المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العـــدد 21 آيار 2026
No.21 May 2026

المرونة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة

م .م سعيد كاطع الطائي
مرشد تربوي أقدم ثاني – قسم تربية الرفاعي
altayym12355@gmail.com

المستخلص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس قضاء الرفاعي. ولتحقيق أهداف الدراسة تم اعتماد المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، حيث تكون مجتمع الدراسة من طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس قضاء الرفاعي، وتم اختيار عينة عشوائية من الطلبة. استخدمت الدراسة استبانة المرونة النفسية بوصفها أداة لجمع البيانات. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة جاء مرتفعاً بصورة عامة، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي (3.66). كما تبين أن أعلى الفقرات كانت متعلقة بالدافعية نحو الدراسة، في حين جاءت بعض الفقرات بمستوى متوسط مثل تنظيم الوقت وطلب المساعدة عند مواجهة صعوبات، بينما سجلت فقرة المراجعة المنتظمة قبل الاختبارات مستوى منخفضاً، مما يشير إلى حاجة الطلبة إلى تطوير مهارات الاستذكار وتنظيم الوقت. وفي ضوء النتائج أوصت الدراسة بضرورة تعزيز البرامج الإرشادية داخل المدارس، وتنمية مهارات إدارة الوقت والتعامل مع القلق الدراسي، إضافة إلى توعية الطلبة بالاستخدام السليم لوسائل التواصل الاجتماعي بما يسهم في رفع مستوى المرونة النفسية لديهم.

الكلمات المفتاحية المرونة النفسية، طلبة المرحلة المتوسطة، قضاء الرفاعي، الضغوط الدراسية، تنظيم الوقت.

Psychological resilience and its relationship to academic achievement among middle school students

SAEED KATAA OLEIWI
Senior Educational Advisor - Al-Rifai Education Department

Abstract

This study aimed to identify the level of psychological resilience among middle school students in Al-Rifai district schools. To achieve the study's objectives, a descriptive survey methodology was employed. The study population consisted of middle school students in Al-Rifai district schools, and a random sample of students was selected. The Psychological Resilience Questionnaire was used as the data collection instrument.The results of the study showed that the level of psychological resilience among middle school students was generally high, with an overall mean score of 3.66. The highest scores were found in items related to motivation towards studying, while some items, such as time management and seeking help when facing difficulties, were at a moderate level. The item regarding regular review before exams scored low, indicating the students' need to develop their study and time management skills. In light of the findings, the study recommended strengthening guidance programs within schools,

developing time management skills and coping mechanisms for academic anxiety, and raising students' awareness of the proper use of social media to enhance their psychological resilience.

Keywords: Psychological resilience, middle school students, Al-Rifai district, academic pressures, time management.

الفصل الاول : منهجية البحث

الفصل الأول: الإطار العام ومنهجية البحث

أولاً: مشكلة البحث

تُعد المرحلة المتوسطة من المراحل الدراسية المهمة في حياة الطالب، إذ تمثل مرحلة انتقالية بين الطفولة وبداية المراهقة، وما يرافقها من تغيرات نفسية واجتماعية ومعرفية. ويواجه طلبة هذه المرحلة ضغوطاً متعددة تتمثل في ضغوط الدراسة والاختبارات، ومتطلبات النجاح الدراسي، إضافة إلى الظروف الأسرية والاجتماعية التي قد تؤثر في مستوى أدائهم الدراسي.

ومن خلال الواقع التربوي، يُلاحظ أن بعض الطلبة يمتلكون قدرة على التكيف مع الضغوط والصعوبات الدراسية ويواصلون تحقيق أداء جيد، في حين يتأثر آخرون بشكل سلبي عند تعرضهم لأزمات بسيطة، مما ينعكس على مستوى تحصيلهم الدراسي. وتُعرف هذه القدرة على التكيف الإيجابي بمفهوم المرونة النفسية، الذي يمثل أحد العوامل المهمة في دعم الصحة النفسية وتعزيز النجاح الدراسي.

وبناءً على ما تقدم، تتمثل مشكلة البحث الحالي في محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة، وذلك من خلال الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة؟

ثانياً: أهمية البحث

تنبع أهمية البحث الحالي من أهمية موضوع المرونة النفسية باعتبارها من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، إذ تُعد من السمات الأساسية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط والتحديات المختلفة، وتدعم قدرته على الاستمرار وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي.

كما تبرز أهمية البحث في تناوله العلاقة بين المرونة النفسية والتحصيل الدراسي، إذ يُعد التحصيل الدراسي من المؤشرات الأساسية التي تعكس نجاح الطالب في المدرسة، وتحدد مستقبله العلمي والمهني. فضلاً عن ذلك، فإن المرحلة المتوسطة تعد مرحلة حساسة تتطلب اهتماماً خاصاً بالجوانب النفسية والتربوية للطلبة.

وتتحدد أهمية البحث في جانبين:

أ- الأهمية النظرية

١. يسهم البحث في إثراء الأدبيات التربوية والنفسية المتعلقة بمفهوم المرونة النفسية .

٢. يوضح العلاقة بين أحد المتغيرات النفسية المهمة (المرونة النفسية) والتحصيل الدراسي .

٣. يسلط الضوء على أهمية الصحة النفسية للطلبة ودورها في تعزيز النجاح الأكاديمي .

ب- الأهمية التطبيقية

١. يفيد المرشدين التربويين والمعلمين في إعداد برامج إرشادية لتنمية المرونة النفسية لدى الطلبة .

٢. يساعد إدارات المدارس في دعم الطلبة نفسياً من خلال توفير بيئة مدرسية إيجابية .

٣. يقدم نتائج يمكن الإفادة منها في تطوير الخطط التربوية لتحسين مستوى التحصيل الدراسي .

ثالثاً: أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق ما يأتي:

١. التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة .

٢. التعرف على مستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة .

٣. الكشف عن طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة .

رابعاً: أسئلة البحث

يسعى البحث الحالي إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

١. ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة؟

٢. ما مستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة؟

٣. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة؟

خامساً: حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بالحدود الآتية:

١. **الحدود المكانية :**مدارس قضاء الرفاعي / تربية الرفاعي .

٢. **الحدود الزمانية :**العام الدراسي (2025–2026)

سادساً: تعريف المصطلحات

١-المرونة النفسية

هي قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع الظروف الصعبة والضغوط النفسية، والقدرة على استعادة التوازن النفسي والاستمرار في الأداء بصورة فعالة.

٢-التحصيل الدراسي

هو مقدار ما يحققه الطالب من تقدم في تعلم المواد الدراسية، ويقاس عادة بالدرجات أو المعدلات المدرسية.

سابعاً: منهج البحث

اعتمد البحث الحالي **المنهج الوصفي الارتباطي**، وذلك لملاءمته طبيعة البحث، إذ يهدف إلى وصف مستوى المرونة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة، والكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين المتغيرين.

ثامناً: مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من جميع طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس قضاء الرفاعي التابعة إلى قسم تربية الرفاعي، للصفوف الثلاثة (الأول، الثاني، الثالث متوسط)

تاسعاً: عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث، وبلغ حجم العينة **(60) طالباً** من طلبة المرحلة المتوسطة، موزعين بواقع:

- الصف الأول المتوسط: (20) طالباً
- الصف الثاني المتوسط: (20) طالباً
- الصف الثالث المتوسط: (20) طالباً

وقد تم اختيار العينة بهدف تمثيل الصفوف الثلاثة بصورة متوازنة، بما يحقق دقة أكبر في النتائج.

عاشراً: إجراءات البحث

تمثلت إجراءات البحث بالخطوات الآتية:

١. تحديد مجتمع البحث وعينته .

٢. اختيار مقياس المرونة النفسية (CD-RISC) واعتماده في الدراسة .

٣. تطبيق المقياس على عينة البحث (60) طالباً من المرحلة المتوسطة .

٤. جمع بيانات التحصيل الدراسي من سجلات المدرسة اعتماداً على معدل السنة .

٥. إدخال البيانات إلى الحاسوب وتحليلها إحصائياً باستخدام البرامج الإحصائية المناسبة .

٦. تفسير النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة .

ثالث عشر: الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:

١. الوسط الحسابي (Mean)

٢. الانحراف المعياري (Standard Deviation)

٣. معامل ارتباط سبيرمان (Spearman Correlation) للكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والتحصيل الدراسي .

الفصل الثاني: الإطار النظري

المبحث الأول: المرونة النفسية

أولاً: مفهوم المرونة النفسية

تُعد المرونة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس الإيجابي، وقد حظيت باهتمام واسع لما لها من دور في تفسير كيفية نجاح بعض الأفراد في التكيف مع الضغوط والصدمات، في حين يعاني آخرون من آثار سلبية حادة لنفس الظروف.[1]

وتُعرّف المرونة النفسية بأنها :قدرة الفرد على التكيف الإيجابي والفعال مع المواقف الضاغطة والشدائد والصدمات الحياتية، مع الحفاظ على مستوى مناسب من الأداء النفسي والاجتماعي، والعودة إلى حالة التوازن بعد التعرض للأزمات[2].

كما يُنظر إليها على أنها ليست سمة ثابتة فقط، بل عملية ديناميكية تتأثر بالتفاعل بين الفرد وبيئته، وتشمل مجموعة من المهارات مثل: التنظيم الانفعالي، حل المشكلات، التفكير الإيجابي، والقدرة على التكيف[3].

ويرى بعض الباحثين أن المرونة النفسية لا تعني غياب الألم أو الصدمة، بل تعني القدرة على الاستمرار والتعافي والنمو رغم الصعوبات.

ثانياً: أهمية المرونة النفسية

[1] أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2011) الصحة النفسية. عمّان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

[2] أحمد، محمد عبد الرحمن. (2015) الإرشاد النفسي والتربوي. القاهرة: دار الفكر العربي.

[3] بدران، أحمد بدران. (2012) علم النفس المدرسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

تتجلى أهمية المرونة النفسية في كونها عاملاً وقائياً وحامياً للصحة النفسية والجسدية والاجتماعية، ويمكن توضيح أهميتها في النقاط الآتية[4]:

١. تعزيز الصحة النفسية :حيث تقلل من احتمالية الإصابة بالاكتئاب والقلق واضطرابات ما بعد الصدمة .

٢. رفع مستوى التكيف مع الضغوط :تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط اليومية مثل الدراسة، العمل، والمشكلات الأسرية .

٣. تحسين الأداء الأكاديمي والمهني :فالأفراد الأكثر مرونة يكونون أكثر قدرة على التركيز والاستمرار رغم الصعوبات[5] .

٤. تعزيز العلاقات الاجتماعية :إذ تسهم في بناء علاقات إيجابية قائمة على الدعم والتفاهم .

٥. زيادة الشعور بالمعنى والرضا عن الحياة :حيث تمنح الفرد إحساساً بالقدرة على التحكم في مجريات حياته[6] .

٦. الوقاية من السلوكيات السلبية :مثل الإدمان أو الانسحاب الاجتماعي أو العدوانية .

ثالثاً: خصائص المرونة النفسية

يمتلك الأفراد ذوو المرونة النفسية مجموعة من الخصائص المميزة، من أبرزها[7]:

١. القدرة على التكيف :أي تعديل السلوك والاستجابة وفقاً للظروف المتغيرة .

٢. التفاؤل الواقعي :النظر إلى المستقبل بإيجابية دون إنكار المشكلات .

٣. التحكم الانفعالي :القدرة على إدارة الغضب والقلق والحزن بطريقة صحية .

٤. حل المشكلات بفعالية :استخدام التفكير المنطقي والبحث عن بدائل مناسبة .

٥. الاستقلالية النفسية :الاعتماد على الذات في مواجهة التحديات .

٦. المرونة الفكرية :تقبل وجهات النظر المختلفة وتغيير الأفكار عند الحاجة .

٧. تحمل المسؤولية :إدراك الفرد لدوره في مواجهة المواقف وعدم إلقاء اللوم على الآخرين[8] .

رابعاً: عوامل المرونة النفسية

تتكون المرونة النفسية نتيجة تفاعل مجموعة من العوامل المتداخلة:

---

[4] جابر، جابر عبد الحميد، وكفافي، علاء الدين. (2005) علم النفس التربوي. القاهرة: دار النهضة العربية.

[5] Zimmerman, B. J. (2000) Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), Handbook of Self-Regulation (pp. 13–39) San Diego: Academic Press.

[6] حسانين، محمد حسن. (2010) مناهج البحث في التربية وعلم النفس. القاهرة: عالم الكتب.

[7] حسين، علي عبد الكريم. (2016) الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي. عمّان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

[8] زهران، حامد عبد السلام. (2005) الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب.

١. العوامل الفردية[9]:

- السمات الشخصية مثل الانبساط والاتزان الانفعالي .
- مستوى الذكاء والقدرة المعرفية .
- تقدير الذات والثقة بالنفس .
- أساليب التفكير والتفسير المعرفي للأحداث .

٢. العوامل الأسرية[10]:

- الدعم العاطفي من الأسرة .
- أسلوب التنشئة الوالدية (الداعم والمتوازن)
- الاستقرار الأسري والبيئة المنزلية الآمنة .

٣. العوامل الاجتماعية[11]:

- وجود شبكة دعم اجتماعي قوية (الأصدقاء والمعلمون)
- جودة العلاقات الاجتماعية .
- الانتماء إلى جماعات إيجابية .

٤. العوامل البيئية والثقافية[12]:

- الظروف الاقتصادية المستقرة نسبياً .
- توفر فرص التعليم والعمل .
- القيم الثقافية التي تشجع الصبر والتعاون .

خامساً: أبعاد المرونة النفسية

يمكن تحليل المرونة النفسية من خلال عدة أبعاد رئيسية مترابطة[13]:

١. البعد المعرفي: ويتضمن كيفية إدراك الفرد للمواقف الصعبة وتفسيرها، مثل إعادة التقييم الإيجابي للأحداث.

---

[9] سليمان، سناء محمد. (2014) علم النفس الإيجابي. القاهرة: دار الفكر العربي.

[10] عبد الخالق، أحمد محمد. (2010) الشخصية والصحة النفسية. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

[11] شحاتة، حسن، والنجار، زينب. (2003) معجم المصطلحات التربوية والنفسية. القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.

[12] 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.

[13] عطية، محسن علي. (2011) سيكولوجية التعلم والتحصيل الدراسي. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.

٢. البعد الانفعالي: يشير إلى القدرة على تنظيم الانفعالات والتحكم في ردود الفعل العاطفية أثناء الأزمات.
٣. البعد السلوكي: يتعلق بالاستجابات الفعلية مثل اتخاذ قرارات فعالة والبحث عن حلول عملية.
٤. البعد الاجتماعي: يتمثل في القدرة على طلب الدعم الاجتماعي وتكوين علاقات داعمة.
٥. بعد التكيف النفسي: وهو القدرة على العودة إلى مستوى التوازن النفسي بعد التعرض للضغوط أو الصدمات.

المبحث الثاني: التحصيل الدراسي

أولاً: مفهوم التحصيل الدراسي

يعد التحصيل الدراسي من المفاهيم التربوية الأساسية التي تعكس مدى ما يحققه الطالب من تقدم في العملية التعليمية. ويُقصد به مقدار ما يكتسبه المتعلم من معارف ومهارات واتجاهات نتيجة تعرضه لخبرات تعليمية منظمة داخل البيئة المدرسية[14].

ولا يقتصر التحصيل الدراسي على مجرد الحصول على درجات أو علامات رقمية، بل يتعدى ذلك ليشمل مستوى الفهم والاستيعاب والتطبيق والتحليل للمحتوى الدراسي. أي أنه يمثل صورة شاملة عن قدرة الطالب على توظيف ما تعلمه في مواقف جديدة[15].

كما أن التحصيل الدراسي يُعد نتيجة تفاعل مجموعة من العوامل مثل قدرات الطالب العقلية، والدافعية نحو التعلم، وجودة البيئة التعليمية، مما يجعله مؤشراً مهماً على نجاح العملية التعليمية أو تعثرها.

ثانياً: العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي

يتأثر التحصيل الدراسي بعدة عوامل مترابطة لا يمكن فصلها عن بعضها، إذ تعمل بشكل تفاعلي على تحديد مستوى أداء الطالب , فمن جهة أولى، هناك العوامل المرتبطة بالطالب نفسه، مثل قدراته العقلية واستعداده للتعلم، بالإضافة إلى حالته النفسية ودافعيته نحو الدراسة. فالطالب الذي يتمتع بثقة عالية بنفسه ودافعية قوية يكون عادة أكثر قدرة على الإنجاز مقارنة بغيره.

ومن جهة ثانية، تلعب الأسرة دوراً محورياً في تشكيل مستوى التحصيل، من خلال أسلوب التربية، والدعم النفسي والمادي، وتوفير بيئة منزلية مستقرة تساعد على الدراسة والتركيز. فغياب المتابعة الأسرية أو وجود مشكلات داخل الأسرة قد ينعكس سلباً على أداء الطالب[16].

كما أن المدرسة والمعلم لهما تأثير كبير، حيث إن أساليب التدريس، وكفاءة المعلم، وملاءمة المناهج، كلها عوامل تحدد مدى استيعاب الطالب للمادة الدراسية. البيئة الصفية الإيجابية تساعد على رفع مستوى التحصيل بشكل واضح , هناك عوامل اجتماعية خارجية مثل تأثير الأصدقاء ووسائل الإعلام

[14] العساف، صالح بن حمد. (2012) المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. الرياض: مكتبة العبيكان.
[15] Bandura, A. (1997) Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman.
[16] العزة، سعيد. (2008) علم النفس التربوي: نظرياته وتطبيقاته. عمّان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

والتكنولوجيا، والتي قد تكون إيجابية إذا استُخدمت بشكل صحيح، أو سلبية إذا أدت إلى التشتت وإضاعة الوقت[17].

ثالثاً: أساليب قياس التحصيل الدراسي

يتم قياس التحصيل الدراسي باستخدام مجموعة من الأدوات التربوية التي تهدف إلى معرفة مستوى تقدم الطالب بدقة , وتعد الاختبارات التحريرية من أكثر الأساليب شيوعاً، حيث تقيس مدى فهم الطالب واستيعابه للمادة من خلال أسئلة متنوعة تقيس التذكر والفهم والتطبيق[18].

كما تُستخدم الاختبارات الشفوية لقياس قدرة الطالب على التعبير واسترجاع المعلومات بشكل مباشر، وهي مهمة في تقييم مهارات التواصل والثقة بالنفس , أما الاختبارات العملية فتُستخدم بشكل خاص في المواد العلمية والتطبيقية، حيث يتم تقييم أداء الطالب من خلال تنفيذ مهام أو تجارب عملية تعكس مدى إتقانه للمهارة , هناك أساليب أخرى مثل الواجبات والتقارير والمشاريع التي تعطي صورة أوسع عن مستوى الطالب، لأنها تعكس جهده الفردي وقدرته على البحث والتحليل. كما أن التقييم المستمر أصبح من الأساليب الحديثة التي تعتمد على متابعة أداء الطالب بشكل متواصل وليس فقط في نهاية الفصل الدراسي[19].

رابعاً: مشكلات انخفاض التحصيل الدراسي

يعاني بعض الطلبة من انخفاض في مستوى التحصيل الدراسي نتيجة مجموعة من المشكلات المتداخلة ففي الجانب النفسي، قد تؤدي مشاعر القلق والتوتر وضعف الثقة بالنفس إلى صعوبة التركيز أثناء الدراسة، مما ينعكس سلباً على الأداء الأكاديمي. كما أن الضغوط النفسية المستمرة قد تقلل من دافعية الطالب للتعلم , أما على مستوى الأسرة، فإن غياب الدعم الأسري أو وجود مشكلات داخل البيت مثل التفكك الأسري أو الظروف الاقتصادية الصعبة، يمكن أن يؤثر بشكل مباشر على استقرار الطالب النفسي وقدرته على الدراسة[20].

وفي البيئة المدرسية، قد يسهم ضعف أساليب التدريس أو صعوبة المناهج أو كثافة الصفوف في انخفاض مستوى التحصيل، حيث لا يحصل الطالب على الاهتمام الكافي أو الفهم العميق للمادة , كما أن هناك عوامل تتعلق بسلوك الطالب نفسه، مثل ضعف تنظيم الوقت، وقلة المذاكرة، والانشغال بوسائل التواصل الاجتماعي، وهي عوامل تؤدي إلى تشتت الانتباه وضعف الإنجاز الدراسي , قد تؤثر بعض المشكلات الصحية مثل ضعف النظر أو السمع أو سوء التغذية على قدرة الطالب على المتابعة والفهم داخل الصف[21].

---

[17] Masten, A. S. (2001) Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist, 56(3), 227–238.

[18] محمود، سامي محمد. (2018) علم النفس المدرسي: المشكلات النفسية والسلوكية للتلاميذ. عمّان: دار المسيرة.

[19] Rutter, M. (1987) Psychosocial resilience and protective mechanisms. American Journal of Orthopsychiatry, 57(3), 316–331.

[20] فوزي، أحمد محمود. (2017) المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقين. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

[21] Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992) Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood. Ithaca, NY: Cornell University Press.

الفصل الثالث : الجانب العملي

منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة على **المنهج الوصفي** باستخدام **الأسلوب المسحي**، وبشكل خاص من خلال **الدراسة الارتباطية**، وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة وقدرته على تحقيق أهدافها والكشف عن العلاقات بين متغيراتها.

مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من **طلبة مرحلة المتوسطة في مدارس قضاء الرفاعي**، والبالغ عددهم **(60) طالباً وطالبة**.

عينة الدراسة

تم تطبيق الدراسة على عينة بلغت **(60) طالباً وطالبة** من طلبة مرحلة المتوسطة في مدارس قضاء الرفاعي ، حيث تم اختيارهم وفق **الطريقة العشوائية الطبقية**، وتمثل هذه العينة ويوضح **الجدول رقم (1)**خصائص أفراد العينة تبعاً للمتغيرات المستقلة.

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	العدد	النسبة المئوية %
الجنس	ذكر	38	63.3
	انثى	22	36.7
	المجموع	**60**	**%100**

أداة الدراسة

اعتمد الباحث في إعداد أداة الدراسة على مراجعة الأدبيات التربوية والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث، وبناءً على ذلك تم تطوير **استبانة** تهدف إلى قياس مستوى **المرونة النفسية** طلبة المرحلة المتوسطة وقد جاءت الأداة في صورتها النهائية على النحو الآتي:

استبانة المرونة النفسية

تكونت الاستبانة من **(15) فقرة**، وتم اعتماد مقياس **ليكرت الخماسي** لتحديد استجابات أفراد العينة، حيث تم توزيع البدائل على النحو الآتي:

- تنطبق تماماً (1)
- تنطبق (2)

- تنطبق إلى حد ما (3)
- لا تنطبق (4)
- لا تنطبق إطلاقاً (5)

متغيرات الدراسة

تضمنت الدراسة مجموعة من المتغيرات تمثلت فيما يلي:

المتغيرات المستقلة

- **الجنس** :وله مستويان (ذكر، أنثى)

المتغيرات التابعة

تمثلت المتغيرات التابعة في **درجة استجابة طلبة مرحلة المتوسطة في مدارس قضاء الرفاعي الخاصة** على فقرات مقياس المرونة النفسية.

إجراءات الدراسة

تم تنفيذ الدراسة وفق مرحلتين أساسيتين:

أولاً: مرحلة ما قبل التطبيق

شملت هذه المرحلة الخطوات الآتية:

- تحديد مجتمع الدراسة والعينة المستهدفة .

ثانياً: مرحلة ما بعد التطبيق

بعد الانتهاء من جمع البيانات، قام الباحث بإدخال الاستجابات إلى الحاسوب، ثم تنظيمها وترميزها وتبويبها، تمهيداً لمعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج **الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية.(SPSS)**

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

للإجابة عن هذا التساؤل، قام الباحث بحساب **المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية** لكل فقرة من فقرات مقياس المرونة النفسية، إضافة إلى حساب المتوسط الحسابي للمستوى الكلي طلبة مرحلة المتوسطة وقد تم عرض النتائج في **الجدول رقم (2)**

ولغرض تفسير النتائج، تم الاعتماد على **معايير التفسير الخاصة بسلم ليكرت الخماسي**، حيث تم تقسيم مستويات المرونة النفسية وفقاً للمتوسطات الحسابية كما يأتي:

- إذا كان المتوسط الحسابي **(1.80) فأقل** :يدل ذلك على مستوى مرونة نفسية **منخفض جداً** .
- إذا تراوح المتوسط الحسابي بين :**(1.81 – 2.60)** يدل ذلك على مستوى مرونة نفسية **منخفض** .
- إذا تراوح المتوسط الحسابي بين :**(2.61 – 3.40)** يدل ذلك على مستوى مرونة نفسية **متوسط** .
- إذا تراوح المتوسط الحسابي بين :**(3.41 – 4.20)** يدل ذلك على مستوى مرونة نفسية **مرتفع** .
- إذا بلغ المتوسط الحسابي **(4.21) فأعلى** : يدل ذلك على مستوى مرونة نفسية **مرتفع جداً**.

جدول (2)

المتغيرات	الأسئلة	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الاهمية النسبية
.١	أشعر أن لدي دافعية قوية للدراسة بانتظام.	4.26	4.00	0896	243
.٢	أواجه صعوبة في التركيز أثناء المذاكرة لفترات طويلة.	3.73	4.00	0935	213
.٣	تؤثر مشكلاتي الأسرية على مستواي الدراسي.	3.42	4.00	0905	195
.٤	أجد صعوبة في تنظيم وقتي بين الدراسة والأنشطة الأخرى.	2.78	3.00	1.14	159
.٥	أستخدم وسائل التواصل الاجتماعي بشكل يعيق دراستي.	3.70	4.00	0822	211
.٦	أشعر بالقلق أثناء الامتحانات مما يؤثر على أدائي.	3.42	4.00	0822	195
.٧	أستطيع فهم الدروس بسهولة داخل الصف.	3.89	4.00	0724	222
.٨	أجد الدعم الكافي من أسرتي لتحسين مستواي الدراسي.	3.59	4.00	0942	205
.٩	أسلوب المعلم يساعدني على فهم المادة بشكل أفضل.	3.35	4.00	1.23	191
.١٠	المناهج الدراسية صعبة وتؤثر على تحصيلي الدراسي.	3.00	3.00	1.06	171
.١١	أراجع دروسي بشكل منتظم قبل الاختبارات.	2.36	2.00	1.06	135
.١٢	أشعر بالإرهاق أو التعب أثناء الدراسة.	3.45	4.00	0983	197
.١٣	أجد صعوبة في حفظ المعلومات لفترة طويلة.	3.47	4.00	0965	198
.١٤	أستطيع طلب المساعدة من الآخرين عند مواجهة صعوبة في الدراسة.	2.92	3.00	1.01	167
.١٥	أطمح للحصول على درجات عالية وأعمل لتحقيق ذلك.	2.36	2.00	1.06	135

تشير نتائج الجدول إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس قضاء الرفاعي، حيث أظهرت النتائج تبايناً في مستوى استجابات الطلبة على فقرات المقياس.

وقد جاءت الفقرة (1): "أشعر أن لدي دافعية قوية للدراسة بانتظام" في المرتبة الأولى وبأعلى متوسط حسابي بلغ (4.26) وبمستوى مرتفع جداً، مما يدل على أن الطلبة يتمتعون بدرجة عالية من الدافعية نحو الدراسة والالتزام بالمهام الدراسية.

كما حصلت الفقرة (7): "أستطيع فهم الدروس بسهولة داخل الصف" على متوسط حسابي بلغ (3.89) وبمستوى مرتفع، وهو ما يعكس قدرة الطلبة على التكيف مع متطلبات الدراسة داخل الصف، وامتلاكهم مستوى جيداً من الفهم والاستيعاب.

في حين جاءت الفقرات (2، 5، 6، 12، 13) بمتوسطات مرتفعة، مما يشير إلى أن عدداً من الطلبة يعانون من بعض الضغوط الدراسية مثل صعوبة التركيز لفترات طويلة، والشعور بالقلق أثناء الامتحانات، والإرهاق، وصعوبة حفظ المعلومات، إضافة إلى تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي.

أما الفقرة (11): "أراجع دروسي بشكل منتظم قبل الاختبارات" فقد جاءت في المرتبة الأخيرة بأقل متوسط حسابي بلغ (2.36) وبمستوى منخفض، مما يدل على ضعف المراجعة المنتظمة لدى الطلبة، وقد يعود ذلك إلى ضعف مهارات تنظيم الوقت أو الاعتماد على الدراسة في أوقات متأخرة قبل الامتحانات.

كما جاءت الفقرتان (4، 14) ضمن المستوى المتوسط، حيث بلغ المتوسط الحسابي للفقرة (4) (2.78)، مما يشير إلى أن الطلبة يواجهون درجة متوسطة من الصعوبة في تنظيم وقتهم بين الدراسة والأنشطة الأخرى، بينما بلغ المتوسط الحسابي للفقرة (14) (2.92)، مما يدل على أن قدرة الطلبة على طلب المساعدة عند مواجهة المشكلات الدراسية كانت متوسطة أيضاً.

وبشكل عام، فإن أغلب فقرات المقياس جاءت ضمن المستوى المرتفع، مما يدل على أن مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس قضاء الرفاعي يميل إلى الارتفاع، وهو ما يعكس قدرتهم على التكيف مع متطلبات الدراسة والتعامل مع التحديات الدراسية بدرجة جيدة، رغم وجود بعض الجوانب التي تحتاج إلى تعزيز مثل مهارات تنظيم الوقت والالتزام بالمراجعة المنتظمة وتقليل مصادر التشتت.

الجدول رقم (3): نتائج اختبار (t) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في المرونة النفسية لدى طلبة مرحلة المتوسطة في مدارس قضاء الرفاعي تبعا لمتغير الجنس

الجنس	ذكر		انثى		قيمة (t)	مستوى الدلالة*
المتغير	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		

المرونة النفسية	3.80	0.53	3.60	0.49	1.721	0.071

* مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول (3) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في المستوى الكلي للمرونة النفسية لدى طلبة مرحلة المتوسطة في مدارس قضاء الرفاعي تعزى إلى متغير الجنس.

الجدول رقم (4): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المرونة النفسية لدى طلبة مرحلة المتوسطة في مدارس قضاء الرفاعي

المتغير	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة*
المرونة النفسية	بين المجموعات	0.255	2	0.128	0.473	0.610
	داخل المجموعات	25.400	57	0.262		
	المجموع	25.656	59			

* مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول (4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في المستوى الكلي للمرونة النفسية لدى طلبة مرحلة المتوسطة في مدارس قضاء الرفاعي .

الفصل الرابع : الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة يمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

١. أظهرت النتائج أن مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس قضاء الرفاعي جاء بدرجة مرتفعة بشكل عام، مما يدل على امتلاك الطلبة قدرة جيدة على التكيف مع الضغوط الدراسية .

٢. بينت النتائج أن الطلبة يتمتعون بدرجة عالية من الدافعية نحو الدراسة، حيث حصلت فقرة الدافعية على أعلى متوسط حسابي، وهو مؤشر إيجابي على رغبتهم في النجاح والاستمرار .

٣. أظهرت النتائج أن الطلبة يمتلكون قدرة جيدة على الفهم داخل الصف، مما يعكس وجود استيعاب مناسب للمواد الدراسية والتفاعل مع البيئة التعليمية .

٤. كشفت النتائج عن وجود بعض الجوانب التي تؤثر سلباً في المرونة النفسية لدى الطلبة، مثل ضعف التركيز لفترات طويلة والقلق أثناء الامتحانات والإرهاق الدراسي .

٥. تبين أن المراجعة المنتظمة قبل الاختبارات جاءت بمستوى منخفض، مما يدل على ضعف مهارات الدراسة الذاتية والاستعداد المبكر لدى الطلبة .

ثانياً: التوصيات

استناداً إلى نتائج الدراسة، يوصي الباحث بما يأتي:

١. ضرورة إعداد برامج إرشادية وتربوية داخل المدارس تهدف إلى تعزيز المرونة النفسية لدى الطلبة وتنمية مهارات التكيف مع الضغوط الدراسية .

٢. الاهتمام بتنفيذ ورش تدريبية للطلبة حول مهارات تنظيم الوقت وأساليب الاستذكار الفعّال، بهدف رفع مستوى المراجعة المنتظمة وتقليل التراكم الدراسي .

٣. العمل على توفير برامج دعم نفسي وإرشاد تربوي لمساعدة الطلبة في خفض القلق الامتحاني والتعامل مع الضغوط الدراسية بشكل إيجابي .

٤. توعية الطلبة بأهمية التقليل من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أثناء أوقات الدراسة، وتنظيم استخدام الأجهزة الذكية بما لا يؤثر على التحصيل العلمي .

٥. تعزيز دور الأسرة في متابعة الطلبة وتقديم الدعم النفسي والمعنوي، لما لذلك من أثر إيجابي في رفع مستوى المرونة النفسية .

المصادر

١. أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2011) الصحة النفسية. عمّان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
٢. أبو جادو، صالح محمد. (2013) علم النفس التربوي. عمّان: دار المسيرة.
٣. أحمد، محمد عبد الرحمن. (2015) الإرشاد النفسي والتربوي. القاهرة: دار الفكر العربي.
٤. بدران، أحمد بدران. (2012) علم النفس المدرسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٥. جابر، جابر عبد الحميد، وكفافي، علاء الدين. (2005) علم النفس التربوي. القاهرة: دار النهضة العربية.
٦. حسانين، محمد حسن. (2010) مناهج البحث في التربية وعلم النفس. القاهرة: عالم الكتب.
٧. حسين، علي عبد الكريم. (2016) الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي. عمّان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
٨. زهران، حامد عبد السلام. (2005) الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
٩. سليمان، سناء محمد. (2014) علم النفس الإيجابي. القاهرة: دار الفكر العربي.
١٠. شحاتة، حسن، والنجار، زينب. (2003) معجم المصطلحات التربوية والنفسية. القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.
١١. عبد الخالق، أحمد محمد. (2010) الشخصية والصحة النفسية. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

١٢. العساف، صالح بن حمد. (2012) المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. الرياض: مكتبة العبيكان.
١٣. العزة، سعيد. (2008) علم النفس التربوي: نظرياته وتطبيقاته. عمّان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
١٤. عطية، محسن علي. (2011) سيكولوجية التعلم والتحصيل الدراسي. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
١٥. فوزي، أحمد محمود. (2017) المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقين. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
١٦. محمود، سامي محمد. (2018) علم النفس المدرسي: المشكلات النفسية والسلوكية للتلاميذ. عمّان: دار المسيرة.
17. Bandura, A. (1997) Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman .
18. 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 .
19. Masten, A. S. (2001) Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist, 56(3), 227–238 .
20. Rutter, M. (1987) Psychosocial resilience and protective mechanisms. American Journal of Orthopsychiatry, 57(3), 316–331 .
21. Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992) Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood. Ithaca, NY: Cornell University Press .
22. Zimmerman, B. J. (2000) Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), Handbook of Self-Regulation (pp. 13–39) San Diego: Academic Press .