



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية
الباراسيكولوجي

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة
تصدر عن مركز البحوث النفسية

حاصلة على الاعتمادية

رقم الإيداع 614 / 1994 / الرمز الدولي 1790 - 1816

المجلد (37) - العدد (2) - الجزء (1)

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الثلاثون

(دور البحث النفسي في دعم خطط التنمية المستدامة: رؤى علمية لبناء

الإنسان)

للمدة 2026/4/2-1



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة

العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة تصدر عن مركز البحوث النفسية/
الباراسيكولوجي

المجلد : 37 العدد : 2 الجزء : 1

ISSN : 1816 - 1790

رقم الايداع : 614 / 1994

الرمز الدولي: 1816-1790

حزيران / 2026





مجلة العلوم النفسية
مجلة علمية فصلية محكمة

رئيس التحرير / أ.د. خليل ابراهيم رسول

مدير التحرير / أ.م.د. بشرى عثمان احمد

أعضاء هيئة التحرير

الاسم	مكان العمل	البلد
أ.د. كامل علوان الزبيدي	جامعة بغداد / كلية الآداب / أستاذ متمرس (متقاعد) / علم النفس – صحة نفسية	العراق
أ.د. يوسف حمه صالح مصطفى	جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – أربيل / علم النفس العام	العراق
أ.د. صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد / قسم العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. اسامة حامد محمد	جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي / قياس وتقويم	العراق
أ.د. مهند عبدالستار النعيمي	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. حيدر جليل عباس	الجامعة المستنصرية / التربية الاساسية / العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. سيف محمد رديف	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	العراق

العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	أ.د. بشرى عبد الحسين محميد
مصر	جامعة الاسكندرية / كلية التربية	أ.د. محمد حبشي حسين
مصر	كلية الدراسات العليا للتربية / المركز القومي لأصول التربية / التربية وعلم النفس	أ.د. عصام توفيق قمر
العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / علم النفس العام	أ.م.د. بيداء هاشم جميل
العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / الشخصية والصحة النفسية	أ.م.د. براء محمد حسن
العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	أ.د. هناء مزعل حسين الذهبي
العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	أ.م.د. بشرى عثمان احمد
الجزائر	جامعة الشلف / كلية العلوم الانسانية والاجتماعية / علم النفس العام	أ.م.د. صباح عايش بنت محمد
السعودية	جامعة القصيم / الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة	أ.م.د. مقبل بن عايد خليف العنزي

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة متخصصة تصدر عن مركز البحوث النفسية

جمهورية العراق

قسيمة اشترك

أرجو قبول اشتراكي في مجلة العلوم النفسية :

لمدة () سنة ابتداءً من

الأسم :

العنوان :

قيمة الاشتراك :

طريقة الدفع :- نقداً () شيك () حوالة بريدية ()

رقم: / / تاريخ

التوقيع : : التاريخ

الأفراد: (150.000) الف دينار عراقي داخل العراق	قيمة
(100) \$ او ما يعادلها خارج العراق	الأشتراك
للمؤسسات أو المؤتمرات : (125.000) الف دينار عراقي داخل العراق	لعدد واحد
(96) \$ او ما يعادلها خارج العراق	

شروط النشر في المجلة

1. تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الاكاديمية القيمة والاصيلة باللغتين العربية والإنكليزية في حقل مجالات اهتمام المجلة نفسياً وتربوياً ، والتي لم تقبل أو تنشر سابقاً ، ويتحمل الباحث المسؤولية القانونية في كل القضايا المتعلقة بالأمانة العلمية اذا كان بحثه منشور أو قدم للنشر .
2. يخضع كل بحث مقدم للنشر في المجلة الى الاستلال الالكتروني على أن لا يزيد درجة الاستلال عن (20%).
3. يقدم الباحث المقبول بحثه للنشر في المجلة تعهد خطي بعدم نشر بحثه في مجلة أخرى أو حصوله على قبول نشر مسبقاً.
4. يقدم البحث مطبوعاً على نظام (word 2007) مع اسم الباحث واللقب العلمي والاختصاص واسم الجامعة والكلية في بداية الصفحة الأولى للبحث باللغتين مع خلاصة للبحث باللغتين العربية والإنكليزية مثبت فيها عنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله على ان لا تزيد عن (250) كلمة
5. تكتب الكلمات المفتاحية باللغتين العربية والإنكليزية في نهاية الملخصين العربي والإنكليزي.
6. يجب أن لا تتجاوز عدد صفحات البحث المقدم للنشر في المجلة أكثر من (25) صفحة فقط بما فيها الجداول والاشكال والملاحق ، وبخلافه يتحمل الباحث مبلغاً اضافياً مقداره (2000) الفين دينار عن كل صفحة إضافية ، ولا يتجاوز البحث بعد الزيادة الـ (35) صفحة بكل الأحوال.

7. موافقة اثنين من المحكمين المختصين الذين يقومون بالبحث قبل نشره
بالأضافة الى تقويم البحث من ناحية اللغة العربية والإنكليزية.

8. يراعى في كتابة البحث الاتي:

أ- الأصول العلمية في كتابة البحث من حيث الدقة في التوثيق والأمانة
العلمية في العرض.

ب- يقدم البحث بنسختين مطبوعة على ورق ابيض (A4) وعلى جهة
واحدة من الورق مع قرص (CD) وبالمواصفات الاتية.

- الحاشية العليا 4.50 سم.

- الحاشية السفلى 4,50 سم.

- الحاشية اليمنى 3,75 سم.

- الحاشية اليسرى 3,75 سم.

- يكون الخط المستخدم نوع (Arial) ، حجم الخط (14) بالنسبة
للمتن و (12) للجداول.

- تحتوي كل صفحة على (22) سطر فقط وفقاً لبرنامج التنضيد.

- يكون التباعد بين الاسطر للصفحة الواحدة (1,15).

- تكون الاشكال والجداول واضحة وتستخدم فيها الأرقام باللغة
الإنكليزية والنظام العالمي للوحدات.

- في حالة وجود صور او رسوم ضرورة ان تكون بصيغة png أو
.jpg

- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولا تتحمل المجلة
مسؤولية ذلك.

لا تستعمل الهوامش في اسفل الصفحات وإنما يشار رقمياً الى
المصادر حسب موضوعها في نهاية البحث من خلال ذكر اسم

الباحث والسنة وعنوان البحث وتكتب بأسلوب الـ (APA) الإصدار السابع.

- يلتزم الباحث بدفع مبلغ قدره (150000) مائة وخمسون الف دينار عراقي لا غير من داخل العراق و (100) دولار امريكي من خارج العراق.

- يلتزم الباحث بالتعليمات المؤشرة من الخبراء ، ويعيد الباحث النسخة الاصلية للمجلة مع نسخة جديدة ورقية أخرى مصححة.

- لاتعاد البحوث الى أصحابها قبلت أم لم تقبل للنشر.

- لا يزود الباحث بكتاب قبول النشر ، الا بعد التزامه بالتعليمات أعلاه وتسليم النسخ الورقية كافة.

- المجلة غير مسؤولة عن نشر الأبحاث بعد مرور (90) يوم من دون مراجعة الباحث للمجلة والتزامه بالتعليمات كافة.

9- تحتفظ المجلة بحقها في أن تحذف أو تعيد صياغة بعض الكلمات أو الجمل بما يتلائم مع أسلوبها في النشر.

10- تنتقل حقوق نشر البحث الى المجلة حال اشعار الباحث بقبول بحثه للنشر.

مجالات اهتمام المجلة



1. البحوث والدراسات في مجالات العلوم التربوية والنفسية بفروعها المختلفة والطب النفسي، و الباراسايكولوجي .
2. المؤتمرات والندوات العلمية الوطنية والعربية والعالمية التي تعقد حول التخصصات في الفقرة المذكورة اعلاه
3. نشاطات وفعاليات المركز والمؤسسات الاخرى التي تهتم بالمجالات
- الواردة في الفقرة (1) .

((في هذا العدد))

الصفحة	الباحث	الموضوع	ت
26-1	أ.د. حوراء محمد علي المبرقع أ.م.د. ميس محمد كاظم أ.م.د. تهاني طالب عبد الحسين أ.م.د. إنعام مجيد عبيد	استراتيجيات التدخل النفسي والاجتماعي للحد من هروب الفتيات من المنزل	.1
44-27	أ.د بشرى عبد الحسين الطائي	الرغبة في السيطرة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من المتزوجين	.2
64-45	أ.د. عبدالغفار عبدالجبار القيسي م.د.ساندي نصرت فرنسيس	التشوهات المعرفية للاستحقاق النفسي لدى طلبة الجامعة	.3
92-65	أ.د.فؤاد علي فرحان م.أثير عبدالجبار محمد	التنظيم العاطفي بين بيئة العمل والحياة الأسرية لدى أساتذة وموظفي الجامعة العراقية	.4
122-93	أ.م.د براء محمد حسن م.م. احمد قاسم شاكر العلاق أ.د. سيف محمد رديف	الانعكاسات النفسية والاجتماعية للجرائم الالكترونية على الفرد من وجهة نظر المتخصصين النفسيين والاجتماعيين	.5
150-123	أ.م.د علي فضالة موسى أ.د.هناء مزعل حسين أ.م د ميسون كريم ضاري أ.م.د جبار فريح شريدة	تأثير النزاعات العشائرية على الأمن المجتمعي (دراسة استطلاعية)	.6
164-151	أ.م.د. جبار فريح شريده م.م رنا صبري مجبل	الكفاح من أجل التفوق لأمهات أطفال التوحد	.7
184-165	أ.م.د ببداء هاشم جميل	السرية لدى طلبة الجامعة	.8

216-185	أ.م.د. براء محمد حسن م.م اية جواد كاظم	توجه الهوية العلائقية لدى منتسبي وزارة التعليم العالي والبحث العلمي	9.
244-217	أ.م. هبة مؤيد محمد	جودة الحياة وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة	10.
280-245	أ.م. رنا فاضل عباس الجنابي	وعي المرأة بالتنمية المستدامة وعلاقته بسلوكها البيئي داخل الأسرة	11.
298-281	م. د. خوله احمد ابراهيم	الزهو المستدام وعلاقته بالدور الاستباقي لدى المرشدة التربوية	12.
326-299	م.د. أحمد كامل وادي	الخمول النفسي لدى العاملين والعاملات في القطاع العام والخاص	13.
352-327	م.د احمد عباس حسن أ.م. د ميسون كريم ضاري م.م ليلي علاء الدين حمزة م.د ورقاء كاظم حراية أ. د هناء مزعل حسين	إيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعة	14.
362-353	م. جولان حسين خليل	المرونة النفسية وعلاقتها بمواجهة تحديات الحياة	15.

380-363	م. م. ايمان عبد الجبار اسعد هلال	السلوك المرتكز على الهوية وعلاقته بالالتزام الأكاديمي لدى طلبة الجامعة	.16
398-381	م . م ايمان علي حسين عايش م . م وسام صادق جدوع	التفكير الزائف لدى المعلمين	.17
424-399	م.م. جمان علي محسن	الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين	.18
446-425	م.م. هبة حسين قاسم	الشخصية اليقظة لدى الصحفيين العراقيين	.19
470-447	م.م. دعاء عبد الكريم رحيم أ.م.د. سعد قدوري الخفاجي	التفكير الترابطي وعلاقته بالسعة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية	.20
502-471	م.م. نغم عبد الأمير خضير	صورة الجسم وعلاقتها بالرضا عن النفس لدى طلبة الجامعة	.21



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
مركز البحوث النفسية
الباراسيكولوجي

وحدة مجلة العلوم النفسية

ملاحظة...

الافكار الواردة في البحوث والدراسات المنشورة تُعبر عن
آراء أصحابها وليس بالضرورة عن رأي المجلة .

المراسلات

توجه جميع المراسلات الى رئيس التحرير على العنوان التالي:
مجلة العلوم النفسية - مركز البحوث النفسية/ الباراسيكولوجي

ص.ب. 47041 جادرية - بغداد - العراق

هـ 07833304447

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق

614 لعام 1994

بغداد - العراق



المرونة النفسية وعلاقتها بمواجهة تحديات الحياة

م. جولان حسين خليل

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/مركز البحوث النفسية/ الباراسيكولوجي

golanhusen77@gmail.com

المستخلص

تهدف هذه الدراسة إلى الإجابة عن السؤال الرئيسي التالي: ما طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية وقدرة الموظفين على مواجهة تحديات بيئة العمل؟ وباستخدام الأدوات المناسبة للتعرف على متغيرات الدراسة لدى عينة البحث والاعتماد على الوسائل الاحصائية تبين ان افراد العينة يتمتعون بمستوى عالي من المرونة النفسية وكذلك لديهم تحدي عالي للحياة مع وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين ،وجود فروق دالة احصائيا في متغير الجنس ولصالح الاناث وكذلك عدم وجود علاقة دالة احصائياً في متغير تحديات الحياة .

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية ، تحديات الحياة



Psychological Resilience and its relation to Face Challenges of life

Golan Hussein Khalil

golanhuse77@gmail.com

Psychological Research Center

Abstract

This study aims to answer the following main question: What is the nature of the correlation between Resilience and employees' ability to face the challenges of the work environment? By using appropriate tools to identify the study variables among the research sample and relying on statistical methods, it was found that the sample have a high level of Resilience and also have a high challenge to life, with a correlation between the two variables, there are statistically significant differences in the gender variable in favor of females, as well as there is no a statistically significant correlation in the life challenges variable.

Keywords: Resilience, life challenges.

الفصل الاول

اهمية البحث والحاجة اليه:

يواجه الموظفون العديد من التحديات، كضغوط العمل، والتغيرات التنظيمية، وتزايد متطلبات الأداء. قد تؤثر هذه التحديات على قدرتهم على التكيف ومواصلة العمل بكفاءة.

اظهرت دراسة عبد الله (2004) ان عدم مرونة الفرد سواء في تعامله مع الآخرين او في مواجهته للمواقف ومشكلات سواء على صعيد الصحة النفسية او العلاقات الاجتماعية، في حين ان المرونة في السلوك والتصرف يترك للشخصية حريتها ونموها السوي

تُعدّ المرونة النفسية أحد أهم العوامل التي تُساعد الأفراد على التكيف مع الضغوط والصعوبات والتعامل معها بإيجابية. (الخطيب ، 2010 ، ص34)



أظهرت دراسة Ong (2006) ارتباطاً عالياً بين المرونة والانفعالات الايجابية، وجد ان الافراد ذوي مستويات عالية من المرونة يتصفون بانفعالات ايجابية مقارنة بالافراد ذوي مرونة اقل مع انفعالات سلبية، وان الافراد ذوي المرونة المنخفضة يظهرون صعوبات رد فعل حساس لضغوط احداث الحياة اليومية وهؤلاء يعتقدون انه ليس هناك نهاية للتجارب البغيضة لضغوط الحياة (castro,et al, 2005p45)

على الرغم من أهمية المرونة النفسية، إلا أن مستوى هذه المرونة يختلف بين الموظفين، مما ينعكس على قدرتهم على مواجهة التحديات المهنية والتعامل مع مختلف الضغوط في بيئة العمل. (عثمان، 2009، ص38).

اشارت العديد من الدراسات كدراسة lazarus (1993) ودراسة blok&blok (1996) الى ان المرونة النفسية تتميز بالقدرة على التعافي من الخبرات العاطفية السلبية والتكيف المرن مع المتطلبات المتغيرة والمستمرة للخبرات العاطفية السلبية والتكيف المرن مع المتطلبات المتغيرة والمستمرة للبهرات الضاغطة او المرهقة، وان الافراد المرنيين متفائلين ولديهم روح الدعاية وطريقة نشطة في الحياة وحب الاستطلاع والانفتاح على الخبرات الجديدة وتتميز بدرجة عالية من الانفعالات الايجابية. (آل غزال ، 2008 ، ص3)

وهناك العديد من التحديات التي قد يواجهها الموظفون في حياتهم المهنية، مثل زيادة ضغط العمل، والمنافسة المهنية، والتغيرات في بيئة العمل، أو حتى التحديات الشخصية التي قد تؤثر على أدائهم الوظيفي. لذلك، تساعد المرونة النفسية الموظف على إدارة هذه التحديات بطريقة صحية، وتعزز قدرته على اتخاذ القرارات، وحل المشكلات، والتفاعل الإيجابي مع الآخرين في مكان العمل. (الأميري ، 1998 ، ص22)

إن تعزيز المرونة النفسية لدى الموظفين لا ينعكس فقط على صحتهم النفسية، بل يسهم أيضاً في تحسين مستوى الإنتاجية، وتطوير بيئة العمل، وزيادة القدرة على التكيف مع التغيرات السريعة في عالم العمل. (عبد الغني ، 2005، ص9)

وهدفت دراسة neill & et al (2001) الى امكانية تعزيز المرونة النفسية بواسطة برنامج تحدي التجربة التربوية على (41) مشتركاً من الراشدين الشباب في استراليا في برنامج لكبح تناول المسكرات لفترة (22) يوماً مقارنة بالمجموعة الضابطة، تم التوصل الى تغيرات ايجابية في المرونة النفسية للمشاركين، وان تعزيز المرونة النفسية يرتبط ايجابياً مع اسناد الجماعة خلال برنامج التجربة التربوية (2, Neill & et al, 2001, p)

تعدّ المرونة النفسية من أهم مفاهيم علم النفس الإيجابي، إذ تُشير إلى قدرة الفرد على التكيف مع الظروف الصعبة وتجاوز مختلف الضغوط والأزمات. كما تُساعد المرونة النفسية الفرد على استعادة توازنه النفسي بعد التعرض لمواقف مُرهقة، مما يجعله أكثر قدرة على مواجهة تحديات الحياة. (الأحمدي، 2007 ، ص19).



ففي دراسة هامل (2009) المرونة والكفاءة الذاتية :اهمية معتقدات الكفاءة الذاتية وآليات التعامل مع المراهقين المرنيين على (43) من طلبة المدارس الثانوية في نيويورك ، واطهرت النتائج اربع مجاميع هي المرنيين ،الكفونيين ،غير المرنيين ومجموعة منخفضة الكفاءة وتوصلت الدراسة الى ان الكفاءة الذاتية والقدرة على اتخاذ استجابات مواجهة فعالة من الخصائص الشخصية المهمة التي ميزت مجموعة المراهقين المرنيين من غير المرنيين (Hamill,2009,p,1-3)

وتؤكد العديد من الدراسات أن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من المرونة النفسية لديهم قدرة أكبر على التكيف مع الضغوط والأزمات، لذا، تهدف هذه الدراسة إلى الإجابة عن السؤال الرئيسي التالي: ما طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية وقدرة الموظفين على مواجهة تحديات بيئة العمل؟

اهداف الدراسة:

- 1- التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى افراد العينة
- 2- التعرف على مستوى مواجهة التحديات لدى افراد العينة
- 3- التعرف على معامل الارتباط بين المرونة النفسية ومواجهة التحديات
- 4- التعرف على العلاقة الارتباطية للمرونة النفسية وفق متغير الجنس
- 5- التعرف على العلاقة الارتباطية في مواجهة التحديات وفق متغير الجنس

حدود البحث:

موظفين من جامعة بغداد من كلا الجنسين للعام الدراسي 2025-2026

تحديد المصطلحات :

المرونة النفسية:

تعريف راضي (2008)

المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع ضغوط الحياة والأزمات والصدمات، والتعافي منها، مع الحفاظ على توازنه العاطفي والنفسي. وهي مهارة سلوكية ومعرفية يمكن ترميتها، تُمكن الشخص من مواجهة التجارب الصعبة والتكيف معها والتعلم منها بدلاً من الاستسلام لها. (راضي، 2008، ص34).

التعريف الاجرائي للمرونة النفسية: الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس المرونة النفسية.



الفصل الثاني

مواجهة التحديات:

مواجهة التحديات هي قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع النكسات والضغوط وصعوبات الحياة، مستخدماً المرونة النفسية والمثابرة والمهارات المكتسبة لتجاوز العقبات وتحويلها إلى فرص للنمو والتطور. تشمل هذه العملية الصمود (الحكمة)، والإعاقة، واتخاذ القرارات الصائبة، وإدارة المشاعر لتحقيق التعافي والنجاح. (حمادة، واخرون 2002، ص7)

التعريف الاجرائي: الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس تحديات الحياة

الادبيات السابقة:

أولاً: مفهوم المرونة النفسية

تُعدّ المرونة النفسية من أهم المفاهيم في علم النفس الحديث، إذ تُشير إلى قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع الضغوط والصعوبات والأزمات التي يواجهها في حياته. وتعكس المرونة النفسية قدرة الشخص على استعادة توازنه النفسي بعد التعرض لمواقف صعبة أو صدمات، والاستمرار في أداء واجباته الحياتية بكفاءة. (صالح ، 2002 ، ص56)

عرّفها بعض الباحثين بأنها عملية ديناميكية تُمكن الفرد من التكيف بنجاح مع الظروف الضاغطة، وذلك من خلال توظيف مجموعة من المهارات النفسية والاجتماعية والمعرفية التي تُساعده على مواجهة التحديات والتغلب عليها. (جاسم، 2019 ، ص27).

ثانياً: سمات الأفراد ذوي المرونة النفسية العالية

يتمتع الأفراد الذين يتمتعون بمرونة نفسية عالية بمجموعة من السمات التي تُساعدهم على التعامل مع المواقف الصعبة، ومن أبرزها:

- القدرة على ضبط الانفعالات.
 - التفكير الإيجابي والنظرة المتفائلة للمستقبل.
 - القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات.
 - التكيف مع التغييرات والظروف المختلفة.
 - الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية.
 - القدرة على الاستفادة من الخبرات السابقة.
- تساعد هذه الخصائص الفرد على مواجهة الضغوط والتحديات بفعالية أكبر. (الزهيري، 2012 ، ص78).



ثالثاً: مفهوم مواجهة التحديات

تشير مواجهة التحديات إلى الأساليب والاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد للتعامل مع المشكلات والصعوبات وضغوط الحياة. قد تكون هذه الاستراتيجيات معرفية أو سلوكية أو سلبية، وتهدف إلى تقليل آثار التوتر وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي.

وتختلف طرق مواجهة التحديات من شخص لآخر، حيث يلجأ البعض إلى التفكير المنطقي وحل المشكلات، بينما يعتمد آخرون على الدعم الاجتماعي أو التكيف العاطفي. (حمادة، وآخرون 2002، ص56)

رابعاً: العلاقة بين المرونة النفسية ومواجهة التحديات

ثمة علاقة وثيقة بين المرونة النفسية وقدرة الفرد على مواجهة التحديات. فالأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من المرونة النفسية يكونون أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط والصعوبات بطريقة إيجابية، لأنهم ينظرون إلى التحديات كفرص للتعلم والنمو بدلاً من كونها عقبات.

كما تساعد المرونة النفسية الفرد على تطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع الأزمات، مثل إعادة تفسير المواقف الضاغطة، ومناقشة حلول المشكلات، وطلب الدعم من الآخرين. (عثمان، 2009، ص18).

خامساً: العوامل المؤثرة في المرونة النفسية

تتأثر المرونة النفسية بعدة عوامل، أهمها:

العوامل الشخصية: مثل الثقة بالنفس، والتفاؤل، والقدرة على التعبير عن المشاعر.

العوامل الاجتماعية: مثل الدعم الأسري والاجتماعي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين.

العوامل البيئية: مثل ظروف المعيشة والخبرات الحياتية التي يمر بها الفرد.

العوامل المعرفية: مثل طريقة التفكير وتفسير الأحداث.

ويساهم التأثير المجتمعي لهذه العوامل في تعزيز قدرة الفرد على التكيف ومواجهة مختلف التحديات. (جاسم، 2019، ص8).



الفصل الثالث

اجراءات البحث:

مجتمع وعينة البحث:

اختار الباحث عينة من موظفين جامعة بغداد مكونة من (120) موظفة وموظف من مجتمع جامعة بغداد البالغ عددهم (14,863) موظف وموظفة حسب احصائية سنة 2026 ،اختيروا بطريقة عشوائية

ادوات البحث :

1- مقياس المرونة النفسية:

تم استخدام مقياس المرونة النفسية (singh&nan ya, 2010) والذي تم ترجمته من قبل سارة برايق (2023) في جامعة تيارت/الجزائر والمكون من (25) فقرة ، وخمس بدائل (لا تنطبق ابداً ، تنطبق قليلاً ، تنطبق احياناً، تنطبق كثيراً ، تنطبق دائماً) وبما ان استخدام البحث حديث سنو 2023 فلا حاجة الى استخراج الخصائص السايكومترية (الشبول، 2017، 34)

2- تحديات الحياة:

بما انه مفهوم عام ، اعد الباحث استبانته للتعرف على تحديات الحياة مكونة من (29) تم جمعها من خلال طرح سؤال مفتوح وتمت الاجابة عنه ،وكذلك عرضها على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس .

نتائج البحث:

الجدول (1) توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

النسبة المئوية	العدد	الجنس
50%	60	ذكور
50%	60	إناث
100%	120	المجموع

الجدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى المرونة النفسية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	متغير
0,61	3,82	المرونة النفسية

مستوى المرونة النفسية لدى افراد العينة مرتفع وذلك لارتفاع المتوسط الحسابي لافراد العينة على الانحراف المعياري وتتطابق هذه النتيجة مع دراسة ong (2006)



الجدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمواجهة التحديات

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير
0,58	3,74	تحديات الحياة

ارتفاع مستوى مواجهة التحديات لدى افراد العينة ووجاءت النتيجة متوافقة مع دراسة هامل (2009)

الجدول (4)

معامل الارتباط بين المرونة النفسية ومواجهة التحديات

معامل الارتباط	المتغير
0,67	المرونة النفسية
0,01	مواجهة التحديات

يوجد ارتباط موجب قوي ودال إحصائياً بين المرونة النفسية ومواجهة التحديات. وكما اشارت دراسة Neill (2001)

الجدول (5)

اختبار (T) للفروق في المرونة النفسية حسب الجنس

مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	درجة الحرية	الاختبار التائي (T)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير المرونة النفسية
0,05	1,96	118	2,14	0,59	3,75	ذكور
				0,63	3,89	اناث

دال يوجد فروق دالة احصائياً في المرونة النفسية ولصالح الاناث، كما في دراسة lazarus (1996) وذلك لان الاختبار التائي (2,14) اكبر من القيمة الجدولية (1,96)

الجدول (6)

اختبار (T) للفروق في مواجهة التحديات حسب الجنس

مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	درجة الحرية	الاختبار التائي (T)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير مواجهة التحديات
0,05	1,96	118	1,65	0,57	3,70	ذكور
				0,60	3,78	اناث

لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مواجهة التحديات، وتطابقت هذه النتيجة مع دراسة عبد الله (2004)



تفسير النتائج:

وتشير نتائج الدراسة إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى عالٍ من المرونة النفسية، حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.82) بانحراف معياري قدره (0.61)، واختبار التائي (1,65) اصغر من القيمة الجدولية (1,96) مما يدل على قدرة أفراد العينة على التكيف مع الضغوط والمواقف المختلفة ومواجهة المواقف الصعبة بفعالية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Ong (2006) التي أكدت أن الأفراد الذين يتمتعون بمرونة نفسية عالية هم أكثر قدرة على التكيف مع تحديات الحياة.

كما أظهرت النتائج ارتفاع مستوى مواجهة التحديات لدى أفراد العينة بمتوسط حسابي (3.74) وانحراف معياري (0.58)، مما يدل على أن أفراد العينة يمتلكون مهارات واستراتيجيات تساعد على التعامل مع صعوبات الحياة بطريقة إيجابية، وهو ما يتفق مع نتائج دراسة هامل (2009).

وأظهرت نتائج معامل الارتباط أن هناك علاقة إيجابية قوية وذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية ومواجهة التحديات (0.67)، مما يعني أنه كلما ارتفع مستوى المرونة النفسية لدى الفرد كلما زادت قدرته على مواجهة التحديات والتفاعل مع ضغوط الحياة بشكل فعال. واتفق هذه النتيجة معنا يشير إلى دراسة نيل (2001).

أما بالنسبة للفروق حسب الجنس فقد أظهرت نتائج اختبار (ت) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لصالح الإناث، حيث أن معدل الإناث أعلى من الذكور، ويمكن أن يعزى ذلك إلى أن الإناث يتمتعن بمهارات سلبية واجتماعية تساعد على التكيف مع الضغوط بشكل أفضل، وهو ما يتفق مع دراسة لازاروس (1996).

ومن ناحية أخرى أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مواجهة التحديات، مما يدل على أن كلا الجنسين لديهم مستويات مماثلة في القدرة على التعامل مع تحديات الحياة، وهو ما يتفق مع نتائج دراسة عبد الله (2004).

التوصيات والمقترحات:

- 1- زيادة عمل ورش عمل تخلص المفاهيم النفسية والاجتماعية للموظفين
- 2- الموظف بحاجة الى سفرات ترفيهية جماعية
- 3- مراعاة الضغوط الاخرى التي يعاني منها الموظف خاصة في العراق لما ما يتعرض البلد الى حروب دائمة

المقترحات:

- 1- اجراء دراسات ارشادية وتوجيهية تخص بيئة العمل
- 2- اجراء دراسات من نوع خاص تستخدم فيها ادوات المقابلة

المصادر:

- 1- سارة،برايح (2023) المرونة النفسية وعلاقتها بكفاءة الذات الاكاديمية،دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية،تبارت/الجزائر
- 2- الشيبول،لانا باسل محمد(2017) المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لطلبة جامعة اليرموك،اطروحة ماجستير في التربية،منشورة،جامعة اليرموك
- 3- آل غزال ، ياسمين سامي (2008) : التشاؤم الدفاعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .
- 4- الأميري ، أحمد علي محمد (1998) : الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية.
- 5- عبد الغني ، هدى جميل (2005) : العدائية وعلاقتها باحداث الحياة الضاغطة ، اطروحة دكتورا غير منشورة ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية
- 6- الأحمدى ، أنس سليم (2007) . المرونة: حدود المرونة بين الثوابت والمتغي ا رت، - ط 1 مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية
- 7- الخطيب ، محمد جواد محمد (2010) : تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الاحداث الصادمة ، مجلة الجامعة الاسلامية ، المجلد الخامس،العدد الثاني
- 8- عثمان، محمد سعد (2009) . المرونة الايجابية ودورها في التصدي للأحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية، الجزء الثالث، العدد الثالث والثلاثون. 401 -، ص ص 373
- 9- راضي، زينب (2008) . الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقته ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 10- حمادة، لؤلؤة و عبد اللطيف، حسن . (2002) الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد الثاني عشر، العدد الثاني، ص 299
- 11- صالح ، ساهرة عبد الودود (2002) : استراتيجيات التكيف لاحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية – ابن رشد،جامعة بغداد.
- 12- جاسم، أحمد محمد.(2019) مفاهيم الذات الأكاديمية والمرونة النفسية المتضمنة في كتب الدراسات الاجتماعية في الصف الرابع الإعدادي في العراق، رسالة ماجستير في المناهج والتدريس، منشورة، جامعة آل البيت
- 13- الزهيرى، لمياء قيس سعدون، (2012) . المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير في التربية، منشورة، جامعة ديالى.