

المرونة النفسية وعلاقتها بمواجهة ضغوط الحياة لدى طلبة المرحلة الإعدادية  
Psychological resilience and its relationship to coping with life stress among middle school students

م.م. عبير أزد رحيم  
M.M.Abeer Azad Rahem

م.م. كلشان سيف الدين نوري  
M.M.Kulshan Sayfaldeen Nury

مديرية تربية كركوك/ العراق  
Kirkuk Education Directorate

[abeerazad96@gmail.com](mailto:abeerazad96@gmail.com)

[Kulshan233@gmail.com](mailto:Kulshan233@gmail.com)

تاريخ استلام البحث	تاريخ القبول
٢٠٢٥/١٠/١٠	٢٠٢٥/١٠/١٨

### ملخص البحث:

يهدف البحث الى: معرفة العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية ومواجهة ضغوط الحياة لدى طلبة المرحلة الإعدادية من خلال التحقق من صحة الفرضيات الآتية:

- ١- المرونة النفسية لدى المرحلة الإعدادية.
- ٢- دلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وبحسب الجنس (الذكور الاناث).
- ٣- دلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وبحسب الفرع (العلمي الادبي).
- ٤- مواجهة الضغوط الحياة لدى المرحلة الإعدادية.
- ٥- دلالة الفروق في مستوى مواجهة ضغوط الحياة لدى المرحلة الإعدادية وبحسب الجنس (الذكور الاناث).
- ٦- دلالة الفروق في مستوى مواجهة ضغوط الحياة لدى المرحلة الإعدادية وبحسب الفرع (العلمي الادبي).
- ٧- العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية ومواجهة ضغوط الحياة لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

لتحقيق اهداف البحث قامت الباحثتان بتبني مقياس (سليمان ٢٠٢١) لقياس المرونة النفسية المكون من (٢٦) فقرة ثم تطبيقه على عينة التحليل الاحصائي البالغ (٤٠٠) طالبا وطالبة.

أما مقياس مواجهة ضغوط الحياة قامت الباحثتان ببناء مقياس مواجهة ضغوط الحياة وفق تعريف لازاروس، المتكون من (٣٥) فقرة بصيغته النهائية ومن ثم التطبيق على عينة التحليل الاحصائي البالغة (٤٠٠) طالبا وطالبة واستعملت الباحثتان المنهج الوصفي واستخداما الحقيبة الاحصائية (SPSS) للعلوم الاجتماعية والنفسية للوصول الى النتائج المطلوبة في اجراءات البحث.

وقد توصلت الباحثتان الى مجموعة النتائج وهي:

- ١- توجد لدى طلبة المرحلة الاعداية درجة عالية من المرونة النفسية.
- ٢- تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تبعا لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

- ٣- ظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير فرع (علمي، أدبي) في مستوى المرونة النفسية.
  - ٤- تبين النتائج أن افراد العينة لديهم قدرة على مواجهة ضغوط الحياة.
  - ٥- تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مواجهة ضغوط الحياة لدى المرحلة الاعدادية وبحسب الجنس، لصالح الإناث.
  - ٦- ظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مواجهة ضغوط الحياة تبعا لمتغير فرع (علمي، أدبي) في مستوى مواجهة ضغوط الحياة لصالح فرع العلمي.
  - ٧- هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية ومواجهة ضغوط الحياة. في ضوء النتائج قدمت الباحثتان مجموعة من التوصيات والمقترحات .
- الكلمات المفتاحية :** المرونة النفسية، مواجهة ضغوط الحياة

### Research Summary:

The current research aims to:

Understand the correlation between psychological resilience and coping with life stress among middle school students by verifying the validity of the following hypotheses:

1. Level of psychological resilience in middle school.
2. Significance of differences in the level of psychological resilience among middle school students by gender (males vs. females).
3. Significance of differences in the level of psychological resilience among middle school students by specialization (scientific vs. literary).
4. Level of coping with life stress among middle school students.
5. Significance of differences in the level of coping with life stress among middle school students by gender (males vs. females).
6. Significance of differences in the level of coping with life stress among middle school students by specialization (scientific vs. literary).
7. Identify the correlation between psychological resilience and coping with life stress among middle school students.

To achieve the research objectives, the researchers adopted the (Suleiman 2021) scale to measure psychological resilience, consisting of 26 items, and then applied it to a statistical analysis sample of 400 male and female students.

As for the life stress scale, the researchers constructed a life stress scale according to the Lazarus definition, consisting of 35 items in its final form, and then applied it to a statistical analysis sample of 400 male and female students. The researchers used the descriptive approach and the Statistical

Package for Social and Psychological Sciences (SPSS) to arrive at the desired results in the research procedures.

The researchers reached a set of results, namely:

1. Preparatory school students have a high degree of psychological resilience.
2. There were statistically significant differences in the level of psychological resilience according to the gender variable, in favor of males.
3. There were statistically significant differences in the level of psychological resilience according to the variable of specialization (scientific vs. literary).
4. The results showed that the sample members have the ability to cope with life stress.
5. There were statistically significant differences in the level of coping with life stress at the preparatory stage, by gender, in favor of females.
6. Statistically significant differences were found in the level of coping with life stress according to the field of specialization (scientific vs. literary), in favor of the scientific specialization.
7. There is a positive correlation between psychological resilience and coping with life stress.

In light of the results, the researchers presented a set of recommendations and proposals.

**Keywords:** psychological resilience, facing life's pressures.

#### مشكلة البحث:

التربية الحديثة وظيفتها لا تقتصر على تعليم وتلقين المعلومات والمعارف والتي أصبح بمقدور الطلبة الحصول عليها في ظل الثورة الإلكترونية وإنما امتد ليضم الاهتمام بالجوانب النفسية وتطوير قدراتهم وإيجاد السبل لبناء شخصيتهم والاهتمام بالعوامل التي تسهم في تمتعهم بالمرونة النفسية والتي تعنى إلى الثبات والحفاظ على هدوء والالتزان وقدرتهم على التوافق عند التعرض للضغوط الحياة. كما أن الحياة تتميز بكثرة التحولات والتغيرات التي تشكل ضغوطا على الفرد الذي يلجأ إلى التأقلم معها ، كتغيرات الظروف الاقتصادية والعلاقات الاجتماعية والأسرية والتوتر ، والمرض وحالات الوفاة وتختلف قدرة الافراد على مواجهة هذه الصعوبات بحسب قدرتهم على التكيف والانسجام معها ( عبيد وأخرون :٢٠١٧، ١٠ ) المرونة النفسية أحد المتغيرات الهامة في الشخصية وذلك لتعامله مع المواقف الصعبة والمشكلات والضغوطات والصدمات التي يواجهها الفرد بطريقة ناجحة، والقدرة على استعادة النشاطات النفسية والاحتفاظ بالتوازن النفسي كل ذلك بهدف تحقيق عملية التكيف في الحياة المهنية والأسرية والاجتماعية (الحمداني ،منوخ، ٢٠١٣ :٣٧٩) ، وأشار(عمار،٢٠٢١) بأن المرونة النفسية يشير إليه من ثلاث جهات نظر مختلفة كنتيجة للتكيف الفعال مع الضغوط، وكعملية للتكيف الناجح على الرغم من الشدائد، وكقدرة نفسية على التعافي الناجح

من التجارب السلبية، كما وأظهرت نتائج (٢٠٠٢: Seligman) ، بافتراض أنه يجب علينا النظر إلى الفرد من منظور قدرته لتحسين نظرته للحياة، وليس فقط تحليل الثغرات والبحث عن الاستراتيجيات المناسبة للتغلب على الشدائد (عمار: ٢٠٢١، ١٥٢)

كما أكد الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية في تفسيرها للمرونة النفسية بأنها عملية التكيف الفعال والإيجابي مع الشدائد والصدمات أو الضغوط الحياة الروتينية كالمشكلات الأسرية المشكلات في العلاقات الأزمت الصحية الكبرى وضغوط العمل والمشاكل المالية والتي تعلب دورا بالغ الأهمية في مواجهة التحديات مما يساعد الأفراد على تصدي المشكلات بنجاح ، والتي بدورها تلعب دورا أساسيا في تشكيل مسار حياته المستقبلي المليئة بالصراعات والتحديات (رجب، ٢٠٢٥: ٦).

اطلعت الباحثتان على مجموعة من الدراسات التي تؤكد بأن ضغوط الحياة من ابرز التحديات التي تواجه الطلبة نظرا لما يتعرضون له من مطالب دراسية وتغيرات نمائية وتوقعات اسرية ومجتمعية قد تؤثر سلبا في توافقهم الدراسي والنفسي والاجتماعي منها دراسة ( عبيد و رضا، ٢٠١٦) والذي اشار بان الطلبة كغيرهم من أفراد المجتمع يتعرضون الى ضغوطات عديدة تعود الى طبيعة المرحلة العمرية والدراسية، والتي تنعكس اثارها سلبا على تحصيلهم الدراسي بشكل خاص (عبيد و رضا، ٢٠١٦: ١٠)

في المقابل هناك دراسات تؤكد بأن المرونة النفسية أحد العوامل الوقائية المهمة التي تساعد الطلبة على مواجهة تلك الضغوط والتأقلم معها بفعالية، كدراسة (Unger، 2012) والذي يؤكد بأن المرونة النفسية (Psychological resilience) هي قدرة الفرد على البقاء والتكيف مع الاحداث الصعبة وهو استعارة لقدرة الفرد على التعافي بعد التعرض للضغوط حيث يعود الفرد إلى حالة التوازن التعافي إلى مستوى سابق من الأداء أو في حالات نادرة يحدث له تغيير ونمو (التشكل) بعد التعرض لبيئة هادمة (Unger: ١٣، 2012) ، ولكي يستطيع الطالب مواجهه تلك المواقف الضاغطة يجب أن تتوفر لديه مجموعه من السمات والخصائص والتي من بينها المرونة النفسية (قازي و عادل، ٢٠٢٤: ١٥١)

ألا ان ضعف المرونة النفسية لدى الطلبة قد يؤدي الى زيادة معاناتهم والشعور بالعجز امام هذه الضغوط.

وانطلاقا مما ذكر سابقا طرحت الباحثتان التساؤل الآتي:

ما مدى وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية ومواجهة ضغوط الحياة لدى عينة من طلبة المرحلة الاعدادية محافظة كركوك ؟.

### أهمية البحث:

تعد المرحلة الاعدادية من أهم المراحل في السلم التعليمي وتتميز بتعدد موادها الدراسية وأنظمتها التعليمية ويعتمد تحديد التخصص العلمي والمستقبل المهني لاحقاً للطالبة، كما تخضع الطالبة فيها لعدة اختبارات مما يشكل ضغوط أكاديمية ونفسية، فضلاً الى أن الطالبة في مرحلة الاعدادية تمر بفترة المراهقة والتي يصاحبها كثير من التغيرات في مختلف النواحي البيولوجية والنفسية والاجتماعية والتي تمثل بدورها مصادر ضغط على الطالبة لذا فإن الاهتمام بهذه الشريحة بمعنى الاهتمام بالمجتمع؛ لذا ازدادت أهمية المرونة النفسية خلال السنوات الماضية بعد عدة بحوث تقود الى نتائج صحيحة (الزهيري،

٢٠١٢:٤)

ومن هذا المنطلق يمكن أجمال أهمية البحث الحالي بما يلي:

- ١- أهمية الفئة المستهدفة، حيث يمثل الطلبة شريحة مهمة من شرائح المجتمع، لاكتسابهم درجة عالية من المرونة النفسية تساعدهم على مواجهة الصعوبات والنجاح في الحياة و القيام بالهامام الموكلة اليهم.
- ٢- إثراء البحوث وفتح المجال لعمل دراسات وبحوث في هذا الجانب، حسب ما تتوصل اليه هذه الدراسة من نتائج ومقترحات وتوصيات.
- ٣- تصميم مقياس لمواجهة ضغوط الحياة للمرحلة الاعدادية.
- ٤- ايجاد علاقة جديدة بين متغيري المرونة النفسية ومواجهة ضغوط الحياة للمرحلة الاعدادية.

### اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى معرفة على العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية ومواجهة ضغوط الحياة لدى طلبة المرحلة الاعدادية)

من خلال التحقق من صحة الفرضيات الاتية:

- ١- المرونة النفسية لدى المرحلة الاعدادية.
- ٢- دلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية وبحسب الجنس (الذكور، الاناث)،
- ٣- دلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية وبحسب الفرع(العلمي، الادبي)
- ٤- الضغوط الحياة لدى المرحلة الاعدادية.
- ٥- دلالة الفروق في مستوى مواجهة ضغوط الحياة لدى المرحلة الاعدادية وبحسب الجنس (الذكور، الاناث) .
- ٦- دلالة الفروق في مستوى مواجهة ضغوط الحياة لدى المرحلة الاعدادية وبحسب الفرع(العلمي، الادبي)
- ٧- العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية ومواجهة ضغوط الحياة لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

## حدود البحث : Limit of the Research :

يتحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة الاعدادية ( ذكور واثاث ) للفرعي،(العلمي والادبي) في مركز محافظة كركوك للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥).

### تحديد المصطلحات:

اولا: المرونة النفسية Psychological resilience : يعرفه

- راوتر(Rutter ،1990)

التوازن النفسي والاجتماعي للفرد وانه القطب الموجب للظاهرة الفريدة للفروق الفردية في استجابات الافراد للضغوط والمحن . (علي،٢٠٢٢: ٣٥)

- تعريف ولن ولن ( Wolin &Wolin ، ١٩٩٩)

هي المثابرة في وقت الشدائد والصمود ضد الاذى. ( Wolin &Wolin،1:1999L)

- جلاله ٢٠٢٠:

القدرة على التعامل مع المشكلات والتحديات والازمان والتوتر والضغوطات النفسية،والنهوض مجددا بعد التعرض للعقبات والازمات والنكسات والتعافي بعد الصدمة ( جلاله، ٢٠٢٠: ٩)

التعريف النظري: وقد تبنت الباحثتان مقياس ( سليمان:٢٠٢١) المعتمدة على نظرية ولن ولن ١٩٩٩ (Wolin&Wolin 1999)

التعريف الاجرائي للمرونة النفسية: هي مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلبة بعد الإجابة على فقرات مقياس المرونة النفسية المتبنية لهذا الغرض.

ثانيا: مواجهة ضغوط الحياة Facing life's pressures : عرفه

- لازاروس (Lazarus 1993): وهي نتاج تفاعل الفرد مع البيئة ، الذي يدركه ويتجاوز مكانه

ومصادره الشخصية والاجتماعية، وقدرته على التوافق (Lazarus،1993:1)

## -حسن مصطفى" (٢٠٠٦)

المواجهة بأنها عمليات تحمل الضغوط، والتي تتضمن مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية والمعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها.

- **التعريف النظري:** اعتمدت الباحثتان على التعريف ( لازاروس: ١٩٩٣ ) :تعريفا نظريا تستند عليه في بناء مقياس ضغوط الحياة

- **التعريف الاجرائي لمواجهة ضغوط الحياة:** هي مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلبة بعد الإجابة على فقرات مقياس ضغوطات الحياة المعد لهذا الغرض.

## -المرحلة الاعدادية:

وهي المرحلة تقبل الطلبة بعد اجتيازهم الامتحانات الوزارية في المرحلة المتوسطة، ومهمته تمكين الطلبة من بلوغ مستوى أعلى من المعرفة والمهارة مع تنويع بعض الميادين الفكرية والتطبيقية وتوهمهم في الدخول إلى الجامعة (وزارة التربية، ١٩٨١: ٤٠)

## الاطار النظري والدراسات السابقة:

### اولا: المرونة النفسية Psychological resilience

المرونة النفسية يعتبر فرعاً من فروع علم النفس المعاصر، وتعكس تفاعل الفرد الإيجابي مع ما يتعرض له من متاعب وصدمات في حياته، وتشمل المرونة النفسية التعامل مع بُعدين يتمثل أحدهما في حالة الخطر أو الصعوبات وتعرض الفرد لتهديد معين، فيما يتمثل الآخر بالتكيف ومواجهة الحادث بطريقة إيجابية بالرغم مما قد تحدثه من تأثيرات سلبية على نفسيته (صارة، ٢٠٢٣: ١٧)

أشار (جلالة ٢٠٢٠) بأن المرونة النفسية (Psychological Resilience) أحد أهم المواضيع النفسية، ولها تعريفات عديدة قد تصل لأكثر من مئة تعريف، وإن ترجمتها بهذا المصطلح يدور حوله نقاش واسع، إذ عرفها، بأنه قدرة على التعامل مع المشاكل والتحديات والضغوط، و نهوض من جديد بعد تعرض للعقبات والنكسات والمصائب، والتعافي بعد الصدمة، كما وأكد بأنها ليست فقط تحمل الألم النفسي، وإنما أيضاً القدرة على عدم الانشغال به هي مزيج من التفاؤل، والثقة، والإنجاز، والتوازن والتقبل، والأمل، والتعلم من الفشل والتعاطف الذاتي، وحل المشكلات والموقف والتفكير الإيجابي والطموح، والاسترخاء، وإدارة المشاعر، والإيمان، والتخطيط، وغيرها (جلالة، ٢٠٢٠: ٩).

المرونة النفسية تعتبر أحد سمات الشخصية للإنسان التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية للفرد، وعدم تعرضه لاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط(خميس، طنوس، ٢٠١٩: ٨٨)

### مفاهيم مرتبطة بالمرونة النفسية

هناك مجموعة من المفاهيم المتشابهة المتقاربة المرتبطة بالمرونة النفسية سواء كان ما يتضمنه المعنى، أو التأثير أو الأحداث التي تؤدي إلى ظهورها، نذكر منها:  
- مرونة الأنا: يعرفها "جرمازي" على أنها القدرة على إعادة بناء الشخصية والقدرة على الاستشفاء من صعاب.

- قوة الأنا : هي القدرة على التكيف مع شروط الواقع، والاحتفاظ بأوضاع الفعالية متزنة والتوافق مع المطالب الاجتماعية والالتزان، والقدرة على التحكم في الانفعالات وفي التعبير عنها في مواقف العضب ومواقف الرضا. وعند الخوف، وتحقيق الصحة النفسية.

- المناعة النفسية: يقصد بما قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، وأفكار باس وعجز وتشاؤم وتقسّم المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع هي:

- ١ - مناعة نفسية طبيعية تعتمد على التفاعل بين الوراثة والبيئة.
- ٢ - مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً يكتسبها الشخص من التعلم والخبرات.
- ٣ - مناعة نفسية مكتسبة صناعياً وهي تشبه المناعة الجسمية التي يكتسبها الفرد عن طريق حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض للحد من خطورتها، وتبقى مناعتها مدة طويلة ( رجب، ٢٠٢٥: ٢٥)

### النظرية المفسرة للمرونة النفسية:

**نظرية ولن ولن 1999،Wolin&Wolin** : تستمد جذور نظرية ولن ولن من الإرشاد الأسري والتي نشأت خلال العمل الاجتماعي الميداني، إذ عرف ولن (Wolin & Wolin ١٩٩٩) المرونة بأنها عملية المثابرة لمواجهة الشدائد والكفاح ضد الحرمان ، هذه العملية تتطور بتراكم نجاحات صغيرة جنباً إلى جنب الاخفاقات والعوائق وخيبات الأمل (Wolin & Wolin: 1999،1) وأستخدم ولن ولن كلمة " المرونات "لوصف مجموعة من القوى لمواجهة الصراع والحرمان أو الشدة، وحدد سبع مكونات تعد من مفردات القوى وتتضمن هذه القوى

- ١- الاستبصار Insight: في قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص وتشمل القدرة على التواصل البيئي الشخصي فضلا على معرفة كيفية تكيف الفرد ليكون متناسبا مع المواقف المختلفة مما يجعله يقيم نفسه ويفهم الآخرين.
- ٢- الاستقلال Independence : القدرة على توازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به، فضلا عن كيفية تكيفه مع نفسه.
- ٣- الابداع Creativity ويضم أجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة ،والاندماج في كل الاشكال السلوكية السلبية ،ويمكيم صناعة واتخاذ القرار في مواجهتها
- ٤- المرح Humor يمثل القدرة على ادخال السرور على النفس وايجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به وهذا ما يعد خاصية أو صفة مميزة للأفراد الذين يجيدون في التعامل في الحياة المواجهة مواقفها المختلفة.
- ٥- المبادرة Initiative وهي قدرة الفرد على البدء في تحدي الأحداث ومواجهتها وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة تمثل قدرة الفرد على الاحساس بادراك النتائج الإيجابية.
- ٦- العلاقات Relationships ويتضمن قابلية الفرد المرن على تكوين علاقات ايجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التواصل النفسي والاجتماعي والعقلي البيئشخصي مع من يحيطون به وتشمل قدرته على التواصل مع دانه(سليمان، ٢٠٢١: ١٠٨) (Wolin & Wolin: 1999، 1).

#### **ثانيا : مواجهة ضغوط الحياة:**

يعتبر هذا المفهوم من المفاهيم المتداولة منذ القدم، إذ تم تداوله في الفلسفة والآداب حيث اهتم أفلاطون وأرسطو به. وقد استعمل (فرويد) (١٩٣٣) مصطلح "ميكانيزم الدفاع"، والتي تستعمل من طرف الفرد لمقاومة التهديدات والقلق. وفي سنة ١٩٦٠م انطلقت البحوث حول المواجهة ولم تظهر في ميدان علم النفس حتى سنة ١٩٦٧ واشتقت النماذج الأولية لهذا المصطلح من البحوث التي أجريت على الحيوانات وأدبيات التحليل النفسي، كما أشار Lazarus (لازاروس) و Folkman (فولكمان) (١٩٨٤). وفي الفترة الممتدة ما بين الستينيات والسبعينيات كانت البحوث المرتبطة بإستراتيجية مواجهة الضغط تركز أساسا على المواقف المتطرفة الناجمة عن تهديدات الحياة والأحداث الصدمية. (قهار: ٢٠١٦، ١٠٨)

#### **- مفهوم مواجهة الضغوط**

يعود الأصل اللغوي لكلمة "Coping" إلى العبارة الانجليزية "To cope with" وبالفرنسية "Faire Face" وبالعربية يواجهه، يتعامل يقاوم.... الخ"، والتي تعني كل أنواع الأنشطة والسلوكيات والاستجابات الايجابية كالتحدي التصدي التغلب الكفاح والصراع من أجل التغلب على المشكلات والمصاعب ، ويعني التحكم الدائم في التغيرات المفردة المحيطنا الفيزيقي والاجتماعي، وكذلك المتطلبات المفروضة من الحياة اليومية. فميكانيزماته أوتوماتيكية لاشعورية تسمح بالحفاظ على التوازن الداخلي للفرد بدون جهد أو معاناة، إنه استجابة تكيفيه دائمة. (Boudarène، 2005: 8)

### -مستويات مواجهة الضغوط

مصطلح مواجهة الضغط (Coping) يتم استخدامه على مستويات متنوعة من حيث العمومية أو التجريد، وأنه من المفيد توضيح الفروق بين ثلاثة متغيرات رئيسية في هذا المفهوم (Coping) هي: الإمكانيات أو المصادر (Les sources) ، الأنماط (Styles) والجهود (Efforts)، فتشير إمكانيات المواجهة" إلى الاتجاهات والمهارات العامة التي تكون ذات نفع للفرد، مثل الاتجاهات نحو الذات تقدير الذات وقوة (الأنا) والاتجاهات نحو العالم الخارجي الاعتقاد في السيطرة والتمكن والمهارات العقلية المرونة المعرفية، والقدرات التحليلية). أنماط المواجهة (Coping Styles) هي أساليب عامة للمواجهة، تعرف بأنها تقضيات مألوفة ومعتادة لطرق التعامل مع المشكلات مثل الميل للانسحاب بعيدا عن الناس مقابل الميل إلى الاقتراب منهم، أو إنكارها بدلا من الانخراط فيها). أما جهود المواجهة (Coping Efforts) فهي نشاطات نوعية ظاهرة أو باطنة يتم استخدامها في مواقف محددة بهدف خفض تأثير مشكلة أو موقف ضاغط معلوم كالبحث عن المساعدة مقابل رفض التفكير في المشكلة. (شكري، ١٩٩٩: ٣٢٩)

### -ابعاد مواجهة الضغوط

حدد Lazarus (لازاروس) بعدين يشملان على مقاييس تحتية. المركزة على المشكل تتضمن حل المشكل والمواجهة. المركزة على الانفعال: الابتعاد عن المشكل إعادة التقييم الايجابي، اتهام الذات الهروب - تجنب البحث عن السند الاجتماعي والسيطرة على الذات (قهار: ٢٠١٦، ١٢٣).

### -وظائف استراتيجيات مواجهة الضغط

تنوعت وظائف استراتيجيات المواجهة بتعدد الدراسات وتصورات الباحثين لهذا المفهوم. فتحدث كل من Lazarus (لازاروس) و Folkman (فلكمان) (١٩٨٤) عن المواجهة بأنها عامل استقرار بإمكانه أن يساعد الأشخاص على الحفاظ على التكيف النفسي والاجتماعي خلال فترات الضغط ويرى Suls (سيلس) و Fletcher (فليتشر) (١١٩٨٥) أن المواجهة تهدف إلى: -تقليص استجابة الضغط بالتأثير على الاستجابات الفيزيولوجية والانفعالية (الاسترخاء)، وعلى الاستجابات المعرفي (التفكير في شيء آخر).

-ضبط الوضعية الضاغطة بوضع إجراء لحل المشكل كالبحث عن المعلومات. (بوحاتمي، ٢٠٠١:

الدراسات السابقة:

١-دراسة نجوى، اية (٢٠٢٠)

هدفت الدراسة إلى التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى الممرضات المتزوجات، فضلا عن كشف العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى الممرضات المتزوجات، كما هدفت إلى التعرف على وجود فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية لدى الممرضات المتزوجات تعزى متغير السن، وقد تم الاعتماد على مقياس المرونة النفسية لكونور ديفيسون ٢٠٠٣ ومقياس أحداث الحياة الضاغطة للباحثة هوارية ٢٠١٤ حيث كان عدد أفراد العينة (٢٩) ممرضة متزوجة وتم الاعتماد على المنهج الوصفي تحليلي، واطهرت النتائج عن وجود علاقة ذات إحصائية بين مستوى المرونة النفسية واحداث الحياة الضاغطة لدى الممرضات المتزوجات، كما تبين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير السن، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة لمتغير السن.

٢-دراسة خضر، واخرون (٢٠٢١)

هدفت الدراسة إلى التعرف على المرونة النفسية لمعلمي المعاهد الأزهرية بمنطقة الشرقية الأزهرية، وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لديهم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لإيجاد العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة، والفروق بين الذكور والإناث في تلك المتغيرات، وايجاد الفروق في مواجهة الضغوط باختلاف درجة الفرد في المرونة النفسية، أما عن مجتمع الدراسة فتكون من معلمي المعاهد الأزهرية بمنطقة الشرقية ، البالغ عددهم (١٢٠) معلما ومعلمة، واستخدم الباحث مقياس المرونة النفسية إعداد الباحث، ومقياس مواجهة الضغوط المهنية إعداد الباحث، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة احصائية ٠.٠١ بين المرونة النفسية ومواجهة الضغوط المهنية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في المرونة النفسية لصالح الإناث، كما وجدت فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في الضغوط المهنية لصالح الإناث.

### ٣- دراسة ابو مصطفى (٢٠٢٢)

هدفت دراسة أبو مصطفى الى كشف العلاقة بين ضغوط الحياة وعلاقتها بالعجز النفسي لدى طلاب كلية مجتمع الأقصى للدراسات المتوسطة ، ومعرفة العلاقة بين درجات المقياسين ، مع التعرف إلى مستوى كل من مجالات المقياسين ، والتعرف إلى الفروق بين متوسطات درجات المقياسين تبعاً لمتغيرات الجنس، والمستوى الدراسي والمعدل الأكاديمي، والتنبؤ بالعجز النفسي في ضوء ضغوط الحياة لدى طلاب موضع الدراسة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم أعداد مقياسين لكل من ضغوط الحياة، والعجز النفسي، وقد وزع المقياسان على عينة مكونة من (١٨٠) طالبا وطالبة تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية، واعتمدت الدراسة برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات. تبين لنا النتائج أن أكثر مجالات مقياس ضغوط الحياة شيوعا لدى طلبة هو مجال الاقتصادي، بالنسبة (٦٧.١٪)، بينما كان أكثر مجالات مقياس العجز النفسي شيوعا هو مجال العجز الشخصي، بالنسبة (٦٦.٧). كما تبين وجود علاقة طردية معنوية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين مجالات مقياس ضغوط الحياة والعجز النفسي لدى طلبة ، وفيما يتعلق بالفروق، فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسط درجات مقياس ضغوط الحياة تبعاً لمتغيري الجنس والمستوى الدراسي، في حين وُجدت فروق تبعاً للمعدل الأكاديمي (مقبول - جيد) لصالح الطلبة ذوي المعدل المقبول. كما لم تُظهر النتائج وجود فروق دالة في متوسط درجات مقياس العجز النفسي تبعاً لمتغيرات الجنس أو المستوى الدراسي أو المعدل الأكاديمي. واختتمت الدراسة بالتأكيد على إمكانية التنبؤ بالعجز النفسي في ضوء ضغوط الحياة لدى الطلاب.

### منهجية البحث واجراءته : Approach of Research & Procedures

اعتمد الباحثان المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق اهداف البحث الحالي، إذ أن هذا المنهج يعتمد على دراسة الظاهرة كما هو موجود في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا، ويعبر عنها تعبيراً كيفياً والذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، وكما أذ يعطينا وصفا رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة ودرجة ارتباطها وعلاقتها مع الظواهر الأخرى، ويعتبر هذا المنهج الأكثر استخداماً في الدراسات الإنسانية (عبيدات وآخرون، ١٩٩٦: ٢٤٧)

### مجتمع البحث:

شمل مجتمع البحث الحالي طلبة المرحلة الاعدادية في مركز محافظة كركوك موزعين على عدد من المدارس الاعدادية بقسميها العلمي والادبي بالغ عددهم (١٠١٨٣) للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) ذكوراً واناثاً.

### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية من طلبة المرحلة الاعدادية الاقسام العلمية والادبية في المدارس الاعدادية في مركز محافظة كركوك وقد شملت العينة البحث (٤١٧) واستبعد منها (١٧) استمارة غير صالحة ، فاصبحت العينة النهائية (٤٠٠) طالب وطالبة وهذا العدد يمكن ان يعطي افضل صورة من الخصائص السايكومترية وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول رقم(١) عينة تحليل الاحصائي

ت	اسم المدرسة	الخامس العلمي	الخامس الادبي	نوع العينة
١	اعدادية الخنساء للبنات	٩٣	٤٠	التحليل الاحصائي
٢	إعدادية الهدى للبنات	٦٧	٢٧	
٣	إعدادية الواسطي للبنات	٤٠	٥٣	
٤	إعدادية نور العراق للبنات	-	٣٩	
٥	ثانوية القلعة للبنات	-	٤١	
٦	اعدادية الجهاد للبنين	٩٦	٧٨	
٧	اعدادية الفرات للبنين	٤٩	١٠٠	
٨	ثانوية الوثبة للبنين	٥٥	٢٢	

### أداتا البحث

من أجل قياس متغيرات البحث ( المرونة النفسية ومواجهة ضغوط الحياة) لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، تبني الباحثان مقياس المرونة النفسية ل( سليمان ٢٠٢١) لقياس المرونة النفسية وبعد الاطلاع على الادبيات النظرية الخاصة بضغط الحياة تم أعداد مقياس ( مواجهة ضغوط الحياة ) لقياس ضغوط الحياة لدى طلبة المرحلة الاعدادية .

## أولاً: ثانياً مقياس المرونة النفسية

بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات المتعلقة بالمرونة النفسية ، تم تبني مقياس سليمان (٢٠٢١) الذي عرفه (عملية المثابرة في وجه الشدائد والكفاح ضد الأذى. (Wolin & Wolin، 1999)

وتم استخراج الخصائص السايكومترية للمقياس:

### -الصدق الظاهري

تم عرض الأداة بصورتها الأولية على (٨) من الخبراء والمحكمين لغرض تقويمها والحكم عليها ومدى صلاحية كل فقره كان المقياس مكونا من (٢٦) فقره ولكل فقره (٤) بدائل (تنطبق على بدرجة عالية، تنطبق على بدرجة متوسطة، تنطبق على بدرجة ضعيفة ،لا تنطبق على) تم استخدام اختبار مربع كاي لتحديد الدلالة الإحصائية لآرائهم على فقرات المقياس جدول رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول رقم ( ٢ ) قيمة مربع كاي لآراء الخبراء لفقرات المقياس

الدلالة	قيمة الجدولية	قيمة مربع كاي	غير الموافقون	الموافقون	تسلسل الفقرات
دالة	٣،٨٤	٨	-	٨	١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٨،٩،١٠،١١،١٢،١٣،١٤،١٥،١٦،١٧،١٨،٢٩،٢٠،٢١،٢٢،٢٣،٢٤،٢٥،٢٦

ولا يجاد القوة التمييزية لفقرات مقياس المرونة النفسية قامت الباحثتان باتتباع الخطوات الآتية:

- ١ - توزيع استبانة على (٤٠٠) طالب وطالبة.
- ٢ - تحديد الدرجة الكلية لكل استبان من استبانات المستجيبين.
- ٣- ترتيب الاستبانات تنازليا بحسب الدرجة الكلية للمقياس من اعلى درجة إلى الأدنى درجة ومن ثم تحديد (٢٧) من الاستبانات الحاصلة على الدرجات العليا و (٢٧) من الاستبانات الحاصلة على الدرجة الدنيا فبلغت العدد لكل افراد المجموعات العليا والدنيا (١٠٨) للمجموعة العليا و (١٠٨) للمجموعة الدنيا
- ٤- استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة الثانية لدرجات المستجيبين لكل مجموعة لجميع فقرات المقياس ومن ثم طبق الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق الدالة بين درجات المجموعة العليا والدنيا في كل فقره عند مستوى ثقة (٠،٠٥) وتبين أن جميع فقرات المقياس مميزة عند مقارنة القيمة المحسوبة مع القيمة الجدولية البالغة (١،٩٦) عند درجه حريه (٢١٤) جدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول رقم (٣) القوة التمييزية لمقياس المرونة النفسية

الدالة	القيمة التائية		المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الجدول	المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	1.96	9.295	1.221	2.62	0,488	3.80	١
دالة		5.861	1.039	3.12	0.565	3.79	٢
دالة		9.189	0.399	2.62	0.542	3.62	٣
دالة		8.024	1.054	1.95	0.927	3.04	٤
دالة		10.28	1.142	2.68	0.389	3.87	٥
دالة		8.871	0.868	1.76	1.039	2.93	٦
دالة		8.886	1.112	2.08	0.994	3.15	٧
دالة		7.422	1.061	2.56	0.681	3.61	٨
دالة		8.621	1.050	2.40	0.549	3.75	٩
دالة		11.86	1.086	2.42	0.460	3.78	١٠
دالة		11.99	1.003	2.24	0.520	3.69	١١
دالة		13.36	1.186	2.43	0.620	3.63	١٢
دالة		9.348	1.203	2.74	0.389	3.87	١٣
دالة		9.288	1.069	2.66	0.440	3.74	١٤
دالة		9.736	1.155	2.54	0.514	3.75	١٥
دالة		9.968	1.024	2.19	0.667	3.61	١٦
دالة		12.12	1.088	2.05	0.890	3.26	١٧
دالة		8.966	1.041	2.33	0.593	3.72	١٨
دالة		12.04	1.140	2.09	0.835	3.44	١٩
دالة		9.940	1.062	2.22	0.788	3.30	٢٠
دالة		8.439	1.279	2.31	0.915	3.20	٢١
دالة		5.937	1.102	1.98	0.918	3.29	٢٢
دالة		9.461	1.161	2.13	0.838	3.23	٢٣
دالة		7.997	1.323	2.69	0.475	3.87	٢٤
دالة		8.761	0.989	1.56	0.873	3.20	٢٥
دالة	8.554	888.0	1.57	1.190	2.80	٢٦	

## ولاستخراج الاتساق الداخلي للمقياس تم اتباع الخطوات الآتية:

### ١ - علاقة درجة كل فقره بالدرجة الكلية للمقياس

تم استخدام معامل ارتباط (بيرسون) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين كل فقره والدرجة الكلية للمقياس من عينة التحليل الاحصائي البالغة (٤٠٠) مسن وتبين أن جميع فقرات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس لان القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٠٠٩٨) عند مستوى ثقة (٠,٠٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) والجدول (٤) يوضح ذلك

جدول رقم (٤) علاقة درجة كل فقره بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
٠,٤٤٥٥	١٩	٠,٥٦٥	١٠	٠,٤٦٦	١
٠,٣٦١	٢٠	٠,٥٨٣	١١	٠,٣٥٥	٢
٠,٤٤٤٣	٢١	٠,٤٨٤	١٢	٠,٤٦٣	٣
٠,٤٤٠٠	٢٢	٠,٥٢٧	١٣	٠,٤٢٢	٤
٠,٤٣١	٢٣	٠,٤٨٤	١٤	٠,٤٢٧	٥
٠,٥٧٦	٢٤	٠,٥٣٨	١٥	٠,٤٥٨	٦
٠,٣٩٦	٢٥	٠,٤٣٦	١٦	٠,٢٠٧	٧
		٠,٥٢٢	١٧	٠,٤٣١	٨
		٠,٥١٣	١٨	٠,٥٩٦	٩

### الثبات:

وتم استخراج الثبات لمقياسين (مواجهة الضغوط الحياة) و(المرونة النفسية) بطريقتين هما:

#### ١- طريقة إعادة الاختبار : Retest method

تم تطبيق الاختبار على عينه مكونه من (٤٠) طالب وطالبة وبعد مرور (١٤) يوما تم إعادة الاختبار وحساب معامل ارتباط بيرسون (بين درجات اختبار الأول والثاني فكان معامل الثبات المقياس لمواجهة ضغوط الحياة (٨٢) اما المقياس المرونة النفسية (٧٩)، وهو معامل جيد، كما أشار هنكل واخرون (١٩٧٩) اذ ان معامل الارتباط يجب ان تتراوح بين (٧٠-٩٠) لتكون الأداة ذات ثبات (الكبيسي:٢٠١٠،٩٨)

## ٢ - طريقة الفاكرونباخ : Alpha Cron Bach method

استخدمت معادلة الفا كرونباخ لحساب الثبات حيث بلغ معامل الثبات المقياس مواجهة ضغوط الحياة (٠,٨٨) والمقياس مرونة النفسية (٨٦) وهو معامل اتساق جيد

### ثانياً: مقياس مواجهة ضغوط الحياة

والغرض تحقيق أهداف البحث ، لأبد من توافر مقياس يتلاءم مع الإطار النظري للبحث وطبيعة مجتمع البحث ويتوفر فيه الخصائص السايكومترية . لذا قامت الباحثتان ببناء مقياس لقياس لضغوط الحياة وفق نظريه لازاروس .

### وفقاً لخطوات الآتية

١-تحديد المفهوم مواجهة ضغوط الحياة : تعريف لازورس (Lazarus1982) للضغوط على انها ( نتاج تفاعل الفرد مع البيئة، الذي يدركه ويقيمه، ويتجاوز امكانته ومصادره الشخصية والاجتماعية، وقدرته على التوافق (Lazarus) ، . (1:1993

### ٢-صياغة فقرات المقياس :

الغرض جمع فقرات مقياس الضغوط الحياة لطلبة الإعدادية قامت الباحثتان بالإجراءات الآتية :-  
\*الدراسات السابقة : لقد اطلعت الباحثتان على الدراسات والأدبيات التي تناولت مفهوم مواجهة ضغوط الحياة

\*وتوزيع استبيان استطلاعي على عينة من الطلبة التي بلغت عددهم (٢٠)

وعلى ضوء ما تقدم تم صياغة (٣٦) فقرة للمقياس بصيغته الأولية.

### ٣-تصحيح المقياس

تكونت فقرات المقياس من (٣٦) فقره تم وضع أربع بدائل امام كل فقرة من فقرات المقياس (٣٦) وعلى وفق مفتاح التصحيح (٤،٣،٢،١) إذا كانت الفقرة باتجاه المفهوم إيجابية ويكون مفتاح التصحيح (٤،٣،٢،١) إذا كانت الفقرات تتضمن المفهوم السلبي للذات.

## الخصائص السايكومترية للمقياس مواجهة ضغوط الحياة

### ١-الصدق الظاهري:

بعد تحديد مفهوم المقياس وصياغة فقراته تم عرض الأداة بصورتها الأولية على (٨) من الخبراء والمحكمين لغرض تقويمها والحكم عليها ومدى صلاحية كل فقره كان المقياس مكونا من (٣٦) فقره ولكل فقره (٤) بدائل) تنطبق على بدرجة عالية، تنطبق على بدرجة متوسطة، تنطبق على بدرجة ضعيفة، لا تنطبق على) تم استخدام اختبار مربع كاي لتحديد الدلالة الإحصائية لأرائهم على فقرات المقياس جدول رقم (٥) يوضح ذلك

جدول رقم (٥) قيمة مربع كاي لأراء الخبراء لفقرات المقياس

الدالة	قيمة الجدولية	قيمة مربع	غير الموافقون	الموافقون	تسلسل الفقرات
دالة	٣،٨٤	٨	-	٨	١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٨،١١،١٢،١٣،١٥،١٦،١٧،١٨،١٩ ٢٠،٢١،٢٢،٢٣،٢٤،٢٥،٢٨،٢٩،٣٠،٣١،٣٢،٣٥،٣٦،
دالة	٣،٣٨	٦،٥	١	٧	٩،١٠،١٤،٢٦،٢٧،٣٤

### وتم استخراج الخصائص السايكومترية للمقياس

**القوة التمييزية:** تم استخراج القوة التمييزية وفق الخطوات التي تم فيه استخراج القوة التمييزية لمقياس المرونة النفسية أعلاه ، ماعدا فقره (١٠) غير دالة جدول رقم (٦) يوضح ذلك  
الجدول رقم (٦) القوة التمييزية لمقياس ضغوط الحياة

الدالة	القيمة الثانية		المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الجدولية	المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة		١١،٢٧	٠،٥٥	١،٤٦	١،١٦	٢،٨٤	١
دالة		٩،٦٣	٠،٧٥	١،٨١	٠،٩٤	٢،٩٣	٢
دالة		٨،٧٤	٠،٨٢٨	١،٦٩	١،٠١	٢،٧٩	٣
دالة		١٥،٦٤	٠،٨٤	١،٨٦	٠،٧٤	٣،٥٦	٤
دالة		١١،٣٧	٠،٩٤	٢،٠٨	٠،٨٨	٣،٥٠	٥
دالة		٦،٦٣	١،٠٦	٢،٣٠	٠،٩٦	٣،٢١	٦
دالة		١٠،٤١	٠،٥٥	١،٤٨	١،٠٩	٢،٨١	٧

دالة	١,٩٦	٧,٠٤	٠,١٣	١,٩٤	٠,٠٧	٢,٩٩	٨
دالة		٧,٥٠	١,٠٦	١,٩٤	١,٩٤	٢,٩٨	٩
غير دالة		١,٥٦-	٠,٠٦	١,٧٩	٠,١٩	٢,٥٥	١٠
دالة		١١,٠٧	١,١٢	٢,٠٤	٠,٨٥	٣,٥٥	١١
دالة		١٠,٧٤	١,١٧	٢,٠٤	٠,٨٠	٣,٥١	١٢
دالة		١٢,١٣	٠,٩٩	١,٩٥	٠,٨٨	٣,٥٠	١٣
دالة		١٤,٧٤	٠,١٢	٢,٠١	٠,٥٠	٣,٧٣	١٤
دالة		١٢,٠٤	٠,٨٢	١,٥٩	١,٠٩	٣,١٨	١٥
دالة		٩,٤١	٠,٩٣	١,٦٠	١,٠٢	١,٨٦	١٦
دالة		١١,٦٧	٠,٩٨	١,٨٢	٠,٩٧	٣,٣٨	١٧
دالة		١٧,٠٠	٠,٨١	١,٨١	٠,٦٧	٣,٥٤	١٨
دالة		١٢,٧٤	٠,٩٣	١,٧٧	٠,٩٨	٣,٤٤	١٩
دالة		٧,٨٦	١,١٢	١,٩٣	١,١٢	٢,٠٦	٢٠
دالة		٢,١٣	١,٠٨	٢,٠٢	١,١٩	١,٠٩	٢١
دالة		١٠,٣٢	٠,٧٣	٢,٣١	٠,٨٥	٣,٦٨	٢٢
دالة		١٢,١٩	٠,١٢	٢,١٧	٠,٧٦	٣,٧٥	٢٣
دالة		٨,٨١	٠,٩٠	١,٦٩	٠,١٦	٢,٩٤	٢٤
دالة		٩,٢٦	٠,٩١	١,٥٣	١,٠٩	٢,٨٠	٢٥
دالة		١١,٥٨	٠,١١	٢,٢٤	٠,٦٩	٣,٧١	٢٦
دالة		١٣,٢٣	١,٠١	٢,٣٠	٠,٥٨	٣,٧٩	٢٧
دالة		١٢,٠٣	١,٠٧	٢,٠٦	٠,٨٨	٣,٦٨	٢٨
دالة		٨,٠٣	٠,٨٨	١,٤٨	٠,١٨	٢,٦٢	٢٩
دالة		٤,٩٨	٠,٩١	١,٦٠	١,٣٥	٢,٣٩	٣٠
دالة		٩,٢٥	٠,٩٧	١,٨١	٠,٠٧	٣,١١	٣١
دالة		٩,٢٢	١,٠٠	٢,٢٣	٠,٩٩	٣,٤٨	٣٢
دالة		١١,١٨	٠,٠٧	٢,٠٦	٠,٨٦	٣,٥٦	٣٣
دالة		٨,٦٦	٠,٣٥	٢,٤٢	٠,٦٦	٣,٦٨	٣٤
دالة		٧,٥٧	٠,٢٢	٢,١٠	٠,٠٩	٣,٣١	٣٥
دالة		١٠,٠٠	٠,٨١	١,٣٥	٠,٢٢	٢,٧٧	٣٦

## استخراج الاتساق الداخلي للمقياس مواجهة ضغوط الحياة

١- علاقة درجة كل فقره بالدرجة الكلية للمقياس: تم استخراج علاقة درجة الفقرة بالمقياس الكلي وفق الخطوات التي تم فيه استخراج علاقة درجة الفقرة بالمقياس الكلي لمقياس مواجهة ضغوط الحياة أعلاه جدول رقم (٧) يوضح ذلك

جدول (٧) علاقة درجة كل فقره بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
٠,٥١٠	٢٥	٠,٥٩٧	١٣	٠,٥١٥	١
٠,٥٥٠	٢٦	٠,٥٦٤	١٤	٠,٤٨٦	٢
٠,٤٧١	٢٧	٠,٤١٩	١٥	٠,٤٢٧	٣
٠,٢٨٥	٢٨	٠,٣٣٣	١٦	٠,٥٨٦	٤
٠,٣٣٨	٢٩	٠,٦٢٩	١٧	٠,٤٦٢	٥
٠,٤٠٧	٣٠	٠,٥٤٥	١٨	٠,٣٥٠	٦
٠,٣٧٨	٣١	٠,٢٠٢٣	١٩	٠,٥٠٩	٧
٠,٥٠٠	٣٢	٠,٣٥٩	٢٠	٠,٣٧٧	٨
٠,٤٥٥	٣٣	٠,٤٥٣	٢١	٠,٣٩١	٩
٠,٤٢٨	٣٤	٠,٥٦٩	٢٢	٠,٤٨٢	١٠
٠,٥٢٨	٣٥	٠,٤٤٥	٢٣	٠,٤٧٣	١١
		٠,٥٠٤	٢٤	٠,٥٢٥	١٢

## عرض النتائج ومناقشتها

١- مستوى المرونة النفسية لدى المرحلة الاعدادية. يتضح من الجدول (٨) ان القيمة التائية المحسوبة للمرونة النفسية لدى افراد عينة البحث (١٨,٠٨١) اعلى من القيمة الجدولية للمقياس (١,٩٦) وهذا يعني أن افراد عينة البحث لديهم مرونة نفسية

جدول رقم (٨) مستوى المرونة النفسية لدى المرحلة الاعدادية

مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	حجم العينة
دالة	١,٩٦	١٨,٠٨١	١٢,٧٤٩	٣٩٩	٦٥	٧٦,٥٠	٤٠٠

٢- دلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية وبحسب الجنس (الذكور، الاناث) يتضح من الجدول (٩) أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (٢,٣١٧) أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند درجة حرية (٣٩٨) . مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس ولصالح الذكور

جدول رقم (٩) مستوى المرونة النفسية وفق متغير الجنس

حجم العينة	النوع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
٢٠٠	ذكور	٧٧,٩٧	١٢,٨٨٣	٣٩٨	٢,٣١٧	١,٩٦	دالة
٢٠٠	اناث	٧٥,٤٧٧	١٢,٤٧٧				

٣- دلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية وبحسب الفرع (العلمي، الادبي) يتضح من الجدول (١٠) أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (٢,٩٦٦) أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند درجة حرية (٣٩٨) . مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الاختصاص لصالح الفرع العلمي

جدول رقم (١٠) مستوى المرونة النفسية وفق حسب الاختصاص

حجم العينة	الاختصاص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
٢٠٠	العلمي	٧٨,٣٦	١٢,١٤٤	٣٩٨	٢,٩٦٦	١,٩٦	دالة
٢٠٠	الادبي	٧٤,٦٢	١٣,٠٩٧				

٤- مستوى مواجهة الضغوط لدى المرحلة الاعدادية. يتضح من الجدول (١١) ان القيمة التائية المحسوبة لمقياس ضغوط الحياة لدى افراد عينة البحث (٢,٥١٨) اعلى من القيمة الجدولية للمقياس (١,٩٦) وهذا يعني ان افراد عينة البحث لديهم ضغوط الحياة .

جدول رقم (١١) مستوى مواجهة الضغوط لدى المرحلة الاعدادية

حجم العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
٤٠٠	٩٢,٣٠	٨٧,٥	٣٩٩	١٨,٢٣٢	٢,٥١٨	١,٩٦	دالة

٥- دلالة الفروق في مستوى مواجهة الضغوط الحياة لدى المرحلة الاعدادية وبحسب الجنس (الذكور، الاناث) يتضح من الجدول (١٢) أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (٢,٥١٨) أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند درجة حرية (٣٩٨) . مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس لصالح اناث

جدول رقم (١٢) مستوى ضغوط الحياة وفق متغير الجنس

حجم العينة	النوع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
٢٠٠	ذكور	٨٨،٤٣	١٦،٩٠٥	٣٩٨	٤،٣١٤	١،٩٦	دالة
٢٠٠	اناث	٩٦،١٢	١٨،٧٢٥				

٦- دلالة الفروق في مستوى ضغوط الحياة لدى طلبة المرحلة الاعدادية وبحسب الفرع (العلمي، الادبي) يتضح من الجدول (١٣) أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (٢،٢٨٣) أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١،٩٦) عند درجة حرية (٣٩٨) . مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الفرع لصالح الفرع العلمي.

جدول رقم (١٣) مستوى ضغوط الحياة وفق حسب الاختصاص

حجم العينة	الاختصاص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
٢٠٠	العلمي	٩٤،٣٧	١٩،٠١٧	٣٩٨	٢،٢٨٣	١،٩٦	دالة
٢٠٠	الادبي	٩٠،٢٣	١٧،٢١٢				

٧- النفسية معرفة العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية ومواجهة ضغوط الحياة لدى طلبة المرحلة الإعدادية: تم حساب معامل الارتباط بين متغيري البحث المرونة النفسية والضغوط الحياة باستعمال معامل ارتباط بيرسون وتبين انه موجب اذ بلغ (٠،٢٣٧) وهو معامل دال احصائياً مقارنة بالقيمة الجدولية البالغة (٠،١٢٤) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجه الحرية (٣٩٨) جدول رقم (١٤) يوضح ذلك.

جدول رقم (١٤) العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية ومواجهة ضغوط الحياة

معامل الارتباط	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة	الدلالة
٠،٢٣٧	٠،١٢٤	٣٩٨	٠،٠٥	دالة

## تفسير النتائج:

أظهرت نتائج أن طلبة المرحلة الإعدادية يتمتعون بمستوى مرتفع من المرونة النفسية، إذ جاءت القيمة التائية المحسوبة أعلى من الجدولية، مما يدل على أن أفراد العينة لديهم قدرة جيدة على التكيف مع المواقف الضاغطة ومواجهة التحديات الدراسية والحياتية بانفعالات متزنة وأساليب إيجابية.

كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تبعاً لمتغيري الجنس والفرع الدراسي، وكانت الفروق لصالح الذكور من حيث المرونة النفسية، مما يشير إلى أن الذكور أكثر قدرة على ضبط انفعالاتهم والتكيف مع الضغوط، في حين ظهرت فروق بحسب الفرع لصالح طلبة الفرع العلمي الذين يتميزون بدرجة أعلى من المرونة نتيجة طبيعة دراستهم ومتطلبات تخصصهم.

أوضحت النتائج أيضاً أن طلبة المرحلة الإعدادية يعانون من مستوى مرتفع من ضغوط الحياة، ويُعزى ذلك إلى التغيرات النفسية والاجتماعية التي ترافق هذه المرحلة العمرية، إضافة إلى التحديات الدراسية والامتحانات والضغوط الأسرية والمجتمعية. كما تبين وجود فروق معنوية في مستوى الضغوط تبعاً لمتغير الجنس، وجاءت لصالح الإناث، مما يشير إلى أن الإناث أكثر تعرضاً للضغوط مقارنة بالذكور، ربما بسبب الحساسية الانفعالية وطبيعة التنشئة الاجتماعية. كذلك ظهرت فروق تبعاً لمتغير الاختصاص الدراسي، حيث كانت الضغوط أعلى لدى طلبة الفرع العلمي بسبب صعوبة المناهج وكثرة المتطلبات الدراسية.

أما فيما يتعلق بالعلاقة بين المتغيرين، فقد أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين المرونة النفسية ومواجهة ضغوط الحياة، حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٢٣٧)، وهو ما يشير إلى أن ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة يؤدي إلى ارتفاع القدرة على مواجهة ضغوط الحياة، أي أن الطلبة الأكثر مرونة هم الأقدر على مواجهة الضغوط النفسية والحياتية بنجاح.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة نجوى، اية(٢٠٢٢) المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة حيث توصلت إلى علاقة ذات إحصائية بين مستوى المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى الممرضات المتزوجات، وكذلك تتفق مع دراسة خضر وآخرون (٢٠٢١) حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية ٠.٠١ بين المرونة النفسية ومواجهة الضغوط المهنية

واختلف مع دراسة الزهيري(٢٠١٢) حيث توصل إلى وجود علاقة سالبة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة ضاغطة .

وبناءً على ذلك يمكن القول إن المرونة النفسية تمثل عاملاً مهماً في تعزيز قدرة طلبة المرحلة الإعدادية على مواجهة ضغوط الحياة والتكيف مع متغيرات البيئة الدراسية والاجتماعية، وهي مؤشر على التوازن النفسي والنضج الانفعالي لديهم .

### التوصيات:

- ١- إجراء دراسات لمعرفة طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية وبعض المتغيرات الأخرى ك( التوافق الاجتماعي، الانتحار ، وتعاطي المخدرات، الاكتئاب، وغيرها من المتغيرات)
- ٢- إجراء دراسات وبحوث مماثلة لدى عينات أخرى من المجتمع.
- ٣- إجراء دراسات لمعرفة طبيعة العلاقة بين ضغوط الحياة وبعض المتغيرات الأخرى ك( المساندة الاجتماعية، الصحة النفسية، توكيد الذات والتفكير المنظم، سمات الشخصية وغيرها من المتغيرات).
- ٤- وضع برامج إرشادية من أجل رفع المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وزيادة إقبالهم على الحياة بروح متفائلة والتي تعكس مدى مواجهتهم لضغوطات الحياة.
- ٥- الاستفادة من نتائج البحث في وضع برامج تثقيفية وترفيهية تساعد على رفع مستوى المرونة النفسية ومواجهة ضغوطات الحياة لدى طلبة الإعدادية

### المقترحات:

- ١- عقد ورش تعليمية تهدف الى تحسين مهارات مواجهة ضغوط الحياة لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
- ٢- عقد ورش تعليمية تهدف الى تحسين مهارات المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
- ٣- بناء برامج إرشادية لتنمية المرونة النفسية ومواجهة ضغوطات الحياة لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

### المصادر:

- ابو مصطفى، نظمي عودة موسى، (٢٠٢٢)، **ضغوط الحياة وعلاقتها بالعجز النفسي لدى طلاب كلية مُجْتَمَع الأَقْصَى لِلدِّرَاسَاتِ المُنَوَّسِطَةِ**. مجلة أبحاث - العدد ١٩، فلسطين، كلية الآداب - جامعة مرضكلية التربية جامعة الأقصى فلسطين.
- اسماعيل، بشرى، (٢٠٠٤)، **ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية**. كلية الآداب، جامعة الزقازيق، مكتبة الانجلو المصرية.
- الجلالة بندر، (٢٠٢٠)، **المرونة النفسية أفكار للتعامل مع التوتر والضغط وتحقيق النجاح والعيش بسعادة**. دار تشكيل للنشر والتوزيع، الرياض.

- خضر، محمد عبد الرحمن محمد وعبد الرحمن محمد السيد وأبو السعود، سعيد طه محمود، (٢٠٢١)،  
المرونة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لمعلمي المعاهد الأزهرية. المجلة العربية للعلوم  
التربوية والنفسية - العدد ٢٢، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، ص ١٠٣ - ١٣٢.
- الخميس، عواطف وطنوس، عادل، (٢٠١٩)، مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية  
لدى عينة من طالبات سنة أولى تحضير في جامعة الجوف بمحافظة القريات. المجلة التربوية  
الاردنية، العدد الثالث، الجمعية الاردنية للعلوم التربوية
- رجب، أحمد، (٢٠٢٥)، مهارات إدارة الذات والمرونة النفسية.. كيف تتغلب على الضغوط والمتاعب.  
دار أزهى للنشر.
- الزهيري، لمياء قيس سعدون، (٢٠١٢)، المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة  
الجامعة. رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية.
- شلبي، نعيم عبد الوهاب، (٢٠١٥)، إدارة الضغوط من منظور اجتماعي معاصر. المكتبة العصرية  
للنشر، ط١، المنصورة.
- صارة، براهيم، (٢٠٢٣)، المرونة النفسية وعلاقتها بكفاءة الذات الاكاديمية. دراسة ميدانية بكلية  
العلوم الاجتماعية - تيارت، جامعة ابن خلدون - تيارت. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، ورطفونيا  
قسم علم النفس والفلسفة والاورطفونيا.
- العازمي، عائشة عبيد الله مبارك قويضي، (٢٠٢٢)، المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى  
المراهقين. مجلة كلية التربية، العدد السادس والاربعون، الجزء الثالث، عين الشمس.
- عبيدات، ذوقان واخرون، (١٩٩٦) البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه. دار الفكر للنشر، الأردن.
- علي، حسام حجاجي محمد، (٢٠٢٢)، بناء مقياس المرونة النفسية لدى رعاية الشباب بجامعة بنها.  
مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٣ العدد ٦، جامعة بنها - كلية التربية الرياضية.
- قازي، محمد وعادل تتهيد، (٢٠٢٤)، المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل. مجلة التربية للعلوم  
الإنسانية، المجلد (٤)، العدد (٩١).
- قسميوري، ماسيليا، (٢٠٢٣)، مستوى المرونة النفسية لدى ممرضة المؤسسة الشفائية المتخصصة  
لأمراض العقلية دراسة ميدانية. جامعة محمد خيضر بسكرة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم  
العلوم الاجتماعية.
- قهار، صبرنة، (٢٠١٦)، استراتيجيات مواجهة الضغط. جامعة جزائر ٢، مجلة التربية والصحة النفسية،  
المجلد ١٠، العدد الثاني.
- الكبيسي، وهيب مجيد، (٢٠١٠)، الإحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية. العالمية المتحدة بيروت  
- لبنان.

-نجوى، خديجي، اية، جزولي، (٢٠٢٢)، المرونة النفسية وعلاقتها باحداث الحياة الضاغطة دراسة ميدانية على عينة من الممرضات المتزوجات بالمستشفى كويتي بالعش سيدي عيسى ولاية المسيلة. رسالة ماجستير، جامعة محمد بوصاف - المسيلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

-النوحي، عبد العزيز فهمي، (٢٠٠١)، الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية. عملية حل المشكلة ضمن إطار نسقي/ايكولوجي، ط٣.

-الهنداوي، غادة مبارك محمد، (٢٠٢٠)، التفاعل الاجتماعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة بمنطقة عرعر. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، العدد الخامس، جامعة المحددات الشمالية/ المملكة العربية السعودية.

المصادر الاجنبية:

. (2013) ، C. Resilience. Stress and Health ، & Cooper ، I. ،- Robertson  
O The "Basic PH" Model of Coping and ، & Ayalon ، M. ، shacham ، M. ،-Lahad  
Research and Cross-Cultural application. Jessica Kingsley ، Theory ، Resiliency  
publishers. . (2013).  
M. (ed.) The Social Ecology of ، In Ungar ، M Introduction to the Volume ،-Ungar  
Heidelberg ، Dordrecht ، 1-9. New York ، Resilience: a Handbook of Theory and Practice  
London: Springer(2012)

مصادر الكترونية:

[-https://mawdoo3.com](https://mawdoo3.com)

## ملحق

### (مقياس مواجهة ضغوط الحياة)

عزيزي الطالب /ة.....

تحية طيبة

لأغراض البحث العلمي نعرض عليك مجموعة من الفقرات التي تتعاملين معها في حياتك اليومية والتي تمت صياغتها في بعض الجوانب التي تواجهها، يرجى منك قراءة تلك الفقرات بإمعان وتحديد رأيك بكل فقرة بدقة وصراحة بوضع علامة ( ) وفق ما يتناسب معك، وللعلم أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة من المهم أن تعبر عن نفسك كما في النموذج الآتي..:

ت	الفقرة	تطبيق على درجة عالية	تطبيق على درجة متوسطة	تطبيق على درجة ضعيفة	لا تتطبق على أبدأ
١	اعاني من عدم اهتمام الناس بي اثناء وجودي بينهم		✓		

كما ويرجى التفضل بتزويدنا بالمعلومات الآتية لاعتمادها كمتغيرات أساسية في إجراءات البحث الحالي ولا حاجة لذكر الاسم:

العمر.....

سنوات الرسوب.....

التحصيل الدراسي: الأب.....الأم.....

الحالة الاقتصادية:- متوسطة جيدة جداً

هل تعرضت خلال حياتك لمشاكل لضغوط الحياة؟ نعم، لا : إذا كان جوابك ( نعم ) فأذكرها على شكل نقاط

مع تمنياتي لكم بالنجاح والتفوق

الباحثان : م.م كلشان سيف الدين نوري - م.م عبير ازاد رحيم

ت	الفقرات	عالية على درجة	متوسطة على درجة	ضعيفة على درجة	لا تتطبق على أبدأ
١	أجد صعوبة في محافظته على مستوى تحصيلي الدراسة بسبب البيئة المدرسية				
٢	اعاني من عدم السيطرة على صعوبات التي تؤثر على دراستي.				
٣	أعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة				
٤	أجد صعوبة في استخدام الطرق الملائمة لمواجهة الحياة.				

٥	أواجه صعوبة في الانسجام مع المجتمع
٦	لدي مسؤوليات تجاه اسرتي
٧	أشعر بالاكتئاب والحزن في كثير من الأحيان
٨	أحرص على عدم اظهار انفعالاتي أمام الآخرين
٩	أشعر بالتوتر بسبب فشلي في أداء المهام
١٠	انا مستمتع بحياتي الدراسة
١١	رغم وجودي بين الناس اشعر بأنهم بعيدون عني
١٢	أعاني من عدم اهتمام الآخرين بمشكلاتي وانشغالاتي
١٣	أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من أحداث وظروف
١٤	أشعر بعدم الرضا عن نفسي
١٥	أعاني من التوتر والقلق
١٦	أشعر بصعوبة النوم بسبب أفكار تشغل بالي
١٧	أجد صعوبة في تكوين صداقه
١٨	والداي يتدخلان بشكل كبير في حياتي
١٩	أعاني من عدم تفهم اسرتي لأرائي
٢٠	ثقتي بنفسني تجعلني قادرا على مواجهة الضغوط الحياتية
٢١	أستطيع إيجاد حلول للمشكلات الحياتية التي تواجهني
٢٢	والداي يتعاملان معي بقسوة
٢٣	عائلتي لا تراعي ظروفني الدراسية
٢٤	بضايقتني تحيز بعض المدرسين
٢٥	اشعر بالقلق بشأن مستقبلي
٢٦	اعاني من تدني مستوى دخل عائلتي
٢٧	اشعر بعدم اهتمام اسرتي بي
٢٨	يفرق والداي في التعامل بيني وبين اخوتي
٢٩	أشعر بعدم الثقة بالآخرين
٣٠	أتجنب تحدث عن مشكلاتي امام الآخرين
٣١	اتضايق عندما يسألني احد عن مستواي الدراسي
٣٢	اتعرض للعقوبة من قبل والدي إذا لم احصل على درجات عالية
٣٣	يقارن والداي بيني وبين الآخرين في مستواي الدراسي
٣٤	اجبرني والداي على اختيار اختصاصي الدراسي
٣٥	اعاني من ادمان الالعاب الالكترونية
٣٦	أجد صعوبة في أبعاد الاحداث المؤلمة عن ذهني

(مقياس المرونة النفسية)

عزيزي الطالب /ة ..... .

تحية طيبة

لأغراض البحث العلمي نعرض عليك مجموعة من الفقرات التي تتعاملين معها في حياتك اليومية والتي تمت صياغتها في بعض الجوانب التي تواجهها، يرجى منك قراءة تلك الفقرات بإمعان وتحديد رأيك بكل فقرة بدقة وصراحة بوضع علامة ( ) وفق ما يتناسب معك، وللعلم أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة من المهم أن تعبر عن نفسك كما في النموذج الآتي:..

ت	الفقرة	تطبيق على درجة عالية	تطبيق على بدرجة متوسطة	تطبيق على بدرجة ضعيفة	لا تتطبق علي أبداً
١	اعاني من عدم اهتمام الناس بي اثناء وجودي بينهم		✓		

كما ويرجى التفضل بتزويدنا بالمعلومات الآتية لاعتمادها كمتغيرات أساسية في إجراءات البحث الحالي ولا حاجة لذكر الاسم

العمر.....

سنوات الرسوب.....

التحصيل الدراسي..... الأب.....الأم.....

الحالة الاقتصادية:- متوسطة جيدة جيدة جداً

هل تعرضت خلال حياتك لمشاكل لضغوط الحياة؟ نعم ، لا إذا كان جوابك ( نعم ) فأذكرها على شكل نقاط

مع تمنياتي لكم بالنجاح والتفوق

الباحثان : م.م كلشان سيف الدين نوري - م.م عبير ازاد رحيم

ت	الفقرات	تطبيق على درجة عالية	تطبيق على بدرجة متوسطة	تطبيق على بدرجة ضعيفة	أبداً لا تتطبق علي
١	هناك من يشجعني على النجاح في الحياة				
٢	أتعاطف مع الآخرين في إحزانهم وأفراحهم				
٣	استطيع معالجة بعض الأمور في الوقت المحدد				
٤	أجد من يتفهم صعوباتي ويعمل على تذليلها				
٥	أقوم بتصحيح بعض أفكار الخاطئة للوصول الى أداء أفضل				
٦	انا قادر للتعبير عن مشاعري				

٧	يعزز أصدقائي ثقتي بنفسي
٨	ابدل قصارى جهدي لتنمية قدراتي العلمية
٩	أحب إن أرضي أفراد أسرتي
١٠	استطيع حل المشاكل الصعبة إذا أجهدت نفسي بما فيه الكفاية
١١	استخدم النجاحات السابقة لمواجهة التحديات التي تواجهني
١٢	لدي القدرة على الابتكار أكثر من فكرة واحدة في مواقف كثيرة
١٣	نجاحي في المواقف الماضية تسعدني
١٤	أستطيع أن أحقق الأهداف التي تتناسب مع مستوى قابليتي
١٥	أتلقي القبول والاحترام من الآخرين
١٦	اتحد المحن أنا قادر على مواجهة
١٧	يسهل على إقامة علاقات اجتماعية مختلفة
١٨	اعمل جاهداً لتعلم الجديد على الرغم من التحديات
١٩	أجد من يقف معي عندما تواجهني مشكلة
٢٠	أشعر بانني أكثر مرونة في المواقف الصعبة
٢١	صداقاتي الحميمة لها أثرا جيدا في حياتي
٢٢	أضع خطط المواجهة للتغيرات في المستقبل
٢٣	العلاقات الاجتماعية مع الآخرين تديمها المرونة
٢٤	إيماني بالله يخفف على المصاعب.
٢٥	أنا متوافق مع البيئة المحيطة
٢٦	الذكريات المزعجة لا تؤثر على