

المرونة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات التكيف لدى طلبة الجامعة

م.م. بتول ياسين حتوت

جامعة بابل/ كلية التربية للعلوم الانسانية

edu451.batul.yasien@uobabylon.edu.iq

مستخلص البحث

هدف البحث الحالي التعرف الى المرونة النفسية واستراتيجيات التكيف، لدى طلبة الجامعة والتعرف على العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية واستراتيجيات التكيف لدى طلبة الجامعة، حيث تألفت عينة البحث من (200) طالبًا وطالبة من كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة بابل، للعام الدراسي (2025 – 2026)، ولتحقيق اهداف البحث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي واختيرت العينة بالطريقة العشوائية وبواقع (100) من الذكور و (100) من الاناث، وتبنت الباحثة مقياس Connor & Davidson.(2003). لقياس المرونة النفسية الذي تألف بصورته النهائية من (25) فقرة، موزعة على 5 مجالات أساسية، كما وتبنت الباحثة مقياس Charles S. Carver (1997)، (كارفر، 1997) لقياس استراتيجيات التكيف الذي تألف بصورته النهائية من (28) فقرة، موزعة على (14) مجال، وكل بعد يتكون من فقرتين، حيث تم استخراج مؤشرات الصدق والثبات لهما، وعن طريق استعمال الوسائل الاحصائية المناسبة توصل البحث الى وجود مرونة نفسية واستراتيجيات تكيف لدى طلبة الجامعة، فضلا عن وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين المرونة النفسية واستراتيجيات التكيف لدى طلبة الجامعة. وفي ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي وضعت الباحثة عددا من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، استراتيجيات التكيف، طلبة الجامعة

Psychological Resilience and its Relationship to Coping Strategies among University Students

Batoul Yassin Hathout

edu451.batul.yasien@uobabylon.edu.iq

Abstract

The current research aimed to identify psychological resilience and coping strategies among university students, and to identify the correlational relationship between psychological resilience and coping strategies among university students. The research sample consisted of (200) male and female students from the College of Education for Human Sciences / University of Babylon, for the academic year (2026 - 2025). To achieve the research objectives, the researcher utilized the descriptive correlational method, and the sample was selected using the random method, with (100) males and (100) females. The researcher adopted the scale of (Connor & Davidson, 2003) to measure psychological resilience, which in its final form consisted of (25) items distributed across 5 main domains. Additionally, the researcher adopted the scale of (Charles S. Carver, 1997), (Carver, 1997) to measure coping

strategies, which in its final form consisted of (28) items distributed across (14) domains, with each domain consisting of two items. Indicators of validity and reliability were extracted for both scales. Through the use of appropriate statistical methods, the research concluded that university students possess psychological resilience and coping strategies, as well as the existence of a positive correlational relationship between psychological resilience and coping strategies among university students. In light of the results achieved by the current research, the researcher put forward a number of recommendations and suggestions.

Keywords: Psychological Resilience, Coping Strategies, University Students.

مشكلة البحث:

تُعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل النمائية في حياة الفرد، إذ تمثل نقطة تحوّل أساسية يسعى خلالها الطلبة إلى تحقيق طموحاتهم وتحديد ملامح مستقبلهم العلمي والمهني. ولتحقيق النجاح في هذه المرحلة، يتعيّن على الطالب امتلاك قدر عالٍ من المثابرة والجدية، فضلاً عن القدرة على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية، سواء كانت أكاديمية أم اجتماعية (خرنوب، 2010: 960). وعلى الرغم من أهمية هذه المرحلة، إلا أنها لا تخلو من التحديات والضغوط النفسية المتنوعة التي يواجهها الطلبة نتيجة لطبيعة التحولات العمرية ومتطلبات البيئة الجامعية. وقد تنعكس هذه الضغوط سلباً على صحتهم النفسية ومستوى توافقهم العام، مما يستدعي توافر سمات نفسية إيجابية تساعدهم على التكيف الفعّال. (العبادي، 1995: 9). وأشارت دراسة كاشدن وروتنبيرغ إلى أن المرونة النفسية أحد المكونات الجوهرية الداعمة للصحة النفسية، وتمثل هذه السمة قدرة الفرد على مواجهة الضغوط الحياتية والتكيف معها بفعالية، دون أن يؤدي ذلك إلى ظهور أنماط من الخلل الوظيفي النفسي، مثل الاضطرابات العقلية أو استمرار المزاج السلبي لفترات طويلة (Kashdan & Rottenberg, 2010, 866). وعليه، فإن المرونة النفسية لا تقتصر على مجرد تحمل الضغوط، بل تتجاوز ذلك لتشمل القدرة على الحفاظ على الأداء النفسي السوي، والوقاية من الانزلاق نحو حالات المرض النفسي أو الاختلال الانفعالي المزمن، بما يعكس كفاءة الفرد في إدارة انفعالاته والتكيف الإيجابي مع التحديات المختلفة، وتشير المرونة النفسية في هذا السياق إلى ميل الفرد نحو الاتزان الانفعالي، والمحافظة على الاستقرار النفسي عند التعرض للمواقف الضاغطة، إضافة إلى امتلاكه مهارات المواجهة الفعالة لشدائنها (Grotberg, 2003: 1).

كما تُعد استراتيجيات التكيف من العوامل الأساسية التي يستخدمها الفرد للتعامل مع الضغوط والمواقف الحياتية المختلفة، إذ تختلف هذه الاستراتيجيات بين طلبة يعتمدون أساليب إيجابية فعالة، وآخرين قد يستخدمون أساليب سلبية أو تجنبية (العزري، 2016: 3) حيث تشير كلٌّ من (Lazarus Et Folkman, 1984) إلى أن استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية تمثل مجموعة من الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار، والتي يوظفها الفرد في تعامله مع المواقف الضاغطة (عيسات وآخرون، 2020: 427).

وعليه ترى الباحثة أن ما يواجهه طلبة الجامعة من ضغوط متعددة في البيئة الجامعية، تبرز الحاجة إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية لديهم، والكشف عن طبيعة استراتيجيات التكيف التي يستخدمونها، فضلاً عن معرفة العلاقة بين

هذين المتغيرين. إذ إن فهم هذه العلاقة قد يسهم في إعداد برامج إرشادية ونفسية تساعد الطلبة على تنمية مرونتهم النفسية وتبني استراتيجيات تكيف أكثر فاعلية.

ومن هنا تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي الآتي: ما قوة واتجاه العلاقة بين المرونة النفسية واستراتيجيات التكيف لدى طلبة الجامعة؟

اهمية البحث:

يكتسب البحث الحالي اهميته من الدور الريادي الكبير الذي تلعبه المؤسسة الجامعية باعتبارها المساهم الرئيسي في بناء المجتمع ورفده بالكوادر التخصصية التي من خلالها تتبلور ملامح تنمية البلاد الشاملة، ان بناء المجتمع يكون من خلال الاهتمام بشريحة طلبة الجامعة لما يمتلكونه من قوة و ارادة فاعلة في ميادين الحياة كافة، فمن خلال اعداد جيل يتمتع بالتوازن النفسي والانفعالي تتحقق ارادة المجتمع في التنمية المستدامة (معريس، 2010: 142) ولعل من ابرز ملامح هذا التوازن هي المرونة النفسية التي تبرز اهميتها في كونها مؤشرا جوهريا للصحة النفسية، ففي ضوء ما يتعرض له طلبة الجامعة من ضغوطات متمثلة بالدراسة وما تحمله من متطلبات تستلزم بذل الجهد والمثابرة ومن جانب آخر مواجهة ضغوط الحياة اليومية، تضاعفت الحاجة الى تعزيز المرونة النفسية التي هي من المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي، إذ حظيت باهتمام واسع في الأدبيات النفسية المعاصرة، ولاسيما في مجال علم النفس الإيجابي التطبيقي الذي يُعنى بدراسة جوانب القوة والسمات الإيجابية لدى الفرد، بدلاً من الاقتصار على دراسة الاضطرابات والمشكلات النفسية (العززان، 2022: 147).

تمثل المرونة النفسية صمام الامان في مواجهة الضغوط والأزمات الحياتية بفاعلية، بما يسهم في تعزيز الصحة النفسية وتحقيق التوافق والسعادة النفسية. كما تعكس قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع المواقف الضاغطة والتحديات البيئية المختلفة، الأمر الذي يجعلها من المتغيرات المهمة في فهم السلوك الإنساني وتفسيره (نشوى، 2021: 129) انها احد اكثر العوامل تأثيرا في اختيار الفرد لأساليب التكيف سواء كانت الايجابية - الصحية منها او السلبية - المرضية (connor, 2006: 46)

فاستراتيجيات التكيف هي مجموعة سلوكيات ظاهرة او خفية ينتهجها الفرد للتخفيف من الضغوط النفسية والتصدي للمواقف الصعبة التي تعترضه. حيث اكد الباحثين على ان ما يتميز به الافراد من خصائص واستعدادات نفسية واجتماعية يعد الدافع الرئيسي للتقييم واختيار استراتيجيات مواجهة وليس فقط خصائص الموقف ذاته، فمفهوم استراتيجيات التكيف حسب النظرة التحليلية هو عبارة عن سمة ينفرد بها الشخص ويتميز عن غيره. ان لاستراتيجيات التكيف اهمية كبيرة من حيث كونها الوسائل التي من خلالها يكافح الفرد من اجل التغلب على المؤثرات الطبيعية والنفسية والاجتماعية التي تعترض حياته وصولا الى احداث التوازن بينه وبين بيئته (العتيبي، 2019: 45).

حظي مفهوم استراتيجيات التكيف باهتمام واسع في الدراسات النفسية، إلى الحد الذي دفع بعض الباحثين إلى النظر إلى علم النفس بوصفه علماً يُعنى بدراسة الية تكيف الفرد مع ذاته وبيئته ومتطلبات الحياة المختلفة. يؤدي ضعف التكيف إلى

تعرض الفرد لصراعات نفسية مستمرة تستنزف طاقاته وتتعبس سلباً على صحته النفسية والجسدية، فيصبح أكثر عرضة للتوتر والانفعال وسرعة الغضب وضعف القدرة على مواجهة المواقف الحياتية.

وبناءً على ما تقدم تتمثل الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث في الآتي:

1- كونه من المحاولات البحثية الأولى (على حد علم الباحثة) التي تتناول موضوع المرونة النفسية واستراتيجيات التكيف في البيئة الجامعية العراقية الأمر الذي يساهم في إثراء المكتبة الأكاديمية.

2- يقدم البحث أطراً نظرياً منهجياً حول متغيرات علم النفس الإيجابي وتوضيح لمفهوم المرونة النفسية واستراتيجيات التكيف كركائز للصحة النفسية.

3- يركز البحث على مؤشرات الصحة النفسية بدلاً من التركيز على الاضطرابات فقط.

4- يركز البحث على طلاب الجامعة وهي فئة جوهرية يقع على عاتقها بناء المجتمع لذا يستوجب فحص أعدادهم النفسي والمهني.

5- تساهم نتائج البحث في وضع حجر الأساس لتصميم برامج إرشادية وتدريبية مقترحة تهدف إلى تنمية المرونة واستراتيجيات التكيف، مما يعزز من كفاءة التكيف النفسي والتحصيل الأكاديمي للطلاب.

6- يمكن استفادة القائمين على العملية التربوية من المؤشرات العلمية التي يطرحها البحث في تحسين جودة الحياة الجامعية ورفع مستوى الصحة النفسية

7- توفر الدراسة مقياساً للمرونة النفسية واستراتيجيات التكيف تتمتع بمواصفات سيكو مترية تتناسب والبيئة العراقية.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على:

1- المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.

2- استراتيجيات التكيف لدى طلبة الجامعة.

3- العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية و استراتيجيات التكيف لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بدراسة المرونة النفسية و استراتيجيات التكيف لدى طلبة جامعة بابل للعام الدراسي (2026 - 2025).

تحديد المصطلحات:

أولاً: المرونة النفسية Psychological Resilience

عرفها:

- (Connor & Davidson, 2003): "القدرة على تجاوز التأثيرات السلبية للشدائد والأحداث الضاغطة بشكل

إيجابي، ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار، وذلك من خلال الإصرار والصلابة والتوافق والدعم

الاجتماعي" (Connor & Davidson, 2003: 76).

التعريف النظري: اعتمدت الباحثة تعريف (Connor & Davidson, 2003) ، لأنها تبنت مقياسهما.

التعريف الاجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على مقياس المرونة النفسية المتبنى من قبل الباحثة.

ثانيا: استراتيجيات التكيف Coping Strategies

عرفها:

- كارفور (Carver) كما ورد في لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman 1984) : هي "الجهود المعرفية

والسلوكية التي يوظفها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة وإدارتها وتقليل آثارها النفسية والانفعالية" (Lazarus

& Folkman, 1984: 141)

التعريف النظري: اعتمدت الباحثة تعريف كارفور (Carver) لأنها تبنت مقياسه.

التعريف الاجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على مقياس استراتيجيات التكيف المتبنى من قبل الباحثة.

الاطار النظري

اولا: المرونة النفسية

مقدمة مفاهيمية

يعد مفهوم المرونة النفسية جانباً من جوانب علم النفس الايجابي، اذ برز هذا المفهوم تزامناً مع نشأة وتطور علم النفس الإيجابي، الذي ركّز اهتمامه على دراسة وتنمية القوى الشخصية، والقدرات، والسمات الإيجابية لدى الأفراد. ويتحقق ذلك عبر تعزيز إدراك الفرد وتفعيله لنقاط القوة الكامنة لديه، بدلاً من الاقتصار على التركيز على جوانب الضعف والعوامل السلبية (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000: 7).

يشتمل مفهوم المرونة النفسية في علم النفس الحديث ابعاداً ديناميكية تتعلق بالنمو والتحول ، فلم يعد ينظر اليه كقدرة على الصمود والمواجهة او العودة الى الوضع الاصلي ما قبل الصدمة فقط، بل تطور لينتقل من الدفاع الى ما يعرف بمصطلح

المرونة النشطة، حيث ترى ماستن (Masten, 2001) عن هذا المفهوم واصفة إياه بأنه ليس قدرة خارقة بل "سحر عادي" ناتج عن عمليات تطويرية طبيعية وهذا ما يعطي المصطلح طبيعته الديناميكية (Masten, 2001: 227) يمكن ارجاع مفهوم المرونة النفسية بمفهومه الحديث إلى سبعينيات القرن العشرين. حيث بدأ المفهوم يتبلور علمياً من خلال دراسات علم النفس التنموي وعلم النفس المرضي ، على يد عالمة النفس الأمريكية إيمي ويرنر Emily Werner من خلال دراستها في جزيرة "كواي" بهاواي، التي اظهرت تكيفا عالياً لثلاثي الاطفال اللذين تم تتبعهم من خلال دراستها اللذين كانوا يعيشون ظروف حياتية قاسية، من هنا وُلد المصطلح أكاديمياً للتعبير عن القدرة على التكيف الإيجابي رغم وجود مخاطر عالية (Werner, 1993: 503)

المجالات الأساسية للمرونة النفسية:

تمثل المرونة النفسية قدرة الفرد على الانتشاء دون الانكسار، هي المظلة التي تحميك من مطر الأزمات والضغوط، هذه المظلة لا تحميك هكذا بالصدفة، بل تعتمد على منظومة متكاملة من المجالات النفسية وهي :

1. المجال المعرفي: المرونة الذهنية : أن المجال المعرفي للمرونة النفسية يُمثل حجر الزاوية في توجيه سلوك الفرد، إذ انه يتعلق بالطريقة التي يتعامل بها الدماغ مع المعلومات اثناء المرور بالأزمات، يعد هذا المجال حجر الاساس في الدراسات الحديثة، ويشتمل على اعادة التأطير المعرفي الايجابي من خلال تحويل تجارب الفرد في المواقف الضاغطة من كونها "تهديد" الى "تحدي" فينظر اليها كفرصة للتعلم بدلا من كونها كوارث نهائية (Bandura, A, 1997: 3) مع عدم تهوين المشكلة الذي يولد التراخي او تهويلها الذي يقود الى العجز، انما ادراك لحجمها الحقيقي والتفاؤل والتسلح بالأمل في مواجهتها، والتخلي عن الصلابة في التفكير الى ابتكار حلول جديدة في مواجهة الموقف الضاغط (شقيير، 2019: 122-114).

2. المجال الانفعالي/ العاطفي : لا يعد كبت المشاعر مرونة نفسية، انما الكيفية التي نتعامل بها بذكاء تجاه تلك المشاعر من خلال ادراك حقيقة ان الالم والقلق والتوتر ما هو الا جزء طبيعي من تجربة الانسان وليس بعلامة فشل فيها (جابر، 2018: 52)، ان فهم ومعرفة ماهية المشاعر التي نمر بها له الدور الاكبر في تهدئة الذات عند الغضب او الخوف او الاكتئاب والعودة الى حالة الاتزان من خلال التنظيم الانفعالي المتمثل بتهدة الجهاز العصبي الذي يحمي الفرد من الوقوع في فخ "العمى الانفعالي" (Gross, 1998: 271)

3- مجال نمو ما بعد الصدمة : ان الخروج من الازمة بنسخة "اقوى وافضل" هو مضمون هذا المجال الاكثر حداثة في علم النفس، انه اعادة اكتشاف معنى الحياة وقيمتها من جديد من خلال تغيير الاولويات بفرز المهم حقاً عن القشور، وعمل تقييم للعلاقات من خلال التركيز على العمق وليس العدد، وتعلم قول كلمة "لا" لكل ما هو سيء يستهلك الطاقة دون جدوى والتوجه الى الاهتمام بالصحة الجسدية والنفسية، إذ لا يقتصر دور الأزمة على إحداث الألم، بل تتحول إلى حافز لإعادة بناء الذات، مما يورث الفرد تقديراً أعلى لقيمة الحياة، واكتشافاً لمكان قوة شخصية لم يكن يعلم بوجودها قبل الصدمة (عبد القادر، 2021: 194).

4. المجال السلوكي والاجتماعي : يُمثل هذا المجال المظهر الخارجي والتطبيقي للمرونة النفسية، انه يمثل شبكة العلاقات الاجتماعية التي يستند اليها كحائط صد. ويتكون هذا المجال من ثلاثة محاور رئيسية:

أ. السلوك الموجه نحو الهدف: الشخص المرن لا يستسلم لظروف الحياة الضاغطة التي قد يعيشها ، لكنه يقوم بتفكيك اهدافه الكبرى الى مهام صغيرة يومية، ويستمر في العمل بدلا من الانسحاب، وصولا الى تحقيق تلك الاهداف (الضبع، 2018: 132).

ب. طلب المساندة الاجتماعية الفعالة: ليست بعلامة ضعف، ان نجاح الفرد في تحديد مصادر الدعم (عائلة، اصدقاء... الخ) واللجوء اليهم دون خجل يعزز فكرة "ممتص الصدمات" البيئي، حيث يوفر للفرد محيطا عاطفيا يحميه من الاغتراب النفسي (Cohen, S., & Wills, T. A., 1985: 310).

ج. مهارات حل المشكلات والتكيف الإجرائي: من خلال ايجاد البدائل المناسبة لحل المشكلة، واتخاذ القرار بتطبيق البديل الانسب لذلك، حيث يتحول الفرد من الانشغال بالندم ولوم الذات الى تغيير الواقع من خلال الفعل الحقيقي المغير له (الطراونة، 2019: 95).

5. المجال الوجودي الروحي : متمثلا بالآيمان واليقين بالمبادئ الاخلاقية والقيم الروحية العليا، التي هي غاية كبرى تجعل من الصعوبات التي نمر بها تبدو ضئيلة امام الهدف النهائي الاسمي، فالروحانية والبحث عن معنى للحياة هما المحركان الأساسيان اللذان يجعلانا نتحمل أقسى الصدمات. المرونة هنا لا تتبع من مهارات عقلية مجردة، بل من قوة الغاية الوجودية والاتصال الروحي بالخالق التي تمنح الفرد قوة وحصانة تحميه من التشتت وتدفعه للنهوض من جديد (مصطفى، 2019: 518).

6. المجال العصبي والبيولوجي : لم تعد المرونة النفسية مجرد بناء نمطي مقتصر على السمات السلوكية أو المعرفية، بل أثبتت أبحاث علم الأعصاب الحديثة أن للمرونة أساساً مادياً وبيولوجياً راسخاً في الدماغ البشري، حيث أكدت دراسة ماكيوين (McEwen, 2012) من منظور علم الأعصاب أن المرونة النفسية ترتبط مباشرة بـ "المرونة العصبية" (Neuroplasticity)، وهي قدرة الدماغ على إعادة تشكيل روابطه ومساراته لمواجهة الضغوط، بالإضافة إلى دورها في رفع كفاءة محور (HPA axis) المسؤول عن تنظيم استجابة الجسم البيولوجية للتوتر وحمايته من التداعيات الفسيولوجية المزمنة. حيث يتميز الأشخاص المرنين بقوة الروابط العصبية المتواجدة بين القشرة الجبهية واللوزة الدماغية المسؤولة عن استجابة الخوف أو التهديد (McEwen, 2012: 17182).

النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

- النظرية المعرفية لأرون بيك (Aaron Beck's)

تعتمد نظرية بيك على فكرة مركزية: "ليست الأحداث هي ما يثير قلقنا، بل الطريقة التي تُفسر بها هذه الأحداث"، يرى اصحاب هذه النظرية ان الانسان ينظر الى العالم من خلال بنيته المعرفية التي تشكلت لديه منذ الطفولة، فما يمر به الفرد من خبرات وتجارب يتم تخزينها في الذاكرة التي تشكل مجموعها تلك البنية (Beck, 1976: 215)، فتكون مرونته عالية عندما تكون بنيته المعرفية ايجابية ومتكيفة مثل (انا قادر على النجاح)، او قد تمر على ذهن الفرد افكار

توجيهية بناءة، حينما يمر بمأزق أو فشل ليخاطب نفسه (سأجد حلاً)، واعتبار الفشل (حدث عابر) في حياته، وأنه قادر على مواجهة تحديات الحياة بكل صبر وإيمان وقدرة على التغيير، بينما الفرد الذي تكون مرونته ضعيفة، تكون بنيته المعرفية سلبية وجامدة مثل (انا غير قادر على النجاح) او (انتهى كل شيء، لا فائدة) حيث يسحب الفرد هنا تجربة فاشلة واحدة يمر بها في حياته ليعممها على مستقبله وحياته كلها، كل هذا يدخل فيما يعرف بالتشوهات المعرفية التي هي عبارة عن أخطاء منطقية يقع فيها العقل أثناء معالجة المعلومات، وهي العدو الأول للمرونة النفسية (إبراهيم، 2010: 148)..

- نظرية مايكل رتر (Rutter , 2006)

يرى رتر ان المرونة ليست بالسمة الثابتة التي يولد بها الفرد، بل هي عملية متغيرة (ديناميكية) بحسب تغير الضغوط التي يمر بها الفرد والبيئة المحيطة به، فتتغير استجابة وتفاعل الفرد مع تغير تلك الظروف. لذلك يمكن ان نصنف هذه النظرية من ضمن النماذج التفاعلية، فحينما يتعرض الفرد الى الصدمات تعمل المرونة هنا (كآلية للتخفيف) او كمصد من اجل تخفيف التأثير السلبي الحاصل على الفرد، كذلك يرى رتر ان نجاح الفرد في مواجهة الضغوط المعتدلة الشدة هو بمثابة تحصين له في المستقبل في حالة تعرضه لظروف اشد قسوة، فسيكون تعامله معها حينها بإيجابية واضحة، بهدف حماية النفس من خلال تعزيز تقدير الذات والكفاءة الذاتية والابتعاد عن ردود الافعال السلبية مع فتح فرص جديدة للتكيف (205: Rutter, 2006).

دراسات سابقة تناولت المرونة النفسية

- دراسة (الهاشمية، 2017)
- بعنوان: (المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عُمان في ضوء بعض المتغيرات)
- هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية ومهارات التواصل والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة. وقد تألفت عينة الدراسة من (1000) طالب وطالبة، بواقع (403) ذكور و(597) إناث. واعتمدت الباحثة مقياس كونور وديفيدسون (Connor & Davidson) للمرونة النفسية، وقائمة مهارات التواصل الشخصي لـ (Millard & Bienvenu, 1969) بترجمة الباحثة، فضلاً عن مقياس الصحة النفسية لعبد الخالق (2011).
- وأظهرت نتائج الدراسة تمتع أفراد العينة بمستويات مرتفعة من المرونة النفسية والصحة النفسية ومهارات التواصل، كما كشفت عن وجود علاقات ارتباطية موجبة بين المتغيرات المدروسة. ووجود فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية والصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، في حين لم تظهر فروق في مهارات التواصل باستثناء أحد المحاور لصالح الذكور. كذلك أظهرت النتائج فروقاً في مستوى المرونة النفسية تبعاً لمتغير الكلية لصالح طلبة

كلية العلوم والآداب، وفروقا في مستوى الصحة النفسية لصالح طلبة كلية الصيدلة والتمريض. وخلصت الدراسة إلى أن المرونة النفسية تسهم في التنبؤ بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى طلبة جامعة نزوى.

ثانيا: استراتيجيات التكيف

مقدمة مفاهيمية

تمثل استراتيجيات التكيف الجانب التنفيذي والاجرائي الذي يعبر عن قدرة الفرد في مواجهة تحديات البيئة ومتطلباتها، فإذا كانت المرونة النفسية تمثل صفة الفرد الداخلية، فإن استراتيجيات التكيف تمثل الوسائل السلوكية والمعرفية التي يستخدمها في مواجهة الضغوط الحياتية المختلفة (الزبود، 2020: 84). ويرى لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) أن التكيف هو تلك الجهود المعرفية والسلوكية التي تتغير وباستمرار والتي يبذلها الفرد من أجل مواجهة متطلبات البيئة الخارجية ومتطلباته الداخلية والتي يُنظر إليها على أنها تستهلك أو تتجاوز موارد الشخص (Lazarus & Folkman, 1984: 141) أن لاستراتيجيات التكيف أهمية كبيرة جدا في البيئة الجامعية، حيث يشير (الضامن، 2021) أن نجاح الطلبة في تجاوز المعوقات الأكاديمية مرهون بنوعية الاستراتيجيات التي يستخدمونها في مواجهة هذه المعوقات وليس على حجم الضغوط التي يواجهونها، إذ تلعب الاستراتيجيات الإيجابية دورا كبيرا في خفض القلق ورفع الكفاءة الذاتية، بينما تؤدي الاستراتيجيات الانسحابية إلى تعميق المشكلات النفسية والدراسية (الضامن، 2021: 115).

تصنيف استراتيجيات التكيف:

يرى (Lazarus & Folkman, 1984) أن استراتيجيات التكيف تمثل الأساليب السلوكية والمعرفية المحددة التي يستدعيها الفرد عمداً لإدارة المواقف الضاغطة وقد وضع مجموعة من التصنيفات لاستراتيجيات التكيف وهي:

1. استراتيجيات التكيف المُرَكَّزة على المشكلة: تعد هذه الاستراتيجية من كبرى مؤشرات المرونة النفسية والتوافق الإيجابي، حيث تظهر بكثافة عندما يُقيّم الفرد الموقف على أنه "قابل للتغيير والتحكم" حينها يستهدف مصدر الضغط الحاصل من البيئة أو من الداخل، والسعي الدؤوب لتغييره، وإنهائه جذرياً، من خلال التخطيط الواعي لذلك (Lazarus & Folkman, 1984: 152).

2. استراتيجيات التكيف المُرَكَّزة على الانفعال: وهي آلية "إعادة التقييم المعرفي" التي تعد أرقى استراتيجية انفعالية تمنع تدهور الصحة النفسية فحينما يتعرض الفرد لموقف ضاغط خارج عن إرادته، ولا يمكن تغييره مثل فقدان عزيز أو حدوث كوارث فإنه يلجأ إلى إصدار استجابة عاطفية "كقَبْل" حدوث الأزمة كخطوة أولى للتعامل معها بدلاً من إنكارها و "التفريغ الانفعالي" للمشاعر السلبية والضيق المصاحب للأزمة، في محاولة منه لتخفيف حدة الألم الذي يشعر به (Gross, 1998: 275).

3. استراتيجيات التكيف التجنبية: وهي ما تعرّف بالأدبيات الحديثة كـ "استراتيجيات غير تكيفية" على المدى الطويل، التي يحاول الفرد من خلالها الهروب من مواجهة المشكلة أو المشاعر المصاحبة لها، من خلال الإنكار، التشتت والانخراط في أنشطة بديلة في محاولة منه للهروب من التفكير بالمشكلة، الانسحاب السلوكي أو اللجوء إلى المهدئات، حيث تؤكد دراسة

كارفر وزملائه (Carver et al., 1989) ان الاستراتيجيات التجنبية، كالإنكار، قد تفيد مؤقتاً لتقليل الصدمة الأولى، إلا أن الاعتماد المستمر عليها يعوق التوافق النفسي ويؤدي إلى تفاقم الضغوط (Carver et al., 1989: 270).

4. استراتيجيات التكيف الاستباقية لا ينتظر الفرد هنا وقوع الأزمة ليواجهها، إنما يعمل على تحصين النفس من كل مجهول عن طريق وضع خطط وقائية مستقبلية لإدارة الأزمة وهو يتنبأ بالضغوط المستقبلية حيث تمثل هذه الاستراتيجيات جيلاً حديثاً في علم النفس الإيجابي (Aspinwall & Taylor, 1997: 419)

النظريات المفسرة لاستراتيجيات التكيف:

- النظرية التحليلية (الفرويدية):

- ظهرت في القرن العشرين، حيث اعطى سيجموند فرويد (Sigmund Freud) التكيف بعداً داخلياً ديناميكياً مستمراً، فالتكيف هنا ليس مع البيئة الخارجية فقط، بل هو "توازن داخلي" بين مكونات الشخصية الثلاثة (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) (Freud, S., 1923) حيث يحاول الفرد هنا الموازنة بين حاجاته الغريزية المتمثلة بالهو، ومتطلبات الضمير المتمثلة بالانا الأعلى، من خلال استخدام الحيل الدفاعية (كالإنكار، والإسقاط، والتسامي... الخ) كوسائل ديناميكية غير واعية تلجأ إليها الأنا للتكيف النفسي مع القلق والتوتر الناتجين عن الصراع بين "الهو" و"الأنا الأعلى"، لكن هذا الحل قد يكون غير ناجح ذلك لأنه لن يؤدي إلى الوصول إلى التوازن النفسي المطلوب، أما في حالة كون الضغوط التي يتعرض لها الفرد شديدة بحيث لا يستطيع مقاومة آثارها النفسية، يحدث ما يعرف بفقدان التعويض، الأمر الذي يؤدي إلى حدوث اضطرابات نفسية شديدة (Freud, A., 1936)، وما العصاب والذهان إلا شكل من أشكال التكيف السيء كما يرى فرويد، لذلك نستطيع أن نقول وحسب (النظرية التحليلية) أن الشخص المتكيف هو الذي يستطيع إشباع متطلبات الهو الضرورية بوسائل مقبولة اجتماعياً (فهيم، 1978: 19)

- النظرية المعرفية التفاعلية (Lazarus & Folkman, 1984)

تعد النظرية المعرفية التفاعلية للعالمين ريتشارد لازاروس وسوزان فولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) من أشهر النظريات التي يعتمد عليها في تفسير استراتيجيات التكيف (Coping Strategies) مع الضغوط والاحداث، تقوم هذه النظرية على أساس التقييم المعرفي، الذي يجريه الفرد للعلاقة بينه وبين البيئة حيث أن التكيف هنا لا ينتج عن المثير البيئي وحده ولا عن استجابة الفرد الفسيولوجية وحدها، فحينما يمر الفرد بموقف معين، يعمل له تقييم أولي، هل هذا الموقف (عديم الأهمية أم إيجابي أم يمثل تهديداً... الخ). فإن ثبت أن الموقف يشكل تهديداً له... مثلاً، يشرع إلى عمل تقييم لخيارات التكيف المتاحة لديه، والموارد الشخصية أو البيئية التي يمتلكها لمواجهة هذا التهديد، عن طريق وضع خطة عملية وتنفيذها، مع جمع بيانات أكثر لفهم المشكلة، ومن ثم اتخاذ خطوات مباشرة لتعديل البيئة أو الفرد حيث يختلف الأشخاص

في اعتقادهم بامتلاك الامكانيات الكافية لمواجهة الموقف الضاغط، فبينما يعتقد شخص انه يمتلك تلك الامكانيات ، في حين يعتقد الاخر عدم امتلاكه لها، وذلك طبقا لمصادر المواجهة الشخصية والمعرفية... الخ التي يمتلكها كل منهم) (Lazarus & Folkman, 1984:31)

دراسات سابقة تناولت استراتيجيات التكيف:

- دراسة (Makhina, 2019)
- بعنوان: (استراتيجيات التكيف مع الضغط لمنع الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية في ليزوتو - جنوب أفريقيا)
- هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، فضلاً عن تحديد الآثار النفسية المترتبة على الاحتراق النفسي، والتعرف إلى استراتيجيات التكيف التي يعتمد عليها المعلمون في مواجهة الضغوط.
- واعتمد الباحث على العينة العشوائية الطبقية، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي.
- وقد أظهرت نتائج الدراسة أن افراد العينة يتمتعون بمستويات مرتفعة من التكيف من خلال استخدامهم لاستراتيجيات تكيف بناءة وإيجابية.

منهج البحث واجراءاته

أولاً: منهج البحث: اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي؛ لملاءمته طبيعة الدراسة الحالية الهادفة إلى الكشف عن طبيعة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات، فضلاً عن التعرف إلى الفروق القائمة بينها (عبيدات وآخرون، 2000: 286).

ثانياً: مجتمع البحث: يُقصد بمجتمع البحث جميع الأفراد أو العناصر التي تشترك في خصائص محددة وتمثل الإطار العام للدراسة، والذي يُختار منه أفراد العينة (عقيل، 1999: 221) وتمثل مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة بابل/ كلية التربية للعلوم الانسانية للعام الدراسي (2025-2026) إذ بلغ عددها خمسة أقسام علمية، وقد بلغ العدد الكلي لطلبة الكلية (2509) طالب وطالبة، بواقع (924) طالباً و(1585) طالبة.

ثالثاً: عينة البحث: اختيرت بالاعتماد على الأسلوب الطبقي العشوائي المتساوي، إذ بلغت العينة الأساسية (200) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة بابل. وقد شملت العينة الأقسام العلمية الخمسة جميعها، إذ تم اختيار (40) طالباً وطالبة من كل قسم، موزعين بالتساوي بحسب متغير الجنس بواقع (20) ذكور و(20) إناث، وذلك لضمان تمثيل متوازن لأفراد مجتمع البحث، كما هو موضح في جدول (1):

جدول (1) عينة البحث

المجموع الكلي	الجنس		القسم العلمي	الكلية
	اناث	ذكور		
40	20	20	قسم اللغة الإنكليزية	كلية التربية للعلوم الإنسانية
40	20	20	قسم العلوم التربوية والنفسية	
40	20	20	قسم اللغة العربية	
40	20	20	قسم الجغرافيا	
40	20	20	قسم التاريخ	
200	100	100	المجموع	

اداتا البحث: لتحقيق أهداف البحث، فقد تطلب ذلك تبني أداتين لتعرف المرونة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات التكيف لدى طلبة الجامعة واستخراج مؤشرات الصدق والثبات لها كالآتي:

أولاً/ مقياس المرونة النفسية تبنت الباحثة مقياس المرونة النفسية من دراسة (Connor & Davidson 2003) وذلك لملاءمته أهداف البحث الحالي وطبيعة عينة الدراسة المتمثلة بطلبة الجامعة، فضلاً عما يتمتع به من خصائص سيكومترية جيدة تمثلت بالصدق والثبات في العديد من الدراسات العربية والأجنبية ويتكون المقياس بصورته الأصلية من (25) فقرة تقيس مستوى المرونة النفسية لدى الأفراد، موزعة على 5 مجالات وهي: (الكفاءة الشخصية، والمثابرة، والتوقعات العالية - الثقة في الغرائز، وتحمل المشاعر السلبية، وتأثير الضغوط المعزز - القبول الإيجابي للتغيير، والعلاقات الآمنة - السيطرة أو التحكم - التأثيرات الروحانية) وقد صيغت الفقرات بأسلوب التقرير الذاتي وكانت بدائل إجابة وفق مقياس ليكرت الخماسي، وهي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وأعطيت لها الدرجات (4، 3، 2، 1، 0) على التوالي.

1- إجراءات ترجمة اداتي القياس: قامت الباحثة بترجمة فقرات اداتي القياس مع مراعاة اجراءات الترجمة واستخدام شروط صدق الترجمة بأسلوب الترجمة العكسية فقد عرضت الترجمة على خبيرين لغويين في تخصص اللغة الإنجليزية ومن ثم ترجمت عكسيا الى العربية وعرضت على خبير في اللغة العربية الذي اعطى موافقته على صياغة الفقرات ومن ثم تم إعادة ترجمتها الى اللغة الإنجليزية وعرضها على الخبيرين ومن ثم إعادة ترجمتها بصورتها النهائية للتطبيق وعرضت على محكم بتخصص العلوم التربوية والتنفسية لمعرفة مدى مطابقة الفقرات مع دلالتها النفسية ومن ثم أعدت للمقياس تعليمات توضح كيفية الإجابة عن فقراته، وقد تم أعداد تعليمات المقياس بحيث يجب أن تكون مناسبة للعينة وواضحة كما احتوت التعليمات على مثال توضيحي عن كيفية الإجابة على فقراته، وطلب من الطلاب الإجابة عن جميع فقرات المقياس بكل صراحه وصدق وأن إجاباتهم لا يطلع عليها أحد سوى الباحثة.

2-الصدق الظاهري لادوات القياس: يعد الصدق الظاهري من انواع الصدق المطلوبة في المقاييس النفسية، ويتجسد فيه مظهر الاختبار العام، انه الفحص المبدئي لما يحتويه الاختبار من فقرات وتعليمات، نوعها وصياغتها ومدى وضوحها

(علام، 2000: 183) وعلى هذا الأساس فقد عرضت الباحثة اداتي البحث على مجموعة من المحكمين في اختصاص علم النفس، البالغ عددهم (10) لبيان آرائهم في مدى صلاحية فقرات المقياس وبدائل الاجابة وتعليمات الاداة، وجاءت النتيجة بالإجماع على صلاحية الفقرات، كما اعدت الباحثة تعليمات اداء الاختبار كما أبدى المحكمون موافقتهم على بدائل الإجابة.

3-التحليل الاحصائي لفقرات مقياس المرونة النفسية: استخدمت الباحثة القوة التمييزية للفقرات بطريقة المجموعتين الطرفيتين، إذ تقوم هذه الطريقة في حساب مؤشر تمييز المفردة على الفرق في الأداء بين المجموعتين، وهي اعتماد النسبة (27%) من الأفراد في كل من المجموعتين الطرفيتين، واستبعاد نسبة (46%) الوسطى (Kelley, 1939: 18-20) وتم تطبيق الاختبار t لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا ولكل فقرة من فقرات المقياس، إذ عُدَّت القيمة المحسوبة مؤشرا على تمييز كل فقرة عبر مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (106) ووجد ان جميع القيم مميزة ، كما موضح في جدول رقم (2).

جدول رقم (2) القوة التمييزية لفقرات مقياس المرونة النفسية

الفقرات	المجموعات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة
1	عليا	3.7037	0.57065	6.763
	دنيا	2.6852	0.94817	
2	عليا	3.7963	0.56233	4.589
	دنيا	3.0926	0.97649	
3	عليا	2.7778	1.09315	2.438
	دنيا	2.2222	1.26888	
4	عليا	3.4259	0.92353	3.185
	دنيا	2.7778	1.17629	
5	عليا	3.9074	0.29258	5.627
	دنيا	3.037	1.09825	
6	عليا	2.9444	1.15606	3.174
	دنيا	2.2407	1.14818	
7	عليا	3.8704	0.43638	7.497
	دنيا	2.5926	1.17391	
8	عليا	3.8704	0.55103	3.023
	دنيا	3.4074	0.98131	
9	عليا	3.7222	0.62696	4.689

	1.07899	2.9259	دنيا	
7.448	0.52771	3.7963	عليا	10
	1.14498	2.5185	دنيا	
6.037	0.53787	3.7778	عليا	11
	1.19163	2.7037	دنيا	
7.129	0.64887	3.6481	عليا	12
	1.16809	2.3519	دنيا	
6.085	0.40782	3.8519	عليا	13
	1.01715	2.9444	دنيا	
6.654	0.43758	3.8148	عليا	14
	1.08045	2.7593	دنيا	
7.056	0.47876	3.8148	عليا	15
	1.13763	2.6296	دنيا	
5.799	0.3512	3.9074	عليا	16
	1.04544	3.037	دنيا	
3.692	1.1859	3.0926	عليا	17
	1.10602	2.2778	دنيا	
5.486	0.42337	3.8333	عليا	18
	1.19222	2.8889	دنيا	
5.754	0.45172	3.8519	عليا	19
	1.14376	2.8889	دنيا	
5.039	0.47876	3.8148	عليا	20
	0.99843	3.0556	دنيا	
5.338	0.74512	3.537	عليا	21
	1.12714	2.5556	دنيا	
6.457	0.52071	3.7407	عليا	22
	1.03553	2.7222	دنيا	
6.029	0.51667	3.8148	عليا	23
	1.02876	2.8704	دنيا	
4.778	1.1153	3.037	عليا	24

المرونة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات التكيف لدى طلبة الجامعة

م.م. بتول ياسين تحتوت

	1.01715	2.0556	دنيا	
5.089	0.72684	3.6667	عليا	25
	1.05806	2.7778	دنيا	

4-التجانس الداخلي: استخدمت الباحثة عدة اساليب لحساب التجانس الداخلي وهي:

- **علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:** استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له ولأفراد عينة التحليل الإحصائي نفسها البالغة (200) طالب وطالبة ووجد ان جميع القيم دالة احصائياً عند مقارنتها بالجدولية (0.114) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (198). وعلى هذا فقد بقي المقياس مكوناً من (25) فقرة ، كما مبين في جدول رقم (3).

جدول رقم (3) معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط
1	0,497	16	0,404
2	0,229	17	0,393
3	0,487	18	0,339
4	0,228	19	0,337
5	0,333	20	0,367
6	0,364	21	0,277
7	0,323	22	0,391
8	0,374	23	0,312
9	0,383	24	0,303
10	0,649	25	0,439
11	0,467		
12	0,393		
13	0,349		
14	0,374		
15	0,363	-	-

- علاقة الفقرة بالدرجة المجال الذي تنتمي اليه: استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس ودرجة المجال الذي تنتمي له ولأفراد عينة التحليل الإحصائي نفسها البالغة (200) طالب وطالبة ووجد ان جميع القيم دالة احصائياً عند مقارنتها بالجدولية (0.114) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (198). وعلى هذا فقد بقي المقياس مكوناً من (25) فقرة ، كما مبين في جدول رقم (4).

جدول (4) علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه

مجال 1		مجال 2		مجال 3		مجال 4		مجال 5	
رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط
1	0,696	1	0,499	1	0,575	1	0,682	1	0,402
2	0,647	2	0,555	2	0,555	2	0,656	2	0,426
3	0,572	3	0,656	3	0,545	3	0,404	3	0,596
4	0,622	4	0,657	4	0,584	4	0,556	4	0,544
5	0,445	5	0,408	5	0,557	5	0,524	5	0,677

- علاقة المجالات بالدرجة الكلية وفيما بينها: استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل مجال والمجالات الاخرى والدرجة الكلية ولأفراد عينة التحليل الإحصائي نفسها البالغة (200) طالب وطالبة ووجد ان جميع القيم دالة احصائياً عند مقارنتها بالجدولية (0.114) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (198). وعلى هذا فقد بقي المقياس مكوناً من (25) فقرة ، كما مبين في جدول رقم (5).

جدول (5) علاقة درجة المجال بالمجالات الاخرى وبالدرجة الكلية للمقياس

المتغيرات	المرونة النفسية	المجال الاول	المجال الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
المرونة النفسية	1					
المجال الاول	0,936	1				
المجال الثاني	0,953	0,786	1			
المجال الثالث	0,661	0,229	0,614	1		
المجال الرابع	0,479	0,379	0,510	0,217	1	
المجال الخامس	0,217	0,910	0,614	0,331	0,221	1

5-الخصائص السيكمومترية للمقياس

أولاً: الصدق :وقد تم التحقق من انواع الصدق بالطرائق الاتية:

أ- الصدق الظاهري: وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس، وذلك عندما عُرضت فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية وقد حصلت على نسبة اتفاق عالية.

ب-صدق البناء : وقد تم التحقق منه عن طريق القوة التمييزية والتجانس الداخلي.

ثانياً: الثبات: استخرج معامل الفا كرونباخ للاتساق الداخلي بالاعتماد على درجات عينة التحليل الاحصائي والبالغة (200) طالبة وطالب في حساب الثبات وفق المعادلة، وكانت قيمة معامل الثبات للمقياس (0.81).

ثانيا/ مقياس استراتيجيات التكيف: تبنت الباحثة مقياس(1997) Carver يتكون المقياس من (28) فقرة موزعة على (14) مجالا وهي: (التكيف النشط، التخطيط، إعادة التفسير الإيجابي، التقبل، الفكاهة، الدين، الدعم الانفعالي، الدعم الأداي، التشنيت الذاتي، الإنكار، التنفيس الانفعالي، استخدام المواد، الانسحاب السلوكي، لوم الذات) لكل مجال فقرتان بحيث يمثل كل مجال نمطاً معيناً من استراتيجيات التكيف يعتمد المقياس على أسلوب التقرير الذاتي، إذ يحدد المفحوص درجة استخدامه لكل استراتيجية من خلال بدائل إجابة وفق مقياس ليكرت الرباعي في تصحيح فقرات مقياس استراتيجيات التكيف، إذ أُعطيت بدائل الإجابة الأوزان الآتية: (1) لا أستخدمها إطلاقاً، (2) أستخدمها قليلاً، (3) أستخدمها أحياناً، (4) أستخدمها كثيراً.

1- التحليل الاحصائي لفقرات مقياس استراتيجيات التكيف: استخرجت الباحثة القوة التمييزية للفقرات بطريقة المجموعتين الطرفيتين، وتم تطبيق الاختبار t لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا ولكل فقرة من فقرات المقياس، إذ عُدَّت القيمة المحسوبة مؤشراً على تمييز كل فقرة عبر مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (106) ووجد ان جميع القيم مميزة ، كما موضح في جدول رقم (6).

جدول رقم (6) القوة التمييزية لفقرات مقياس استراتيجيات التكيف

الفقرة	المجموعات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة
1	عليا	3.9259	0.26435	6.008
	دنيا	2.9074	1.2173	
2	عليا	3.6296	0.59229	6.952
	دنيا	2.4259	1.12605	
3	عليا	3.9444	0.23121	5.736
	دنيا	3.3148	0.77275	
4	عليا	3.5556	0.8165	4.993
	دنيا	2.6852	0.98716	
5	عليا	3.8519	0.5287	6.149

	1.04694	2.8704	دنيا	
6.759	0.60397	3.7778	عليا	6
	1.04611	2.6667	دنيا	
7.386	0.26435	3.9259	عليا	7
	0.94003	2.9444	دنيا	
6.749	0.43758	3.8148	عليا	8
	1.06284	2.7593	دنيا	
4.019	0.46581	3.8333	عليا	9
	1.05293	3.2037	دنيا	
6.856	0.3921	3.8148	عليا	10
	1.04008	2.7778	دنيا	
5.648	0.33905	3.8704	عليا	11
	1.15606	2.9444	دنيا	
6.365	0.71814	3.5556	عليا	12
	1.13962	2.3889	دنيا	
7.819	0.31722	3.8889	عليا	13
	1.03131	2.7407	دنيا	
9.086	0.46581	3.8333	عليا	14
	1.07135	2.3889	دنيا	
7.382	0.42337	3.8333	عليا	15
	1.12092	2.6296	دنيا	
7.504	0.56357	3.7222	عليا	16
	1.15772	2.4074	دنيا	
4.14	0.85598	3.3889	عليا	17
	1.12466	2.5926	دنيا	
9.689	0.69035	3.7037	عليا	18
	1.02519	2.0741	دنيا	
7.851	0.47766	3.8704	عليا	19
	1.2091	2.4815	دنيا	
9.245	0.56357	3.7222	عليا	20

المرونة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات التكيف لدى طلبة الجامعة

م.م. بتول ياسين تحتوت

	1.13348	2.1296	دنيا	
8.998	0.47325	3.7593	عليا	21
	1.06399	2.3333	دنيا	
8.356	0.52771	3.7963	عليا	22
	1.13763	2.3704	دنيا	
6.718	0.73758	3.6111	عليا	23
	1.09059	2.4074	دنيا	
9.052	0.55577	3.7407	عليا	24
	1.13394	2.1852	دنيا	
4.187	0.6553	3.7963	عليا	25
	1.12295	3.0556	دنيا	
5.075	0.26435	3.9259	عليا	26
	0.98415	3.2222	دنيا	
5.213	0.58516	3.8148	عليا	27
	1.01852	2.9815	دنيا	
3.675	0.62585	3.7963	عليا	28
	0.87276	3.2593	دنيا	

2-التجانس الداخلي: قامت الباحثة باستخراجه بعدة طرق:

- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات التكيف: استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له ولأفراد عينة التحليل الإحصائي نفسها البالغة (200) طالب وطالبة ووجد ان جميع القيم دالة احصائياً عند مقارنتها بالجدولية (0.114) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (198). وعلى هذا فقد بقي المقياس مكوناً من (28) فقرة ، كما مبين في جدول رقم (7).

جدول رقم (7) معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس

رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط
1	0,297	16	0,202
2	0,229	17	0,494
3	0,287	18	0,449

0,447	19	0,228	2
0,467	20	0,454	5
0,277	21	0,462	6
0,491	22	0,424	7
0,412	23	0,472	8
0,404	22	0,484	9
0,249	25	0,429	10
0.244	26	0,267	11
0.401	27	0,494	12
0.201	28	0,429	13
		0,472	12
-	-	0,464	15

- علاقة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه: استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس ودرجة المجال الذي تنتمي له ولأفراد عينة التحليل الإحصائي نفسها البالغة (200) طالب وطالبة ووجد ان جميع القيم دالة احصائياً عند مقارنتها بالجدولية (0.114) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (198). وعلى هذا فقد بقي المقياس مكوناً من (28) فقرة ، كما مبين في جدول رقم (8)

جدول (8) علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه

مجال 5		مجال 4		مجال 3		مجال 2		مجال 1	
قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة
0,505	1	0,685	1	0,575	1	0,599	1	0,696	1
0,556	2	0,656	2	0,588	2	0,585	2	0,657	2
مجال 10		مجال 9		مجال 8		مجال 7		مجال 6	
0,596	1	0,525	1	0,501	1	0,656	1	0,575	1
0,525	2	0,556	2	0,585	2	0,657	2	0,655	2
		مجال 14		مجال 13		مجال 12		مجال 11	
		0,555	1	0,557	1	0,508	1	0,557	1
		0.611	2	0.597	2	0.511	2	0.410	2

- **علاقة المجالات بالدرجة الكلية وفيما بينها:** استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل مجال والمجالات الأخرى والدرجة الكلية ولأفراد عينة التحليل الإحصائي نفسها البالغة (200) طالب وطالبة ووجد أن جميع القيم دالة إحصائياً عند مقارنتها بالجدولية (0.114) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (198). وعلى هذا فقد بقي المقياس مكوناً من (28) فقرة.

3- الخصائص السيكومترية للمقياس

أولاً: الصدق : وقد تم التحقق من أنواع الصدق بالطرائق الآتية:

أ- الصدق الظاهري: وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس، وذلك عندما عُرضت فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية وقد حصلت على نسبة اتفاق عالية.

ب- صدق البناء : وقد تم التحقق منه عن طريق القوة التمييزية والتجانس الداخلي.

ثانياً: الثبات: استخرج معامل الفا كرونباخ للاتساق الداخلي بالاعتماد على درجات عينة التحليل الإحصائي البالغة (200) طالبة وطالب في حساب الثبات وفق المعادلة، وكانت قيمة معامل الثبات للمقياس (0.79).

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الهدف الاول: التعرف على المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة

بهدف تحقيق الهدف الاول، استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة حيث بلغ المتوسط الحسابي (79.91) وبانحراف معياري (9.5) وبلغت القيمة التائية المحسوبة (44.52) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (199) وجدول (10) يبين ذلك.

جدول (10) يبين القيمة التائية المحسوبة والجدولية لمقياس المرونة النفسية

القيمة التائية		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
الجدولية	المحسوبة			
1,96	44.52	50	9.5	79.91

يظهر من الجدول (10) ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (44.52) هي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (199) وهذا يشير الى وجود فرق دال احصائياً، ومن ثم يمكن القول بان طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية يتمتعون بمرونة نفسية عالية، حيث تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة (الهاشمية، 2017) من تمتع أفراد العينة بمستويات مرتفعة من المرونة النفسية. ووفقاً للنظرية المعرفية لآرون بيك، يمكن تفسير هذه النتيجة الى ان الارتفاع العالي للمرونة النفسية يعزى الى حقيقة كون عينة البحث تتميز بامتلاكها لمنظومة معرفية سليمة، تشكلت لديهم عبر خبراتهم الحياتية والأكاديمية، مع غياب واضح للتشوهات الفكرية التي تجعلهم اكثر قدرة على تقييم

المواقف الضاغطة والازمات، ذلك ان هذه النظرية تفترض ان من مخرجات سلامة المنظومة المعرفية للفرد، المرونة النفسية والتوافق الانفعالي

الهدف الثاني: التعرف على استراتيجيات التكيف لدى طلبة الجامعة

بهدف تحقيق الهدف الثاني، استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة حيث بلغ المتوسط الحسابي (100.46) وبانحراف معياري (17.57) وبلغت القيمة التائية المحسوبة (24.5) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (199) وجدول (11) يبين ذلك.

جدول (11) القيمة التائية المحسوبة والجدولية لمقياس استراتيجيات التكيف

الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية	
			المحسوبة	الجدولية
100.46	17.57	70	24.5	1,96

- يظهر من الجدول (11) ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (24.5) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (199) وهذا يشير الى وجود فرق دال احصائياً، ومن ثم يمكن القول بان طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية لديهم مستوى عالي جداً من استخدام استراتيجيات التكيف، حيث تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة (Makhina, 2019) التي اشارت الى تمتع أفراد العينة بمستويات مرتفعة من التكيف. ووفقاً للنظرية التحليلية النفسية لسيجموند فرويد التي وضعت اللبنة الأولى لمفهوم "التكيف" يمكن ان نفسر هذه النتيجة على اساس ان استراتيجيات التكيف تؤدي وظيفة شبيهة بالوسائل الدفاعية التي تستخدمها الأنا في محاولة منها للتوفيق بين متطلبات الهو الغريزية من جهة ومتطلبات الانا الاعلى (الضمير) الاخلاقية القيمة، ومتطلبات الواقع المتمثل بالمجتمع وضغوطه من جهة اخرى. وعليه فان امتلاك طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية مستوى عالي جداً من استراتيجيات التكيف يشير الى قوة الانا لديهم، التي هي من مخرجات النضج العمري والاكاديمي..

الهدف الثالث: العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية واستراتيجيات التكيف لدى طلبة الجامعة

بهدف تعرف العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية و استراتيجيات التكيف لدى افراد عينة البحث، استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون، حيث بلغ معامل الارتباط (0.654)، ولغرض تعرف دلالة معنوية معامل الارتباط المحسوب استعملت الباحثة الاختبار التائي الخاص بمعامل ارتباط بيرسون وكما مبين في جدول (12).

جدول (12) القيمة التائية لمعامل الارتباط بين المرونة النفسية و استراتيجيات التكيف

المتغير	العينة	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
المرونة النفسية و استراتيجيات التكيف	200	0.654	12.1	1.96	0.05 دال

يظهر من جدول (12) ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (12.1) هي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (198) وهذا يشير الى وجود فرق دال احصائيا ومن ثم يمكن القول بوجود علاقة ارتباطية طردية موجبة وقوية بين المرونة النفسية و استراتيجيات التكيف، حيث تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة (العزري، 2016) التي اشارت الى وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية، وقد يفسر ذلك الى أن الأفراد ذوي المرونة النفسية المرتفعة يميلون إلى استخدام استراتيجيات تكيف إيجابية وفعالة مثل (حل المشكلات، والتفكير الإيجابي، وطلب الدعم الاجتماعي... الخ)، وهذه النتيجة طبيعية كما ترى الباحثة، حيث انه كلما زادت هذه المرونة داخلياً، تعززت كفاءة الفرد في استخدام الأساليب السليمة للتأقلم مع البيئة المحيطة وضغوطها. وهذا ما تؤكد عليه نظرية التكيف المعرفي لـ (Lazarus & Folkman) التي تؤكد أن تقييم الفرد لمصادره الذاتية (كالمرونة) يحدد نوع استراتيجية التكيف التي سيختارها.

التوصيات:

على ضوء ما توصلت اليه الباحثة من نتائج توصي بالآتي:

- 1- تدريب الطلبة على كيفية التسلح بسر البقاء والتعافي (المرونة النفسية).
- 2- تصميم برامج ارشادية وتدريبية مقترحة تهدف الى تنمية استراتيجيات التكيف، مما يعزز من التكيف النفسي والتحصيل الاكاديمي للطلبة.
- 3- استغلال مرونة الطلبة المرتفعة في اقامة ورش تدريبية لطلبة المرحلة المتوسطة والاعدادية لتعزيز كفاءتهم الذاتية.
- 4- ضرورة الاعتماد على الاستراتيجيات الايجابية في مواجهة ظروف الحياة الضاغطة

المقترحات:

- 1- اجراء دراسة تتناول علاقة المرونة النفسية بمتغيرات اخرى ككفاءة الذات.
- 2- دراسة استراتيجيات التكيف من حيث ارتباطها بمتغيرات اخرى مثل قلق المستقبل.
- 3- اجراء دراسة مشابهة لهذه الدراسة على عينات اخرى مثل طلبة المرحلة المتوسطة والاعدادية او الموظفين في نفس الكلية.

المصادر العربية:

- جابر، جابر عبد الحميد. (2018). الذكاء الوجداني والقدرة على مواجهة الصدمات النفسية. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 15. (2)
- جبريل، موسى عبد الخالق. (1983). تقدير الذات والتكيف المدرسي لدى الطلاب الذكور (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة دمشق، سوريا.
- خرنوب، فتون محمد. (2010). الذكاء الثقافي وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى في الشخصية (دراسة ميدانية لدى طلبة المعهد العالي للغات في جامعة دمشق). في المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس.
- الضامن، محمد أحمد. (2021). استراتيجيات التكيف مع الضغوط الأكاديمية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 22. (3)
- الضبع، فتحي عبد الرحمن. (2018). المرونة النفسية وتأثيرها على الكفاءة السلوكية لدى الشباب. مجلة الإرشاد النفسي، 54. (1)
- الطراونة، أخلف يوسف. (2019). (المرونة النفسية وحل المشكلات: رؤية معاصرة في علم النفس الإيجابي) (ط. 1). دار وائل للنشر والتوزيع.
- العبادي، عامر عبد النبي كبن. (1995). قياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة (بناء وتطبيق) (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة البصرة، العراق.
- عبيدات، ذوقان، وعدس، عبد الرحمن، وعبد الحق، كايد. (1996). البحث العلمي: مفهومه، أدواته، أساليبه. عمان، الأردن.
- عبد القادر، شريف شعبان. (2021). نمو ما بعد الصدمة كأعلى تجليات المرونة النفسية: دراسة نظرية وتطبيقية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 31. (112)
- العتيبي، بندر. (2019). الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيف لدى الأفراد في مواجهة المواقف الصعبة. المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، 3. (12)
- العتيبي، عويض. (2019). درجة التفاعل الصفي وعلاقته بالتكيف المدرسي لدى الطلاب الموهوبين بمحافظة الطائف. مجلة كلية التربية، 35. (2)
- العزري، سالم بن صالح بن سيف. (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان (رسالة ماجستير منشورة). جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- العنزان، محمد بن شجاع. (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، 6. (28)
- عقيل، عقيل حسين. (1999). فلسفة مناهج البحث العلمي. مكتبة مدبولي.
- علام، صلاح الدين محمود. (2000). القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. دار الفكر العربي.

- علام، صلاح الدين محمود. (2006). *الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية*. دار الفكر العربي.
- عيسات، مريم، وآيت مجبر واكلي، بدیعة. (2020). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية: دراسة ميدانية على عينة من أعوان الحماية المدنية بالبويرة. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*.
- فهمي، مصطفى. (1978). *التكيف النفسي*. دار مصر للطباعة.
- شقير، زينب محمود. (2019). *(المرونة النفسية والتحصين الذاتي ضد الأزمات والضغوط) ط. 1*. دار الفكر العربي.
- الهاشمية، سعادة بنت عيد بن خلفان. (2017). *المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- مصطفى، معتز سيد. (2019). *الأبعاد الوجودية والروحية للمرونة النفسية لدى عينة من مواجهي الأزمات الحياتية*. *مجلة دراسات نفسية*، 29. (4)
- معربس، لآبا سليم. (2010). *(الاكتئاب لدى الشباب) ط. 1*. منشورات دار النهضة العربية.
- نشوى، صلاح. (2021). *(فهوة صابحية مع النفس) ط. 1*. دون للنشر والتوزيع.

المصادر الأجنبية:

- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417-436.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Campbell-Sills, L. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019-1028.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. –
- Comas-Díaz, L., Luthar, S. S., Maddi, R. S., O'Neill, H. K., Saakvitne, K. W., & Tedeschi, G. R. (2004). *The road to resilience*. American Psychological Association. –
- Connor, K. M. (2006). Assessment of resilience in the aftermath of trauma. *Journal of Clinical Psychiatry*, 67(Suppl. 12), 46–49. –
- 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. –
- Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defence*. International Universities Press. –
- Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. Hogarth Press. –
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. –
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for today: Gaining strength from adversity*. Greenwood Publishing Group. –
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. –
- Kelley, T. L. (1939). The selection of upper and lower groups for the validation of test items. *Journal of Educational Psychology*, 30(1), 17–24. –
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. –
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. –
- McEwen, B. S. (2012). Brain on stress: How the social environment gets under the skin. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(Suppl. 2), 17180–17185. –
- Makhina, M. I. (2019). Coping strategies with stress to prevent burnout among primary school teachers in Lesotho – South Africa. –

- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding and clinical practice. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1–12.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Steel, C. (2014). *Schizophrenia* [الشيزوفرينيا: انفصام الشخصية]. دار الفجر للنشر والتوزيع.
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503–515.

ملحق (1) فقرات مقياس المرونة النفسية:

ت	الفقرات	دائما 4	غالبا 3	أحيانا 2	نادرا 1	أبدا 0
1	أستطيع التكيف مع التغيرات.					
2	أتمتع بعلاقات قريبة وآمنة مع الآخرين.					
3	أحيانا يساعدني الإيمان أو القدر في مواجهة الصعوبات.					
4	أستطيع التعامل مع أي موقف يواجهني.					
5	نجاحاتي السابقة تمنحني الثقة لمواجهة التحديات الجديدة.					
6	أستطيع رؤية الجانب المضحك من الأمور.					
7	التعامل مع الضغوط يجعلني أقوى.					
8	أتعافى بسرعة بعد المرض أو الشدائد.					
9	أؤمن أن لكل شيء سبباً.					
10	أبذل جهدي مهما كانت الظروف.					
11	أستطيع تحقيق أهدافي.					
12	عندما تبدو الأمور ميؤوساً منها لا أستسلم.					
13	أعرف إلى من ألجأ عندما أحتاج المساعدة.					
14	أستطيع التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط.					
15	أفضل أخذ المبادرة لحل المشكلات.					
16	لا أشعر بالإحباط بسهولة عند الفشل.					
17	أرى نفسي شخصاً قوياً.					
18	أستطيع اتخاذ قرارات صعبة وغير شعبية.					

19	أستطيع التعامل مع المشاعر غير السارة.				
20	أحياناً أتصرف بناءً على حدسي.				
21	لدي شعور قوي بوجود هدف في حياتي.				
22	أشعر أنني أتحكم في حياتي.				
23	أحب التحديات.				
24	أعمل بجد لتحقيق أهدافي.				
25	أشعر بالفخر بإنجازاتي.				

ملحق (2) فقرات مقياس استراتيجيات التكيف:

ت	الفقرات	أستخدمها كثيراً 4	أستخدمها أحياناً 3	أستخدمها قليلاً 2	لا أستخدمها إطلاقاً 1
1	أحاول القيام بخطوات عملية لحل المشكلة.				
2	أركز جهدي على معالجة الموقف.				
3	أضع خطة واضحة للتعامل مع المشكلة.				
4	أفكر ملياً في أفضل وسيلة للحل.				
5	أحاول رؤية الجانب الإيجابي من الموقف.				
6	أتعلم شيئاً مفيداً من التجربة الصعبة.				
7	أتقبل أن هذا الموقف قد حدث بالفعل.				
8	أتعلم التعايش مع المشكلة.				
9	أطلب نصيحة أو مساعدة من الآخرين.				
10	ألجأ إلى شخص يساعدني في الحل.				
11	أبحث عن دعم عاطفي من المقربين.				
12	أتحدث مع شخص يخفف عني.				
13	ألجأ إلى الدعاء أو العبادة.				
14	أجد راحة نفسية في الجانب الديني.				
15	أحاول المزاح للتخفيف من التوتر.				
16	أستخدم الفكاهة لتجاوز الموقف.				
17	أظهر مشاعري السلبية وانفعالاتي.				

المرونة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات التكيف لدى طلبة الجامعة

م.م. بتول ياسين حتوت

18	أعبر عن انزعاجي بصراحة.				
19	أرفض تصديق أن المشكلة حدثت.				
20	أتصرف وكأن الأمر غير موجود.				
21	ألوم نفسي على ما حدث.				
22	أنتقد نفسي بسبب المشكلة.				
23	أتوقف عن محاولة التعامل مع المشكلة.				
24	أستسلم أمام الموقف الصعب.				
25	أشغل نفسي بأمور أخرى حتى أنسى المشكلة				
26	ألجأ لأنشطة أخرى لصرف انتباهي.				
27	أؤجل التفكير في المشكلة.				
28	أنتظر أن تُحل المشكلة من تلقاء نفسها.				