

Psychological resilience and its relationship to communication skills A field study on a sample of students of the Faculty of Education at Damascus University

Reham Imad Aldroube

University of Damascus || Syria

Abstract: The current study aims to know the relationship between psychological resilience and communication skills among a sample of students of the Faculty of Education at the University of Damascus, and whether there are statistically significant differences between the average degrees of psychological resilience and communication skills for males and females, as well as between the average scores of the sample members according to academic specialization and academic year. The study sample consisted of (140) male and female students, including (84) students from the Department of Psychology, and (56) students from the Department of Psychological Counseling. By Samer Radwan (Rudwan, 2018) The Communication Skills Scale was built based on previous studies. He also extracted for the two scales the necessary validity and reliability coefficients, and the results that resulted from the study, the existence of a statistically significant correlation between psychological resilience and communication skills. A high percentage, and this indicates a high degree of psychological flexibility among the students of the Faculty of Education at the University of Damascus, the members of the research sample. Medium percentage, and this indicates the presence of a medium degree of communication skills among students of the Faculty of Education at the University of Damascus, members of the research sample. In addition to the absence of statistically significant differences between the average scores of the sample members on the scale of psychological resilience and the scale of communication skills according to the gender variable, while there were statistically significant differences between the mean scores of the research sample according to the variable of the school year in favor of the fifth year on the scale of psychological resilience. There are no statistically significant differences between the average scores of the sample members according to the academic specialization, and the scale of communication skills, and the researcher interpreted these results in the light of the research data based on the theoretical framework and previous studies.

Keywords: psychological flexibility, communication skills

المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل دراسة ميدانية على عينة من طلاب كلية التربية في جامعة دمشق

رهام عماد الدروبي

جامعة دمشق || سوريا

المستخلص: تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية ومهارات التواصل لدى عينة من طلاب كلية التربية في جامعة دمشق، وفيما إذا كان هنالك فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المرونة النفسية ومهارات التواصل عند الذكور والإناث وكذلك

بين متوسطات درجات أفراد العينة حسب التخصص الدراسي والسنة الدراسية. وقد تكونت عينة الدراسة من (140) طالباً وطالبة، منهم (84) طالب من قسم علم النفس، و (56) طالباً من قسم الإرشاد النفسي، وقد استخدمت الباحثة مقياس المرونة النفسية وهو من إعداد كونور وديفيدسون (Conner & Davidson, 2003) وتم ترجمته وإعداده من قبل سامر رضوان (Rudwan, 2018) وتم بناء مقياس مهارات التواصل بناءً على دراسات سابقة. كما استخرج للمقياسين معاملات الصدق والثبات اللازمة، والنتائج التي أسفرت عنها الدراسة، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية ومهارات التواصل، وبلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية قد بلغ (74.44) وبلغت النسبة المئوية لهذا المتوسط (70.9%)، وهي نسبة مئوية مرتفعة، وهذا يدل على وجود درجة مرتفعة من المرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية في جامعة دمشق أفراد عينة البحث، كما بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس مهارات التواصل قد بلغ (75.51) وبلغت النسبة المئوية لهذا المتوسط (54%)، وهي نسبة مئوية متوسطة، وهذا يدل على وجود درجة متوسطة من مهارات التواصل لدى طلاب كلية التربية في جامعة دمشق أفراد عينة البحث. بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية ومقياس مهارات التواصل تبعاً لمتغير الجنس، بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير السنة الدراسية وذلك لصالح السنة الخامسة على مقياس المرونة النفسية كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة حسب التخصص الدراسي، و مقياس مهارات التواصل، وقد فسرت الباحثة هذه النتائج في ضوء معطيات البحث استناداً إلى الإطار النظري والدراسات السابقة.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية (psychological flexibility)، مهارات التواصل (communication skills).

المقدمة.

إن المشكلات السلوكية تزداد يوماً بعد يوم في عصر تضخمت فيه المشكلات وتعقدت وباتت تؤثر على الأفراد والجماعات، على الصعيدين الشخصي والاجتماعي، من هنا جاء الاهتمام بالصحة النفسية وشخصية الفرد، حيث إن العمل على تخفيف المشكلات السلوكية لا يتم إلا على أسس ومفاهيم الصحة النفسية، والتأكيد على العوامل النفسية التي تساعد الفرد على التكيف في المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية. من تلك العوامل المرونة النفسية، التي تظهر كأحد المتغيرات الهامة في الشخصية، من خلال القدرة على التعامل في المواقف الصعبة والمشكلات والضغوطات التي يواجهها الفرد، بهدف تحقيق عملية التكيف في الحياة الاجتماعية والمهنية والأكاديمية، فالمرونة النفسية قد تؤدي إلى زيادة الخبرة الإيجابية التي يمكن اعتبارها وسيلة فعالة لتعزيز الصحة النفسية (عبد الخالق، 56، 2012).

لأنك أن هنالك عدد من الأشخاص قد تعرض لموقف ضاغط في مرحلة ما من مراحل حياته، شكل له أزمة لكن تختلف طرق التعاطي مع الأزمات باختلاف البيئة النفسية للفرد، حيث نجد أشخاصاً صمدوا أمام الأزمات والضغوط، وآخرون لم يتمكنوا من الصمود وأصيبوا باضطرابات نفسية أعاقتهم عن العيش بطريقة سوية. من الأسباب الأساسية التي مكنت هؤلاء الأشخاص من التعامل مع الظروف الصعبة وتجاوزها هو المرونة النفسية التي تميز شخصيتهم، فالمرونة النفسية تمثل القدرة على مواجهة الشدائد والصدمات والأحداث الضاغطة، مع اكتساب خبرة كبيرة تمكن الفرد من التعامل مع أحداث مماثلة بكفاءة وفاعلية ومن ثم العودة إلى الوضع الطبيعي والسوي بعد التعرض لهذه الأحداث (السيد، 19، 1998).

ولعل الاختلاف بين المرونة النفسية والمتغيرات النفسية الأخرى هو أن المرونة لا تتيح للفرد تجاوز الضغوط فحسب، إنما تستطيع تزويدهم بمهارة التعامل معها والاستفادة منها واعتبارها تحدياً يستحق المواجهة وفرصة للتقدم (Nill, 2006)، ويقدم كمبفير (Kumpfer, 1999) أربعة مجالات كعناصر أساسية للمرونة وهي المعرفية، والروحية، والعاطفية، والسلوكيات الجسدية والنفسية. وترى الباحثة أن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة مناسبة من المرونة لديهم القدرة على تحقيق تواصل فعال مؤثر لذا يساهم في صحتهم النفسية، ويشير عدد من الباحثين إلى أن

إتقان مهارات التواصل يعد طريقاً للتفاعل الجيد مع الآخرين، ويؤدي إلى نقل المعنى، والتعبير، والإرضاء، ولا يعد الأمر إرسال الرسائل فقط إنما تكمن قيمة التواصل في تحقيق هذا الهدف وإحداث التأثير المطلوب (شقورة، 2012: 9). وتعد عملية التواصل الناضجة والجيدة مؤشراً من مؤشرات الصحة النفسية بصورة عامة، كما تتطلب عملية التواصل الفعال التمتع الشخصي بدرجة مناسبة من المرونة، وتعتقد الباحثة أن لمكونات عملية التواصل فاعلية عالية في تحقيق المرونة النفسية، خاصة في حال كان الإنسان معرضاً للضغط والتوتر، وهذا ما أثبتته الدراسات العلمية في هذا المجال إذا تقول أن (85%) من نجاح الأفراد في المهمات يعود إلى مهارات التواصل (عبد اللطيف، 1990).

فقد ذكرت الجمعية الأمريكية لعلم النفس أن هناك عوامل ترتبط بالمرونة النفسية مثل وضع خطط مرنة، والثقة بالنفس، وصورة الذات الإيجابية، ومهارات التواصل، والقدرة على إدارة المشاعر والانفعالات (زهرا، 1997، 87).

وتعد المرحلة الجامعية من المراحل الأساسية في حياة الشخص التي تحدد شكل حياته المستقبلية، وحتى يتغلب الطالب على هذه المرحلة بنجاح يتوجب عليه بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء الدراسية والمقتضيات الجامعية، بالإضافة القدرة على مواجهة الضغوط ومصاعب الحياة اليومية، والأخذ والعطاء والتفاعل مع الآخرين، وكل ذلك يتطلب قدراً من المرونة والتواصل لدى الطالب الجامعي حتى يعبر هذه المرحلة قدر الإمكان بسلام ويعيش بصحة نفسية جيدة، ومن هنا انطلقت فكرة هذه الدراسة لدى الباحث في محاولة للتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية ومهارات التواصل لدى طلاب كلية التربية جامعة دمشق.

مشكلة البحث:

المرونة النفسية هي القدرة على التكيف مع مرور الوقت مع الحياة المتغيرة أو المواقف الضاغطة، والتي تمثل التكيف الناجح مع تلك الظروف (Ahern, Kiehl, Sole & Byers, 2006, 100) لذلك فالمرونة النفسية لها أهميتها الخاصة، فالحياة الجامعية يمكن أن تكون معقدة وشاقة، وتتطلب القدرة على التعامل مع متطلباتها الأكاديمية والدراسية، والتوازن الدراسي، والحياة... والخ، أشارت دراسة ستالمان (Stalman 2010) إلى أن السبب في ارتفاع مستويات اعتلال الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة بالمقارنة مع أقرانهم من غير الجامعيين هو انخفاض مستوى المرونة النفسية في مواجهة متطلبات الحياة الجامعية المتعددة في كثير من الحالات، وهذا ما أكدته دراسة هاملتن وويست (Hamelton and West 2010).

والشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية هو شخص قادر على تحقيق التوازن في متطلباته الداخلية والخارجية، وتحقيق التوازن الداخلي والرضا والإسهام الفاعل في مجتمعه، ومن هنا كان تحقيق الصحة النفسية مطلباً من المطالب التي تسعى المؤسسات التربوية بدءاً من الأسرة وانتهاء بالجامعة لتحقيقه لدى الأفراد ليكونوا فاعلين ومنتجين، وتحقيق الصحة النفسية يتطلب من الأفراد أن يتمتعوا بصفات شخصية معينة فيها مرونة نفسية، إذ تسهم في تحقيق التكيف، ومواجهة مطالب الحياة على الرغم من الصعوبات التي قد تعترض الشخص في حياته، لذلك أعتقد بأن التركيز على المرونة النفسية قد يسهم في فهم العوامل المؤثرة في الصحة النفسية وتنميتها بصورة أكبر، وهذا ما أشار إليه دراسة هارتلي ومايكل (Hartley and Michael 2011) بأن هنالك ضرورة ماسة لإجراء المزيد من البحوث والدراسات فيما يتعلق بالمرونة النفسية.

كما تعد أساليب التواصل بين الأفراد من العوامل التي تسهم بدرجة كبيرة في تحقيق التكيف والتعامل الفاعل مع المشكلات التي تواجه الإنسان في علاقته بالآخرين، ومن الممكن أن تقود أساليب التواصل غير الفاعلة إلى إلحاق الأذى بالصحة النفسية، أو تكون كذلك مؤشراً على عدم المرونة لدى الأفراد.

وقد لاحظت الباحثة خلال دراستها في الجامعة أن بعض الطلبة لديهم مشكلات وصعوبات مختلفة، منها ما يتعلق بالتكيف مع البيئة الجامعية، ومنها ما يتعلق بالتفاعل والتواصل مع زملائهم، كما لاحظت وجود نقص لدى بعض الطلبة في التعامل مع الصعوبات الأكاديمية والشخصية وليس فحسب، وإنما لا يكتسبون أية مهارة أو خبرة جديدة من هذه الصعوبات التي تعزوها الباحثة لنقص المرونة النفسية.

ولأهمية الفئة التي تناولتها عينة الدراسة، وهم فئة الشباب، ارتأت الباحثة تسليط الضوء على المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل اللذين يلعبان دوراً كبيراً وفعالاً لا يستهان به في الصحة النفسية التي يتطلع كل شخص الوصول إليها، ومن هنا ترى الباحثة أهمية طرح الموضوع والعلاقة بين هذه المتغيرات وتفاعلها مع بعضها البعض، ثم البحث عن إمكانية وجود فروق بينهما في ضوء متغيرات الدراسة (الجنس، التخصص الدراسي، السنة الدراسية) ودرجة إسهام المرونة النفسية في التنبؤ بمهارات التواصل لدى أفراد العينة.

أسئلة الدراسة:

لذا فإن مشكلة البحث تتحدد في السؤالين الآتيين:

- 1- هل توجد علاقة بين المرونة النفسية ومهارات التواصل لدى عينة من طلاب كلية التربية في جامعة دمشق؟
- 2- هل يوجد فروق بين متوسطات درجات الدرجات على مقياس المرونة النفسية ومهارات التواصل تبعاً لمتغير السنة الدراسية والجنس والتخصص الدراسي؟

فرضيات البحث:

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغير المرونة النفسية ومهارات التواصل لدى عينة من طلاب كلية التربية في جامعة دمشق.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ومقياس مهارات التواصل تبعاً للسنة الدراسية (الثانية-الخامسة).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ومهارات التواصل تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث)
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ومهارات التواصل تبعاً للتخصص الدراسي.

أهداف البحث:

- 1- معرفة العلاقة بين المرونة النفسية ومهارة التواصل لدى طلاب كلية التربية في جامعة دمشق.
- 2- معرفة مستوى المرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية في جامعة دمشق.
- 3- معرفة مستوى مهارات التواصل لدى طلاب كلية التربية في جامعة دمشق.
- 4- معرفة الفروق في مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير السنة الدراسية والجنس والتخصص.
- 5- معرفة الفروق في مقياس مهارات التواصل تبعاً لمتغير السنة الدراسية والجنس والتخصص.

أهمية البحث:

• الأهمية النظرية:

- 1- أهمية المتغيرات النفسية التي تناولتها الدراسة، إذ تعد المرونة النفسية مؤشراً على الصحة النفسية التي تدل على شعور الفرد بالأمن، والاستقرار، والقدرة على مواجهة تحديات الحياة اليومية الضاغطة، كما تسهم هذه الدراسة في فهمنا لطبيعة الدور الذي يقوم به كل من هذين المتغيرين وتفاعلهما في مواجهة الأحداث والتفاعل معها لتحقيق الصحة النفسية، وهذا ما أكده كاجبنيزاد وخانة كيشي Kajbafnezhad and Khaneh Keshi (2015).
 - 2- تكمن أهمية الدراسة في العينة التي تناولتها، إذ تستهدف الطلبة الجامعيين، فهم عماد المجتمع وبناء الغد والذي يقع على عاتقهم أمل المستقبل للنهوض بالمجتمع، وهذا ما أشار إليه غولدشتاين من أنه قد تضاعفت أهمية المرونة النفسية بشكل كبير خلال السنوات الماضية، وظهرت حاجة ملحة تؤدي إلى نتائج مرضية أكثر فمعظم الشباب يواجهون الضغوط والإجهاد في بيئتهم (Goldstein, 2008, 1).
 - 3- يتصدى البحث لمشكلة لم يتناولها إلا القليل من البحوث والدراسات العربية (في حدود علم الباحثة) لذا قد تشكل الدراسة الحالية إضافة نظرية للباحثين هذا المجال لاحقاً.
- الأهمية التطبيقية: قد تفيد هذه الدراسة الباحثين المختصين في إعداد برامج لرفع مستوى المرونة النفسية ومهارات التواصل، إذ أن الكشف عن المتغيرات التي ترتبط بالمرونة النفسية، وتؤثر فيها وتتأثر بها لها أهمية عند الإعداد والتخطيط للبرامج الإرشادية أو الدورات التدريبية، وهذا ما أشار إليه رولف وجونسون إلى الاهتمام في تعزيز المرونة النفسية من أجل الوقاية من النتائج السلبية للطلبة الذين يتعرضون للضغوط والأحداث الكبيرة (Rolf&Johnson, 1999, 231).

حدود البحث:

تحدد الدراسة وتقتصر نتائجها على الحدود الآتية:

- الحدود الموضوعية: المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل.
- الحدود البشرية: طلاب كلية التربية في جامعة دمشق من كلا الجنسين.
- الحدود المكانية: أجريت الدراسة في كلية التربية في جامعة دمشق.
- الحدود الزمانية: الفصل الأول من العام الدراسي (2020) من تاريخ 2020/6/15 وحتى 2020/9/20م

تعريفات البحث:

- المرونة النفسية Psychological Resilience :
 - يعرف كونور وديفيدسون المرونة النفسية: " أنها القدرة على الشفاء أو الرجوع إلى الحالة السوية بعد التعرض للحدث الضاغط (Connor&Davidson, 2005, 660).
 - ويعرها الطحان (1992) بأنها القدرة على التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتمس الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز عن مواجهته.
 - وتعرف الباحثة المرونة النفسية إجرائياً: بأنها ما تعكسه الدرجة التي حصل عليها الفرد من أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية المعتمد في الدراسة الحالية، والذي يتكون من أربعة أبعاد هي الصلابة أو الجراءة والتفاؤل، الحيلة، الغرض، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى أن المفحوص يتمتع بدرجة عالية من المرونة، بينما

تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض درجة المرونة لدى المفحوص. تتباين حدود المقياس بين (21) درجة كحد أدنى و (105) درجة كحد أعلى.

- مهارات التواصل: Communication Skill

○ مجموعة من المهارات التي تساعد على قيام تواصل مثمر أو فاعل بين أطراف عملية التواصل وتشمل على الصياغة الواضحة والفهم والتفهم والتقبل والإصغاء والتفسير الصريح والواضح عند المشاعر دون حواجز معيقة (الحموي، 5، 2007).

○ وتعرف الباحث مهارات التواصل إجرائياً: بأنها ما تعكسه الدرجة التي حصل عليها الفرد من أفراد عينة البحث على مقياس مهارات التواصل المعتمد في الدراسة الحالية، والذي يتكون من سبعة أبعاد هي مهارة الإيضاح، مهارة طرح الأسئلة، مهارة الإيضاح، مهارة عكس المشاعر، مهارة المواجهة، نبرة الصوت حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى أن المفحوص يتمتع بدرجة عالية من مهارات التواصل، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض درجة مهارات التواصل لدى المفحوص. وتتباين حدود المقياس بين (28) درجة كحد أدنى و (140) درجة كحد أعلى.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة.

1-1- المرونة النفسية Psychological Resilience :

يشير أبو حلاوة (2013) إلى أن جارمزي (1973) Garnezy أول من نشر بحث عن المرونة النفسية، إذ استخدم ما يسمى بعلم الوبائيات، حيث يدرس كل من يتعرض للمرض أو لا يتعرض له، وطرق الكشف عن أسباب الخطورة، وكيفية وقايتها، والتي تساعدنا في تحديد مفهوم المرونة النفسية، أما ويرنر (1982) Werner فهو أول من استخدم المصطلح في القرن العشرين، إذ كان يدرس مجموعة من الأطفال من أسر فقيرة، ويعانون من أمراض نفسية، وأغلبهم عاطلون عن العمل ومدمنون على الكحول، وأظهرت النتائج أن ثلثي الأطفال لديهم سلوكيات عدوانية، كما تعرضوا للفشل في العمل، أما عن ربع الأطفال الذين لم يظهروا مثل هذه السلوكيات، وقد نجحوا في حياتهم المهنية، لذا يطلق عليهم الأطفال ذوي المرونة النفسية، فهؤلاء الأطفال لديهم صفات تجعلهم مختلفين عن أقرانهم (رضوان، 72، 2017).

2-2- العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية:

هنالك العديد من الدراسات التي كشفت عن العوامل التي تطفئ التأثيرات السلبية لمواقف الحياة الصادمة، ومن أهم هذه العوامل الرعاية والمساندة الانفعالية والاجتماعية، وبناء علاقات الحب والثقة وتقديم التشجيع من الأسرة وخارجها، كما أن هنالك عوامل أخرى ترتبط بالمرونة النفسية مثل وضع خطط مرنة مع الثقة بالنفس، وصورة الذات الإيجابية، ومهارات التواصل، والقدرة على إدارة المشاعر والانفعالات (أبو حلاوة، 29، 2013). وأظهرت نتائج الدراسات عن وجود عدة عوامل تسهم في زيادة المرونة النفسية وتنميتها، إذ تجعل الشخص قادراً على تجاوز التأثيرات السلبية الضاغطة عليه، والتعافي منها، ومن هذه العوامل:

- القدرة على مواجهة الفعالة والتوافق الإيجابي للضغوط بطرق سوية.
- اكتساب طرق ومهارات لحل المشكلة
- القدرة على إدارة الانفعالات وتجاوزها بشكل صحيح.
- إيجاد مصادر مساعدة من الآخرين (المساندة الاجتماعية).

- إيجاد معنى إيجابي للصددمات أو الأحداث المؤثرة فيه. (Tull, 2007, 95)
لذا تعد المرونة النفسية ظاهرة تمكن الشخص من التعافي من التأثيرات السلبية، الصدمات ذات الطابع المعقد، والضغوط النفسية التي يتعرضون لها في الوقت الحالي.

2-3- تشكل المرونة النفسية: Psychological Resilience building

تشير ديريك (Derek, 2010) إلى أن عملية تكوين المرونة تتألف من عدد من المتغيرات النفسية، وفيما يأتي عرض لهذه المكونات:

- أ- المرونة والتكيف: Resilience & Adaptable: المرونة والتكيف يمكنان الإنسان من الاستجابة بمرونة للتحديات المجهولة من خلال البحث عن طرق لمواجهة الظروف والتكيف مع الواقع الجديد، ومن م فإن، كلا من المرونة والتكيف يقللان من تأثير الجمود في مواجهة التحديات.
- ب- الكفاءة الذاتية: Self-Efficacy: هذا ما يتطلب مستوى عالياً من الثقة بالذات والإيمان بالذات التي تمكن الشخص من مواجهة أي تحد، الكفاءة الذاتية تتضمن أن يدرك الشخص الذي لديه قدرة أن يستطيع النجاح رغم التحديات التي تواجهه في العالم الخارجي.
- ج- الرؤية الشخصية: Personal Vision: الأفراد المرنين يعرفون ما يعتقدون به، ولديهم فكرة واضحة فيما يريدون إنجازها أو ابتداعه في حياتهم مع الرؤية الشخصية رغم غموضها، يستخدمها الأفراد على إنها موجه لتحديات الحياة، وتيرى أملاً في الحياة.
- د- العلاقات الاجتماعية: Social Connection: إن هذا المحور يتضمن صفة العلاقات الشخصية والمهنية، إذ أن الأفراد لديهم علاقات قوية مع أصدقاء منتقين ولديهم مواصفات كتقاسم الأفكار والمشكلات والحلول والإحاطات والأمال وهكذا.

2-4- خصائص الأفراد المرنين:

ذكر وولين (Wolin, 1993) المشار إليه في الخطيب (2007) م أهم ما يميز السمات الشخصية لدى الأفراد ذوي المرونة العالية:

- أ- الاستبصار: وهي قدرة الشخص على قراءة وتفسير الأحداث والأفراد، وتتضمن القدرة على التواصل بين الأشخاص، كذلك معرفة كيفية سلوك الشخص ليكون متناسباً مع الأحداث المختلفة، مما يجعله يفهم ذاته والطرف الثاني
- ب- الاستقلال: هو القدرة على التوازن بين الشخص والآخر، كما يتضمن كيفية تكيفه مع ذاته، إذ يعرف ماله وما عليه، وقدرته على قول (لا) بوضوح، وإن الاتجاه الإيجابي له يكون حاضراً دائماً. ويكون مرعياً للفروق الشخصية بين الأفراد.
- ج- المبادرة: هي قدرة الشخص على مواجهة الأحداث وتحدياتها، وأن يكون لديه القدرة على الحدس، أي الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة.
- د- روح الدعابة: تعد روح الدعابة الجانب المضيء في حياة الشخص المرن، إذ تمثل القدرة على إدخال السرور والمرح في النفس والبيئة المحيطة به.
- هـ- تكوين العلاقات: هي قدرة الفرد على إقامة علاقات إيجابية صحيحة، من خلال قدرته على التعامل والتواصل النفسي والاجتماعي والعقلي مع ذاته والآخر

3-2- مهارات التواصل: Communication Skills

عرفت الدغشيم (2000) مهارات التواصل على أنها عملية يتم من خلالها توصيل وتبادل المعلومات، أو الأفكار، الآراء، أو الانطباعات بين طرفين، أو أكثر سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، باستخدام وسيلة أو عدة وسائل، وذلك بهدف الإعلام أو الدعاية، الإقناع والتأثير العقلي أو الوجداني.

2-3-2- المهارات الأساسية للتواصل الفعال:

يتضمن التواصل الفعال طرفين المرسل والمستقبل، يقوم المرسل بعرض رسالته بوضوح عن طريق استخدام مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي الفعالة، ويستجيب الطرف الآخر من خلال الاستماع الجيد بهدف تقييم استجابة مناسبة يقوم بإيصالها من خلال رسالة واضحة، وبهذه الطريقة، وبهذه الطريقة يصبح التواصل حواراً، فتوجد هنالك مجموعة من مهارات التواصل التي تؤدي إلى تواصل فاعل منها:

- أ- الثقة بالنفس: هي مصطلح سيكولوجي لدى المجتمع مصدره الخبرة والممارسة والإدراك، ويقصد به التكيف الفعال، وللبيئة دور فعال في نمو الثقة بالنفس، وذلك تبعاً للظروف والخبرات الشخصية التي يمر بها الشخص، وأن لكل موقف حصيلة تضيف إلى الشخص صوة عن نفسه تتجسد بصفة أو سمة تكون بتجاه معين، إما مشرقة أو معتمة وبين الصفتين هنالك تدرج في الشدة والنوع (أبو عطية، 18، 1988).
- ب- الرسالة *massage*: هي مضمون التواصل الإنساني أو هي الهدف الذي تهدف عملية التواصل إلى تحقيقه، وتتمثل في المعاني والكلمات والمشاعر التي يرسلها المرسل إلى المستقبل ويتوقف نجاح الرسائل على طريقة إعدادها واللغة المستخدمة فيها (إبراهيم، 30، 2004).
- ج- الإنصات الفعال *Effective listening*: هو الفهم لرسائل المتحدث وإدراك ما يرمي إليه من مقاصد، فالإنصات بهذا المدلول يعني أكثر من النقاط الإشارات الصوتية، كذلك أكثر من فهم ما يقوله الطرف الثاني، أي أنه يعني أن الآخر يود أن يقول شيئاً مهماً بالنسبة لي، شيئاً علي أن أفكر فيه وقد يرغمني إذا دعت الضرورة إلى تغيير رأيي (محمود، 60، 2012).
- د- إعادة الصياغة: *redrafting* ويقصد بها إعادة ما قاله المتحدث باستخدام كلماتك الخاصة إذا تساعد على تحقيق الدقة والهدف من الرسائل بطريقة صحيحة، لتقديم الاستجابة التي ستدعم عملية التواصل والعلاقة مع الطرف الآخر (Salem & Samawi 2010).
- هـ- التغذية الراجعة: *feed back* هي الاستجابات التي تنعكس المستقبل في فهمه، عدم فهمه للرسائل، ومدى تفاعله معها وتأثره بها، إذ إن من المفروض أن يتخذ المستقبل معينا منها وهذا الموقف يؤثر غالباً في تعديل الرسائل من المرسل أو تبديلها وإرسالها إلى المستقبل نفسه، أو إلى مستقبلين آخرين (عيساني، 45، 2008).
- و- انعكاس المشاعر: *Reflection of feelings* عادة قد تنعكس مخاوف أو أحزان الأفراد من خلال نبرة الصوت أو الإشارات غير اللفظية، وتكون الاستجابة المتعاطفة في هذا الموقف هي الايصال للمتحدث بأنك سمعت وفهمت ما يقول ويشعر به، لذا يساعد تحديد مشاعره والتعبير عنها (Salem & Samawi, 2010, 100).
- ز- الأسئلة المفتوحة والمغلقة: *Open and closed question* تكون الأسئلة المفتوحة عندما تريد توضيح تفاصيل موضوع ما، إذ تسمح بمرور معلومات عن المشاعر والأفكار والسلوكيات، فتبدأ بحرف (ماذا؟ متى؟ أين؟)، أما الأسئلة المغلقة فتكون الإجابة محصورة بين (لا، أو نعم) وتستخدم في حالة الحصول على معلومات محددة ودقيقة (Salem & Samawi, 2010, 100).

2-2-3-2- عناصر التواصل:

التواصل عملية تتكون من العناصر الآتية:

- أ- المرسل **Sender**: هو مصدر الرسائل أو النقطة التي تنطلق منها العملية التواصلية (الرشيدي، 78، 2007).
- ب- الوسيلة (قناة التواصل) **Channel**: وهي القناة التي تنقل الرسالة من المرسل إلى المستقبل، وهي الشكل الذي تحمله الرسائل في أثناء انتقالها، فاللغة البشرية المنطوقة في المحاضرات أو الندوات والخطابة تعد قناة للتواصل، وقد تكون الوسيلة إشارة باليد أو عبوساً في الوجه أو ابتسامة (أبو عرقوب، 35، 2005).
- ج- المستقبل **Receiver**: هو الجهة أو الشخص الذي يتلقى المرسل، ويفك رموزها ويتفاعل معها، وييدي رأيه فيها، ويعدل سلوكه استناداً إلى الخبرات التي اكتسبها من الرسائل التي تلقاها من المرسل، وينبغي ألا يقيم نجاح عملية التواصل بما يقدمه المرسل، ولكن بما يقوم به المستقل سلوكياً (الصدريقي وبديوي، 60، 2008).
- د- التأثير **Influence**: هو المحصلة النهائية للتواصل، ويتم بتغيير معلومات، واتجاهات، وسلوك المستقبل بما يتفق وأهداف المرسل (أبو عرقوب، 37، 2005).
- هـ- التشويش **Disturbance**: هو أي عائق يحول دون القدرة على الإرسال أو الاستقبال (عيساني، 55، 2008).

2-3-3- شروط التواصل الفعال:

يرى السيد والجمل (2012) أنه لكي يكون التواصل ناجحاً ينبغي أن تتوفر به عدة شروط منها:

- أ- الوضوح: وهنا يعني وضوح محتوى ومضمون الرسائل، حتى يتوفر للمستقل أكبر قدر من الفائدة في النهاية.
- ب- البساطة: أي بساطة وسهولة توصيل المادة من الشرح، وإنهاء التواصل شكل مبسط: بدون تعقيدات، إذ تصل الرسائل للمتلقي في أقصر وقت ممكن حتى يعمل المضمون أو العلم به.
- ج- سلامة الوسيلة: هذا يعني أن تكون وسيلة التواصل سليمة وواضحة، وتشير إلى المطلوب والمتوقع منها، وتكون في مستوى إدراك المستقبل حتى لا يتم تفسيرها بصورة مختلفة عما يهدف إليه التواصل.
- د- عدم التعارض: ويعني التوافق بين الوسيلة أو الوسائل المستخدمة في عملية التواصل، فلا يكون بينهما اختلاف يؤدي إلى قصور فعالية التواصل.
- هـ- الإيجاز: أي عدم التطويل أثناء عملية التواصل، والتوسع الذي يخلى بالمعنى، مما يصيب مستقبل الرسائل الملل والفتور.
- و- التكامل: أي احتواء الرسائل على كافة جوانب الموضوع، وشمولها من ناحية الكم والكيف.

ثانياً- الدراسات السابقة:

- أ- دراسات سابقة بالعربية:
- ب- دراسة الخطيب (2007) غزة-فلسطين: وهدفت إلى تعرف العوامل المكونة لمرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني من الجنسين (ذكور- إناث) في مواجهة الأحداث الصادمة يتعرضون لها نتيجة الاحتياجات والاعتقالات والاعتقالات ضد الشعب الفلسطيني وتكونت عينة الدراسة من (200) طالباً وطالبة من طلاب جامعة الأزهر والجامعة الإسلامية بغزة استخدم الباحث مقياس مرونة الأنا وهي الاستبصار، الاستقلال، الإبداع وروح الدعاية، المبادأة، العلاقات الاجتماعية، القيم الروحية الموجهة وبينت نتائج الدراسة: تمتع الشباب الفلسطيني الذكور بدرجة عالية من المرونة النفسية متمثلة في قدرتهم على الاستبصار وحل مشكلاتهم الحياتية

اختلفت هذه الدراسة عن الدراسة الحالية من حيث عينة الدراسة ونتائجها حيث وجدت دراسة الخطيب أن الشباب الفلسطيني (الذكور) قد تمتع بمستوى عالي من المرونة فيما بينت نتائج الدراسة الحالية بعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى المرونة النفسية، فيما تشابهت مع الدراسة الحالية في تناول المتغير المرونة النفسية

- دراسة شقورة (2013) في غزة-فلسطين، وهدفت للتعرف على مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، وكذلك تعرف العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة بالنسبة لمتغيرات الجنس والجامعة والتخصص والمعدل التراكمي، والدخل الشهري للأسرة والمستوى التعليمي، وتكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة، انقسمت إلى (300) من الذكور، و (300) من الإناث. وتم خلالها استخدام استبانة المرونة النفسية من إعداد الباحث، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي (1998). وبينت نتائج الدراسة وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة ووجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، وكذلك وجود فروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الطلاب.

اختلفت هذه الدراسة عن الدراسة الحالية في نتائج مقياس المرونة النفسية وذلك لصالح الذكور فيما بينت نتائج الدراسة الحالية بعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى المرونة النفسية، فيما تشابهت مع الدراسة الحالية في تناول متغير المرونة النفسية.

- وفي دراسة الحميدات (2007) الأردن: وهدفت لقياس مهارات التواصل والتفاعل الإيجابي لدى طلاب في الجامعة الأردنية وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس مهارات التواصل. حيث أجريت الدراسة على عينة مكونة من (936) طالباً و (1064) طالبة. وبينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في مهارات الاتصال تبعاً لنوع الكلية وبين الذكور والإناث في مهارات التحدث والقدرة على فهم الآخرين.

اتفقت الدراسة مع نتائج الدراسة الحالية في النتائج وفي تناول متغير مهارات التواصل فيما اختلفت في تناول ربط المتغيرات.

- وتناولت دراسة النجار (2001) بريدة-المملكة العربية السعودية: بعنوان معرفة الفروق بين مهارات التواصل وفعاليتها لدى المرشد التربوي من وجهة نظر الطلبة المسترشدين في المدارس الثانوية وتكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة. وقد استخدم استبانة لقياس المهارات التواصل. وأظهرت نتائج الدراسة وجود مهارات تواصل شائعة لدى المرشدين التربويين في المدارس الثانوية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التواصل لدى المرشد تعزى إلى متغير الجنس والمؤهل العلمي والتخصص وعدد سنوات الخبرة.

اختلفت الدراسة مع نتائج الدراسة الحالية في النتائج وفي عينة الدراسة وفي ربط المتغيرات فيما تشابهت في تناول متغير مهارات التواصل

ب- دراسات سابقة بالأجنبية:

- أجرى كل من كارولين وإيهرس (Caroline, Ehiers, 2008) دراسة في الولايات الأمريكية المتحدة. هدفت لقياس المرونة النفسية استناداً للعوامل الثقافية ذات العلاقة بطبيعة التكيف والمرونة لدى الشباب من خلفيات عرقية وإثنية متنوعة، والكشف عن جوانب المرونة النفسية المتعلقة بضغوط الطفولة، والتكيف العام، والتعامل مع التكيف، وعدم القدرة على التكيف، والدعم الثقافي والاجتماعي، وقد تكونت العينة من (305) طالبة من طالبات الجامعة لقياس خمسة جوانب للمرونة النفسية. وبينت نتائج الدراسة أن خبرات الضغوط

مع الأطفال اختلفت بين المفحوصات استناداً إلى الخلفيات العرقية والإثنية، والوضع الاجتماعي. اختلفت هذه الدراسة مع الدراسة الحالية في تناول وربط المتغيرات.

- وأشار كل من بيسلي وثومبسون ودافيدسون (Beasley, Thompson&Davidson, 2003) في واشنطن وهدفت إلى التعرف على دور المرونة النفسية في مواجهة الضغوط النفسية، وتأثير أسلوب المواجهة والصلابة النفسية في ذلك. وتكونت العينة من (187) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، إذ تم اختبار الآثار المباشرة ونماذج التكيف مع الضغوط والصلابة المعرفية والمواجهة على الصحة العامة والأداء النفسي. كما تم قياس أحداث الحياة الضاغطة، وخبرات الحياة (كعوامل مستقلة)، والصلابة النفسية، وأساليب المواجهة والصحة العامة، وصحة الجسد، والقلق، والاكنتاب (كعوامل تابعة). وقد أظهرت النتائج العامة وجود علاقة موجبة مؤثرة بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية ووجود علاقة مباشرة بين الصلابة المعرفية وبعض أساليب التكيف وأحداث الحياة السلبية وبين الضغوط النفسية والجسدية.

اختلفت هذه الدراسة مع الدراسة الحالية في تناول وربط المتغيرات مع بعضها، فيما تشابهت في عينة الدراسة من طلاب جامعيين.

- أجرى دانيال وآخرون (Daniel, et al, 2001) في استراليا: وهدفت لمعرفة تصورات الطلاب حول مهارات الاتصال الفعال الواردة في وحدة دراسية وتوفر مهارات الاتصال فيها وتكون أفراد الدراسة من (28) طالباً، و (5) طالبات من طلبة تخصص البرمجة في جامعة كوينزلاند وتمثلت أداة الدراسة في استبيان من نوع ليكرت ركز على (5) مهارات اتصالية وهي الاستماع الفعال وإدارة الغضب وحل المشكلات واتخاذ القرار وعكس المشاعر وبعد إجراء التحليل الإحصائي المناسب وأظهرت النتائج ما يلي: أظهر الطلبة بشكل عام إدراكاً لأهمية الاتصال الفعال وأجمع الطلاب على استفادتهم من مهارة الاستماع الفعال بشكل أكبر من غيرها.

اختلفت هذه الدراسة مع الدراسة الحالية في عينة الدراسة فيما تشابهت في مقياس مهارات التواصل.

- كما أجرى كونتز وآخرون (Kuntze et all, 2009) دراسة في كاليفورنيا. وهدفت إلى معرفة أثر تدريب المرشدين المبتدئين على مهارات الاتصال الأساسية (طرح الأسئلة، التشجيع، عكس المحتوى، عكس المشاعر، التوضيح) ومهارات الاتصال المتقدمة (التعاطف، المواجهة الفورية) والكشف عن فعاليتها في العملية الإرشادية وتكونت عينة الاتصال من (583) مرشداً ومرشدة في بريطانيا، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية تلقت التدريب على مهارات الاتصال ومجموعة ضابطة لم تتلقى التدريب على مهارات الاتصال وأظهرت النتائج أثر إيجابياً في تقدم العملية الإرشادية نتيجة تدريب المرشدين على مهارات الاتصال.

اختلفت هذه الدراسة مع الدراسة الحالية في منهج البحث وفي عينة الدراسة، فيما تشابهت في مقياس مهارات التواصل.

التعقيب على الدراسات السابقة:

أ- من حيث الموضوع: تناولت الدراسة الحالية المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل لدى عينة من طلاب كلية التربية في جامعة دمشق، وهناك دراسات عربية وأجنبية تناولت متغير من هذه المتغيرات وهو (المرونة النفسية أو مهارات التواصل) لذا تعطى هذه الدراسة تفرداً من حيث حداثة الموضوع الذي تناول.

ب- من حيث العينة: العينة التي طبقت عليها الدراسة الحالية هم من طلبة الجامعة، ويظهر أن هنالك اتفاقاً مع الدراسات من حيث تطبيقها على الطلبة الجامعيين كدراسة شقورة (2013) ودانيال وآخرون (Daniel, et al, 2001) وكارولين وإيهرس (Caroline, Ehiers, 2008).

ج- من حيث أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة الحالية لجمع المعلومات مقياس المرونة النفسية، فاختلقت في استخدام مقياس المرونة النفسية من إعداد كونور وديفيدسون (Conner&Davidson, 2003) مع دراسة الخطيب (2007) وشقورة (2013) ودانيال وآخرون (Daniel, et al, 2001) وكارولين وإيهرس (Caroline, Ehiers,) 2008.

د- من حيث المنهج: طبقت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الذي اتفقت مع جميع الدراسات الحالية باستثناء دراسة كونتز وآخرون (Kuntze et all, 2009).

وقد تشابه البحث الحالي مع بعض الدراسات السابقة في اختيار المرحلة العمرية، ومع بعضها الآخر في اختيار الجنس والتخصص الدراسي كمتغيرات للبحث، في حين اختلف عنهما من حيث دراسة العلاقة الارتباطية في المرونة النفسية تبعاً لمتغيرات الجنس والاختصاص في البيئة السورية، وعلى عينة من طلبة جامعة دمشق من تخصصين مختلفين قسم علم النفس والإرشاد النفسي.

وقد استفادت الباحثة من الدراسة السابقة في عدة جوانب تمثلت في إسهام هذه الدراسات في تحديد مشكاة الدراسة وأهميتها، وتحديد المفاهيم، بالإضافة لتحديد عينة الدراسة، وصياغة مقياس الدراسة، وتحديد المعالجة الإحصائية التي يتم استخدامها في الدراسة الحالية.

مكان الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة:

سوف تكشف الدراسة الحالي عن مستوى المرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية في جامعة دمشق وعلاقتها بمهارات التواصل مما سيضيف للمسيرة التعليمية نتائج جديدة تختص بطلبة كلية التربية في جامعة دمشق بشكل خاص.

3- منهجية الدراسة وإجراءاتها.

منهج الدراسة:

قامت الباحثة باستخدام منهج البحث الوصفي التحليلي للتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية ومهارات التواصل لدى طلاب كلية التربية في جامعة دمشق، وهو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة، واستخدمت الباحثة هذا المنهج لمناسبته لطبيعة الدراسة كونها تسعى لدراسة العلاقة بين بضع من المتغيرات مما يحقق أهداف الدراسة ويجيب على أسئلتها، والأسلوب الارتباطي يمكن الباحثة من معرفة طبيعة العلاقة بين المتغيرات ووصف طبيعة البيانات المستمدة من أفراد عينة البحث في ضوء بعض المتغيرات (الجنس-التخصص الدراسي-السنة الدراسية).

مجتمع البحث:

بلغ عدد أفراد مجتمع الدراسة التي سحبت منها العينة هو (1405) طالب وطالبة من السنة الثانية والسنة الخامسة في كلية التربية قسم الإرشاد النفسي وعلم النفس وذلك للعام الدراسي 2019-2020م

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (140) طالباً وطالبةً من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق موزعة إلى (84) من طلاب قسم علم النفس، و (56) من طلاب قسم الإرشاد النفسي، بنسبة سحب مقدارها (10%) تقريباً من مجتمع البحث. تم سحبهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية من طبقة طلاب علم النفس ومن طبقة طلاب الإرشاد النفسي من طلاب السنة الدراسية الثانية والخامسة. حيث اعتبرت الباحثة كل قسم من قسبي الإرشاد النفسي وعلم النفس طبقة، وتم تطبيق أدوات البحث على طلاب القسمين عشوائياً من خلال رابط على موقع جوجل على الانترنت، وقامت الباحثة باستبعاد كل طالب أجاب عن أدوات البحث من غير هذين القسمين. والجدول (1) يبين خصائص عينة البحث الديمغرافية من حيث الجنس والتخصص والسنة الدراسية

الجدول (1) خصائص عينة البحث الديمغرافية

السنة الدراسية	التخصص الدراسي			الجنس		
	الثانية	الإرشاد النفسي	علم النفس	إناث	ذكور	
الخامسة						
	79	56	84	127	13	عدد الطلاب
	%56.4	%40	%60	%90.7	%9.3	النسبة المئوية
	140	140		140		المجموع العام

أدوات البحث وخصائصها السيكومترية:

لتحقيق أهداف البحث والتحقق من صحة فرضياته تم إعداد الأدوات الآتية

1- مقياس المرونة النفسية:

1-1- وصف المقياس:

تم استخدام مقياس المرونة النفسية (Conner & cale Davidson Resilience scale) وهو من إعداد كونور وديفيدسون (Conner & Davidson, 2003) وتم ترجمته وإعداده من قبل سامر رضوان (Rudwan, 2018) ويتكون مقياس المرونة النفسية من (21) عبارة، وبدائل الإجابة عن عبارات المقياس خماسية وهي: (تنطبق عليك دائماً، تنطبق عليك كثيراً، تنطبق عليك متوسطة، تنطبق عليك قليلاً، لا تنطبق عليك). حيث يعطى الطالب خمس درجات إذا كانت إجابته على العبارة (تنطبق عليك دائماً)، ويعطى الطالب أربع درجات إذا كانت إجابته على العبارة (تنطبق عليك كثيراً)، ويعطى الطالب ثلاث درجات إذا كانت إجابته على العبارة (تنطبق عليك متوسطة)، ودرجتين إذا كانت إجابته على العبارة (تنطبق عليك قليلاً)، ودرجة واحدة إذا كانت إجابته على العبارة (لا تنطبق عليك)، وبذلك تكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب عند إجابته على جميع عبارات مقياس المرونة النفسية (105 = 5×21) درجة، وأدنى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب عند إجابته على جميع عبارات المقياس (21 = 1×21) درجة.

2-1- أبعاد مقياس المرونة النفسية:

1- التطلع للجددة وتشمل على (7) عبارات تقريرية هي (1-2-3-4-5-6-7).

2- التنظيم الانفعالي: ويشتمل على (9) بنود تقريرية هي (8-9-10-11-12-13-14-15-16)

3- التوجه الإيجابي نحو المستقبل: ويشتمل على (5) بنود تقريبية هي (17-18-19-20-21)؟

3-1- التحقق من صدق المقياس:

3-1-1- صدق المحتوى: تم عرض المقياس على (6) من محكمين أعضاء الهيئة التدريسية في قسم علم النفس والإرشاد في كلية التربية في جامعة دمشق، وذلك للتأكد من صدق محتواه ومدى دقة صياغة عباراته ومناسبتها لما وضعت له، وتم اعتماد العبارات التي تم الاتفاق عليها بنسبة (80%) وأكثر من قبل المحكمين وقد تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (44) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، وهي غير عينة البحث الأساسية، وذلك بهدف معرفة مدى وضوح عبارات المقياس لأفراد عينة البحث، وكذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس. وفي ضوء نتائج العينة الاستطلاعية تم التحقق من صدق المقياس وثباته كالآتي:

3-1-2- الصدق البنوي: تم التحقق من الصدق البنوي لمقياس المرونة النفسية بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية له كما هو موضح في الجدول (2):

الجدول (2) معاملات ارتباط درجة كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.639**	8	0.568**	15	0.536**
2	0.601**	9	0.457**	16	0.600**
3	0.501**	10	0.573**	17	0.312*
4	0.513**	11	0.524**	18	0.535**
5	0.562**	12	0.457**	19	0.323*
6	0.450**	13	0.495**	20	0.487**
7	0.414**	14	0.660**	21	0.362*

(**) دال عند مستوى دلالة 0.01، (*) دال عند مستوى دلالة 0.05

يتضح من النتائج في الجدول (3) أن معاملات الارتباط كانت دالة احصائياً عند مستويي الدلالة (0.01) و (0.05) لجميع العبارات، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.312-0.660) وهذا يدل على وجود اتساق داخلي جيد بين عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وأن العبارات تقيس ما وضعت لقياسه، مما يؤكد الصدق البنوي لمقياس المرونة النفسية.

4-1- التحقق من ثبات المقياس:

تمت دراسة ثبات مقياس المرونة النفسية بهدف التحقق من أن المقياس يتمتع بمستوى ثبات موثوق به وذلك من خلال الاعتماد على طريقتين هما:

4-1-1- ثبات بمعادلة ألفا كرونباخ: تم حساب معامل ثبات بطريقة ألفا كرونباخ لبيانات العينة الاستطلاعية، حيث تم حساب ثبات ألفا كرونباخ لعبارات مقياس المرونة النفسية باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وقد بلغت قيمة معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ للمقياس (0.854) وهو معامل ثبات مرتفع ومقبول لأغراض البحث.

1-4-2- الثبات بطريقة التجزئة النصفية: قامت الباحثة بحساب معامل ثبات مقياس المرونة النفسية باستخدام طريقة التجزئة النصفية، من خلال تقسيم عبارات المقياس إلى جزأين، ضمَّ الجزء الأول العبارات الفردية ضمَّ الجزء الثاني العبارات الزوجية. ثم تم تطبيق معادلة سبيرمان براون للثبات.

ويوضح الجدول النتائج التالية:

الجدول (3) نتائج التحقق من ثبات مقياس المرونة النفسية بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ	مقياس المرونة النفسية
0.834	0.854	

يتضح من خلال الجدول السابق أنَّ قيمة معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ للمقياس قد بلغت (0.854) وهو معامل ثبات مرتفع ومقبول لأغراض البحث، كما قد بلغت قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية لعبارات المقياس (0.834) وهو معامل ثبات جيد ومقبول لأغراض البحث أيضاً يتضح من خلال ما سبق عرضه من نتائج أنَّ مقياس المرونة النفسية يتمتع بدلالات صدق وثبات جيدة وبالتالي يصلح للاستخدام كأداة في البحث الحالي

2- مقياس مهارة التواصل:

1-2- وصف المقياس:

يهدف المقياس إلى قياس مهارة التواصل، وتم إعداد المقياس من قبل الباحثة وذلك بناءً على عدد من الدراسات والأدبيات الأجنبية كدراسة ويمن (Wiemann, 1977) ودراسة آرتمان (Artman, 2005) ودراسة أفرايميس وكيلي (Avraaides&Kelly, 2005)

يتكون مقياس مهارات التواصل من (28) عبارة، وصيغت بدائل الإجابة عن عبارات المقياس وفقاً لنموذج ليكرت الخماسي وهي: (تنطبق تماماً، تنطبق، تنطبق نوعاً ما، لا تنطبق، لا تنطبق أبداً). حيث يعطى الطالب خمس درجات إذا كانت إجابته على العبارة (تنطبق تماماً)، ويعطى الطالب أربع درجات إذا كانت إجابته على العبارة (تنطبق)، ويعطى ثلاث درجات إذا كانت إجابته على العبارة (تنطبق نوعاً ما)، ودرجتين إذا كانت إجابته على العبارة (لا تنطبق)، ودرجة واحدة إذا كانت إجابته على العبارة (لا تنطبق أبداً)، وبذلك تكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب عند إجابته على جميع عبارات مقياس مهارات التواصل (140 = 5×28) درجة، وأدنى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب عند إجابته على جميع عبارات المقياس (28 = 1×28) درجة.

2-2- أبعاد مقياس التواصل:

- مهارة الإصغاء: وهي عبارة عن (5) بنود تقريرية وهي (1-2-3-4-5).
- مهارة طرح الأسئلة: وهي عبارة عن (5) بنود تقريرية وهي (6-7-8-9-10).
- مهارة الإيضاح: وهي عبارة عن (4) بنود تقريرية وهي من (11-12-13-14).
- مهارة إعادة العبارات: وهي عبارة عن (3) بنود تقريرية هي من (15-16-17).
- مهارة عكس المشاعر: وهي عبارة عن (4) بنود تقريرية هي من (18-19-20-21).
- مهارة المواجهة: وهي عبارة عن (2) من البنود التقريرية هي (22-23).
- نبرة الصوت: وهي عبارة عن (5) من البنود التقريرية وهي (24-25-26-27-28).

3-2- التحقق من صدق المقياس:

3-2-1- صدق المحتوى: تم عرض المقياس على (6) من محكمين أعضاء الهيئة التدريسية في قسم علم النفس والإرشاد في كلية التربية في جامعة دمشق، وذلك للتأكد من صدق محتواه ومدى دقة صياغة عباراته ومناسبتها لما وضعت له، وتم اعتماد العبارات التي تم الاتفاق عليها بنسبة (80%) وأكثر من قبل المحكمين وقد تم تطبيق مقياس مهارات التواصل على عينة استطلاعية قوامها (44) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية في جامعة دمشق، وهي غير عينة البحث الأساسية، وذلك بهدف معرفة مدى وضوح عبارات المقياس لأفراد عينة البحث، وكذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس. وفي ضوء نتائج العينة الاستطلاعية تم التحقق من صدق المقياس وثباته كالآتي:

3-2-2- الصدق البنوي: تم التحقق من الصدق البنوي لمقياس مهارة التواصل بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية له كما هو موضح في الجدول (4):

الجدول (4) معاملات ارتباط درجة كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.425**	11	0.534**	20	0.651**
2	0.344*	12	0.541**	21	0.404**
3	0.652**	13	0.387**	22	0.374*
4	0.459**	14	0.375*	23	0.615**
5	0.347*	15	0.437**	24	0.661**
6	0.494**	16	0.372*	25	0.696**
7	0.530**	17	0.572**	26	0.346*
8	0.370*	18	0.301*	27	0.556**
9	0.330*	19	0.424**	28	0.477**
10	0.346*				

(**) دال عند مستوى دلالة 0.01 (*) دال عند مستوى دلالة 0.05

يتبين من خلال النتائج في الجدول (4) أن معاملات الارتباط كانت دالة احصائياً عند مستويي الدلالة (0.01) و (0.05) لجميع العبارات، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.301-0.696) وهذا يدل على وجود اتساق داخلي جيد بين عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وأن العبارات تقيس ما وضعت لقياسه، مما يؤكد الصدق البنوي لمقياس مهارة التواصل.

4-2- التحقق من ثبات المقياس:

تمت دراسة ثبات مقياس مهارات التواصل بهدف التحقق من أن المقياس يتمتع بمستوى ثبات موثوق به وذلك من خلال الاعتماد على طريقتين هما:

4-2-1- ثبات بمعادلة ألفا كرونباخ: تم حساب معامل ثبات بطريقة ألفا كرونباخ لبيانات العينة الاستطلاعية، حيث تم حساب ثبات الاتساق الداخلي لعبارات مقياس مهارة التواصل باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والنتائج موضحة في الجدول (5).

2-4-2- الثبات بطريقة التجزئة النصفية: قامت الباحثة بحساب معامل ثبات مقياس مهارة التواصل باستخدام طريقة التجزئة النصفية، من خلال تقسيم عبارات المقياس إلى جزأين، ضمَّ الجزء الأول العبارات الفردية وضمَّ الجزء الثاني العبارات الزوجية، ثم تم تطبيق معادلة سبيرمان براون للثبات. والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

الجدول (5) نتائج التحقق من ثبات مقياس مهارات التواصل بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

مقياس مهارات التواصل	معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
	0,811	0,858

يتضح من خلال الجدول (5) أنَّ قيمة معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ للمقياس قد بلغت (0.811) وهو معامل ثبات جيد ومقبول لأغراض البحث. كما يتضح أيضاً بأنَّ قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية لعبارات المقياس قد بلغت (0.858) وهو معامل ثبات جيد ومقبول لأغراض البحث أيضاً. يتضح من خلال ما سبق عرضه من نتائج أنَّ مقياس مهارات التواصل يتمتع بدلالات صدق وثبات جيدة وبالتالي يصلح للاستخدام كأداة في البحث الحالي.

القوانين الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS Version24) لتحليل البيانات باستخدام الحاسوب، واستخدم معامل ارتباط بيرسون ومعادلة ألفا كرونباخ ومعادلة سبيرمان براون من أجل التحقق من صدق وثبات أدوات البحث، واستخدم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للإجابة عن أسئلة البحث، كما استخدم معامل ارتباط بيرسون واختبار ت ستودنت للعينات المستقلة للإجابة عن فرضيات البحث.

4- عرض النتائج ومناقشتها.

- نتيجة السؤال الأول: ما مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث ؟ وللتعرف على مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث من طلاب كلية التربية في جامعة دمشق تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية والنتائج موضحة في الجدول (6).

الجدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية

درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	مستوى المرونة
	74.44	18.6	70,9%	مرتفعة

يتضح من خلال الجدول (6) أنَّ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية قد بلغ (74.44) وبلغت النسبة المئوية لهذا المتوسط (70.9%)، وهي نسبة مئوية مرتفعة، وهذا يدل على وجود درجة مرتفعة من المرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية في جامعة دمشق أفراد عينة البحث.

- نتيجة السؤال الثاني: ما مستوى مهارات التواصل لدى أفراد عينة البحث ؟ وللتعرف على مستوى مهارات التواصل لدى أفراد عينة البحث من طلاب كلية التربية في جامعة دمشق تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس مهارات التواصل والنتائج موضحة في الجدول (7).

الجدول (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد عينة البحث على مقياس مهارات التواصل

درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس مهارات التواصل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	مستوى مهارات التواصل
	75.51	14.132	54%	متوسطة

يتبين من خلال الجدول (7) أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس مهارات التواصل قد بلغ (75.51) وبلغت النسبة المئوية لهذا المتوسط (54%)، وهي نسبة مئوية متوسطة. وهذا يدل على وجود درجة متوسطة من مهارات التواصل لدى طلاب كلية التربية في جامعة دمشق أفراد عينة البحث.

- فحص الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين المرونة النفسية ومهارة التواصل لدى أفراد عينة البحث من طلاب كلية التربية في جامعة دمشق.

من أجل التأكد من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ومهارات التواصل، والنتائج موضحة في الجدول (8).

الجدول (8) معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب على مقياس المرونة النفسية ومهارات التواصل

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية	القرار
140	74.44	18.6	0.360	0.000	يوجد علاقة دالة
140	75.51	14.132			

يُلاحظ من خلال النتائج في الجدول (8) أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ومهارات التواصل قد بلغت (0.360) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05) أي أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية وبين درجاتهم على مقياس مهارات التواصل، وهذه العلاقة الارتباطية إيجابية، أي أن العلاقة بين المرونة النفسية وبين مهارات التواصل لدى أفراد عينة البحث متوازنة، فارتفاع أحدهما يؤدي إلى ارتفاع في السمة الأخرى. وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة لها والتي تقول: بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين المرونة النفسية ومهارة التواصل لدى أفراد عينة البحث من طلاب كلية التربية في جامعة دمشق.

وتفسر الباحثة النتائج انطلاقاً من أن أفراد عينة الدراسة هم فئة طلبة الجامعة المتعلمين فيتوقع لهم أن يكونوا قد وصلوا إلى مرحلة ملائمة من النضج العقلي والانفعالي أدى إلى أن تتوفر لديهم مهارات في تكوين العلاقات الاجتماعية وفي تحديد شكل حياتهم المستقبلية، ويدفعهم إلى المثابرة وبذل الجهد وتحمل الأعباء الدراسية وهذا النتيجة تتفق مع دراسة شقورة (2013) التي وجدت علاقة ذات دلالة احصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة وكذلك دراسة الخطيب (2007) التي توصلت إلى وجود خصائص المرونة من الاستبصار والاستقلال والعلاقات الاجتماعية وتمتع الشباب الفلسطيني بمستوى عالي من مرونة الأنا.

- فحص الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ومهارات التواصل تبعاً لمتغير السنة الدراسية (الثانية- الخامسة). من أجل التحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة باستخدام اختبارات ستيودنت للعينات المستقلة للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الطلاب أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لكل من مقياس المرونة النفسية ومقياس مهارات التواصل وفقاً لمتغير الجنس، والنتائج موضحة في الجدول (9).

الجدول (9) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ومهارات

التواصل تبعاً لمتغير الجنس

القرار	القيمة الاحتمالية	د. ح	قيمة (T)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	متغير الجنس	
الفروق غير دالة	0.480	138	0.709	20.770	77.92	13	ذكور	المرونة
				18.417	74.08	127	إناث	النفسية
الفروق غير دالة	0.415	138	0.817	11.340	72.46	13	ذكور	مهارات
				14.388	75.83	127	إناث	التواصل

يتضح من قراءة النتائج في الجدول رقم (9) أنّ قيمة اختبارات ستيودنت للعينات المستقلة لدراسة الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الطلاب والطالبات في مقياس المرونة النفسية قد بلغت (0.709) وبلغت القيمة الاحتمالية لها (0.480) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي فإنّ الفروق غير دالة إحصائياً، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات الطلاب الذكور والإناث على مقياس المرونة النفسية.

كما يتضح أيضاً بأنّ قيمة اختبارات ستيودنت للعينات المستقلة لدراسة الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الطلاب والطالبات في مقياس مهارات التواصل قد بلغت (0.817) وبلغت القيمة الاحتمالية لها (0.415) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي فإنّ الفروق غير دالة إحصائياً، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات الطلاب الذكور والإناث على مقياس مهارات التواصل.

وبالتالي فإننا نقبل الفرضية الصفرية المطروحة والتي نصت على أنّه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ومهارة التواصل تبعاً لمتغير الجنس. ويمكن تفسير النتائج إلى الطبيعة المعرفية والاجتماعية لطلبة المرحلة الجامعية سواء الذكور أو الإناث، فالطلبة الجامعيين يتوسعون في مداركهم الاجتماعية بفعل ما تفرضه مؤسسات التنشئة الاجتماعية كأصدقاء والمجتمع بأكمله، مما يتطلب الحاجة للتكيف مع مثل هذه الأوضاع والأحداث والضغوط.

وهذا مالا يتفق مع نتائج دراسة شقورة (2013) التي أظهرت نتائج دراسته وجود فروق في المرونة النفسية وذلك لصالح الذكور. فيما تخالف دراسة النجار (2001) الذي وجد فروق في مهارة التواصل تعزى لمتغير الجنس.

- فحص الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ومهارة التواصل تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث).

من أجل التحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة باستخدام اختبارات ستيودنت للعينات المستقلة للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الطلاب أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لكل من مقياس المرونة النفسية ومقياس مهارات التواصل وفقاً لمتغير التخصص الدراسي، والنتائج موضحة في الجدول (10).

الجدول (10) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياسي المرونة النفسية ومهارات التواصل تبعاً لمتغير التخصص الدراسي

القرار	القيمة الاحتمالية	د. ح	قيمة (T)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	متغير التخصص الدراسي	
المرونة النفسية	0.479	138	-0.709	19,604	73,52	84	علم نفس	
				17,064	75,80	56	إرشاد نفسي	
مهارات التواصل	0.769	138	-0.294	13,775	75,23	84	علم نفس	
				14,767	75,95	56	إرشاد نفسي	

يتضح من النتائج في الجدول (10) بأن قيمة اختبارات ستودنت للعينات المستقلة لدراسة الفروق بين متوسطات درجات طلاب علم النفس وبين متوسطات درجات طلاب الإرشاد النفسي في مقياس المرونة النفسية قد بلغت (0.709) وبلغت القيمة الاحتمالية لها (0.479) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي فإن الفروق غير دالة احصائياً، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات طلاب علم النفس والإرشاد النفسي على مقياس المرونة النفسية.

كما يتضح أيضاً بأن قيمة اختبارات ستودنت للعينات المستقلة لدراسة الفروق بين متوسطات درجات طلاب علم النفس وبين متوسطات درجات طلاب الإرشاد النفسي في مقياس مهارات التواصل قد بلغت (0.294) وبلغت القيمة الاحتمالية لها (0.769) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي فإن الفروق غير دالة احصائياً، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات طلاب علم النفس والإرشاد النفسي على مقياس مهارات التواصل.

وبالتالي فإننا نقبل الفرضية الصفرية المطروحة والتي تنص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياسي المرونة النفسية ومهارة التواصل تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.

ويمكن تفسير النتائج إلى أن النضج المعرفي والانفعالي والاجتماعي يميل إلى الاكتمال والثبات في نهاية مرحلة المراهقة وبداية المرحل الجامعية لذلك من المنطقي أن لا يظهر اختلاف في مستوى المرونة النفسية ومهارات التواصل حسب متغير التخصص الدراسي. وهذا يتفق مع نتائج دراسة شقورة (2013) والتي لم تظهر فروق دالة إحصائياً بين الطلبة تبعاً لمتغير التخصص، فيما تخالف دراسة النجار (2001) الذي وجد فروق في مهارات التواصل تعزى لمتغير التخصص.

● **فحص الفرضية الرابعة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياسي المرونة النفسية ومهارة التواصل تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.

من أجل التحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة باستخدام اختبارات ستودنت للعينات المستقلة للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات طلاب السنة الثانية وبين المتوسطات الحسابية لدرجات طلاب السنة الخامسة على الدرجة الكلية لكل من مقياس المرونة النفسية ومقياس مهارات التواصل وفقاً لمتغير السنة الدراسية، والنتائج موضحة في الجدول (11).

الجدول (11) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياسي المرونة النفسية ومهارات التواصل تبعاً لمتغير السنة الدراسية

القرار	القيمة الاحتمالية	د. ح	قيمة (T)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	متغير السنة الدراسية
الفروق غير دالة	0.014	138	-2.496	2,339	71,05	79	سنة ثانية
				15,134	78,82	61	سنة خامسة
الفروق غير دالة	0.048	138	-1.995	14,809	73,44	79	سنة ثانية
				12,829	78,20	61	سنة خامسة

يتضح من قراءة النتائج في الجدول (11) أنَّ قيمة اختبارات ستودنت للعينات المستقلة لدراسة الفروق بين متوسطات درجات طلاب السنة الثانية وبين متوسطات درجات طلاب السنة الخامسة في مقياس المرونة النفسية قد بلغت (2.496) وبلغت القيمة الاحتمالية لها (0.014) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي فإنَّ الفروق دالة احصائياً، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية متوسطات درجات طلاب السنة الثانية والخامسة على مقياس المرونة النفسية. وهذه الفروق الدالة كانت لصالح طلاب السنة الخامسة وذلك لأنَّ متوسط درجاتهم في مقياس المرونة النفسية البالغ (78.82) أكبر من متوسط درجات طلاب السنة الثانية وهو (71.05).

كما يتضح أيضاً أنَّ قيمة اختبارات ستودنت للعينات المستقلة لدراسة الفروق بين متوسطات درجات طلاب السنة الثانية وبين متوسطات درجات طلاب السنة الخامسة في مقياس مهارات التواصل قد بلغت (1.995) وبلغت القيمة الاحتمالية لها (0.048) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي فإنَّ الفروق دالة احصائياً، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية. وهذه الفروق الدالة كانت لصالح طلاب السنة الخامسة وذلك لأنَّ متوسط درجاتهم في مقياس مهارات التواصل البالغ (78.20) أكبر وأفضل من متوسط درجات طلاب السنة الثانية وهو (73.44).

وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية المطروحة ونقبل الفرضية البديلة لها ويمكن تفسير النتائج بأن طلاب السنة الخامسة والذين اكبر عمراً بالسنوات الدراسية قد تعرضوا لخبرات أكثر وضغوط ومواجهات خلال هذه السنوات مما كون لديهم استراتيجيات توافق وتأقلم مع المشاكل والعراقيل والأحداث الحياتية ساعدتهم في تفعيل المرونة النفسية لديهم بشكل أفضل من طلاب السنة الثانية الذين هم أقل عمراً وخبرة منهم الأمر الذي ساهم لديهم في أن تتكون لديهم مهارات تواصل قوية مع الآخرين وأن يستطيعوا نتيجة نمو مرونتهم النفسية أن يفهموا انفعالاتهم ويديروها بشكل يحسن من عملية الاتصال والتفاعل مع الآخرين وهذا النتيجة تتفق مع دراسة النظامي (2002) والتي أكدت على وجود فروق في مهارات التواصل وذلك لصالح الطلاب السنوات الأكبر.

التوصيات والمقترحات.

- 1- ضرورة تفعيل دور الإرشاد النفسي في المدارس، لما له من دور في مساعدة الطلبة على رفع مستوى المرونة النفسية.
- 2- وضع تصور مقترح لعمل برنامج إرشادي يهدف إلى رفع مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة وقياس أثره على مهارات التواصل.
- 3- إجراء دراسة مماثلة حول المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل، ولكن في بيئات تعليمية مختلفة في دمشق ومن وجهات نظر أخرى.

4- إجراء دراسة تجريبية لبيان مدى فعالية برنامج إرشادي يتم تصميمه لرفع مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.

قائمة المراجع.

أولاً- المراجع بالعربية:

- إبراهيم الدسوقي. (2004). وسائل الاتصال الجماهيرية والاتجاهات الاجتماعية. الإسكندرية، دار الوفاء.
- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد. (2013). المرونة النفسية: ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية، شبكة العلوم النفسية العربية، العدد 29، ص 1-55.
- أبو عرقوب، إبراهيم. (2005) الاتصال الإنساني ودوره في التفاعل الاجتماعي. عمان: دار مجدلاوي.
- أبو عطية، سهام محمد. (2002). مبادئ الإرشاد النفسي. عمان، دار الفكر.
- الحموي، شريف. (2007). مهارات الاتصال. عمان، دار يافا العلمية العربية.
- الحميدات، روضة سليمان. (2007). بناء وتقنين مهارات الاتصال لدى طلبة الجامعات الأردنية. جامعة مؤتة، الأردن.
- الخطيب، محمد جواد. (2007). تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة، مجلة الجامعة الإسلامية، العدد 2، ص 1051-1088
- الدغشيم، حصة محمد. (2000). تنمية مهارات الاتصال لدى عينة من الطالبات المتفوقات في المرحلة الثانوية في الكويت. رسائل ماجستير غير منشور. جامعة الخليج العربي.
- رضوان، سامر جميل. (2017). الصحة النفسية في سن الطفولة. عمان، دار الميسرة للنشر.
- زهران، حامد عبد السلام. (1997). الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، علم الكتب.
- السيد، أسامة محمد، والجمال، عياش حلي. (2012). الاتصال التروي رؤية معاصرة، دسوق، دار الصفاء.
- شقورة، يحي عمر. (2013). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- الصديقي، سلوى، وبدوي، عثمان. (2008). العملية الاتصالية رؤية نظرية وعملية وواقعية. الإسكندرية، دار الفتح للتجليد الفني.
- الطحان، محمد خالد. (1992). مبادئ الصحة النفسية. الطبعة الثالثة، دار القلم للنشر، الإمارات العربية المتحدة، دبي.
- عبد الخالق، أحمد. (2015). أول الصحة النفسية. الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- عبد اللطيف، مدحت عبد الحميد. (1990). الصحة النفسية والتفوق الدراسي. لبنان، دار النهضة للطباعة والنشر.
- عيساني، رحمة الطيب. (2008). مدخل إلى الإعلام والاتصال، إربد، علم الكتب الحديث.
- محمود، جودت شاكر. (2012). الاتصال في علم النفس. عمان، دار الصفاء.
- النظامي، نانسي عبد الحميد. (2002). مهارات الاتصال لدى أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية في جامعة اليرموك من وجهة نظر الطلبة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.

ثانياً - المراجع الأجنبية:

- Ahern k. sole (2006). Resiliency in Adolescent College Students. College of Health and Public Affairs at the University of Central Florida Orlando.
- Artman, M. A. (2005). " What we say and do: the nature and role of verbal and nonverbal communication in teacher-student writing conferences". Unpublished doctoral dissertation. University of Wisconsin-Milwaukee
- Avraamides, M. N. , Kelly, J. W (2005). Imagined perspective-changing within and across novel environments. In: Freksa, C. , Nebel, B. , Knauff, M. ,
- Beasley, B. ; Thompson, T. & Davidson, J. (2003). Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality and Individual Differences*, 34 (1), 77–95
- Caroline S. Clauss-Ehlers (2008). Sociocultural factors, resilience, and coping: Support for a culturally sensitive measure of resilience. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, (3), 197–212
- Chen, F. ; Lin, C. ;& Li, C. (2012). The Role of emotion in parent-child relationships: children's emotionality, maternal meta- emotion, and children's
- Connor, K. M & Davidson, J. R. T (2005). Trauma, Resilience And Salionstasis: Effects of Treatment in Post – Treatment Stress Disorder. *Interational Clinical Psychopharmacology*, 20, 43-48
- Daniel, Johnson. Peter, Sutton. & Neil, Harris. (2001). "Extreme Programming Requires Extremely Effective>
- Derek Mowbray. (2011). Resilience and strengthening resilience in individuals. Management Advisory Service.
- Garmez, N. (1973) Resiliency And Vulnerability To Adverse Developmental Outcomes Associated With Poverty, *American Behavioral Scientist*, 34 (4), 416 –430.
- Goldstein, S. (2008). *Creating A Clinical Psychology Of Resilience*, pearson Education, Inc.
- Hamellton. , w. , T. (2010). Examining the Relationships between Resilience, Mental Health, and Academic Persistence in Undergraduate College Students. *Journal of American College Health*, 59 (7), 596-604.
- Hartley, Michael T. (2011). Examining the Relationships between Resilience, Mental Health, and Academic Persistence in Undergraduate College Students. *Journal of American College Health*, 59 (7), 596-604.
- Kajbafnezhad & Khaneh Keshi. (2015). Predicting Personality Resiliency by Psychological Well-Being and Its Components in Girl Students of Islamic Azad University. *Journal on Educational Psychology*, 8 (4), 11-15.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: : the resilience framework. In M. D. Glantz, and J. L. Johnson (Eds), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. NY: Plenum Publishers.

- Kuntze, J. , Vander, M. , Henk, T. & Born, M. (2009). The increase in counseling communication skills after basic and advanced microsills.
- Neill, J. (2006). What is Psychological Resilience? Last updated. 1-5.
- Rolf, J. E. & Johnson, J. L. (1999). Opening Doors To Resilience Intervention Research, In: Glantz, M. D. & Johnson, J. L. Resilience and development: positive life adoptions. New York: Kluwer Academic/plenum publishers, 229- 249.
- Rudwan, S. J. , &Alsalahi, A. (2018). Psychological Resilience among omani and Non-omani students at Sultan Qaboos University and other private Colleges and Universities in Oman. International journal of liberal Arts and social science, 6 (9), pp.
- Rutter, M. (2008). Developing concepts in developmental psychopathology. In J. Hudziak (ed.), developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences, Washington, DC. , American psychiatric Publishing. . 3-22
- Salem-Pickartz j. & Samawi S. (2011). Handbook on mental health and psychosocial support for refugees part; psychosocial support & training methodology. 2 ND draft/for internal use Damascus.
- Salovey, P. , & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9 (1), 185-211.
- Song, S. J. , & Nahm, E. Y. (2013). Relations between maternal meta-emotion philosophy and children`s social competence: Focused on the mediation effects of children`s metaemotion philosophy. The Korean Journal of Developmental Psychology, 26 (2), 1-20.
- Stallman, P. B. (2010). Resilience And Levels of Reserve Capacity In Later Adulthood: Perspectives From Life – Span Theory, Development and psychopathology, 5, 541-566.
- Tull. M (2007). Posttraumatic Stress Disorder: recovering from and overcoming trauma, www. ptsd. About. com/od/causesanddevelopment/a/resiliency. htm. 18- 11-2016.
- Werner, E. E. & Smith, R. S. (1982). Vulnerable but invincible: A study of resilient children. New York: McGraw-Hill.
- Wiemann, John M. 1977. Explication and test of a model of communicative competence. Human Communication Research 3. 195–213.
- Wolin, E. E. (1993). Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth. New York: McGraw-Hill.