

المرونة الصحية وعلاقتها بصياغة الحياة لدى المرشدين التربويين

م.د صفاء حنظل وظيفيم

Safaa.h.hidym@aliraqia.edu.iq

الجامعة العراقية / شعبة الارشاد النفسي الجامعي

الملخص

يستهدف البحث الحالي التعرف على المرونة لصحية وصياغة الحياة لدى المرشدين التربويين فضلاً عن التعرف على العلاقة الارتباطية بين المرونة لصحية وصياغة الحياة لدى المرشدين التربويين. ولغرض تحقيق اهداف البحث تبني البحث مقياس (Ge, et al, 2025) للمرونة لصحية ومقياس (Chen, et al, 2022) لصياغة الحياة، علماً ان مجتمع البحث تمل بالمرشدين التربويين في مديرية تربية الرصافة الثانية للعام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦. وبلغت عينة البحث (٢٠٠) مرشد ومرشدة وتم معالجة البيانات وفقاً للحقبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). وظهرت نتائج البحث ان المرشدين التربويين لديهم مرونة صحية صحية صياغة الحياة فضلاً عن توجد علاقة بين المرونة لصحية وصياغة الحياة لدى المرشدين المرشدين التربويين، وقد خرج البحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات وفقاً لنتائج البحث.

الكلمات المفتاحية: المرشدين التربويين، المرونة الصحية، صياغة الحياة، الارشاد النفسي.

Health Resilience and its Relationship to Life Crafting among Educational Counselors

Inst. Safaa Handhal Hadheem (PhD)

Iraqi University / University Psychological Counseling Department

Abstract

This research aims to identify health resilience and life formulation among educational counselors, as well as the correlation between health resilience and life formulation among these counselors. To achieve these objectives, the researcher adopted the Ge et al. (2025) scale for health resilience and the Chen et al. (2022) scale for life formulation. The research population consisted of educational

counselors in the Second Rusafa Education Directorate for the 2025-2026 academic year, and the research sample comprised 200 counselors. Data were processed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The results showed that educational counselors possess both health resilience and life formulation, and that a correlation exists between health resilience and life formulation among them. The research concluded with a set of recommendations and suggestions based on these findings.

Keywords: Educational counselors, health resilience, life formation, psychological counseling.

مشكلة البحث

تعد مهنة الإرشاد التربوي من المهن الحيوية التي تلعب دوراً محورياً في تنمية وتوجيه لطلبة لطلبة ودعمهم نفسياً وسلوكياً وأكاديمياً، غير أن طبيعة هذه المهنة تجعل المرشد التربوي عرضة لظروف ضغوط نفسية ومهنية متعددة، نتيجة للتعامل المستمر مع المشكلات الطلابية، ولصراعات ولصراعات داخل البيئة المدرسية، والعبء الإداري، مما قد يؤدي إلى استنزافه على المستويين المستويين الجسدي والنفسي (عبد حميد، ٢٠٢٠).

وفي ظل هذه التحديات، تبرز الحاجة إلى توافر سمات معينة لدى المرشدين التربويين، تساعد في مساعدتهم على التكيف مع الضغوط والمحافظ على توازنهم الشخصي والمهني، ومن بين هذه السمات السمات المرنة لصحية، وهي قدرة الفرد على التكيف مع الموقف لصعبة والتعافي من الضغوط النفسية لضغوط النفسية والبدنية بطريقة فعالة (Masten، 2014). وتشمل المرونة لصحية أبعاداً متعددة، متعددة، من بينها: القدرة على التعامل مع الضغوط، التنظيم الانفعالي، واستعادة التوازن الذاتي. الذاتي.

من جهة أخرى، فإن قدرة الفرد على صياغة حياته أو ما يعرف بمفهوم "صياغة الحياة" يعد يعد مؤشراً مهماً على تمتعه بوضوح في الأهداف، ومعنى في الحياة، وامتلاك تصور مستقبلي مستقبلي يدفعه للتطور والتحقق الذاتي. يشير (Schippers & Ziegler، 2019) إلى أن صياغة صياغة الحياة تمثل عملية نفسية معرفية تساعد الأفراد على إعادة بناء حياتهم من خلال تحديد القيم الشخصية، ووضع الأهداف، والعمل المستمر نحو تحقيقها بطريقة واعية ومنظمة. إن العلاقة بين العلاقة بين هذين المتغيرين - المرونة لصحية وصياغة الحياة - تستدعي دراسة متعمقة، خاصة خاصة في بيئات العمل لضغط كبيئة الإرشاد التربوي، حيث يمكن أن تؤثر المرونة لصحية بشكل لصحية بشكل مباشر في قدرة المرشد على إدارة مسيرته المهنية وتوجيه حياته بشكل منظم وهادف.

وهادف. فالأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من المرونة هم أكثر قدرة على التعامل مع التحديات والتحديات بطريقة إيجابية، مما يساهم في تعزيز توجههم نحو الحياة وصياغتها بما يتفق مع أهدافهم وأهدافهم وطموحاتهم (Connor & Davidson، 2003).

إلا أن مراجعة الأدبيات التربوية والنفسية تشير إلى وجود فجوة بحثية في دراسة العلاقة بين هذين المتغيرين لدى المرشدين التربويين تحديداً، إذ ركزت معظم الدراسات على المرونة النفسية النفسية لدى المعلمين أو الطلبة، بينما لم تول اهتماماً كافياً بدور المرونة لصحية في صياغة الحياة الحياة المهنية وللخصية لدى فئة المرشدين (صالح، ٢٠٢١؛ عبد العزيز، ٢٠٢٢). وهذا ما يطرح يطرح تساؤلات مشروعة حول طبيعة العلاقة بين المرونة لصحية وصياغة الحياة، ولتطابقاً مما سبق، تتمثل مشكلة البحث في الإجابة على تساؤل رئيس وهو (هل هنالك علاقة

علاقة بين المرونة الصحية وصياغة الحياة لدى المرشدين التربويين)

اهمية البحث

تعتبر المرونة لصحية من المفاهيم الحديثة التي تشير إلى قدرة الفرد على التكيف والتعافي من من لضغوط والمحن لحياتية والنفسية، دون أن يتعرض لانهايار في التوازن الجسدي أو النفسي. النفسي. ويمتاز هذا المفهوم بالشمولية؛ إذ لا يقصر على الجلب النفسي فقط، بل يشمل الاستجابة الاستجابة الجسدية والاجتماعية والتكيفية الشاملة مع الأحداث لصادمة (Masten، 2014). وقد أكد (Davidson 2003) أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات عالية من المرونة يتمكنون من تجاوز لصعوبات بشكل أفضل، ويحفظون بدرجة من التوازن الداخلي تمكنهم من العمل من العمل بكفاءة في ظل ظروف لضائقة.

في سياق العمل التربوي، تعد المرونة لصحية للمرشدين التربويين عنصراً أساسياً للحفاظ على على الاستقرار المهني، حيث إنهم يتعاملون يومياً مع مشكلات طلابية معقدة، وضغوط نتيجة عن العلاقات داخل المؤسسة التعليمية، وعبء العمل، مما يجعلهم عرضة للإجهاد المزمن ما لم لم تتوفر لديهم استراتيجيات نفسية وجسدية للتكيف (عبد الحميد، ٢٠٢٠).

تعد صياغة الحياة عملية واعية يمارسها الفرد من أجل تحديد أهدافه في الحياة، والتخطيط لها، لها، وربطها بالقيم والاهتمامات الشخصية، بما يمنحه شعوراً بالمعنى والغاية (Schipper & Ziegler، 2019). وتعد هذه القدرة من أهم مؤشرات الرفاهية النفسية الإيجابية، إذ تساعد الفرد على بناء حياة متكاملة و متماسكة في مهنة مثل الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، فإن قدرة المرشد على صياغة حياته المهنية والخصية تساهم في تحديد مساره، وزيادة دافعيته، وتحقيق وتحقيق التوازن بين الحياة والعمل. كما تمكنه من فهم ذاته وأدواره الوظيفية بشكل أعمق، ما ينكس ينكس إيجابياً على علاقاته المهنية مع لطلبة والزملاء. وقد أظهرت دراسات حديثة أن تدريب

تدريب الأفراد على مهارات صياغة الحياة يؤدي إلى انخفاض معدلات القلق والتشتت، وزيادة الرضا العام والتوجه نحو المستقبل بشكل أكثر وضوحاً (Schipper et al., 2020).

وقد أشارت دراسات عربية مثل دراسة عبد العزيز (٢٠٢٢) إلى أن الإهمال النفسي للمرشدين التربويين ينكس سلباً على أدائهم، وأن الاستثمار في دعمهم المهني والنفسي يعد رافعة رافعة أساسية لتحسين البيئة المدرسية بأكملها.

وعلى وفق ما تقدم اعلاه تتمثل الأهمية النظرية والتطبيقية بالآتي:-

١- تسهم الدراسة في تعزيز البناء النظري لفهم العلاقة بين المرونة لصحية وصياغة الحياة لى المرشدين التربويين باستخدام أدوات قياس حديثة ومطورة وفق اتجاهات البحث المعاصر.

٢- تسهم في تحسين الأداء المهني للمرشدين من خلال توفير مؤشرات حديثة يمكن الاعتماد عليها عليها في التخطيط والتطوير الذاتي.

٣- تساعد المؤسسات التعليمية على تبني أدوات تقييم حديثة لدعم اتخاذ قرارات تخص حياة المرشدين وتقليل لضغوط المهنية.

اهداف البحث: يستهدف البحث الحالي التعرف على:-

- ١- المرونة لصحية لى المرشدين التربويين.
- ٢- صياغة الحياة لى المرشدين التربويين.
- ٣- العلاقة بين المرونة لصحية وصياغة الحياة لى المرشدين التربويين.

حدود البحث

يتحدد البحث لى بالمرشدين التربويين في محافظة بغداد للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦)

تحديد المصطلحات

أولاً: المرونة الصحية Health Resilience

تعريف Windle ٢٠١١، "عملية ديناميكية تتجلى في قدرة الفرد على التفاوض الإيجابي، وتنظيم وتنظيم الانفعالات والسلوك، والتكيف، وإدارة الموارد المختلفة من أجل الاستمرار في مواجهة مواجهة لضغوط أو لشدائد المرتبطة بصحة، والحفظ على التوازن والقدرة على التعافي" (Ge et al. 2025).

التعريف النظري: تبني البحث تعريف (Windle ٢٠١١) تعريفاً نظرياً للمرونة لصحية.

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يصل عليها المستجيب بالاجابة على فقرات مقياس المرونة المرونة لصحية المتبنى في هذا البحث.

ثانياً: صياغة الحياة Life Crafting

تعريف Zhang et al (٢٠٢٢)، "بأنها العملية الشطة التي يقوم من خلالها الأفراد بإعادة تنظيم تنظيم حياتهم وبناء معنى لها من خلال ممارسات معرفية وسلوكية واجتماعية تهدف إلى تحديد تحديد الأهداف، تطوير الموارد، تحسين العلاقات، ومواجهة التحديات بطريقة تعزز الشعور بالاتجاه بالاتجاه والغاية لشخصية" (Zhang et al.2022)

التعريف النظري: تبنى البحث تعريف (Zhang et al.2022) تعريفاً نظرياً لصياغة للحياة. التعرف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يصل عليها المستجيب بالإجابة على فقرات مقياس صياغة صياغة للحياة المتبنى في هذا البحث.

ثالثاً: المرشد التربوي عرفته وزارة التربية العراقية (2008)

"أحد أعضاء الهيئة التدريسية المؤهل لدراسة مشكلات لطلبة التربية، وصحية، والاجتماعية والاجتماعية والسلوكية، عن طريق جمع المعلومات التي سواء كالت هذه المعلومات مقلبة بلطلب أم بلطلب أم بالبيئة المحيطة به لغرض تصيره بمشكلاته ، ومساعدته على التفكير في الحلول المناسبة المناسبة لهذه المشكلات التي يعاني منها لاختيار الحل المنلبد التي يقضيه لنفسه" (وزارة التربية العراقية، ٢٠٠٨ : ٨).

الفصل الثاني: اطار نظري

نظرية المرونة الصحية ٢٠١١ Windle

المرونة لصحية هي مفهوم حيث ومهم في مجال لصحة النفسية والجسدية، يركز على قدرة قدرة الأفراد والمجتمعات على التكيف مع لضغوط والتحديات لصحية تخفف المرونة لصحية عن مجرد لصحية عن مجرد غياب المرض، فهي تمثل قدرة شطة على التفاوض، تنظيم الموارد، وإيجاد وإيجاد استراتيجيات للتعامل مع لضغوط والتحديات لصحية، سواء كالت قصيرة الأمد أو مزمنة .وقد مزمنة .وقد أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يتمتعون بمرونة صحية عالية يكونون أكثر أكثر قدرة على التعافي من الأمراض، لفظ على رفاهيتهم النفسية، والاستفادة من الموارد المتاحة في بيئتهم(Windle، 2011; García-León et al.، (2019)

تنتقل هذه النظرية مع نظرية الموارد والحفظ عليها (Conservation of Resources Theory) التي وضعها(Hobfoll (1989) ، والتي تركز على أهمية الموارد وفقدانها .غير أن أن نظرية المرونة لصحية تضيف لطابع الديناميكي، حيث تضع الموارد في إطار عملية تكيف شطة في تكيف شطة في مواجهة لضغوط لصحية(Windle). (2011 أصبح مفهوم المرونة (Resilience) (Resilience) من المفاهيم الجوهرية في علم النفس الإيجابي ولصحة العامة، إذ يستخدم لفهم كيفية لفهم كيفية تكيف الأفراد أمام لضغوط والأمراض والأزمات .وقد طورته الباحثة Windle (2011) في صورة إطار مفاهيمي، ثم جرى تبنيه وتوسيعه ليطلق في المجال لصحي، مما أدى إلى إلى ظهور مصطلح المرونة لصحية .

أولاً: مكونات النظرية

1- المقدمات (Antecedents) وجود تحديات أو صدمات صحية + توافر أو نقص الموارد (Windle)، (2011)

٢- العملية: (Process) التفاوض والتكيف وتنظيم الموارد (٢٠٢٥ Frontiers in Public Health،

٣- النتائج (Consequences) التعافي أو التدهور حسب نجاح العملية.

ثانياً: الأبعاد الرئيسية للمرونة الصحية

1- الموارد النفسية: مثل التفاؤل والأمل والثقة بالفس. (Liu et al.، (2020)

٢- الموارد الاجتماعية: كالدعم الاجتماعي والروابط الأسرية والمشاركة المجتمعية (Windle، (Windle & Noyes، Bennett (2011).

٣- المهارات المعرفية والسلوكية: وتشمل حل المشكلات والمرونة المعرفية ومواجهة لضغوط (García-León et al.، (2019)

4- لحظة جسدية أي قدرة الجسم على التحمل والتعافي (Frontiers in Public Health، (2025)

٥- البعد الروحي والقيمي: مثل الإيمان والمعنى الشخصي في الحياة. ثالثاً: المبادئ الأساسية للنظرية

1- المرونة لصحية عملية ديناميكية وليت سمة ثابتة (Windle، (2011)

2- تتمركز حول الموارد (Hobfoll، (1989)

3- تأخذ في الحسبان السياق الأسرة، المجتمع، السياسات لصحية.

4- ذات نتائج ثنائية: نجاح التكيف أو فشله.

نظرية صياغة الحياة (Zhang et al.، 2022)

المقدمة النظرية

تعدُّ صياغة الحياة (Life Crafting) إطاراً نظرياً حديثاً يركز على الكيفية التي يشارك من خلالها الأفراد بفاعلية في بناء معنى حياتهم وتنظيم مساراتهم الوجودية. وتتعلق هذه النظرية من من افتراض أساس مفاده أن المعنى في الحياة لا يكشف فقط بصورة تلقائية، بل يعاد تشكيله وصياغته عبر عمليات معرفية وسلوكية واجتماعية متنوعة (Steger، (2017)

وقد استند هذا المفهوم إلى تطورات معرفية سابقة في مجالات صياغة العمل ودراسات المعنى في الحياة، ونماذج الرفاهية النفسية، حيث أكدت هذه الأدبيات أن الإنسان يسعى باستمرار باستمرار إلى إعادة تنظيم حياته بما يتوافق مع قيمه وأهدافه ويعزز شعوره بالمعنى (Zhang et al.، 2022)

ولتطابقاً من هذا لطرح، قام Zhang وزملاؤه (2022) بتطوير مقياس صياغة الحياة التي هدف هدف إلى قياس الاستراتيجيات المختلفة التي يوظفها الأفراد في صياغة حياتهم وبناء معناها وقد نتج عن التحليل النوعي والنظري تحديد ثمانية أبعاد أولية تمثل استراتيجيات صياغة الحياة، قبل أن تختزل لاحقاً إلى ثلاثة عوامل رئيسية في التحليل العاملي.

الأبعاد الثمانية لصياغة الحياة

تظهر الأبعاد الثمانية أن صياغة الحياة عملية ديناميكية متعددة المستويات تشمل المجالات الاجتماعية والمعرفية والسلوكية، وتهدف إلى بناء حياة أكثر ثراءً ومعنى. ومن خلال هذه العمليات يستطيع الفرد أن يوازن بين التحديات والموارد، ويطور ذاته، ويسهم في رفاهية المجتمع، مما يجعل نظرية صياغة الحياة إطاراً متكاملًا لفهم كيفية بناء المعنى وتحقيق الرفاهية الرفاهية النفسية في الحياة اليومية.

إنشاء علاقات جديدة (**Creating New Relationships**) يتمثل هذا البعد في المبادرة إلى تكوين علاقات اجتماعية جديدة بهدف توسيع شبكة الدعم الاجتماعي. إذ تعد العلاقات الجديدة وسيلة لتعزيز الانتماء وتوفير فرص للتطور الشخصي والاجتماعي. (Zhang et al., 2022).

تحسين العلاقات الحالية (**Optimizing Current Relationships**) يشير إلى تعزيز وتنمية العلاقات القائمة لجعلها أكثر دعماً وعمقاً. إذ أن العلاقات الإيجابية والمستقرة تمثل مصدراً مصدراً مهماً للمعنى والدعم النفسي. (Zhang et al., 2022).

استخدام الموارد الاجتماعية (**Utilizing Social Resources**) يتعلق هذا البعد بالاستفادة من شبكة العلاقات الاجتماعية القائمة من خلال طلب النصيحة أو المساعدة لتحقيق الأهداف. ويكس هذا الوعي بأهمية التكامل بين الدعم الاجتماعي وصياغة المعنى الشخصي (Zhang et al., 2022).

التفكير الإيجابي (**Positive Thinking**) يركز على إعادة صياغة التحديات بطريقة أكثر إيجابية وتفاؤلاً، وهو ما يعزز لسمود النفسي ويساعد الفرد على إيجاد معنى حتى في الموقف الموق (Steger لمصعبه)، (Zhang et al., 2017)، (2022).

تجاوز الأهداف الشخصية (**Transcending Personal Goals**) يشير إلى قدرة الفرد على النظر لما وراء اهتماماته الفردية، والسعي نحو تحقيق أهداف تتجاوز الذات وتخدم المجتمع أو الآخرين. هذا البعد يرسخ الإحساس بالمعنى من خلال المساهمة في لصالح العام (Zhang et al., 2022).

تطوير الموارد والمهارات (Resources Crafting) يتمثل في اكتساب موارد جديدة وتعلم مهارات تدعم النمو الذاتي وتساعد الفرد على بلوغ أهدافه المستقبلية ويعد هذا الاستثمار في الذات جزءاً جوهرياً من صياغة حياة ذات معنى (Zhang et al.، 2022)، مواجهة التحديات (Challenges Crafting) يشمل السعي وراء خوض مهام وتجارب جديدة جديدة تمثل تحدياً للفرد، بما يساهم في تطوير القدرات وتعزيز الشعور بالكفاءة والإنجاز (Zhang et al.، 2022)، تنظيم المتطلبات (Demands Crafting) يرتبط هذا البعد بإعادة هيكلة المتطلبات الحياتية اليومية بطريقة تتفق مع أهداف الفرد وقيمه، بما يتيح له التكيف بشكل أفضل مع لضغوط الحياتية الحياتية وصياغة مسار أكثر اتزاناً (Zhang et al.، 2022).

الفصل الثالث: منهجية البحث إجراءاته

منهج البحث: اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي لكونه أكثر ملائمة لتحقيق أهداف البحث.

البحث.

مجتمع البحث: Research Population

يتكون مجتمع البحث من مرشدين ومرشدات الرصافة الثانية للعام الدراسي (٢٠٢٥_٢٠٢٦)، (٢٠٢٥_٢٠٢٦)، إذ بلغ عدد الذكور (١٩٢)، وبلغ عدد الإناث (٣٧٨)، والجدول (١) يوضح يوضح ذلك.

جدول (١) مجتمع البحث موزع حسب الذكور والإناث في مديرية التربية الرصافة الثانية

المجموع	الجنس		ت
	ذكور	إناث	
٥٢٠	١٦٤	٣٥٦	ملاك
٥٠	٢٨	٢٢	عقود
٥٧٠	١٩٢	٣٧٨	المجموع

عينة البحث:

تتمثل عين البحث (٢٠٠) مرشد ومرشدة من تم اختيارهم بطريقة العشوائية البسيطة من مديرية مديرية تربية الرصافة الثانية، والجدول (٢)، يوضح ذلك.

جدول (٢) عينة البحث موزعة حسب النسب وحسب الجنس للملاك والعقود

ت	النسبة المئوية للذكور	عينة الذكور	النسبة المئوية للإناث	عينة الإناث	المجموع
ملاك	%٢٨	٥٧	%٦٣	١٢٥	١٨٢
عقود	%٥	١٠	%٤	٨	١٨
المجموع	%٣٣	٦٧	%٦٧	١٣٣	٢٠٠

ادوات البحث

أولاً: المرونة الصحية

لغرض تحقيق اهداف البحث تبني البحث مقياس (2025,et al,Ge) للمرونة لصحية والتي يتكون والتي يتكون من (٢٢) فقرة تتوزع على خمس مجالات وهي، العقلية/ الموقف لصحي يضم (٤) فقرات، ادراك الوصول للرعاية ويضم (٣) فقرات، المهارات والموارد الاجتماعية يضم (٣) يضم (٣) فقرات، القدرة التكيفية والسلوكية يضم (٥)، الموارد المعنوية والروحية يضم (٦) فقرات، فقرات، ويتكون من خمس بدائل وهي (لا اوفق اطلاقاً، لا اوفق، غير متأكد، اوفق، اوفقاً تماماً) تماماً) يعطى لها عند (١،٢،٣،٤،٥).

صلاحية فقرات المقياس :

بعد ان قام البحث بترجمة المقياس والتأكد من صلاحية الترجمة اذ عرض البحث مقياس المرونة لصحية بصيغته الأولية باستبانة على (١٦) محكماً من المتصين في الإرشاد النفسي وعلم النفسي وعلم النفس لإبداء آرائهم، إذ اعتمد البحث على نسبة اتفاق (١٢) محكم فأكثر معياراً لصلاحية الفقرة لان الفرق بين قيمتي (كا²) المحسوبة والجدولية يكون ذا دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بدرجة حرية (1).

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس المرونة الصحية.

تم تطبيق مقياس المرونة لصحية على عينة المرشدين التربويين البالغ عددهم (٢٠٠) مرشد مرشد ومرشدة، واختار البحث نسبة ١٠٠٪ (٢٧٪) العليا و(٢٧٪) الدنيا، اذ بلغ عدد الافراد للمجموعة العيا (٥٤) والدنيا (٥٤)، ثم حل كل فقرة من فقرات المقياس لاختبار قوة تمييزها، باستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين، وبعد إجراء التحليل الإحصائي ظهر ان فقرات المقياس جميعها مميزة عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، إذ تبين ان القيم التائية المستخرجة هي هي أكبر من القيمة التائية لجدولية البالغة (١.٩٦)، لذا عدت الفقرات جميعها مميزة" كما في جدول (٣).

جدول (٣) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لتمييز الفقرات لمقياس المرونة الصحية

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	3.4815	1.38374	2.8704	1.50529	2.196
٢	3.6852	1.21040	3.1852	1.36083	2.017
٣	3.8333	1.25518	3.3148	1.31499	2.096
٤	4.0185	1.01852	2.7222	1.50993	5.230
٥	4.5926	.65929	4.0370	1.08093	3.224
٦	3.6667	1.21314	2.5741	1.31180	4.494

5.136	1.21774	2.6296	1.06284	3.7593	٧
4.440	1.31180	2.5741	1.19996	3.6481	٨
3.664	1.03941	3.7037	.89899	4.3889	٩
4.386	1.31180	2.5741	1.18634	3.6296	١٠
2.662	1.38526	3.0741	1.28761	3.7593	١١
3.436	1.26888	2.7778	1.07575	3.5556	١٢
2.662	1.38526	3.0741	1.28761	3.7593	١٣
3.436	1.26888	2.7778	1.07575	3.5556	١٤
2.102	1.49726	2.8519	1.23653	3.4074	١٥
2.832	1.27780	2.9074	1.23653	3.5926	١٦
7.489	1.26792	2.4259	1.03283	4.0926	١٧
4.568	1.14924	2.6667	1.25016	3.7222	١٨
3.145	1.13532	3.6481	1.00244	4.2963	١٩
7.489	1.26792	2.4259	1.03283	4.0926	٢٠
3.229	1.13532	3.6481	1.00610	4.3148	٢١
3.145	1.13532	3.6481	1.00244	4.2963	٢٢

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس المرونة الصحية: "لاستخراج معامل الارتباط استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لمقياس المرونة لصحية، وظهرت ان جميع الفقرات دالة إحصائية إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، ودرجة حرية (١٩٨)، وقيمة جدولية البالغة (٠.١١٣)" والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) قيم معامل ارتباط بيرسون المحسوبة لمقياس المرونة الصحية علاقة الفقرة بالدرجة الكلية

ت	قيمة معامل الارتباط	ت	قيمة معامل الارتباط
١	.394	12	.707
٢	.629	13	.744
٣	.635	14	.703
٤	.491	15	.355
٥	.403	16	.534
6	.691	17	.663
7	.568	18	.715
8	.689	١٩	.648
9	.474	٢٠	.667
١٠	.690	٢١	.652
١١	.744	٢٢	.648

علاقة الفقرة بالمجال : تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من الفقرات والدرجة والدرجة الكلية للمجال التي تنتمي اليه الفقرة، اضافة الى استخدام الاختبار التائي لدلالة الارتباط الارتباط كما هو موضح في الجدول (٥)."

جدول (٥) علاقة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه

الموقف الصحي		ادراك الوصول للرعاية		المهارات والاجتماعية		القدرة والسلوكية		الموارد المعنوية والروحية	
ت	قيمة معامل الارتباط	ت	قيمة معامل الارتباط	ت	قيمة معامل الارتباط	ت	قيمة معامل الارتباط	ت	قيمة معامل الارتباط
١	.552	٥	.613	٨	.911	١٢	.852	١٧	.812
٢	.798	٦	.776	٩	.635	١٣	.746	١٨	.698
٣	.840	٧	.775	١٠	.911	١٤	.849	١٩	.848
٤	.566			١١	.715	١٥	.513	٢٠	.814
						١٦	.577	٢١	.848
								٢٦	.848

علاقة درجة المجال بالمجالات الاخرى لمقياس المرونة الصحية: تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ومعامل ارتباط بيرسون بيرسون بين مجالات مع بعضها البعض، عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، ودرجة حرية (١٩٨)، عند مقارنتها بالقيمة المحسوبة البالغة (0.113)، أظهرت ان جميع الفقرات دالة اصلياً والجدول والجدول (٦) يوضح ذلك".

الجدول (٦) مصفوفة الارتباطات الداخلية بين المجالات والدرجة الكلية لمقياس المرونة الصحية

المجالات	الموقف الصحي	ادراك الوصول للرعاية	المهارات والاجتماعية	القدرة والسلوكية	الموارد المعنوية والروحية
الموقف الصحي	1	.462	.401	.694	.464
ادراك الوصول للرعاية		1	.781	.487	.587
المهارات والاجتماعية			1	.650	.563
القدرة والسلوكية				1	.557
الموارد المعنوية والروحية					1

الخصائص السايكومترية لمقياس المرونة الصحية

١-الصدق: وقد تم التحقق من جس مؤشرات صدق مقياس المرونة لصحية التي تبناه البحث في البحث في بحثه لحالي كما يأتي:

أ-الصدق الظاهري: "وقد تم التحقق من هذا النوع من لصدق من خلال عرض فقرات المقياس المقياس على مجموعة من الخبراء والمحكمين في علم النفس والقياس والتقويم ومن ثم الاخذ بملاحظاتهم ومقترحاتهم وقدصلت جميع الفقرات على نسبة اتفاق أكثر من ٨٠%".

ب- مؤشرات صدق البناء: ويتحقق هذا النوع من لصدق من خلال تمييز فقرات وعلاقة درجة درجة الفقرة بالدرجة الكلية وعلاقتها بالمجال التي تنتمي اليه وعلاقة المجال بالمجال الاخر، وقد قام البحث باستخراجها اظر جدول (٦،٥،٤،٣) .

٢- ثبات المقياس: وقد اتخذ البحث طريقتين لإيجاد ثبات المقياس وهما:

أ - الاختبار- إعادة الاختبار: "ولغرض استخراج الثبات بهذه لطريقة فقد أعيد تطبيق مقياس الميل الى العفو على عينة الثبات التي تكونت من (٥٠) مرشد ومرشدة وبفاصل زمني بلغ (١٥) (١٥) يوم. وبلغ معامل الارتباط (٠.٨٣) للمقياس، وتعد هذه القيمة مؤشرا جيدا على استقرار إجابات الأفراد على المقياس عبر الزمن".

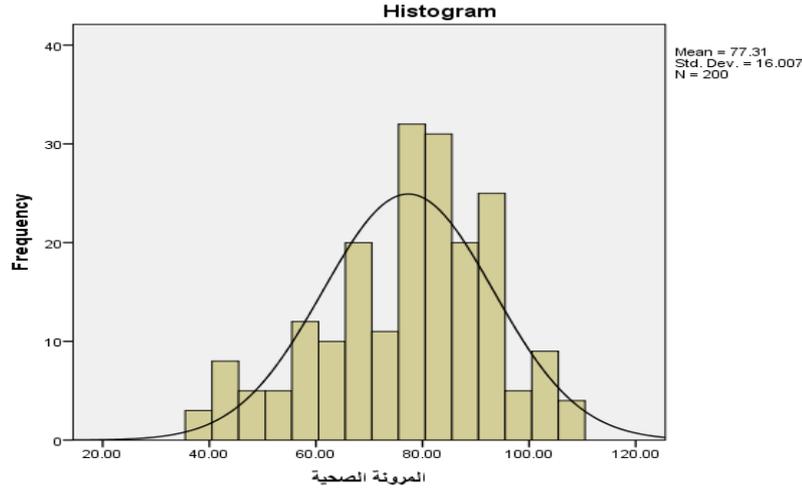
ب- معادلة ألفا كرونباخ: "وقد أستخرج الثبات بهذه لطريقة من درجات استمارات العينة الأساسية البالغة (٢٠٠)، مرشد ومرشدة وباستعمال معادلة كرونباخ بلغ معامل ألفا (٠.٨٩) وهو معامل ثبات جيد".

المؤشرات الإحصائية لمقياس المرونة الصحية:

قام البحث باستعمال للحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في استخراج تلك المؤشرات المؤشرات الإحصائية، وكما موضحة في جدول (٧).

جدول (٧) المؤشرات الإحصائية لعينة التحليل الإحصائي لمقياس المرونة الصحية

٢٠٠	حجم العينة
77.3100	الوسط الحسابي
٨٠	الوسيط
٨٥	المنوال
16.00734	الانحراف المعياري
256.235	التباين
-472-	الالتواء
-199-	التفرطح
72.00	المدى
38.00	ادنى قيمة
110.00	اعلى قيمة



ثانياً: صياغة الحياة

لغرض تحقيق اهداف تبني البحث مقياس (Chen, et al, 2022) لصياغة الحياة والتي يتكون من يتكون من (٩) فقرات تتوزع على ثلاث مجالات وهي (البناء المعرفي، طب الدعم الاجتماعي، الاجتماعي، البحث عن التحديات) وبواقع (٣) فقرات لكل مجال علماً ان بدائل المقياس هي (ابداء، ابداء، نادراً، احياناً، غالباً، دائماً) يعطى لها عند (١،٢،٣،٤،٥).

صلاحية فقرات المقياس :

بعد ان قام البحث بترجمة المقياس والتأكد من صلاحية الترجمة اذ عرض البحث صياغة الحياة للحياة بصيغته الأولية باستبانة على (١٦) محكماً من المتخصصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس النفس لإبداء آرائهم، إذ اعتمد البحث على نسبة اتفاق (١٢) محكم فأكثر معياراً لصلاحية الفقرة الفقرة لان الفرق بين قيمتي (كا²) المحسوبة والجدولية يكون ذا دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بدرجة حرية (1).

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس صياغة الحياة.

تم تطبيق مقياس صياغة الحياة على عينة المرشدين التربويين البالغ عددهم (٢٠٠) مرشد ومرشدة، واختار البحث نسبة الـ (٢٧%) العليا و(٢٧%) الدنيا، اذ بلغ عدد الافراد للمجموعة للمجموعة العيا(٥٤) والدنيا(٥٤) ، ثم حل كل فقرة من فقرات المقياس لاختبار قوة تمييزها، باستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين، وبعد إجراء التحليل الإحصائي ظهر ان فقرات المقياس جميعها مميزة عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، إذ تبين ان القيم التائية المستخرجة هي هي أكبر من القيمة التائية لجدولية البالغة (١.٩٦)، لذا عدت الفقرات جميعها مميزة"، كما في لجدول (٨).

جدول (٨) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لتمييز الفقرات لمقياس صياغة الحياة

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
3.620	1.46339	2.8333	1.23879	3.7778	١
3.358	1.20403	2.7222	1.14498	3.4815	٢
7.489	1.26792	2.4259	1.03283	4.0926	٣
5.811	1.38374	2.5185	1.15606	3.9444	٤
5.191	1.06678	3.3519	.89020	4.3333	٥
11.205	.86874	2.3333	.88310	4.2222	٦
7.459	1.02791	2.6667	.98415	4.1111	٧
11.838	.92485	2.2222	.84530	4.2407	٨
5.814	.90422	3.4444	.88310	4.4444	٩

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس صياغة الحياة: "لاستخراج معامل الارتباط استعنت الباحثة الباحثة بمعامل ارتباط بيرسون لمقياس المرونة لمصحية، وظهرت ان جميع الفقرات دالة إحصائية إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، ودرجة حرية (١٩٨)، وقيمة جدولية البالغة (٠.١١٣)" والجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩) قيم معامل ارتباط بيرسون المحسوبة لمقياس صياغة الحياة علاقة الفقرة بالدرجة الكلية

ت	قيمة معامل الارتباط
١	.258
٢	.256
٣	.497
٤	.471
٥	.442
6	.685
7	.532
8	.716
9	.451

علاقة الفقرة بالمجال: "تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من الفقرات والدرجة والدرجة الكلية للمجال التي تنتمي اليه الفقرة، اضافة الى استخدام الاختبار التائي لدلالة الارتباط الارتباط كما هو موضح في الجدول (١٠)"

جدول (١٠) علاقة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه

البناء المعرفي		طلب الدعم الاجتماعي		البحث عن التحديات	
ت	قيمة معامل الارتباط	ت	قيمة معامل الارتباط	ت	قيمة معامل الارتباط
١	.600	٤	.769	٧	.747
٢	.611	٥	.634	٨	.783
٣	.564	٦	.555	٩	.625

علاقة درجة المجال بالمجالات الاخرى لمقياس صياغة الحياة: "تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل مجال من مجالات المقياس الثلاثة والدرجة الكلية للمقياس ومعامل ارتباط ارتباط بيرسون بين مجالات مع بعضها البعض، عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، ودرجة حرية (١٩٨)، عند مقارنتها بالقيمة المحسوبة البالغة (0.113)، أظهرت ان جميع الفقرات دالة لصائياً" ولجدول (11) يوضح ذلك.

الجدول (11) مصفوفة الارتباطات الداخلية بين المجالات والدرجة الكلية لمقياس المرونة الصحية

المجالات	البناء المعرفي	طلب الدعم الاجتماعي	البحث عن التحديات
البناء المعرفي	1	.244	.205
طلب الدعم الاجتماعي		1	611
البحث عن التحديات			1

الخصائص السايكومترية لمقياس المرونة الصحية

- ١- الصدق: وقد تم التحقق من جض مؤشرات صدق مقياس المرونة لصحية التي تبناه الباحث في البحث في بحثه لحالي كما يأتي:
 - أ- الصدق الظاهري: "وقد تم التحقق من هذا النوع من لصدق من خلال عرض فقرات المقياس على المقياس على مجموعة من الخبراء والمحكمين في علم النفس والقياس والتقويم ومن ثم الاخذ بملاحظاتهم ومقترحاتهم وقدصلت جميع الفقرات على نسبة اتفاق أكثر من ٨٠%".
 - ب- مؤشرات صدق البناء: ويتحقق هذا النوع من لصدق من خلال تمييز فقرات وعلاقة درجة درجة الفقرة بالدرجة الكلية وعلاقتها بالمجال التي تنتمي اليه وعلاقة المجال بالمجال الاخر، وقد قام الباحث باستخراجها اظر جدول (١١، ١٠، ٩، ٨).
- ٢- ثبات المقياس: وقد لتخذ البحث طريقتين لإيجاد ثبات المقياس وهما:
 - أ - الاختبار- إعادة الاختبار: "ولغرض استخراج الثبات بهذه لطريقة فقد أعيد تطبيق مقياس الميل الى العفو على عينة الثبات التي تكونت من (٥٠) مرشد ومرشدة وبفاصل زمني بلغ (١٥) (١٥) يوم. وبإل . . . نغ معامل الارتباط (٠.٨٦) للمقياس، وتعد هذه القيمة مؤشرا جيدا على استقرار إجابات الأفراد على المقياس عبر الزمن".

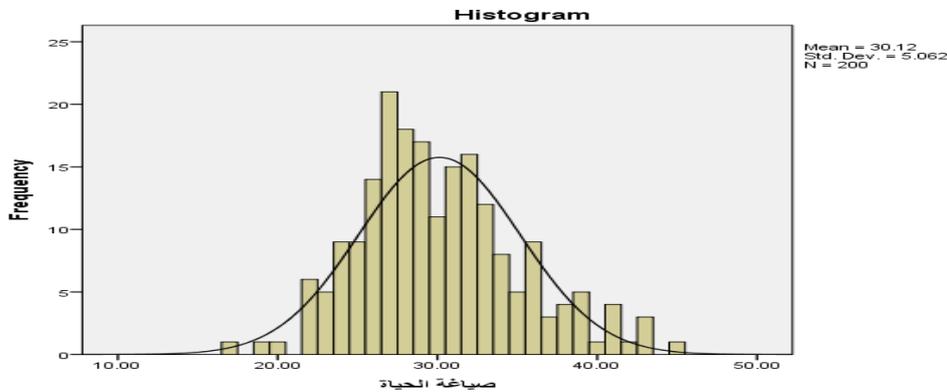
ب- معادلة ألفا كرونباخ: "وقد أستخرج الثبات بهذه لطريقة من درجات استمارات العينة الأساسية البالغة (٢٠٠)، مرشد ومرشدة وباستعمال معادلة كرونباخ بلغ معامل ألفا (٠.٨١) وهو معامل ثبات جيد"

المؤشرات الإحصائية لمقياس صياغة الحياة:

قام البحث باستعمال لحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في استخراج تلك المؤشرات المؤشرات الإحصائية، وكما موضحة في جدول (١٢).

جدول (١٢) المؤشرات الإحصائية لعينة التحليل الإحصائي لمقياس صياغة الحياة

٢٠٠	حجم العينة
30.1200	الوسط الحسابي
29.0000	الوسيط
27.00	المنوال
5.06199	الانحراف المعياري
25.624	التباين
.487	الالتواء
.159	التفرطح
28.00	المدى
17.00	ادنى قيمة
45.00	اعلى قيمة



الوسائل الإحصائية: قام البحث باستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة وفقاً لحقيبة الإحصائية الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

الفصل الرابع: نتائج البحث

اولاً: المرونة الصحية لدى المرشدين التربويين.

لتحقيق هدف البحث طبق البحث مقياس المرونة لصحية على افراد عينة البحث البالغ (٢٠٠)، اذ بلغ المتوسط الحسابي (77.3100)، والانحراف المعياري (16.00734)، وبلغ المتوسط الفرضي (٦٦)، ولمعرفة الفرق بينهما استعمل البحث الاختبار التائي لعينة واحدة (T-

(T-tast one sample)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (9.992)، وعند مقارنتها مع القيمة القيمة التائية الجدولية البالغة (1.9٦)، وعند مستوى دلالة (٠.٠٥)، ودرجة حرية (١٩٩)، أظهرت ان المرشدين التربويين لديهم مرونة صحية من خلال المقارنة بين المتوسط لحسابي والمتوسط والمتوسط الفرضي، والجدول (١٣) بوضح ذلك.

جدول(13) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف المرونة الصحية

المتغير	العينة	المتوسط		الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		الدلالة
		الحسابي	المحسوبة				الجدولية	المحسوبة	
المرونة الصحية	٢٠٠	77.3100	16.00734	٦٦	١٩٩	9.992	١.٩٦	دالة	

تشير النتيجة التي أظهرت في الجدول اعلاه أن المرشدين التربويين يتمتعون بمرونة صحية مرتفعة مرتفعة إلى أن هذه الفئة تمتلك قدرات نفسية واجتماعية تساعدها على التكيف الإيجابي مع لضغوط لضغوط المهنية ولصحية. فالمرونة لصحية - كما عرفتها دراسة Frontiers in Public Health Health، (2025) - ترتبط بمجموعة من العوامل تشمل: القدرة على التنظيم الذاتي، وتبني لتجاهات صحية إيجابية، والاعتماد على شبكات دعم اجتماعي، إضافة إلى القدرة على التكيف مع تغيرات لظروف. بالتالي، فإن ارتفاع مستوى المرونة لصحية لدى المرشدين التربويين يعكس يعكس امتلاكهم لمهارات التكيف، وإدارة لضغوط، والقدرة على العودة إلى حالة الاتزان بعد التحديات التي قد تواجههم في بيئة العمل المدرسي. كما يشير ذلك إلى توفر موارد نفسية وشخصية وشخصية لديهم مثل التفاؤل، الكفاءة الذاتية، والوعي لهما، مما يمكنهم من التعامل مع الأعباء الأعباء الانفعالية والموقف ضاغطة التي يتعرضون لها أثناء ممارسة مهامهم الإرشادية. ثانياً: صياغة الحياة لدى المرشدين التربويين.

لتحقيق هدف البحث طبق البحث مقياس صياغة حياة على افراد عينة البحث البالغ (٢٠٠)، إذ بلغ إذ بلغ المتوسط لحسابي (30.1200)، والانحراف المعياري (5.06199)، وبلغ المتوسط الفرضي الفرضي (٢٧)، ولمعرفة الفرق بينهما استعمل البحث الاختبار التائي لعينة واحدة (T-tast one sample)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (8.717)، وعند مقارنتها مع القيمة التائية الجدولية البالغة (1.9٦)، وعند مستوى دلالة (٠.٠٥)، ودرجة حرية (١٩٩)، أظهرت ان المرشدين التربويين لديهم صياغة حياة من خلال المقارنة بين المتوسط لحسابي والمتوسط الفرضي

جدول(14) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف صياغة الحياة

المتغير	العينة	المتوسط		الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		الدلالة
		الحسابي	المحسوبة				الجدولية	المحسوبة	
صياغة الحياة	٢٠٠	30.1200	5.06199	٢٧	١٩٩	8.717	١.٩٦	دالة	

تشير النتيجة التي أظهرت في الجدول اعلاه ارتفاع مستوى صياغة الحياة لدى المرشدين التربويين التربويين إلى أن هذه الفئة تمتلك قدرة واضحة على تنظيم حياتها بشكل واعي وهادف، بما يشجع يشجع مع ما أكدته دراسة (Frontiers in Psychology (2023) حول نموذج Life-Crafting التي يقوم على المبادرة الذاتية في إعادة تشكيل جلوب الحياة بما يعزز الرفاهية والمعنى. وتدل هذه النتيجة على أن المرشدين التربويين يميلون إلى تحديد أهداف شخصية ومهنية ومهنية واضحة، وإعادة ترتيب أولوياتهم، واتخاذ قرارات إيجابية تساعدهم على التكيف مع ضغوط ضغوط العمل وتحقيق توازن أفضل بين احتياجاتهم المهنية والشخصية.

الهدف الثالث: العلاقة الارتباطية بين المرونة الصحية وعلاقتها بصياغة الحياة لدى المرشدين التربويين.

لكي نتحقق من الهدف، قمنا بأخذ اجابات عينه البحث على المقياسين (المرونة لصحية وصياغة وصياغة للحياة)، بعد ذلك تم استخدام معمل ارتباط بيرسون وكنت النتيجة كما هي واضحة في في الجدول (15)

جدول (15) العلاقة الارتباطية بين المرونة الصحية وعلاقتها بصياغة الحياة لدى المرشدين التربويين

مستوى الدلالة	القيمة التائية		قيمة معامل الارتباط بين المقياسين	العينة
	الجدولية	المحسوبة		
0.05	1.96	6.418	.415	300

أظهرت نتائج البحث في الجدول اعلاه وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين المرونة المرونة لصحية وصياغة للحياة لدى المرشدين التربويين، وهو ما يشير إلى علاقة متوسطة القوة بين القوة بين المتغيرين. وتدل هذه النتيجة على أن ارتفاع مستوى المرونة لصحية لدى المرشدين يرتبط المرشدين يرتبط بزيادة قدرتهم على صياغة حياتهم بطريقة واعية وهادفة. ويعزى هذا الارتباط إلى الارتباط إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بمرونة صحية أعلى وفق ما أوضحته دراسة Frontiers in Public Health (2025) يمتلكون قدرة أفضل على التكيف، وإدارة لضغوط، والاستفادة من مواردهم النفسية والاجتماعية، مما يهيئهم لاتخاذ قرارات أكثر اتزاناً وتخطيطاً في صياغة حياتهم. كما أن صياغة الحياة، كما عرضتها دراسة Frontiers in Psychology (2023)، تعتمد على المبادرة الذاتية وإعادة تنظيم جلوب الحياة بما يعزز المعنى والرفاهية، وهي عمليات تتطلب مستوى من لصلابة النفسية والقدرة على ضبط الذات، وهي الذات، وهي عناصر ترتبط جوهرياً بالمرونة لصحية.

التوصيات:

- ١- دمج مفاهيم المرونة لصحية وصياغة للحياة في برامج الارشاد النفسي المدرسي.
- ٢- اجراء ورش مشتركة تجمع بين مهارات المرونة وصياغة الحياة.

المقترحات:

- ١- بناء برنامج تدريبي لتنمية المرونة لصحية وصياغة الحياة لى المرشدين التربويين.
- ٢- دراسة المرونة لصحية وصياغة الحياة بين شرائح المجتمع المختلفة.

المصادر

- عبد الحميد، حن. (2020). *ضغوط العمل والاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين*. المجلة العربية لالإرشاد النفسي، (3)12، 45-70.
- عبد العزيز، منى. (2022). *صياغة الحياة وعلاقتها بالرضا المهني لدى العاملين في المجال التربوي* مجلة علم الفس التطبيقي، (1)18، 100-125.
- صالح، نجلاء. (2021). *المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية* مجلة العلوم التربوية، (2)29، 88-113.
- Connor، K. M.، & Davidson، J. R. T. (2003). *Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD–RISC)*. *Depression and Anxiety*، 18(2)، 76–82.
- García–León، A.، et al. (2019). *Psychological resilience and health outcomes: A review*. *Journal of Health Psychology*، 24(5)، 561–574.
- Health Resilience Scale – HRS. (2025). *Scale for measuring health resilience*.
- Hobfoll، S. E. (1989). *Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress*. *American Psychologist*، 44(3)، 513–524.
- Liu، Y.، et al. (2020). *Health resilience and well-being: Empirical evidence*. *Frontiers in Psychology*، 11، 567890.
- Masten، A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Schippers، M. C.، & Ziegler، N. (2019). *Life crafting as a way to find purpose and meaning in life*. *Frontiers in Psychology*، 10، 2778.
- Schippers، M. C.، Scheepers، A. W.، & Peterson، J. B. (2020). *A scalable goal–setting intervention closes the gender gap in business school performance and career aspirations*. *Proceedings of the National Academy of Sciences*، 117(12)، 6608–6613.

- Steger, M. F. (2017). Creating meaning and purpose at work. In C. Cooper & J. C. Quick (Eds.), The handbook of stress and health: A guide to research and practice (pp. 60–75). Wiley Blackwell.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152–169.
- Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9, 8.
- Zhang, J., Dik, B. J., Wei, J., Zhang, R., & Zhang, C. (2022). The Life Crafting Scale: Development and validation of a multi-dimensional meaning-making measure. *Frontiers in Psychology*, 13, 795686. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.795686>

ملحق (١) مقياس المرونة الصحية

ت	الفقرة	وافق تماماً	وافق	محايد غير متأكد	لا اوافق	لا اوافق إطلاقاً
١	أؤمن أنني قادر على التكيف مع التحديات الصحية التي تواجهني.					
٢	حتى في الظروف الصحية الصعبة، أستطيع الحفاظ على نظرتي الإيجابية نحو حياتي.					
٣	أعتقد أنني قادر على التعافي أو التكيف مع أي مرض أو حالة صحية مؤقتة.					
٤	أرى أن المشاكل الصحية يمكن التعامل معها بخطوات عملية ومدروسة.					
٥	أستطيع الوصول بسهولة إلى الرعاية الطبية عند الحاجة.					
٦	أشعر أن لدي خيارات متعددة للحصول على الدعم الصحي عند الضرورة.					
٧	لدي القدرة على الحصول على معلومات موثوقة تساعدني على إدارة حالتي الصحية.					
٨	لدي أشخاص أستطيع الاعتماد عليهم عند مواجهة مشاكل صحية.					
٩	أستطيع طلب الدعم والمساعدة من عائلتي أو أصدقائي بسهولة.					

					١٠	أشعر بأن هناك من يساندني نفسياً عند التعرض لضغوط صحية.
					١١	أستفيد من شبكات الدعم المجتمعية أو المجموعات المتخصصة عند الحاجة.
					١٢	ألتزم بالعلاج الطبي أو الخطة الصحية المقررة لي بانتظام.
					١٣	أحرص على اتباع نمط حياة صحي (تغذية، نوم، نشاط بدني)
					١٤	أستطيع ضبط سلوكي للتكيف مع المتطلبات الصحية الجديدة أو المفاجئة.
					١٥	أضع خططاً عملية للتعامل مع المشاكل الصحية بدل الشعور بالعجز.
					١٦	أتعلم من التجارب الصحية السابقة لتجنب أو التعامل مع المشكلات المستقبلية.
					١٧	أجد معنى شخصياً في التعامل مع التحديات الصحية.
					١٨	أتمسك بالقيم أو المعتقدات التي تمنحني القوة في أوقات المرض أو الضيق الصحي.
					١٩	أرى في الصعوبات الصحية فرصة للنمو الشخصي أو التعلم.
					٢٠	أشعر بالسلام الداخلي عند مواجهة الضغوط الصحية بوعي وتحكم.
					٢١	أستخدم الممارسات الروحية أو التأملية لدعم صحتي النفسية والجسدية.
					٢٢	أستطيع الحفاظ على شعور بالأمل والقدرة على التحكم رغم الظروف الصحية الصعبة.

ملحق (٢) مقياس صياغة الحياة

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أفكر في كيفية مساعدة الآخرين في حياتي					
٢	أفكر في كيفية تأثير أفعالي بشكل إيجابي على المجتمع					
٣	أفكر في كيفية مساهمة حياتي في المجتمع					
٤	أطلب النصيحة من الناس بنشاط عندما أواجه صعوبات					
٥	أطلب الدعم من عائلتي عندما أشعر بالإحباط					
٦	أنا على استعداد لطلب المساعدة من الآخرين عندما تصبح الأمور صعبة للغاية.					

					٧	أحاول العمل بجد في الأنشطة الصعبة
					٨	أغير أنشطتي بحيث تكون أكثر تحدياً.
					٩	أبحث عن فرص تتحدى مهاراتي وقدراتي.