠,١٢,١٤,١٥,٢٠	٧
سعَة الحيلة أو الدهاء	١,٢,٣,٥,٩,١٣	٦
الغرض أو الهدف	٢١,٢٢,٢٣,٢٤,٢٥	٥
المجموع	٢٥	

تم تقنين الأداة من قبل الباحث على عينة من مقدمي خدمات الدعم النفسي الاجتماعي شمال غرب سورية في دراسته التي حملت "عنوان الاحتراق النفسي وعلاقته بالمرونة النَّفسيّة لدى عينة من مقدمي الدعم النفسي الاجتماعي في سورية" من خلال اتباع الإجراءات الآتية:

١. عرضت البنود على مجموعة من المشتغلين في مجال علم النفس وعلم النفس التربوي والصحة النفسية والذي بلغ عددهم (١٢) الملحق (٣)، وذلك للتأكد من مدى مناسبة البنود لبيئة مجتمع الدراسة ووضوحها ودقتها وسهولة فهمها، والتأكد من وضوح التعليمات، وإدخال التعديلات الضرورية على البنود إذا تطلب الأمر ذلك.

٢. تبين بعد التحكيم وجود تعديلات على أغلب البنود التي كانت غير مناسبة لبيئة مجتمع الدراسة بصورة المقياس الأولية الملحق (١)، وتصحيح الأخطاء الإملائية والمطبعية للبنود، وبعد ذلك تم عرض الصورة المعدلة للمقياس مرة ثانية على الأساتذة الاختصاصيين باللغة العربية للتأكد من سلامة البنود المُعدلة وصياغتها لغوياً.

ثم قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) من الطلبة، **وتمت دراسة معاملات الصدق والثبات مقياس كونور ودافيدسون (Connor & Davidson RISC-CD, 2003)، بصورته النهائية على النحو الآتي:**

أولاً: معاملات الصدق للأداة: للتحقق من معاملات الصدق للأداة قام الباحث باستخدام الطرق الآتية:

- الصدق التميزي.
- صدق الاتساق الداخلي.

الصدق التميزي (المجموعات الطرفية):

تم حساب صدق المجموعات الطرفية باستخدام معامل التمييز بين الثلث الأدنى والثلث الأعلى لاستجابات المفحوصين في ضوء درجاتهم الكلية على المقياس، حيث رتبت البنود بشكل تنازلي ثم أخذت أعلى (٣٣٪) منها وأدنى (٣٣٪) منها وعولجت النتائج إحصائياً باستخدام اختبار(T.test) لدلالة الفروق بين الفئتين.

الجدول (٣) حساب معاملات الصدق لمقياس المرونة النَّفسيّة بطريقة الصدق التميزي

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	درجة الدلالة المعنوية
الدرجات الدنيا	١٠	٨٠،٥٠	٧،٣٣	٢١	٨،٤٢	
الدرجات العليا	١٠	١٠٦،٦٠	٦،٤٨			٠،٠٠٠

ويتضح من الجدول (٣) أن الفروق بين المتوسطين له دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠٠)، وهذا يعني أن المقياس يميز بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا، ما يدل على الصدق التمييزي للمقياس.

صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النَّفسيّة من خلال القيام بالإجراءات الآتية:

أ- إيجاد معاملات الارتباط بين كل درجة كل مجال من مجالات مقياس المرونة النَّفسيّة ودرجات المجالات الأخرى، وكذلك إيجاد معاملات الارتباط بين درجات مجالات المقياس ودرجته الكلية. والجدول الآتي يوضح نتائج معاملات الارتباط بين درجات مجالات المقياس ودرجته الكلية.

الجدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات مقياس المرونة النَّفسيّة ودرجته الكلية

مقياس المرونة النَّفسيّة	عدد البنود	بعد الشجاعة – الجرأة	بعد التفاؤل	بعد سعة الحيلة – الدهاء	بعد الهدف –الغرض	الدرجة الكلية
بعد الشجاعة–الجرأة	٧	١	.830**	.626**	.575**	0.923**
بعد التفاؤل	٧		١	.693**	.612**	0.906**
بعد سعة الحيلة –الدهاء	٦			١	.684**	0.788**
بعد الهدف–الغرض	٥				١	0.817**
الدرجة الكلية	٢٥					١

(**) دال عند مستوى دلالة 0,01

يلاحظ من الجدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط بين مجالات المقياس مع بعضها بعض وبين المجالات والدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) ما يشير إلى أن هذه المجالات مرتبطة مع بعضها بعض ومرتبطة أيضاً مع الدرجة الكلية، وأنها تقيس ما وضعت لقياسه، أي تقيس التكوين الفرضي الذي وضعت لأجله، وهذا يؤكد الصدق البنيوي لمقياس المرونة النَّفسيّة.

ب–إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل بند من بنود مقياس المرونة النَّفسيّة مع الدرجة الكلية للمجال الذي ينتمي إليه البند نفسه، والجدول (٥) يبين النتائج التي تم التوصل إليها.

الجدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل بند من بنود مقياس المرونة النَّفسيّة مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه البند

بعد الشجاعة–الجرأة			بعد التفاؤل			بعد سعة الحيلة–الدهاء			بعد الهدف–الغرض		
رقم البند	الارتباط	القرار	رقم البند	الارتباط	القرار	رقم البند	الارتباط	القرار	رقم البند	الارتباط	القرار
٤	٠،٦١٨**	دال	٦	٠،٤٨٠**	دال	١	٠،٦٦٩**	دال	٢١	٠،٦٤٣**	دال
٧	٠،٦٩٠**	دال	٨	٠،٥٦٥**	دال	٢	٠،٥٥٧**	دال	٢٢	٠،٧٣٦**	دال
١١	٠،٧٠٩**	دال	١٠	٠،٧٣٦**	دال	٣	٠،٥٢٤**	دال	٢٣	٠،٨٢١**	دال
١٦	٠،٧١٥**	دال	١٢	٠،٧٢٣**	دال	٥	٠،٥٩٠**	دال	٢٤	٠،٦٦٩**	دال
١٧	٠،٦٣٢**	دال	١٤	٠،٤٦٦**	دال	٩	٠،٦٢٤**	دال	٢٥	٠،٦٣٦**	دال
١٨	٠،٧٥٨**	دال	١٥	٠،٤٩٠**	دال	١٣	٠،٧٧٢**	دال			
١٩	٠،٨٥٠**	دال	٢٠	٠،٥٧٣**	دال						

(**) دال عند مستوى دلالة 0,01

يلاحظ من الجدول (٥) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل بند والمجال الذي ينتمي إليه هذا البند دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) ما يشير إلى وجود تجانس داخلي لبنود مقياس المرونة النَّفسيّة وأن هذه البنود تقيس ما وضعت لقياسه.

ت–إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل بند من بنود مقياس المرونة النَّفسيّة مع الدرجة الكلية للمقياس كله، كما هو موضّح في الجدول (٦).

الجدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل بند من بنود مقياس المرونة النَّفسيّة مع درجته الكلية

رقم البند	الارتباط	القرار	رقم البند	الارتباط	القرار
١	٠،٦١٠**	دال	١٤	٠،٥٠٢**	دال
٢	٠،٧١٥**	دال	١٥	٠،٧٥٩**	دال
٣	٠،٧١٧**	دال	١٦	٠،٧٤٤**	دال
٤	٠،٨٤٤**	دال	١٧	٠،٥١٣**	دال
٥	٠،٧٣٣**	دال	١٨	٠،٦٣٨**	دال
٦	٠،٤٢٤*	دال	١٩	٠،٧٦٢**	دال
٧	٠،٦٦٠**	دال	٢٠	٠،٨١٠**	دال
٨	٠،٦٩٦**	دال	٢١	٠،٧٦٦**	دال
٩	٠،٦٩٩**	دال	٢٢	٠،٨٥٢**	دال
١٠	٠،٧٧٤**	دال	٢٣	٠،٧٥٠**	دال
١١	٠،٨١٠**	دال	٢٤	٠،٦٦٣**	دال
١٢	٠،٧٩٤**	دال	٢٥	٠،٨٢٠**	دال
١٣	٠،٥٦٦**				

(**) دال عند مستوى دلالة 0,01

يتبين من الجدول (٦) وجود ارتباط بين درجة كل بند من بنود مقياس المرونة النَّفسيّة مع درجته الكلية وهذه الارتباطات موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١). ما يشير إلى أن بنود مقياس المرونة النَّفسيّة تقيس بالفعل ما وضعت لقياسه، وهذا يدل أيضاً على أن المقياس يقيس التكوين الفرضي الذي وضع لأجله.

ثانياً: معاملات الثبات للأداة: تم دراسة ثبات مقياس المرونة النَّفسيّة على النحو الآتي:

١. **ثبات الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ:** تم حساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ لدرجات العينة الاستطلاعية نفسها على مقياس المرونة النَّفسيّة، والجدول(٧) يوضح نتائج معاملات الثبات بهذه الطريقة.

٢. **ثبات التجزئة النصفية:** كذلك استخرج معامل ثبات التجزئة النصفية لمقياس المرونة النَّفسيّة لدرجات العينة الاستطلاعية نفسها من التطبيق الأول باستخدام معادلة سيبرمان – براون، كما هو موضّح في الجدول (٧).

٣. **الثبات بالإعادة:** قام الباحث باستخراج معامل الثبات بطريقة الإعادة لمقياس المرونة النَّفسيّة على العينة الاستطلاعية نفسها من خلال إعادة تطبيق المقياس للمرة الثانية عليها بعد مضي أسبوعين من التطبيق الأول وجرى استخراج معامل الثبات بطريقة الإعادة عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني كما في الجدول (٧).

الجدول (٧) معاملات ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وثبات الإعادة لمقياس المرونة النَّفسيّة

مقياس المرونة النَّفسيّة	البنود	ألفا كرونباخ	ثبات التجزئة النصفية	ثبات الإعادة
بعد الشجاعة–الجرأة	٧	٠،٧٤٤	٠،760	**٠،٨٥٤
بعد التفاؤل	٦	٠،٨٩٢	٠،689	**٠،٨٨٠
بعد سعة الحيلة–الدهاء	٥	٠،٧٨٤	٠،800	**٠،٨٠٦
بعد الهدف–الغرض	٧	٠،٧٩٨	٠،٨١٠	**٠،٧٥٤
الدرجة الكلية	٢٥	٠،٩١٥	٠،٨٨١	**٠،٨٦٥

(**) دال عند مستوى دلالة

يتضح من الجدول (٧) أن معاملات الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ لبنود مقياس المرونة النَّفسيّة تراوحت على المقياس كله وعلى مجالاته الفرعية بين (٠.٧٤٤ – ٠.٩١٥) وهي معاملات ثبات مناسبة لأغراض الدراسة، كما أن معاملات التجزئة النصفية لمقياس المرونة النَّفسيّة تراوحت على المقياس كله وعلى مجالاته الفرعية بين (٠.٦٨٩ – ٠.٨٨١)، وهي معاملات ثبات مناسبة لأغراض الدراسة. أما فيما يتعلق بثبات الإعادة فقد تراوحت معاملات الثبات بهذه الطريقة لمقياس المرونة النَّفسيّة بين (٠.٧٥٤–٠.٨٦٥) على المقياس كله وعلى مجالاته الفرعية وهي أيضاً معاملات ثبات مناسبة لأغراض الدراسة.

ومما سبق يتضح أن مقياس كونور ودافيدسون (Davidson & Connor RISC–CD, 2003)، بصورته النهائية يتصف بدرجة جيدة ومناسبة من الصدق والثبات، وهذا يجعله صالحاً للاستخدام كأداة للبحث الحالي.

الصورة النهائية لمقياس كونور ودافيدسون (Davidson & Connor RISC-CD, 2003)، الملحق (٢). وكيفية تصحيح درجاته:

يتكون مقياس كونور ودافيدسون (Davidson & Connor RISC-CD, 2003) بصورته النهائية من (٢٥) بنداً، موزعة على خمسة أبعاد ويقابلها مقياس لكيرت السباعي على النحو الآتي:

الجدول (٨) سلم تقدير درجات المرونة النَّفسيّة

الإجابة	غير موافق ابداً	غير موافق	أحياناً	موافق غالباً	موافق تماماً
درجتها	١	٢	٣	٤	٥

حيث يطلب من المفحوص أن يجيب على الأداة وفق تدرج خماسي من (١-٥) حيث أعطيت (غير موافق أبداً) (١)، بينما أعطيت (موافق تماماً) (٥) درجات، وتمثل فيه (١) درجة متدنية، وتمثل (٥) درجة عالية من المرونة النَّفسيّة، وذلك على جميع أبعاد الأداة، وجميع العبارات ذات توجه إيجابي، ولتحديد مستوى المرونة النَّفسيّة لدى أفراد عينة الدراسة. تم وضع المعيار الآتي وفق الخطوات الآتية:

- حساب المدى وذلك بطرح أكبر قيمة في المقياس من أصغر قيمة (٥-١=٤).
- حساب طول الفئة وذلك بتقسيم المدى وهو (٤) على أكبر قيمة في المقياس وهي (٥)

٤ ÷ ٥ = ٠.٨٠ (طول الفئة).

- إضافة طول الفئة وهي (٠.٨٠) إلى أصغر قسمة في المقياس وهي (١)، وذلك للحصول على الفئة الأولى، لذا كانت الفئة الأولى من (١- ١.٨٠)، ثم إضافة طول الفئة إلى الحد الأعلى من الفئة الأولى، وذلك للحصول على الفئة الثانية وهكذا للوصول إلى الفئة الأخيرة.

واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي يمكن التعامل مع قيم المتوسطات الحسابية النسبية لإجابات أفراد عينة الدراسة كما هو مبين في الجدول الآتي:

الجدول (٩) معيار مستوى المرونة النَّفسيّة لدى أفراد عينة الدراسة

المتوسط الحسابي النسبي	مستوى المرونة النَّفسيّة
٤.٢١ – ٥	مستوى مرتفع جداً
٣.٤١ – ٤.٢٠	مستوى مرتفع
٢.٦١ – ٣.٤٠	مستوى متوسط
١.٨١ – ٢.٦٠	مستوى منخفض
١ – ١.٨	مستوى منخفض جداً

نتائج الدراسة ومناقشتها:

١-الإجابة عن أسئلة الدراسة:

١-١- ما مستوى المرونة النَّفسيّة لدى طلبة الجامعة؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والمتوسط النسبي (الموزون) لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المرونة النَّفسيّة، ومن ثم تحديد مستوى المرونة النَّفسيّة لدى أفراد عينة الدراسة، وفقاً للمعيار الذي تمت الإشارة إليه في جدول (٩)، والجدول الآتي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

الجدول (١٠) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط النسبي لدرجات أفراد عينة الدراسة على المرونة النَّفسيّة

المرونة النَّفسيّة	عدد البنود	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النسبي	مستوى المرونة النَّفسيّة	الترتيب
الشجاعة-الجرأة	٧	26.98	4.11	٣.85	مرتفع	٣
التفاؤل	٧	26.40	3.89	3.77	مرتفع	٤
الدهاء-سعة الحيلة	٦	24.69	2.54	4.11	مرتفع	١
الهدف أو الغرض	5	20.06	2.84	4.01	مرتفع	٢
الدرجة الكلية	٢٥	98.42	10.33	3.93	مرتفع	-

المتوسط النسبي= المتوسط الحسابي ÷ عدد البنود

يلاحظ من الجدول (١٠) أن المرونة النَّفسيّة لدى أفراد عينة الدراسة كان بمستوى مرتفع، إذ بلغ المتوسط النسبي (٣.٩٣) وبالرجوع إلى المعيار المشار إليه في الجدول (٩) يلاحظ أنه يقع في المستوى المرتفع. أما أبعاد المقياس فقد كانت جميعها بمستوى مرتفع، وإن أعلى مستوى كان على بعد الدهاء–سعة الحيلة، يليه الهدف أو الغرض، يليه الشجاعة أو الجرأة، وأخيراً التفاؤل.

يعزو الباحث النتيجة أن ما يمر به القاطن في شمال غرب سورية يحمل إلى حد ما نفس التجارب والصعوبات والتحديات نفسها في الحياة والمجتمع الذي يعيشون فيه، ويتعرض الطلبة في معظم مراحلهم الدراسية لضغوط أثناء دراستهم، الأمر الذي يصقل شخصيتهم ويكسبهم صفات ومهارات وخبرات، تساعدهم في مواجهة هذه التحديات وتجاوزها بنجاح، من أجل تحقيق أهدافهم والتخرج من الجامعة والعمل على تأهيل الذات لدخول سوق العمل وتأمين المستقبل.

٢– الإجابة عن فرضيات الدراسة:

٢–١– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسط درجات أفراد عيّنة الدراسة على مقياس المرونة النَّفسيّة تعزى لمتغيّر الجنس.

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T. test) للعينات المستقلة، حيث حسبت الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس المرونة النَّفسيّة تبعاً لمتغيّر الجنس. كما هو موضح في الجدول (١١).

الجدول (١١) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس المرونة النَّفسيّة تبعاً لمتغيّر الجنس (ذكور، إناث)

الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	Sig	النتيجة
ذكور	١٤١	٩٨.١٩	١٠،٦٣	٠،٥٣٧	٠،٨١٧	دالة إحصائياً
إناث	٤٧	٩٣.١٢	٩،٤٣			

يتضح من الجدول (١١) أن القيمة المعنوية قد بلغت (Sig = 0.817) وهي أكبر من القيمة الإحصائيّة (α = 0.05) فهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α = 0.05)، بالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة، أي أنّه توجد فروق في مستوى المرونة النَّفسيّة بين الذكور والإناث لصالح الذكور. تختلف نتيجة الفرضة مع دراسة شقورة (٢٠١٢)، حيث أظهرت عدم وجود

فروق حسب الجنس، وتتفق مع دراسة كل من يو وآخرين Wu, et al, (2020) التي وجدت فروقاً في متغير الجنس لصالح الإناث، ودراسة يوكس Yokus (2015) التي وجودت فروقاً وفقاً لمتغيّر الجنس لصالح الذكور، ودراسة يالكن وآخرين، Yalçın, et al, (٢٠٢٢) التي وجدت فروقاً وفقاً لمتغيّر الجنس لصالح الذكور، ودراسة ميلاد وآخرين (٢٠١٩) التي وجدت فروقاً وفقاً لمتغيّر الجنس لصالح الذكور.

يعزو الباحث هذه النتيجة إلى وجود واجبات للإناث حسب ما يقضي السياق الثقافي والاجتماعي يضاف لمهام التعليم الجامعي ومسؤوليات الدراسة، ويضاف لذلك الإناث التي لديها أسرة وأطفال. ويمكن عزو ذلك أيضاً إلى أن العادات والتقاليد السائدة في المجتمع، وطبيعة ظروف الحياة الصعبة التي يعيشها الطالب الجامعي، تفرض قيوداً على الذكور والإناث، وبالتالي فهم يواجهون صعوبات الحياة بدرجة أكبر، الأمر الذي يتطلب توفر المرونة النَّفسيّة لديهم بمستوى مرتفع لتجاوزها، وبما أن الطلبة يعيشون في هذا المجتمع سواء كانوا ذكوراً أم إناثاً.

٢-٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسط درجات أفراد عيّنة الدراسة على مقياس المرونة النَّفسيّة تعزى لمتغيّر العمل (أعمل _لا أعمل).

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T. test) للعينات المستقلة، حيث حسبت الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس المرونة النَّفسيّة تبعاً لمتغيّر العمل. كما هو موضح في الجدول (١٢).

الجدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس المرونة النَّفسيّة تبعاً لمتغيّر العمل (أعمل _لا أعمل)

العمل	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	Sig	النتيجة
لا أعمل	81	100.34	9.63	2.241	٠،٧٤٤	دالة إحصائياً
أعمل	107	96.97	10.64			

يتضح من الجدول (١٢) أن القيمة المعنوية قد بلغت (Sig = 0.744) وهي أكبر من القيمة الإحصائيّة (α = 0.05) فهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α = 0.05)، بالتالي نرفض

الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة، أي أنّه توجد فروق في مستوى المرونة النَّفسيّة لمتغيّر العمل (أعمل _لا أعمل) لصالح من لا يعمل. لا توجد دراسات تناولت متغير العمل، ويعزو الباحث النتيجة إلى أن الطالب الذي يعمل يزيد من جهده وتعبه وينقص من وقته على حساب دراسته وعمله الجامعي، خاصة إذا كانت بيئة العمل لا تناسب قدرات وميول وقيم الطالب الجامعي.

٣-٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسط درجات أفراد عيّنة الدراسة على مقياس المرونة النَّفسيّة تعزى لمتغيّر الإقامة (مقيم _مهجر).

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T. test) للعينات المستقلة، حيث حسبت الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس المرونة النَّفسيّة تبعاً لمتغيّر الاقامة. كما هو موضح في الجدول (١٣).

الجدول (١٣) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس المرونة النَّفسيّة تبعاً لمتغيّر الإقامة (مقيم _مهجر)

الاقامة	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	Sig	النتيجة
مقيم	48	99.50	10.39	٠.٨٣٤	٠،٦٢٦	دالة إحصائياً
مهجر	140	98.05	10.32			

يتضح من الجدول (١٣) أن القيمة المعنوية قد بلغت (Sig = 0.626) وهي أكبر من القيمة الإحصائيّة ($\alpha = 0.05$) فهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، بالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة، أي أنّه توجد فروق في مستوى المرونة النَّفسيّة لمتغيّر الإقامة (مقيم _مهجر) لصالح من المقيم. لا توجد دراسات تناولت متغير الإقامة، ويعزو الباحث النتيجة إلى أن التهجير يحوي بداخله عدة تفاصيل متعلقة بحالة الطالب النفسية والاجتماعية والمادية، ويبرز ذلك من خلال الانتقال لبيئة جديدة وزيادة المسؤولية والمصاريف المادية المطلوبة، إضافة لتفاصيل بيئة العيش سواء كانت مخيماً حيث عدم وجود بيئة داعمة للتعليم والدراسة، أو سكناً بالإجار والذي يترتب عليه دفع المال وأحياناً تغير السكن نتيجة عدم القدرة على دفع مستحقات الإيجار، كل ذلك يسهم بوجود فروق عن الطالب المقيم.

٤-٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسط درجات أفراد عيّنة الدراسة على مقياس المرونة النَّفسيّة تعزى لمتغيّر التخصص (كلية نظرية _كلية علمية).

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T. test) للعينات المستقلة، حيث حسبت الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس المرونة النَّفسيّة تبعاً لمتغيّر التخصص. كما هو موضح في الجدول (١٤).

الجدول (١٤) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس المرونة النَّفسيّة تبعاً لمتغيّر التخصص (كلية نظرية _كلية علمية)

التخصص	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	Sig	النتيجة
كلية نظرية	131	97.34	10.33	٢.٢٣١	٠،٧٧٨	دالة إحصائياً
كلية علمية	57	100.91	9.96			

يتضح من الجدول (١٤) أن القيمة المعنوية قد بلغت (Sig = 0.778) وهي أكبر من القيمة الإحصائيّة ($\alpha = 0.05$) فهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، بالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة، أي أنّه توجد فروق في مستوى المرونة النَّفسيّة لمتغيّر التخصص (كلية نظرية _كلية علمية) لصالح الكلية العلمية. وتختلف النتيجة مع دراسة ميلاد وآخرين (٢٠١٩) بوجود فروق لصالح الكلية النظرية. يعزو الباحث النتيجة إلى أن التخصصات العلمية قد تكون طبيعة المواد فيها جامدة، وهي في بعض الأحيان تتطلب طريقة حل واحدة تعتمد على قانون معين أو قاعدة معروفة، فتكون الحلول واضحة بالنسبة للطلبة، وبالتالي تعرضهم لضغوط الامتحان أقل نظراً لاعتماد المادة على قوانين معينة واضحة ومعروفة، مقارنة بالطلبة من التخصصات النظرية (الإنسانية) وتتفق هذه النتيجة مع دراسة يو وآخرين Wu, et al, (2020) حيث وجدت فروقاً في متغير التخصص لصالح الكلية العلمية.

التوصيات والمقترحات:

التوصيات:

١. تخصيص وحدة للإرشاد النفسي والتوجيه في كليات الجامعة يكون من شأنها الاهتمام بمشكلات الطلبة وحاجاتهم الأمر الذي يساعد على تعزيز مرونتهم النفسية.

٢. تقديم برامج منهجية حول إدارة الضغوط النفسية، والعناية الذاتية، بحيث تبقى مستويات المرونة النَّفسيّة لدى طلبة الجامعة مرتفعة.

٣. تنظيم نشاطات جامعية وندوات ودورات تنمي المرونة النَّفسيّة لدى الطلبة.

المقترحات:

١. إجراء المزيد من الدراسات على عينات من جامعات أخرى إضافة إلى الجامعات الخاصة للوصول إلى صورة متكاملة عن مستوى المرونة النَّفسيّة لطلبة الجامعة، تمهيداً لمساعدة الطلبة على كيفية رفع أو تعزيز المرونة النَّفسيّة لديهم.

٢. إجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تتناول متغير المرونة النَّفسيّة، لدى عينات مختلفة من أعضاء هيئة تدريس وطلبة المدارس ومعلمين، في ضوء متغيرات أُخرى مثل: الكفاءة الذاتية، التسويف الأكاديمي، التنظيم الذاتي، الدافعية، مركز الضبط.

المراجع:

المراجع العربية:

- أبو حلاوة، محمد السيد. (٢٠١٣). *المرونة النَّفسيّة ماهيتها ومحدداتها وقيمها الوقائية*. إصدارات شبكة العلوم النَّفسيّة العربية، ٢٩، ٥٩-١.
- الازيرجاوي، أحمد، التميمي، ضحى. (٢٠١٨). *الشجاعة وعلاقتها بحسن الحالة لدى طلبة جامعة كربلاء*. مجلة الباحث، ٢٩، ٣١٢-٣٣٣.
- إسماعيل، هالة. (٢٠١٧). *المرونة النَّفسيّة ومستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية بقنا*. مجلة الإرشاد النَّفسي، ٥٠ (١)، ص٢٨٧-٣٣٥.
- بوسنة، زهير، صورية، عثمان. (٢٠١٥). *نموذج عوامل الجلد النفسي عند الطفل المصدوم*. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ١٩، ١٢٣-١٣١.
- الدبابي، خلدون، إبراهيم، الدبابي، رابعة وعبد السلام عبد الرحمن. (٢٠١٩). *التفاؤل وعلاقته بالكفاء الذاتية والسعادة لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية*. مجلة دراسات العلوم التربوية، ٢ (٤٦)، ١٠٧-١٢٣.
- رزق، أمينة. (٢٠٠٨). *مشكلات المرحلة الثانوية وحاجاتهم الإرشاديّة: دراسة ميدانية على عينة من الطلبة في محافظة دمشق*. مجلة جامعة دمشق، ٢٤ (٢)، ١٣-٣٥.
- العواد، فواز، اليوسف، باسم، الشيخ، هشام. (٢٠٢١). *واقع الحاجات الإرشادية في الأزمات لدى طلاب جامعة حلب في المناطق المحررة*. مجلة تبيان، (٢)، ٣٩-٧٢. https://tibyanjournal.com
- العاسمي، رياض، علا، بدرية. (٢٠١٨). *التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النَّفسيّة لدى عيّنة من طلبة المرحلة الثانوية بالسويداء*. مجلة جامعة تشرين، ٤٠ (٣)، ٦١-٨٢.
- شقورة، يحيى. (٢٠١٢). *المرونة النَّفسيّة وعلاقتها بالرّضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة* [رسالة ماجستير، جامعة الأزهر]. شمعة http://search.shamaa.org
- الشرقاوي، مصطفى. (١٩٨٣). *علم الصحة النفسيّة*. دار النهضة العربية.
- عباس، محمد، نوفل، محمد، العبسي، محمد، أبو عواد، فريال. (٢٠٠٧). *مدخل إلى مناهج*

الدراسة في التربية وعلم النفس. دار المسيرة للنشر.

- فرانكل، فكتور. (١٩٨٢). *الإنسان يبحث عن المعنى* (طلعت منصور، مترجم). منشورات دار القلم بالكويت. (العمل الأصلي نشر في ١٩٧٤).
- القره غولي، حسن، العكيلي، جبار. (٢٠١٩). *الأمن الفكري وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة المرحل الإعدادية*. مجلة البحوث التربوية والنفسية، ٦١ (١٦)، ٢٩١-٣٣٣.
- قريطع، فراس، الغزو، أحمد. (٢٠١٨). *المرونة النَّفسيّة وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى الطالبات المتزوجات*. المجلة الدولية للبحوث في التربية وعلم النفس، ٦ (١)، ١١٥-١٣٥.
- الليل، محمد (١٩٩٣). *دراسة بعض المتغيّرات المرتبطة بالتوافق مع المجتمع الجامعي لطلاب وطالبات جامعة الملك فيصل*. المجلة العربية للتربية، ١٣ (١)، ١٨٨-٢٢٠.
- المحتسب، عيسى، العبالة، نعيم، العكر، محمد. (٢٠١٦). *المرونة كمتغير وسيط بين قلق البطالة وجودة الحياة لدى الخريجين*. مجلة العلوم التربوية وعلم النفس (الجامعة الإسلامية بغزة)، ٢٥ (٣)، ١٧٢-١٨٩.
- المخلافي، عبد الحيكم. (٢٠١٠). *فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة "دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة صنعاء*. مجلة جامعة دمشق، ٢٦، ٤٨١-٥١٤.
- ميلاد، محمود، كاسوحة، سليمان، عيسى، ثائر. (٢٠١٩). *المرونة النَّفسيّة وفق بعض المتغيّرات دراسة ميدانية لدى عيّنة من طلبة كلّيتي الهندسة المدنية والتربية في جامعة دمشق*. مجلة جامعة تشرين، ٣ (٤١)، ١٨٧-١٩٩.
- هاشم، زينب. (٢٠٢٠). *معنى الحياة وعلاقته بالاكتئاب النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة*. مجلة جامعة دمشق، ٣٦ (١)، ٣٠٣-٣٣٠.

المراجع الأجنبية:

- Hurley, Katie. (2022). *What Is Resilience? You're Guide to Facing Life's*
    - *Challenges, Adversities, and Crises*. Everydayhealth

https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience

- Newman, Russ. (2003). *Resilience and psychology: a healthy relationship.*
  - American Psychological Association, 34 (7), 26. https://www.apa.org/monitor/julaug03/pp
- Southwick, Steven, Sippel, Lauren, Krystal, John, Charney, Dennis, Mayes,
  - Linda, Pietrzak, Robb. (2016). *why are some individuals more resilient than others: the role of social support.* World Psychiatry, 15 (1), 77-79. DOI: 10.1002 / wps.202 https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/wps.20282
- Wu, Yu, Yu, Wenzhou, Wu, Xiuyun, Wan, Huihui, Wang, Ying. (2020).
    - *Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: a cross-sectional study*. BMC Psychology, 8 (79) https://bmcpsychology.biomedcentral.com
- Yalçın, İlhan, Can, Nesime, Çalışır, Öykü, Yalçın, Sehe, Çolak, Burçin.

  (2022). *Latent profile analysis of COVID-19 fear, depression, anxiety, stress, mindfulness, and resilience*. Current Psychology, 41, 459–469. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01667-x
- Yokus, Tuba. (2015). *The relation between pre-service music teachers*

  'Psychological resilience and academic achievement levels.
- Educational Research and Reviews, 10 (14), 1961-1969.

الملحق (١) مقياس المرونة النَّفسيّة بصورته الأولية

الرقم	العبارة	غير موافق ابداً	غير موافق	أحياناً	موافق غالباً	موافق تمَّاماً
١	لديّ القدرة على التّكيف مع المواقف المتقلبة (المتغيّرة).					
٢	لديّ علاقات وثيقة وآمنة.					
٣	أعتقد في أحيان كثيرة أنّ الله سوف يساعدني.					
٤	أستطيع التّعامل مع المشكلات أو المواقف الجديدة.					
٥	تعطيني نجاحات الماضي الثقة في تحدّيات جديدة.					
٦	أنظر إلى الجانب المضحك من الأشياء.					
٧	يجعلني التّعامل مع مواقف الحياة الضّاغطة أكثر قوّة.					
٨	أميل بسرعة لإعادة توازني بعد المرض أو بعض التعرض لكرب أو معاناة.					
٩	أعتقد أنّ الأشياء تحدث نتيجة لسبب ما.					
١٠	أفضل أنّ أبذل الجيد بغض النّظر عن النتيجة المتوقعة.					
١١	يمكن للفرد أنّ يحقق أهدافه الخاصة.					
١٢	عندما تبدو الأمور ميؤوس منها لا أستسلم بسرعة.					
١٣	خلال أوقات الشدة أعرف من أين أحصل على المساعدّة.					
١٤	يكون تفكيري مركزاً بشكل واضح عندما أكون تحت الضّغط أو الإجهاد.					
١٥	أفضل أخذ زمام المبادرة في حل المشكلات.					
١٦	عزيمتي لا تقل أمام الفشل.					
١٧	أفكر في ذاتي كشخص قوي.					
١٨	أجد صعوبة في اتخاذ القدرات الّتي تحظى بشعبية.					
١٩	يمكنني التّعامل مع المشاعر غير السّارة.					
٢٠	عليَّ العمل بحدس دون معرفة الأسباب.					
٢١	لديّ إحساس قوي بغرضي (بهدفي) في الحياة.					
٢٢	لديّ القدرة على ضبط حياتي.					
٢٣	أنّا أحب التحدي.					
٢٤	يعمل الفرد لتحقيق أهدافه.					
٢٥	أنّا فخور بإنجازاتي.					

الملحق (٢) مقياس المرونة النَّفسيّة بصورته النهائية:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته تحية وبعد... هذه الدراسة بغرض الدراسة العلمي، أرجو الإجابة من طلبة الجامعة في جامعة حلب في المناطق المحررة، علماً أن الاستبانة لن يستغرق أكثر من ١٠ دقائق.

أطلب من حضرتكم الاطلاع على الاستبانة بأقسامها وقراءة الفقرات قراءة مستفيضة واختيار مستوى استجاباتكم على كل فقرة حسب ما ينسجم مع خبراتكم على أرض الواقع، ومراعاة الآتي:

- قراءة العبارات جيداً قبل الإجابة.
- لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة.
- الإجابة عن العبارات بأكملها.
- يسمح باختيار خيار واحد لكل عبارة.

شكراً لتعاونكم وتحية طيبة.

ملاحظة: هذه المعلومات تبقى سرية بشكل تام، ولن تستخدم إلا لأغراض الدراسة العلمي.

الإقامة: (مقيم – مهجر) حالة العمل: (أعمل – لا أعمل) الجنس: (ذكر – أنثى) التخصص: (كلية نظرية– كلية علمية)

الرقم	العبارة	غير موافق أبداً	غير موافق	أحياناً	موافق غالباً	موافق تمّاماً
١	لديّ القدرة على التّكيف مع المواقف المتقلبة (المتغيّرة).					
٢	لديّ علاقات وثيقة وآمنة.					
٣	أعتقد في أحيان كثيرة أنّ الله سوف يساعدني.					
٤	أستطيع التّعامل مع المشكلات أو المواقف الجديدة.					
٥	تعطيني نجاحات الماضي الثقة في تحدّيات جديدة.					
٦	أنظر إلى الجانب المضحك من الأشياء.					
٧	يجعلني التّعامل مع مواقف الحياة الضّاغطة أكثر قوّة.					
٨	أميل بسرعة لإعادة توازني بعد المرض أو بعض التعرض لكرب أو معاناة.					

٩ أعتقد أنّ الأشياء تحدث نتيجة لسبب ما.

١٠ أفضل أنّ أبذل الجيد بغض النّظر عن النتيجة المتوقعة.

١١ يمكن للفرد أنّ يحقق أهدافه الخاصة.

١٢ عندما تبدو الأمور ميؤوس منها لا أستسلم بسرعة.

١٣ خلال أوقات الشدة أعرف من أين أحصل على المساعدّة.

١٤ يكون تفكيري مركزاً بشكل واضح عندما أكون تحت الضّغط أو الإجهاد.

١٥ أفضل أخذ زمام المبادرة في حل المشكلات.

١٦ عزيمتي لا تقل أمام الفشل.

١٧ أفكر في ذاتي كشخص قوي.

١٨ أجد صعوبة في اتخاذ القدرات الّتي تحظى بشعبية.

١٩ يمكنني التّعامل مع المشاعر غير السّارة.

٢٠ عليَّ العمل بحدس دون معرفة الأسباب.

٢١ لديّ إحساس قوي بغرضي (بهدفي) في الحياة.

٢٢ لديّ القدرة على ضبط حياتي.

٢٣ أنّا أحب التحدي.

٢٤ يعمل الفرد لتحقيق أهدافه.

٢٥ أنّا فخور بإنجازاتي.

الملحق (٣) قائمة لجنة التحكيم

م	المحكم	الصفة العلمية
١	د. مأمون مبيض	استشاري الطب النفسي.
٢	د. فواز العواد	دكتوراه الصحة النفسية – مدير مركز مداد للدراسات والبحوث التربوية.
٥	د. جاسم المنصور	دكتوراه علم النفس والعلاج النفسي.
٦	د. حسين حج أحمد	دكتوراه الصحة النفسية والإرشاد النفسي جامعة عين شمس.
٧	أ. عمر سيد يوسف	مدرب بمجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي.
٨	د. جلال نوفل	دكتوراه بالطب النفسي.
٩	د. معاوية الصالح	دكتوراه علم التحليل النفسي العصبي جامعة كاين نورماندي.
١١	أ. محمد الجعفر	ماجستير علم النفس التربوي – مدرس بجامعة إدلب.
١٢	د. هشام فرج السيد	دكتوراه أصول التربية – مدرس بجامعة إدلب.