



وزارة التعليم العالي و البحث علمي
جامعة صلاح الدين – أربيل
كلية التربية
قسم الارشاد التربوي والنفسي

المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة صلاح الدين في محافظة أربيل

بحث تقدمت به الطالبة

الى مجلس قسم الارشاد التربوي والنفسي – كلية تربية – كجزء
من متطلبات نيل درجة البكالوريوس .

الطالبة :

ئاوات سليمان محمد

باشراف (ة):

م. ديمن على قادر

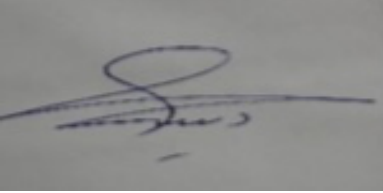
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَى
إِلَيْكَ وَحْيُهُ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا)

سورة طه، آية ١١٤

اقرار المشرف

اشهد أن إعداد هذه البحث (المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة صلاح الدين في محافظة أربيل) لل طالبة (نوات سليمان محمد) قد جرى إشرافي في جامعة صلاح الدين - كلية التربية قسم الارشاد النفسي والتربوي، وهي من جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس.



التوقيع:

المشرف (ة): ديمن على قادر

التاريخ: ٨.٤.٢٠٢٤

الإهداء

إلى أمي وأبي

إلى أهلي

إلى أساتذتي

إلى زملائي وزميلاتي

إلى الشموع التي تحترق لتضيء للآخرين

إلى كل من علمني حرفاً

أهدي هذا البحث المتواضع راجياً من المولى

عز وجل أن يجد القبول والنجاح

شكر وتقدير

الشكر لله عز وجل الذي أعانني بالصبر ويسر لي سبل المعرفة، فزادني عزيمة وإرادة وقوة لتأدية أمانة العلم.

أتقدم بالشكر و التقدير إلى الأستاذة المشرفة " ديمن على قادر " التي أعانتني وساعدتني على تقديم هذا العمل ، وكما أشكر كل إدارة قسم الإرشاد النفسي والتربوي المتكونة من الإداريين والأساتذة الذين ساهموا في تكويننا ، وكما أشكر كل من ساعدني على إتمام هذا العمل من قريب أو من بعيد.

ملخص

استهدفت البحث الى :-

- ١- التعرف على المستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة صلاح الدين.
 - ٢- التعرف على مستوى بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة صلاح الدين.
 - ٣- الكشف الفروق بين إختصاص العلمية و الإنسانية .
 - ٤- الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية و بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة صلاح الدين.
- وقد شلمت عينة الحالي (١٠٠) طالب وطالبة من الجامعة من للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) ولتحقيق اهداف البحث اعتمد الباحثة منهج البحث الوصفي الارتباطي وكما قام الباحث استخدمت مقياسين (المرونة النفسية و بأحداث الحياة الضاغطة) كما تم التحقق من الثبات بطريق : الفا كرونباخ, وقد بلغت قيمتا الثبات ادمان على المرونة النفسية (٧٦) و بأحداث الحياة الضاغطة (٨٤). وقد قام الباحثة بطبيق المقياسين على عينة البحث وبعد جمع النتائج ومعالجتها احصائيا, حيث استعمل الباحثة الاختبار الثاني لعينة واحدة, ولعينتين ومعامل ارتباط بيرسون, وتوصلت الدراسة الى عدد من التوصيات و القترحات.

الصفحة	فهرس المحتويات
ب	بسم الله الرحمان الرحيم
ت	اقرار المشرف
ث	الاهداء
ج	شكر وتقدير
ح	ملخص
الفصل الأول	
1	مشكلة البحث
3	اهمية البحث
5	أهداف البحث
6	حدود البحث
6	تحديد المصطلحات
الفصل الثاني	
9	أولا : المرونة النفسية
9	المقدمة
9	التطور التاريخي لمفهوم المرونة :
10	مفهوم المرونة النفسية

11	وللمرونة النفسية مجموعة من الخصائص تتمثل في
13	العوامل المساعدة على إستمرارية المرونة لدى الأفراد
13	النظريات التي فسرت المرونة النفسية
15	ثانيا - أحداث الحياة الضاغطة
15	مفهوم أحداث الحياة الضاغطة
16	خصائص أحداث الضاغطة
17	العوامل المؤثرة على إدراك أحداث الحياة الضاغطة
18	أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة
19	النظريات التي فسرت أحداث الحياة الضاغطة
20	الدراسات السابقة / أولاً:- المرونة النفسية
22	الدراسات السابقة / ثانيًا :- أحداث الحياة الضاغطة
الفصل الثالث	
27	منهج البحث
27	مجتمع البحث
28	عينة البحث
29	أدوات البحث
30	تصحيح المقياس

30	الصدق الاظهري
31	الصدق الترجمة
31	ثبات
32	التطبيق النهائي للمقياسين
32	الوسائل الإحصائية
الفصل الرابع	
34	الهدف الأول
35	الهدف الثاني
36	الهدف الثالث
38	الهدف الرابع
38	أولاً: الاستنتاجات
39	ثانياً: التوصيات
39	ثالثاً: المقترحات
40	المصادر
45	الملاحق

الصفحة	فهرس الجدول	رقم الجدول
27	يبين مجتمع البحث و عدد أفراد المجتمع	1
28	يبين عينة البحث	2
30	يبين النسب المئوية لآراء المحكمين لفقرات مقياسي المرونة النفسية و بأحداث الحياة الضاغطة	3
31	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الارتباط لكل من المرونة النفسية و بأحداث الحياة الضاغطة	4
34	يبين الاختبار الثاني لعينة واحده لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي المقياس المرونة النفسية	5
35	يبين الاختبار الثاني لعينة واحده لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي المقياس بأحداث الحياة الضاغطة	6
36	التعرف على دلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية بحسب متغيرات التخصص	7
37	التعرف على دلالة الفروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة بحسب متغيرات التخصص	8
38	معامل الارتباط بين المرونة النفسية و بأحداث الحياة الضاغطة للعينة ككل	9

الصفحة	فهرس الملحق	رقم الملحق
45	مقياس المرونة النفسية كما عرض على خبراء والمحكمين	1
48	مقياس بأحداث الحياة الضاغطة كما عرض على خبراء والمحكمين	2
51	اسماء السادة الخبراء المحكمين لصدق ظاهري في مقياسين المرونة النفسية و بأحداث الحياة الضاغطة حسب المرتبة العلمية	3
52	اسماء السادة الخبراء لصدق الترجمة للمقياسين حسب المرتبة العلمية.	4
53	مقياس المرونة النفسية و بأحداث الحياة الضاغطة في صيغته النهائية.	5
59	حصل الباحث على المعلومات عدد الطبعة الجامعة من شعبة الاحصاء في رئاسة جامعة صلاح الدين / كلية التربية / اربيل	6

الفصل الاول

المدخل الى البحث

- مشكلة البحث Research Problem
- اهمية البحث The Importance Of Research
- اهداف البحث Research Objectives
- حدود البحث Research Limitation
- تحديد المصطلحات Definition Of The Terms

• مشكلة البحث : (Research Problem)

يعتبر الطلاب الجامعين العنصر الأساسي والركيزة في المجتمع ويعد محور العملية التربوية، والاعتناء بصحتهم النفسية والعقلية والبدنية، لان الطالب الجامعي في بداية مسيرته الدراسية، يواجه عدة عقبات ومشاكل وضغوطات بسبب انتقاله من مرحلة الى أخرى تشكل عليه منعطف حاد في حياته، فيبدو عليه اثار الاستغراب حول طبيعة الدراسة وعدم قدرته على اختيار تخصص دراسي يتناسب مع قدرته وميوله، مما تولد في داخله مجموعة من صعوبات وأزمات نفسية تدخله في دوامة من الأفكار السلبية التي تهدد حياته، وتجعله غير قادر على التحمل والاستمرار. فالجامعة ليست مكان لي تلقي المعلومات فقط بل هي تفاعل اجتماعي وثقافي. فيشعر انه يتوجب عليه تحمل المسؤوليات وان يعتمد على نفسه مما يجعله في حيرة من ذاته. ولكي يتجاوز هذه المشاكل يجب عليه بذل جهد كبير والاجتهاد لتخطي هذه المشاكل، والابتعاد عن الصلابة النفسية وتحلي بالمرونة النفسية لأنها تجعله قادر على مواجهة الصعاب والتعافي من الامراض، بحيث يجب على الطالب التحلي بها، لأنها تساعد على حل مشاكله ويكون قادر على تفاعل داخل الجامعة ومواجهة المواقف وصعوبات وضغوطات، وتحكم بانفعالاته، وتساعد مع غيره، وتجعله ارضي عن الحياة الدراسية بلوها على تغيير تفكيره وتقوية صلة التواصل ومرها (بريص، ٢٠٢٢، ص ٥).

والمرونة النفسية هي أحد المكونات الرئيسية المتممة للصحة النفسية فهي تصنع مساهمة رئيسية لرفاهية يومية وصحة نفسية دائمة، وتمثل قدرة الفرد على مقاومة الضغوط وعدم إظهار الخلل الوظيفي النفسي، مثل المرض العقلي أو المزاج السلبي الدائم النظرة السائدة للمرونة النفسية من حيث قدرة الشخص على تجنب الأمراض النفسية على الرغم من الظروف الصعبة. إذا المرونة عنصر أساسي في قدرة الأفراد على التواصل مع الحياة ومواجهة الشدائد (الزهيري، ٢٠١٢، ص ٣٠٢).

المرونة النفسية تشير إلى فكرة ميّلة الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه وانه الانفعالي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصيبة؛ فضلا عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة؛ ومن ثم فإن ذوي المرونة النفسية العالية يتعايشون بانفعالات إيجابية مثل الهدوء والسكينة مع القدرة على التمييز والإدارة الفعالة لكل من الانفعالات الإيجابية والسلبية؛ فضلا عن القدرة على ضبط وتنظيم

الاستجابات الانفعالية مما يخفض بصورة واضحة من التأثيرات السلبية للخبرات والأحداث الضاغطة.

<https://www.al3hdnews.com>

تمثل أحداث الحياة الضاغطة خطراً كبيراً على صحة الطالب وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسي والاجتماعي نتيجة لما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهامه وانخفاض الدافعية والقدرة على الإنجاز والشعور بالإرهاك النفسي، كما أن المواقف الحياتية الضاغطة والصدمات النفسية العنيفة والأزمات والخبرات المؤلمة من شأنها أن تؤدي إلي ارتفاع معدل الإصابة بالاضطرابات النفسية لدى هؤلاء الطلاب (اللبان، ٢٠٢٠، ص ١٦٤).

وإن استمرار أحداث الحياة الضاغطة مدة طويلة ربما يكون له خطورته في بعض الأحيان إذ يسبب اختلال تنظيم السلوك الذي ربما يؤدي إلى بعض الأمراض السيكوسوماتية والجسمية من ردود الفعل النفسية تلك العلاقات الفسيولوجية الإدراكية العاطفية السلوكية التي قد تتضمن الشعور بالتعب والغثيان والرغبة وتقلص عضلات الوجه والألم في العضلات والإحساس بالضيق والاختناق والعلامات الإدراكية التي تتضمن فقدان الذاكرة والعجز عن تذكر الأسماء والصعوبة في اتخاذ القرار المناسب (محمود، ٢٠١٧، ص ٣٧٢).

وعلى الرغم من تأثير أحداث الحياة الضاغطة على طلاب الجامعة؛ فهناك منهم من يغيرها، ويستثمرها في التوافق الذاتي والبيئي بشكل إيجابي؛ وذلك من خلال التقليل من آثارها السلبية عن طريق التركيز على مصادرها وتغييرها، أو إعادة تقييم الموقف الضاغط بصورة إيجابية، ودافعية إنجاز دراسي مرتفعة، ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة بكل فاعلية، ونجاح، في حين نجد أن بعض الطلاب يفشلون في مواجهتها، ويميلون إلى الانسحاب، والإنكار، حيث تنخفض دافعيتهم للإنجاز الدراسي، وهذا يؤثر على تحقيق أهدافهم الحياتية المرجوة (أبو مصطفى، ٢٠١٩، ص ١٢١).

وقد أكدت العديد من الدراسات على دور المرونة النفسية في حياة الطلبة، وتأثيرها على مسارات حياتهم، إلى إسهام المرونة النفسية في الوقاية من بعض النتائج السلبية على الطلبة الذين يتعرضون للضغوطات الكبيرة في حياتهم، على أن المرونة النفسية تمكن الطلبة من إظهار تكيف سلوكي عندما يواجهون مواقف عصيبة، أو صادمة أو مأساوية أو تهديد، فضلاً عن قدرتهم على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة. فقد أشار إلى أن الطلبة المرنين يمتلكون مستوى عالٍ من الطموح، يظهر في توقعاتهم العالية،

ووجود أهداف لديهم ودافع للحياة، فضلاً عن وضوح قوة شخصية وامتلاك مهارات حل المشكلات، كما أكد أن هذه الخصائص تسهم في تطوير الاحساس بالانتماء والمشاركة، والحد من مشاعر النفور وعدم الانتماء. كما أشارت دراسات أخرى إلى أن الطلبة ذوي المرونة النفسية العالية يمتلكون القدرة على التمييز والإدارة الفعالة لكل من الانفعالات الإيجابية والسلبية بالإضافة إلى القدرة على ضبط وتنظيم الاستجابات الانفعالية مما يخفض بصورة واضحة التأثيرات السلبية للخبرات والأحداث الضاغطة (الرحمن و العزب ، ٢٠٢٠، ص ٢٦٢).

كما نجد أن المرونة النفسية من المتغيرات الايجابية ، و هي عملية ديناميكية تتضمن التكيف الايجابي مع الضغوط و المشكلات و الصدمات ، و تعني أيضا قدرة الفرد على التعامل الايجابي مع ما يقابله من مشكلات في الحياة وتقبل العقبات التي تواجهه بقدر من المرونة و السلامة النفسية حتى يستطيع التصدي لتلك المشكلات ووضع حلول ملائمة بناء بالشكل المناسب له و للمجتمع (منصورى و مياح ، ٢٠٢٢، ص٥) .

وتحدث مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن سؤال التالي:

هل المرونة النفسية لها علاقة بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة ؟

• أهمية البحث : (The Importance Of Research)

الجامعة مؤسسة اجتماعية تمثل قمة الهرم التعليمي ، فهي المساهم الأول في بناء المجتمع من خلال ما تنتجه من كوادر متخصصة والتي تباشر بدورها عملية يمثل شباب الجامعة شريحة مهمة من شرائح المجتمع ، فهم عصب التنمية في مختلف مجالات الحياة ، ولا تنمية من دون قوة فاعلة متوازنة نفسيا وانفعاليا. لذلك ازدادت أهمية المرونة بشكل كبير خلال السنوات الماضية بعدها حاجة ملحة تقود إلى نتائج صحية أكثر ، فكل الشباب يواجهون الضغط والإجهاد والمآسي التنموية في المجتمع إن الاهتمام بشريحة الطلبة الجامعيين يعني الاهتمام بالمجتمع ، إذ في بيئتهم (الزهيري،٢٠١٢،ص٤).

وتُعتبر المرونة النفسية فرعا من فروع علم النفس المعاصر، وتعكس تفاعل المرء الإيجابي مع ما يتعرض له من متاعب وصدمات في حياته، وتشمل المرونة النفسية التعامل مع بُعدين يتمثل أحدهما في حالة الخطر أو الصعوبات وتعرض الفرد لتهديد معين، فيما يتمثل الآخر بالتكيف ومواجهة الحادث بطريقة إيجابية بالرغم مما قد تحدثه من تأثيرات سلبية على

نفسيته، ومن الجدير بالذكر أن علماء النفس لا يتعاملون مع المرونة النفسية على أنها سلوك فردي وطابع يميزه بل كعملية يمكن تعديلها، وتجدر الإشارة إلى أن الأشخاص ذوي المرونة النفسية يتعاملون مع الضغوطات باعتبارها تحديات تستحق اكتسابها والتعلم منها.

<https://mawdoo3.com>

وإذ يتعرض طلاب الجامعة لعدد من أحداث الحياة الضاغطة التي تقلل من مستوى مرونته النفسية فالإيجابية وتقديرهم لذواتهم. لم تحظ دراسة العلاقة بين المرونة النفسية الايجابية وأحداث الحياة تقدير غطة والرضا الذاتبالاهتمام من قبل الباحثين المحليين كما حظيت موضوعات علم النفس الأخرى. إمكانية بالإضافة إل -استثمار نتائجالدراسة في وضع برامج تدريبية و إرشادية تركز علي رفع مستوى المرونة النفسية الإيجابية وتقدير الذات باعتبارها الركيزة الأساسية للصحة النفسية و القوةبها التي يواجه الطالب الجامعي الأحداث الضاغطةو،تساعده بالإحساس الإيجابي بالكفاية و الرضا و تقدير الذات . -تناولها لثلاثة متغيرات مهمة في مجال الإرشاد النفسي، وهي المرونة النفسية أحدى الإيجابيةث الحياة الضاغطة، وتقدير الذات، وهي متغيرات تعكس مدي تأثير كل منهما في الآخر (فطوح، ٢٠٢٢، ص ١٢).

بعد مفهوم أحداث الحياة الضاغطة أو ما يطلق عليه بالضغوط واحداً من المفاهيم التي نالت اهتمام العديد من العلماء والمنظرين، أن عملية رد فعل الجسم للضغوط من خلال مصطلح المواجهة والهروب حينما يواجه الفرد ضغطاً، أو منبهاً مهدداً من العالم المحيط به والتي بدورها تحدث سلسلة من التغيرات الفسيولوجية المعقدة وبالتالي تهيء الجسم للهروب أو المواجهة ثم يقيم الشخص طبيعة المنبه، ويقدم القرار حسب الضرورة ثم يبقى الجسم في حالة إثارة لبعض الوقت بعد حدوث المنبه الذي ولد له هذا التفاعل الفسيولوجي، ومع مرور الوقت يصل الى الاتزان الحيوي أي عودة الحالة الفسلجية للجسم إلى ما قبل حدوث الضغط وليس من شك في إن الحياة المعاصرة التي يحيها الأفراد في وقتنا الحاضر تتسم بتوافر أحداث الحياة الضاغطة المختلفة سواء كانت داخلية أم خارجية المصدر، والتي أدت بدورها إلى خلق الكثير من التوترات والمشكلات المختلفة في ميادين الحياة كافة نتيجة لزيادة تعقدها وتوسع مطالبها وحاجاتها وعلى ذلك ازدادت الأحداث الحياتية الضاغطة الواقعة على الإنسان لتلبية تلك المطالب ولقد كثر الحديث في السنوات الأخيرة عن الضغوط لما لها من تأثير في مختلف حياة الإنسان ومستويات أدائه، واستقراره النفسي، ولاسيما أن الخبرات المؤلمة التي يتعرض المره لها وحسب شدتها تدخل في ما يسمى الأحداث الضاغطة التي تدفع إلى استجابات يكون البعض منها بعيداً عن السواء (محمود ، ٢٠١٧ ، ص ٣٧١).

ومن هنا يتضح أن أحداث الحياة الضاغطة تنشأ عادة من مواجهة الفرد للمواقف اليومية الصعبة؛ فقد أصبحت استراتيجيات وأساليب التعايش مع الضغوط هدفاً للعديد من الدراسات؛ لدورها الفعّال في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة أو الفشل في التعايش معها، مما يترتب عليه معاناة الفرد من الضغوط وآثارها، وقد أكدت العديد من الدراسات علي أن الأفراد يستجيبون للأحداث الضاغطة بأحد أسلوبين هما: الأول: أساليب المواجهة المتمركزة علي المشكلة، والثاني : أساليب المواجهة المتمركزة علي الانفعال؛ حيث تبني الفرد أساليب لا تنجح عادة في مواجهة المواقف الضاغطة بقدر ما تكون أساليب تهدف لتخفيف الانفعالات المصاحبة للمشكلة، فتقوم استجاباته على التفريغ الانفعالي أو التحكم في التوتر من خلال أساليب دفاعية كالإنكار والتجنب. لذلك لأساليب المواجهة أهمية كبيرة للطالب الجامعي؛ من أجل تطويع أحداث الحياة الضاغطة وبالتالي مساعدته على بلوغ طموحاته المستقبلية. وهكذا تتضح أهمية أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدي الطالب الجامعي بمفهوم الذات لديه في ضوء العديد من الدراسات السابقة، وكان هذا من الدوافع القوية لإجراء الدراسة الحالية، وذلك لدراسة العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومفهوم الذات لدي طلاب الجامعة (اللبان، ٢٠٢٠، ص ١٦٦ - ١٦٧).

أهمية موضوع المرونة النفسية باعتباره من المواضيع التي لقيت اهتمام الباحثين في - مجال علم النفس مثل شقورة و زينة عبد الكريم و أبو حلاوة محمد السعيد) في المجتمع العربي، حيث تمثل المرونة النفسية القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لشدائد والأزمات والأحداث الضاغطة والذي نحاول كشف علاقته بالرضا عن الحياة الذي يعتبر عامل مهم من عوامل الصحة النفسية والذي اهتم بدراسته علم النفس الإيجابي، وبالتالي مع عينات أخرى. إتاحة المجال للباحثين الآخرين البحث في المتغيرين من زوايا مختلفة (عربية ، ٢٠١٨ ، ص ٨).

أهداف البحث : (Research Objectives)

يستهدف البحث الحالي التعرف على :-

- ١- مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- ٢- مستوى أحدث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة.
- ٣- العلاقة بين المرونة النفسية وأحدث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة.

٤- دلالة الفروق بين مستوى المرونة النفسية بحسب متغيرات التخصص.

دلالة الفروق بين مستوى بأحداث الحياة الضاغطة بحسب متغيرات التخصص.

حدود البحث : (Research Limitation)

يتحدد حدود البحث الحالي على طلبة جامعة صلاح الدين (كلية التربية) صباحي على وفق متغيرى الجنس (ذكور- اناث) . والتخصص (انساني – علمى) وللعام الدراسي 2023 - 2024.

تحديد المصطلحات : (Definition Of The Terms)

- تعريف المرونة النفسية

• تعريف ستودجر (1993) :

إنها المحافظة على النمو الصحي على الرغم من وجود التهديد والشفاء من الصدمة .

(الزهيري، ٢٠١٢، ص ٢٥)

• تعريف قوته (2001) :

عملية التكيف السليم و الجيد في أوقات الشدة و الضغوط و الصدمات مع بقاء الأمل ، الثقة بالنفس ، و القدرة على التحكم بالمشاعر ، و القدرة على حل المشكلات ، و فهم مشاعر الاخرين والتعاطف معهم . وهي امتلاك الفرغ لمجموعة سمات تساعده على مواجهة مصادر الضغوط ، منها القدرة على الالتزام ، و القدرة على التحدي . ، و القدرة على التحكم في الامور الحياتية (منصوري و مياح ، ٢٠٢٢ ، ص ٧) .

• تعريف فنصوة (2013) :

المرونة النفسية هو قدرة الشخص على التعافي من الصدمة والتكيف مع أحداث الحياة الضاغطة وحل المشكلات الناتجة عن هذه الصدمات أو الأحداث (الهنداوي، ٢٠٢٠، ص ١٧٤٣).

تعريف نظري:

تنبت الباحثه تعريف المرونة النفسية (شقورة، ٢٠١٢) : (قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد بشكل عقلائي ، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين ، أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين).

• التعرف الإجرائي :

هو درجة كلية التي يحصل عليها طلبة الجامعة من الأجابة على مقياس المرونة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية .

- تعريف أحداث الحياة الضاغطة

• تعريف مشيرة اليوسفى (1990) :

أحداث الحياة الضاغطة بأنها ردود فعئ داخمية لأحداث الحياة الموجبة والسالبة والتي تسبب لمفرد ار بيف توافقو أو سوء توافقو مع البيئة (أبوشامة ، ٢٠١٢ ، ص ٢٠).

• تعريف أبو غزالة (1999) :

هي عبارة عن تأثير داخلي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي والجسمي، وينجم عن عوامل تنشأ من البيئة المحيطة بالفرد مثل القلق، الغضب، الشعور بالاكئاب، سواء كانت هذه البيئة عائلية أم بيئة اجتماعية عامة (حساسنة ، ٢٠١٨ ، ص ١٢).

• تعريف ماكوييت وزملاؤه (2020) :

الأحداث الضاغطة بأنها تغيرات فجائية وحادة في السياق الذي يتعرض له الشخص يسبب تحولات تستلزم عمليات تكيفية. وقد تتضمن هذه الأحداث الانخفاض في الدخل، والصعوبات الدراسية وهي خبرات موضوعية تسبب إعادة تكيف من شأنه أن يؤثر في الشعور بحسن الحال النفسي والجسدي، وتتطلب من الشخص القيام بردود فعل تستهدف استعادة التوازن المفقود (أدريس ، ٢٠٢٠ ، ص ٣٢٧).

تعريف نظري:

تتبت الباحثه تعريف بأحداث الحياة الضاغطة (أبو مصطفى و السميري ، ٢٠٠٧) : (بأنها عبارة عن أعباء زائدة تثقل كاهل الفرد ، نتيجة لمروره بأزمة من الأزمات، والتوترات ، والظروف الصعبة القاسية التي يتعرض لها في حياته اليومية).

• التعرف الإجرائي :

هو درجة كاية التي يحصل عليها طلبة الجامعة من الأجابة على مقياس أحداث الحياة الضاغطة المستخدم في الدراسة الحالية .

الفصل الثاني

(الإطار النظري و دراسات سابقة)

- القسم الأول: الاطار النظري
- أولاً - المرونة النفسية
- ثانيا - احداث الحياة الضاغطة
- القسم الثاني : دراسات سابقة
- أولاً - دراسات تناولت المرونة النفسية
- الثاني - دراسات تناولت أحداث الحياة الضاغط

• القسم الأول:- الإطار النظري

أولاً - المرونة النفسية

مقدمة

إن للمرونة النفسية دوراً فعالاً في حياة الفرد من أجل تكيفه مع الصعوبات التي يتعرض لها وتحديات المواقف الضاغطة التي تصادفه وفقاً لمبدأ أن الشخص السليم نفسياً يمتلك اتزاناً انفعالياً بحيث يعطيه القدرة على سيطرة ردود أفعاله لمرونة عالية ويحاول إعطاء تعبير صحيح وفقاً للمواقف التي تحدث له لهدف مواجهة مختلف ظروف الحياة وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى تعريف المرونة النفسية وأخيراً العوامل التي ترتبط بالمرونة النفسية (صباح ، ٢٠٢٢ ، ص١٥).

التطور التاريخي لمفهوم المرونة :

يشير أبو حلاوة (2013) إلى أن جارميري (Garmezy1973) أول من نشر نتائج بحث عن المرونة النفسية، إذ استخدم ما يسمى بعلم الوبائيات حيث يدرس كل من يتعرض للمرض أو لا يتعرض له، وطرق الكشف عن أسباب الخطورة، وكيفية وقايتها، والتي تساعدنا في تحديد مفهوم للمرونة النفسية. أما فيرنر (Werner , 1982) فهو أول من استخدم المصطلح في القرن العشرين؛ إذا كان يدرس الأطفال من أسر فقيرة، ويعانون من أمراض نفسية، وأغلبهم عاطلون عن العمل ومدمنون للكحول، وأظهرت النتائج أن ثلثي الأطفال لديهم سلوكيات عدوانية، كما تعرضوا للفشل في العمل، أما عن ربع عمة مجموع الأطفال لم يظهروا مثل هذه السلوكيات، وقد نجحوا في حياتهم المهنية، لذا يطلق عليهم الأطفال ذوي المرونة النفسية، فهؤلاء الأطفال لديهم صفات تجعلهم مختلفين عن أقرانهم. تركزت دراسة فيرنر وسميث (Werner & Smith , 1982) عن عمليات الوقاية الكامنة للكشف عن دور العوامل الإيجابية نتيجة الظروف الصعبة والأحداث الصادمة. يشير سدير (Sederer , 2012) إلى أن مصطلح المرونة نشأ أصلاً في مجال علوم الفيزياء، ويعني قدرة المادة على العودة إلى حالتها الأصلية بعد تعرضها لحالة من الضغط الشديد أو الحرارة الشديدة أو أي قوة خارجية أخرى. ويرى أنه من المفاهيم الراقية التي يجب تبنيها في التعامل

مع الطبيعية البشرية، لكونه يدل على قدرة المرء على العودة إلى الحالة التي كان عليها قبل تعرضه لخبرة الصدمات أو الكوارث أو الأخطاء المهددة (الهاشمية ، ٢٠١٧ ، ص ١٢).

بينما يستمتع الناس مع قصص المرونة لآلاف السنين والحكمة من العديد من الحكايات القديمة للأفراد الذين انتصروا على الشدائد ، إلا أن الدراسات العلمية للمرونة بدأت فقط في الستينات والسبعينات من القرن الماضي ، بالرغم من ذلك فإنها حققت خطوات واسعة تم عملها في العقود الأربعة الأولى للبحث ومن الواضح ان الطفولة المبكرة هي النافذة الهامة من الزمن لفهم وتعزيز المرونة . خلال هذه السنوات فان جذور الكفاءة يتم انشاؤها والعديد من الأنظمة الوقائية الهامة للنمو البشري تبرز ، بعض الأطفال يطورون المرونة من خلال العمليات الطبيعية بينما الاطفال الآخرين بحاجة الى المساعدة ، تلك السنوات المبكرة لها قدرات كبيرة للتدخل لمنع وتقليل الخطر وتعزيز الكفاءة وبناء أساس قوي للنمو المستقبلي (الزهيري ، ٢٠١٢، ص ٣٣) .

مفهوم المرونة النفسية

إن المرونة النفسية صفة ملازمة للحياة وقوة كامنة خلقها الله ل في الإنسان، ولا يمكن أن تتحول إلى ميزة إلا إذا قام الفرد بتفعيلها بالتجربة والممارسة، ويبدأ ذلك عندما ينظر إلى الأمور بمناظير مختلفة ويعترف بوجود وجهات نظر مختلفة بدلا من وجهة النظر الوحيدة والقطعية. فيتغير في مواقفه وردود أفعاله وعاداته الموروثة ، وعندما يستطيع أن يحول الغضب إلى صبر والكلالة إلى فعالية والعجز والتوكل والسلبية إلى المبادرة، والنشاط وتحمل المسؤولية الذاتية (أبو ندى ، ٢٠١٥، ص ٤٠).

نشأت كلمة المرونة من الكلمة اللاتينية Resilere ويقصد بها العودة أو الارتداد والرجوع مرة أخرى، بمعنى العودة إلى الحالة الطبيعية والتعافي بسهولة من العوائق التي تواجه الفرد والجماعة. وهو سلوك يتضمن المرح والابتهاج والأمل، امتلاك الإيمان، دعم العلاقات الاجتماعية. وبرز مفهوم المرونة النفسية (Psychological Flexibility) إلى حيز الوجود عندما حاول مجموعة من العلماء والباحثين تفسير السلوك الايجابي الجيد للفرد في أثناء تعرضه لظروف صعبة، لفهم العمليات التي تفسر أدائه غير المتوقع. وظل الاهتمام منصبا على دراسة المرونة النفسية لدى الأفراد إلى أن بدأ يظهر علم النفس الإيجابي الذي

اهتم بدراسة وتنمية القوى الشخصية والقدرات والسمات الايجابية (الشبول، ٢٠١٧، ص ٢١).

ظهر مفهوم المرونة النفسية إلى حيز الوجود مع بدايات ظهور علم النفس الإيجابي والذي اهتم بدراسة وتنمية الشخصية والقدرات والسمات الايجابية للأفراد - بدلاً من التركيز فقط على الاضطرابات النفسية (Bandura&Bussey,2004). وتشير الجمعية الأمريكية لعلم النفس أن المرونة النفسية هي أحد الأساليب التي تمكن الأفراد من التوافق والتأقلم الإيجابي مع ظروف الحياة والأحداث الضاغطة (APA, 2009)، كذلك عرفا كل من بارسونز وآخرون (Parsons,et al (2016 المرونة النفسية بأنها نظام دينامي يعمل على تعزيز القدرة على الصمود أو التعافي من التهديدات الكبيرة التي تواجه الفرد وتهدد استقراره أو تطوره، وأضاف شيرما (Sharma 2015) في تعريفه للمرونة النفسية بأنها تتضمن القدرة على استعادة التوازن بعد أي فشل أو خسارة أو صدمة، وهي واحدة من أهم المهارات التي يحتاجها الفرد. أما كونور وديفنسن (Connor&Davidson, 2003) فقد عرفا المرونة النفسية بأنها القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة، كما أكدوا على أنها عملية مستمرة يُظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن، والصدمات ومصادر الضغط النفسي. كذلك عرفها ويندج (Wending,2012) بأنها عملية ديناميكية يبرز الفرد من خلالها السلوكيات الإيجابية التكيفية في أثناء مواجهته للمصاعب والمشكلات والصدمات (عبدالرحمن و العزب، ٢٠٢٠، ص ٢٦٧).

وللمرونة النفسية مجموعة من الخصائص تتمثل في:

- ١- القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية المتبادلة، فهي عنصر عطاء وتلقي المساندة الانفعالية، وتسهم هذه العلاقات في تنمية الشعور بالانتماء، فضلا عن كونها مصدرا للشعور بالطمأنينة والأمن النفسي.
- ٢- الشعور بالاستقلالية والاعتماد على الذات والقدرة على صنع واتخاذ القرار دون الانصياع للآخرين، وكذلك الاعتزاز بالذات.
- ٣- مستوى مرتفع من مهارات القدرة على حل المشكلات ومهارات التفكير قبل الفعل والتروي وعدم الاندفاع تجنباً للوقوع في الخطأ أثناء التفاعل مع الآخرين.

٤- النظرة الإيجابية للذات والشعور بالثقة والكفاءة.

٥- القدرة على إدارة الانفعالات والمشاعر القوية السلبية والإيجابية، على مستوى التفهم والتنظيم والتعبير عن الثقة بالذات، فضلا عن الإحساس بالكفاءة الشخصية.

٦- المثابرة والاجتهاد، وقد تم اعتبارها أنهما من الضروريات للتحمل والصبر بغض النظر عن المتاعب والمصاعب (عبدالرحمن والعزب، ٢٠٢١، ص ٢٦٩).

وأشارت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA,2010) إلى عشرة طرق لبناء المرونة النفسية حددتها فيما يلي:

١- العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين بصفة عامة، وأعضاء الأسرة والأصدقاء بصفة خاصة. ٢- تجنب الاعتقاد بأن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن حلها.

٣- تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.

٤- القدرة على اتخاذ أفعال حاسمة في المواقف الصعبة.

٥- التطلع لفرص استكشاف الذات بعد الصراع مع الخسارة.

٦- تنمية الثقة بالذات.

٧- فهم الأحداث الضاغطة في إطار السياق التي تحدث فيه.

٨- الحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل.

٩- رعاية المرء لعقله وجسده، وممارسة تدريبات منتظمة، مع الانتباه لحاجاته ومشاعره، بالإضافة إلى ممارسة الأنشطة الترفيهية والاسترخاء.

١٠- التعلم والاستفادة من الخبرات السابقة، والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة.

(العازمي، ٢٠٢٢، ص ١٤٥).

العوامل المساعدة على إستمرارية المرونة لدى الأفراد

و أوضح الخطيب أن الإسهامات التجريبية في مجال البحث أظهرت أن من العوامل المكونة للمرونة النفسية في الشخصية تتمثل فيما يمتلك الإنسان من القدرات:

- قدرة الإنسان على الاحتفاظ بسعادته خلال إحساسه أنه سيحقق الهدف الذي يسعى إليه.
 - وقدرة الإنسان على العمل المنتج والسعي الحثيث للسيطرة على بنيته النفسية والاجتماعية والعقلية والأكاديمية والخلقية وقدرته على المحافظة على أمنه النفسي وتقبل ذاته ومعرفتها وإدراكه الحقيقي لها وللآخرين المحيطين به.
 - القدرة على المحافظة على الكفاية التواصلية بينشخصية. قدرته على المحافظة على علاقات واقعية مع الآخرين في بيئته.
 - القدرة على الاحتفاظ بكيونته الشخصية وثقافته وروحانيته (الخلقية).
- (شعاع، ٢٠٢٠، ص ١٦).

النظريات التي فسرت المرونة النفسية :

١- **نظرية التحليل النفسي التقليدية (فرويد):** يرى فرويد بأن قدرة الشخص على التصدي للمشكلات والظروف الصحية والصعاب متوقفة على قوة الأنا لأحداث التوازن والتجانس بين متطلبات الهو والانا العليا لانها تحت سيطرة مبدأ الواقع والتفكير بشكل واقعي ومعتدل ويتلاءم مع الظروف الاجتماعية المتعارف عليها ووظيفتها الدفاع عن الشخصية والعمل على توافق الفرد مع البيئة وحل الصراع بين المتطلبات والحاجات المتناقضة للشخص . هذا ويرى فريد بأن التوافق في الشخصية ما هو إلا النتيجة النهائية لقدرة الفرد على تحقيق الذات ومنع الألم عن طريق الواقع الاجتماعي الذي يشكل المعالم العريقة للشخصية فالسلوك التوافقي في الشخص هو السلوك الذي يتم توجيهه للتصدي لعقبات البيئة ومشكلاتها كما أن طرق توافقه التي يتعلمها هي رد الفعل الطبيعية التي يسير عليها لإشباع حاجاته وإرضاء دوافعه وتقليل توتره فإمكانية الفرد تكون مرهونة بتأثير دوافعه على تغيير ما هو ذاتي الى اجتماعي وقدرته على التأقلم كما يقول فرويد فمدى التكيف والقدرة عليه يولدان الناحية المهمة من المرونة النفسية للشخص وتعد هذه النقاط التي وجه اليها فرويد كالتوافق والتأقلم ونحوه لها علاقة قوية بالمرونة بل نستطيع اعتبارها تعابير مرادفة لها إن آليات الدفاع هي أنماط مختلفة من العمليات التي لا تستهدف حل الأزمة النفسية بقدر ما تهدف الى الخلاص من مشاعر التوتر

والقلق والوصول الى قدر من الراحة النفسية والتوافق وهذه الاليات هي محاولات تبذلها الأنا للمحافظة على تكامل الذات وذلك عن طريق تشويه كل ما يشعر الذات بالمهانة والدونية وتتميز آليات الدفاع بسمتين مشتركتين ..

1. إنها تنكر وتزور وتحرف الواقع وتعمل بطريقة لا واعية بحيث لا يدرك الشخص ما يحدث .

2. إنها أساليب لا واعية تسعى لحماية الذات من التهديدات الداخلية والخارجية معاً ومن ثم تمكن الفرد من التكيف مع المحيط الذي يعيش فيه وتجعله أكثر مرونة في الآخرين (محمد و خضر، ٢٠٢٢، ص ٩).

٢- **نظرية كاون وتومسون** : ينظران إلى المرونة على أنها صفة عامة للاستجابة تعم كل مظاهر سلوك الفرد، ويتمثل بميل الفرد إلى التمسك بطريقة معينة في حل المسائل كانت من قبل ناجحة في الوقت الذي لم تعد تلك الطريقة صالحة في حل المسائل، ويبينان العوامل الشخصية التي تتصل بتصلب الوجهة الذهنية، وهي قلة الكفاءة والانتاجية، وقلة التخيل والعجز عن فهم العلاقات المتعددة... وكف للتعبير الانفعالي فيما يتعلق بكل من الإبداع الداخلي الثري، والتفاعل مع الواقع البيئي الخارجي، مرتبطاً بمشاعر عدم التأكد والحذر عندما يكون الشخص في مثل هذه المواقف، والميل للانسحاب عندما تتأزم الأمور، ومدى محدود من الاهتمامات ومجال أضيق من الأداء وتوافق أقل من المجتمع... وأقل في التوافق الشخصي (سيف العزري ، ٢٠١٦ ، ص٢٤).

٣- **نظرية النمو النفسي الاجتماعي (أريك أريكسون):** تعد هذه النظرية امتداداً لنظرية (فرويد)، إلا أنها ركزت على نمو الأنا وفاعليتها، وتؤكد أهمية الجوانب الاجتماعية والبيولوجية والنفسية كعوامل محددة للنمو، فتقسم هذه النظرية دورة حياة الإنسان إلى ثماني مراحل متتالية، وتظهر المرونة من خلال طبيعة الحل الإيجابي أو السلبي للأزمة، وعليه يُحدد (أريكسون) مؤشرات المرونة في الثقة، والاستقلالية والمبادرة والإيجاز، وتشكيل الهوية، والألفة، والانتاجية، والحكمة (الشمرواني و بن كدسه ، ٢٠٢٢ ، ص ٧٦٣).

ثانيا - احداث الحياة الضاغطة

مفهوم احداث الحياة الضاغطة

إن أحداث الحياة الضاغطة او الضغوط تعني شيئاً واحداً وكلمة ضغط (stress) تعني الإجهاد وهو مفهوم مستعار من الفيزياء والهندسة واشتق من الكلمة اللاتينية Strinege والتي تعني ضيق شد، وتعني إحاطة الأعضاء ودمجها وهناك من يؤكد أن المصطلح اشتق من الكلمة الفرنسية Destese والتي تعني الشعور بالاختناق. فالضغط كان جزءاً من خبرة الإنسان اليومية اذ كان مرتبطاً بالمشاكل المتنوعة مثل الصدمة، والتهيج العاطفي، والجهد العقلي، او الفيزيائي، والتعب والخوف، والألم، والحاجة الى التركيز والمحاولة في النجاح... الخ. مما يتطلب التوافق لتلك العوامل المسببة. ان اهم مسألة أثارت الجدل هي هل يعد التعرض للضغط او التغلب عليه مسألة تبعث الاستقرار النفسي الكامل. وتختلف قدرة الأفراد على تحمل المشاق ومواجهة مشكلات الحياة اليومية، فبعض الناس ينزعجون عند حدوث أي تغير غير متوقع في مجرى الأمور، أو لعدم حصولهم على ما يريدون ويصل الأمر إلى حد الاضطراب، والانهيار لمجرد عدم القدرة على تحمل مسؤولية أفعاله وما يتخذه من قرارات (محمود، ٢٠١٧، ص٣٧٥).

مفهوم الضغط النفسي يشير إلى أي تغيير داخلي أو خارجي، قد يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة. بعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي أو السفر والصراعات الأسرية ضغوطاً، مثلها في ذلك مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض، أو التغيرات الهرمونية الدورية. ويرى الباحثون أنضغوط أحداث الحياة جعلت الإنسان عرضة للانهيار العصبي والوقوع فريسة الأمراض الجسمية والنفسية، وأن الشعور بانعدام الثقة، وقلة التحمل، وعدم القدرة على التحكم في الأحداث والمشكلات هي مسببات للمرض الجسدي والنفسي، وأن الصراعات والمواقف الإحباطية المختلفة هي بوابة الدخول في عالم الأمراض النفسية والعقلية التي تعطي الاستعداد والاستجابة للأمراض المختلفة (حساسنة، ٢٠١٨، ص١٥).

تشير أحداث الحياة الضاغطة إلى المواقف أو الحوادث التي تتطلب تغيراً جوهرياً في نمط الحياة المعتاد للشخص Horan, Ventura, Nuechterlein, Subotnik, Hwang (2005). & Mintz) ويعرفها زنج (2017) Zhang بأنها الأحداث غير المرغوبة اجتماعياً، التي يمكن أن ترتبط بالصحة، وبالعلاقات الاجتماعية، وبالبيئة، ومن أمثلتها

الإصابة بالمرض، ووفاة قريب في العائلة. وقد تؤدي هذه الأحداث إلى محاولات تكيفية يقوم بها الفرد، ويمكن لهذه الأحداث أن تضعف من مقاومة الجسم، وتعزز من احتمال حدوث المرض. ويتسق هذا مع ما أشار إليه هاسيل Hasel وزملاؤه سابقاً من أن أحداث الحياة الضاغطة تُعجل بالمرض والاضطراب النفسي (إدريس ، ٢٠٢٢، ص٣٧٢).

خصائص احداث الضاغطة:

١- الاحداث السلبية Negative Event

تؤدي الاحداث السلبية (مثل وفاة عزيزاً، واصابة عمل،) الى الاحساس بالضغط اكثر من الاحداث الايجابية (ولادة طفل، الترقية في العمل،) وقد اظهرت الاحداث السلبية علاقة قوية مع كل من الكرب النفسي، والاعراض الجسمية عن الاحداث الايجابية .

٢- الاحداث غير القابلة للسيطرة أو التنبؤ Uncontrollable

يمكن النظر الى الاحداث في ضوء مدى قابليتها للتحكم وامكانية التنبؤ بحدوثها. فالوفاة في معظم الأحيان لا يمكن التنبؤ بها ولا التحكم فيها ، والانفجارات التي تحدث لأسباب مختلفة، واحداث أخرى كثيرة هذه الأحداث بلا شك اكثر اثاره للشعور بالضغط النفسي من الأحداث التي يمكن التنبؤ بها أو التحكم فيها، وخاصة تلك التي لها مقدمات كدخول الامتحانات، والزواج، والسفر . ولا تقتصر فائدة التنبؤ والسيطرة على قمع او كف الخبرة الذاتية بالضغط، وانما _ في ظل ظروف معينة - تؤثر في الاستجابة الكيميائية الحيوية لها .

٣- الاحداث الغامضة Ambiguous

تشير الدراسات الى الكثير من الناس ينفرون من الغموض، ولا يحبذون الأشياء التي تحتمل أكثر من تفسير وتأويل. لذا تسبب الاحداث الغامضة ضغطاً أكثر من الاحداث الواضحة، فان وضوح معالم الموقف الضاغط يترك مجالاً أمام الفرد لكي يعمل من اجل ايجاد الحلول دون ان يظل عالقا في مرحلة تحديد ماهية المشكلة التي يتعرض لها.

٤- زيادة العبء Overload

يتعرض بعض الناس بفعل عوامل كثيرة مختلفة ومنها زيادة الأعباء الناجمة عن تعدد الأدوار، أو تعدد المسؤوليات، ونمط الشخصية الى احساس متزايد بالضغط اذا ما قورنوا بالأشخاص الذين يقومون بمهام اقل.

٥- الخصائص الفسيولوجية Physiological Characteristics

ان بعض الافراد لديهم أنماط مميزة من الاستجابات الفسيولوجية التي تسمى " نشاط الاستجابة الفردية "، ووفقا لهذه الخصائص فان بعض الأفراد يستجيبون بشكل يعبر عن احساس بالضغط لأحداث معينة، وهو مالا يحدث لدى اشخاص اخرين، حيث تكون هذه الخصائص مسؤولة عن وضع الأفراد في حالة استثارة دائمة مما يجعلهم أكثر توترا وعصبية، وهو ما يعكس انخفاض قدرتهم على التعامل مع المواقف وادراكها على انها اكثر اثارة للضغط.

٦- الخصائص النفسية Psychological Characteristics

تلعب الخصائص النفسية من ذكاء وقدرات عقلية، وأنماط شخصية وخصائص مزاجية، دورا مهما في شعور الفرد بالضغط او افلاته من هذا الشعور ، وكذلك تمكينه من مواجهة هذه الضغوط او التعايش معها، فالتصلب وعدم المرونة يمكن ان يكون احدي الخصائص النفسية التي تضع الفرد في مواقف ضاغطة نظرا لانخفاض قدرته على التعامل مع كثير من المواقف التي تستلزم بطبيعتها تغليب المرونة محلها او تفادي تأثيراتها السلبية او التقليل من اضرارها (حسن ،٢٠٢٢، ص٦٨٦-٦٨٧)

العوامل المؤثرة على إدراك أحداث الحياة الضاغطة:

ويوضح عبد الرحمن سليمان (60، 1994) أن أهم مصادر الأحداث الضاغطة فيما يلي: -

- المشكلات النفسية (الانفعالية): وهو القلق والاكتئاب الفتور وسرعة التهور.
- المشكلات الاقتصادية المتمثلة في المستوى الاقصادى المنخفض وهم الذين يعيشون في منطقة مزدحمة بالسكان، فهؤلاء يعيشون اضطرابات أسرية ويعانون من ارتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية.

- المشكلات الأسرية مثل غياب أحد الوالدين، المشاحنات.
 - الضغوط الاجتماعية المتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين، وصعوبة تكوين صداقات.
- (يوسف ،٢٠١٧، ص ٣٩٨)

أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة :-

إن أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسمية معاً ، بشرط أن يعى الفرد كيفية طرق المواجهة وماهى العمليات أو الأساليب الملائمة لمعالجة موقف ما . كما ينظر البعض إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة من حياته . مما أدى في الأونة الأخيرة إلى الاهتمام بدراسة هذه العمليات ومعرفة الأساليب التي يستطيع الفرد من خلالها مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بنجاح خلال حياته وإيجاد طرق وأساليب مواجهه أكثر إيجابية .

ولقد أشارت " أمل سليمان تركى (٢٠٠٥) إلى عناصر المواجهة التي حددها " وايت (- White ١٩٧٨) والتي تتلخص في ثلاث عناصر رئيسية هي :-

١. تتطلب المواجهة من الشخص أن يكون قادراً على اكتشاف ومعالجة المعلومات الجديدة .
٢. تتطلب المواجهة من الشخص أن يكون قادراً على السيطرة على حالته الانفعالية ، وتغيير الانفعالات والتعبير عنها بشكل مناسب . تتطلب المواجهة من الشخص أن يكون قادراً على الانتقال بحرية ضمن بيئته ، وتتضمن أهداف المواجهة الرغبة في حفظ الإحساس بالتكامل الشخصي ، وتحقيق الضبط الشخصي للبيئة ، وأن يستعمل الفرد مصادره الجسمية ، والمعرفية ، والاجتماعية ، والانفعالية لفهم مايلزم ، حيث أنها تعدل بعض مظاهر الموقف أو الذات ، ولذا فإن المواجهة هى السلوك الذى يحدث بعد أن يحصل الفرد على فرصته لتمثيل الموقف وقراءة انفعالاته ، والانتقال إلى موقف بعيد عن التحدى .(أبوشامة،٢٠١٢،ص٥٩).

النظريات التي فسرت أحداث الحياة الضاغطة

١-نظرية التعامل مع الضغوط :

توصل لازارس (Lazarus) الى ان الضغط ينشأ من التعامل بينالفرد والبيئة عندما تعد المنبة على انه تهديدا او اوادى او تحد،وان ادراك المتطلبات للمواقف الضاغطة تشكل

عبئاً او تجاوزا للوسائل المتاحة له، وان هذه المتطلبات المفروضة على الفرد تكون بأنماط مختلفة فقد تكون حضارية او نفسية او فيسولوجية او مادية، وان أساس أي تغيير في التوازن يتطلب منه وسائل اخرى للتعامل معها وافترض لازارس ان التعامل هو احد المكونات التي بموجبها يتفاعل الفرد مع البيئة ويحاول السيطرة عليها بأدراكه لمتطلبات التهديد الذي يواجهه، واکد على عاملين مهمين في التعامل مع الضغوط اولهما : التنظيم المعرفي، وثانيهما : تقييم الانفعال وقال ان التعامل مع الضغوط يتضمن السلوك المحرك التعبيري بهدف الحفاظ على تكامل الشخصية (مظلوم، ٢٠٠٨، ص ٤).

٢- نظرية أعراض التكيف العامة:

كان هانز سيللي (Hans le : 1958) بحكم تخصصه طبياً ، متأثراً بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً ، ولهذا تنسب نظرية سيللي الى النظريات البيولوجية General Adaptation Syndrome نظرية أعراض التكيف العامة التي اعتمدت ردود الفعل البيولوجية أو الفسلجية في تفسيراتها . وتنطلق نظرية هانز سيللي من مسلمة ترى ان الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط Stressor يميز الشخص ويضعه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة ، وان هناك استجابة أو أنماطاً معينة من . الاستجابات يمكن الاستدلال منها على ان الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج . ويعد سيللي ان اعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة لكن على الرغم من أن معظم الاستجابات مؤقتة الا انها تخلق آثاراً كيميائية تتراكم في الجسم وتؤدي الى انهيار عصبي ، وهي نقطة الربط بين الضغوط والأمراض النفسجسمية (الزهيري ، ٢٠١٢ ، ص ٧٥-٧٦).

٣- النظرية السلوكية المعرفية (الميكنبوم) :

صاحب هذه النظرية هو أمريكي الأصل دونالد هيربرت ميكنبوم (D. H. Meichenbaum)، وقد كتب الكثير في الإرشاد السلوكي المعرفي؛ إذ انطلق ميكنبوم من الفرضية التي تفيد بأن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تحقق هدفا مهما في تحديد السلوك الذي سيقومون به وأن السلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الأفراد تعمم بواسطة الأبنية المعرفية المختلفة إن الحديث الداخلي يخلق الدافعية عند الفرد ويساعده على تصنيف مهاراته، وتوجيه تفكيره القيام بمواجهة الضغوط التي يتعرض لها واختيار المهارة أو الأسلوب المناسب لها، ويرى ميكنبوم بأن تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدث يبدأ بالحوار

الداخلي والبناء المعرفي والسلوك الناتج، وأن الاتجاه المعرفي يركز على كيفية تقييم الفرد لسبب انفعاله، أو إلى طريقة عزوه لسبب الانفعال، هل هو سببه أم الآخرون، كما يرى ميكنبوم ان هناك هدفا من وراء تغيير الفرد لحواره الداخلي، ويجب تحديد حاجة الفرد للشيء الذي يريد أن يحققه والذي يرغب في إحداثه في البيئة وكيف تقويم المثيرات، ولأي شيء يعزو أسباب سلوكه وتوقعاته عن قدراته الخاصة في معالجة الموقف الضاغط (العزلة وعبد الهادي 1999) . 40 كما يرى ميكنبوم بأن حدوث تفاعل بين الحديث الداخلي عند الفرد وبنائه المعرفية هو السبب المباشر في عملية تغيير سلوك الفرد كما يرى بأن عملية التغيير تتطلب أن يقوم الفرد بعملية الامتصاص أي أن يمتص الفرد سلوكاً بديلاً جديداً بدلاً من السلوك القديم وأن يقوم بعملية التكامل بمعنى أن يبقى الفرد بعض بنائه المعرفية القديمة إلى جانب حدوث بناءات معرفية جديد لديه. كما يرى ميكنبوم " بأن البناء المعرفي (Cognitive Structure) يحدد طبيعة الحوار الداخلي والحوار الداخلي هذا يغير في البناء المعرفي بطريقة يسميها ميكنبوم بالدائرة الخيرة (VirtuousCycle) (حساسنة، ٢٠١٨، ٤٠-٤١) .

القسم الثاني:- الدراسات السابقة

أولاً:- المرونة النفسية

١- دراسة يحيى شعبان شقورة (2012) : بعنوان : المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية :

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى المرونة و الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة و كذلك تعرف العلاقة بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة و الكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية و الرضا عن الحياة بالنسبة لمتغيرات الجنس ، و الجامعة و التخصص ، و المعدل و الترتيب الميلاد للطلاب ، و الدخل الشهري للأسرة ، و قد تكونت عينة الدراسة من (600) طالبا طالبة ،

و تم استخدام استبانة المرونة النفسية من اعداد الباحث و مقياس الرضا عن الحياة من اعداد مجدي الدسوقي (1998) و من اهم النتائج التي تحصل عليها :

1- وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية و الرضا عن الحياة .

2- بلغ الوزن النسبي للمرونة النفسية (77-17) درجة . وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة (بادسي، ٢٠١٩، ص١٢).

٢- دراسة عائشة عبيد الله العازمي (2022) : المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين :

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية بأبعادها المتمثلة في الاتزان الانفعالي، فعالية الذات العلاقات الاجتماعية، وحل المشكلات، لدى عينة من المراهقين من تلاميذ المرحلة الإعدادية، والتفكير الإيجابي عند نفس العينة. تكونت عينة الدراسة من (٥٠) من طلبة المرحلة الإعدادية بمدرسة الجابر الأهلية التابعة لإدارة الفروانية التعليمية وقد تم اختيارهم من المرحلة العمرية (١٣) (١٤، ١٥) عام وذلك بنسبة متساوية، واستخدمت الباحثة أداتين للدراسة وهما مقياس المرونة النفسية من إعداد الباحثة، ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحثة وقد أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية ككل وأبعادها الفرعية و التفكير الإيجابي عند المراهقين (العازمي ، ٢٠٢٢ ، ص ١٣٣).

٣- دراسة أحمد محمد الزعبي (2016): بعنوان " المرونة النفسية كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية"

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية وكل من الأحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، وبيان ما إذا كانت هناك فروق دالة جوهريا في متوسطات درجات المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية بين الذكور والإناث، وكذلك تبعا لتخصصات الطلبة، وقد تكونت عينة الدراسة من (342) طالبا وطالبة، حيث استخدم الباحث مقاييس المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة وكذا مقياس الصحة النفسية، كما اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- وجود علاقة سلبية دالة عند مستوى (0.01) بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة .
- وجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية و الصحة النفسية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث في الصحة النفسية لصالح الإناث .

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة استنادا إلى متغير الجنس .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الدراسات العلمية ومتوسطات درجات طلبة الدراسات الأدبية في الصحة النفسية لصالح الدراسات الأدبية
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الصحة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة استنادا إلى متغير التخصص (حورية ، ٢٠٢٠ ، ص ١٣-١٤).

ثانياً :- أحداث الحياة الضاغطة

- ١- دراسة د. محمود رامز يوسف (2017): الشعور بالأمن النفسي وعلاقته من القيم وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كلية التربية:

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الشعور بالأمن النفسي وكل من القيم وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كلية التربية ، كما هدفت إلى معرفة تأثير الجنس (الذكور الإناث في الشعور بالأمن النفسي، وكذلك القيم وأحداث الحياة الضاغطة لدى هؤلاء الطلاب، وتكونت عينة الدراسة من (364) طالبا وطالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة عين شمس وتتراوح أعمارهم ما بين (20) 23 عاما، بمتوسط 21,20 و انحراف معياري قدره 0,578 واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الشعور بالأمن النفسي ومقياس القيم، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة من إعداد الباحث. وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات عينة الدراسة على مقياس الشعور بالأمن النفسي وأبعاده ودرجاتهم على مقياس القيم وأبعاده، وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين درجات عينة الدراسة على مقياس الشعور بالأمن النفسي وأبعاده، ودرجاتهم على مقياس أحداث الحياة الضاغطة وأبعاده، كما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس الشعور بالأمن النفسي وأبعاده، وكذلك على مقياس القيم وأبعاده، وأيضا على مقياس أحداث الحياة الضاغطة وأبعاده ما عدا بعد الضغوط البيئية والثقافية توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور والإناث لصالح الإناث (يوسف ، ٢٠١٧ ، ص ٣٨٥).

٢- دراسة د. مي إدريس (2020): دور أحداث الحياة الضاغطة والاتجاه نحو المخاطرة الصحية في التنبؤ بالتقييم الجوهري للذات لدى طلبة الجامعة:

هدفت الدراسة الراهنة إلى استكشاف دور أحداث الحياة الضاغطة والاتجاه نحو المخاطرة الصحية في التنبؤ بالتقييم الجوهري للذات لدى طلبة الجامعة من الجنسين. تم تطبيق مقياس مثيرات المشقة لجاب الله (٢٠٠٥)، ومقياس الاتجاه نحو المخاطرة الصحية من إعداد الباحثة ومقياس التقييم الجوهري للذات من إعداد سعيد (٢٠١٨). اشتملت عينة الدراسة على ٣٠٠ من طلاب الجامعة (١٥٠ طالباً، و ١٥٠ طالبة) من بعض أقسام كلية الآداب بجامعة القاهرة، بلغ متوسط أعمارهم ٢٠،٥٤ بانحراف معياري ٠،٨٧، سنة. وقد توصلت الباحثة في التحليلات الإحصائية الأولية إلى فروق جوهرية بين الطلاب والطالبات في التقييم الجوهري للذات، وبناءً على هذا الفارق، تمت التحليلات الإحصائية الأساسية لكل جنس على حده. توصلت الدراسة إلى ارتباط التقييم الجوهري للذات ارتباطاً سالباً دالاً بالاتجاه نحو المخاطرة الصحية في مجموعتي الطلاب والطالبات. كما ارتبط التقييم الجوهري للذات ارتباطاً سالباً دالاً بمؤشري تكرار الحدث الضاغط وشدته في مقياس مثيرات المشقة في مجموعة الطلاب، في حين ارتبط سلباً بمؤشر تكرار الحدث الضاغط دون شدته في مجموعة الطالبات. وقد كشف تحليل الانحدار المتعدد عن تنبؤ الاتجاه نحو المخاطرة الصحية بمقدار ١٥ و ١٠٪ من الدرجة على التقييم الجوهري للذات في مجموعة الطلاب ومجموعة الطالبات على التوالي. من ناحية أخرى، لم يتنبأ تكرار الحدث الضاغط وشدته بالتقييم الجوهري للذات لدى الطلاب، كما لم يتنبأ مؤشر تكرار الحدث الضاغط بالتقييم الجوهري للذات لدى الطالبات (إدريس، ٢٠٢٠، ص ٣٢).

٣- دراسة د. منار بني مصطفى و د. احمد الشريفين و د. رامي طشطوش (2013): أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى أحداث الحياة الضاغطة ومستوى الشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك تكونت عينة الدراسة من ٣٥٠) طالبا وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية التطبيقية من طلبة جامعة اليرموك المسجلين في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠١٢ ٢٠١٣م. ولتحقيق أهداف الدراسة كيف مقياسان لقياس أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة كان مرتفعاً، وأن مستوى الشعور بالرضا

عن الحياة كان منخفضاً، ولم تكن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) كه بين مستوى أحداث الحياة الضاغطة، وبين مستوى الشعور بالرضا عن الحياة. وقد وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين مقياس أحداث الحياة الضاغطة ككل، وبين جميع مجالات مقياس الرضا عن الحياة باستثناء مجال الرضا عن الحياة الجامعية. وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أحداث الحياة الضاغطة ككل، وفي المجال الأكاديمي والمجال النفسي، تعزى للمستوى التحصيلي ولصالح الطلبة ذوي التحصيل الممتاز، ووجدت كذلك فروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة الأسرية والاجتماعية والسياسية، تعزى للمستوى التحصيلي، ولصالح ذوي التحصيل المتدني (المقبول) ، إضافة إلى وجود فرق في مستوى الشعور بالرضا عن الحياة على المقياس ككل، وعلى مجال الرضا عن العلاقات الأسرية والاجتماعية تعزى للمستوى التحصيلي، ولصالح ذوي التحصيل الممتاز، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأحداث الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة تعزى لكل من الجنس والمستوى الدراسي (مصطفى و الشريفيين و طشطوش ، ٢٠١٣، ص ٢٠٦).

فصل الثالث

(منهجية البحث و إجراءاته)

منهجية البحث و إجراءاته

منهج البحث

مجتمع البحث

عينة البحث

ادوات البحث

التصحيح المقيا سين

التطبيق النهائي للمقيا سين

الوسائل الإحصائية

الفصل الثالث

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي لابد من تحديد منهج البحث ومجتمع البحث واختيار عينة ممثلة له ، وكذلك توفير أداتين لقياس متغيري البحث وهما (المرونة النفسية) و(أحداث الحياة الضاغطة)، وتم التأكد من السلامة العلمية والموضوعية للمقياس من خلال استخراج الصدق والثبات لهما ومن ثم تطبيقهما على عينة البحث الأساسية وبعد ذلك تم تفريغ البيانات ومعالجتها احصائيا وعرضها وتحليلها ومناقشتها ، وفيما يلي وصف لإجراءات البحث :-

أولاً : منهج البحث

في ضوء طبيعة الدراسة والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها تم استخدام المنهج الوصفي ، ويهدف إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية و بأحداث الحياة الضاغطة ، لدى عينة من الطالبة و الطالبات . ليستنبط منها علاقات مهمة بين الظواهر الجارية ، عن طريق جمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها ، والوصول إلى النتائج العملية .

ثانياً : مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من الطلبة في كلية التربية العلمية والانسانية /اربيل للعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤) ، والبالغ عددهم (٢٨٣٤) طالب وطالبة ، والجدول رقم (١) يوضع عدد الأقسام لكل قسم من أقسام الكلية التربوية في جامعة صلاح الدين .

الجدول (١)
يبين مجتمع البحث وعدد أفراد المجتمع

المجموع	المرحلة الرابع		المرحلة الثالث		المرحلة الثاني		المرحلة الأولى		الأقسام	الكلية
	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور		
317	51	36	66	21	57	13	50	23	كيميا	التربية
307	70	9	67	10	74	17	51	9	بايولوجي	التربية
287	65	20	55	12	59	10	55	11	فيزيا	التربية
327	77	22	43	26	68	17	54	20	ماتماتيك	التربية
149	57	11	35	5	17	7	14	3	الإرشاد التربوي والنفسى	التربية
154	57	9	37	7	16	8	17	0	تربية الخاصة	التربية
403	65	26	89	16	86	26	74	21	اللغة الكردية	التربية
393	76	21	70	24	80	37	66	19	اللغة العربية	التربية
436	67	45	91	30	88	28	70	17	اللغة الإنجليزية	التربية
31	7	5	3	6	4	5	16	15	اللغة السرياني	التربية

2834	592	204	556	157	549	178	467	138	مجموع
------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------

ثالثاً : عينة البحث :

بعد تحديد مجتمع البحث لطلبة جامعة صلاح الدين في مركز محافظة اربيل وبغية اختيار عينة ممثلة لمجتمع البحث ، اختارت الباحثة من الكلية التربوية (العلمية – الإنسانية) بطريقة عينة عشوائية متساوية (١٠٠) طالب وطالبة لبحثه في التطبيق النهائي في البحث منهم (٥٠) من الذكور و (٥٠) من الاناث ووفق ما هو موضح في الجدول (٢) .

الجدول (٢)

يبين عينة البحث

مجموع	الجنس		الاقسام
	إناث	ذكور	
25	13	12	بايولوجي
25	12	13	كيمياء
12	7	5	اللغة العربية
13	8	5	الإرشاد التربوي والنفسي
25	10	15	اللغة الإنجليزية
100	50	50	المجموع

رابعاً : ادوات البحث

لجأت الباحثة إلى استخدام الاستبيان كأداة للبحث و ذلك لملائمته مع طبيعة البحث الحالي ، اذ يعد الاستبيان احدى الوسائل التي يعتمد عليها الباحثون في جمع المعلومات و البيانات من مصادرها، كما ويتمتع الاستبيان بخصائص منها انه أقل الوسائل كلفة و أكثر الوسائل تقنيا لا يحتاج إلى وقت كبير و يسمح بجمع معلومات من أعداد كثيرة كما وقد يجد المجيب ثقة أكبر في نفسه من حيث أنه غير معروف للباحثون مما سيشجع له التعبير عن رأيه بحرية أكبر(عقيل ، ١٩٩٩ ، ص١٤٨-١٥٣) .

هذا بالإضافة الى امكانية التعبير الكمي عن المعلومات التي تتضمنها الاجابات كما ان فقرات الاستبيان غير قابلة للتعديل(شفيق ، ١٩٨٥ ، ص١١٥) .

بغية قياس المتغيرين اللذين يتناولها البحث (المرونة النفسية و أحداث الحياة الضاغطة) فقد اتبعت الباحثة الإجراءات الآتية في قياسهما :

١- مقياس المرونة النفسية :

لغرض معرفة مستوى المرونة النفسية لدى العينة، اعتمدت الباحثة على مقياس المرونة النفسية المعد من قبل (شقورة ، ٢٠١٢) ، ويتكون المقياس من (٣٢) فقرة وتكون بدائل الإجابة الخمسة وهي (تطبيق عليا بدرجة كبيرة جدا ، تطبيق عليا بدرجة كبيرة ، تطبيق عليا بدرجة متوسطة ، تطبيق عليا بدرجة قليلة ، تطبيق عليا بدرجة قليلة جدا) الملحق (١) ، حددت الأوزان بين (١،٢،٣،٤،٥) للبدائل .

٢- مقياس أحداث الحياة الضاغطة :

لغرض معرفة مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى العينة، اعتمدت الباحثة على مقياس أحدث الحياة الضاغطة المعد من قبل (النواب والضالمون ، ٢٠١٥)، ويتكون المقياس من (٢١) فقرة وتكون كل فقرة الخمسة بدائل وهي (بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا) الملحق (٢)، حددت الأوزان بين (١،٢،٣،٤،٥) للبدائل .

خامساً : تصحيح المقياس

١- الصدق :

١- الصدق الظاهري :

ولغرض التأكد من صدق المقياسين بصيغته الأولية والمكون من (٣٢) المرونة النفسية – ٢١ أحداث الحياة الضاغطة) فقرة قامت الباحثة بعرض فقرات المقاييس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التربية وإرشاد النفسية وتربية خاصة الملحق (٣) ، لغرض بيان رأيهم لمدى صلاحية الفقرات ، ومدى صلاحية مضمون الفقرات والسلامة اللغوية للصياغة ومن حيث ملاءمتها ووضوحها وفق اهداف البحث الملحق (٣) . وبعد جمع آراء الخبراء ومن ثم تحليلها استخدمت (النسبة المئوية) اذ اعتمدت الباحثة نسبة ١٠٠% لقبول الفقرات ، جدول(٣) .

الجدول(٣)

يبين النسب المئوية لآراء المحكمين لفقرات مقياسي المرونة النفسية وبأحداث الحياة الضاغطة

التكيف الفقرة	غير الموافقين		الموافقين		عدد الفقرة	رقم الفقرة	المقياس
	النسبة المئوية	عدد الخبراء	النسبة المئوية	عدد الخبراء			
صالحة	صفر	صفر	%١٠٠	١٠	١٤	٣,٤,٦,٩,١٠,١٣,١٨,٢١,٢٢,٢٤ ٢٥,٢٦,٢٧,٢٨,٢٩,٣٠,٣١,٣٢	المرونة النفسية
غير صالحة	%٤٠	٤	%٦٠	٦	١	١	
صالحة	%٣٠	٣	%٧٠	٧	١	٢	
صالحة	%١٠	١	%٩٠	٩	٦	٥,٨,١١,١٥,١٦,١٧,١٩,٢٠,٢٣	
صالحة	%٢٠	٢	%٨٠	٨	٣	٧,١٢,١٤	
صالحة	صفر	صفر	%١٠٠	١٠	١٨	١,٢,٣,٥,٦,٧,٨,١٠,١١,١٢,١٣,١٤,١٥ ١٦,١٧,١٨,١٩,٢٠	أحداث الحياة الضاغطة
صالحة	%١٠	١	%٩٠	٩	٣	٤,٩,٢١	

٢-١- صدق الترجمة للمقياسين :

بعد الحصول على الصدق الظاهري قامت الباحثة بترجمة المقياسين (المرونة النفسية و بأحداث الحياة الضاغطة) من اللغة العربية إلى اللغة الكردية ، وعرضت الفقرات المترجمة للمقياسين مع نصها العربي بصورته الأولية على خبير مختص في اللغة الكوردية الملحق (٤) للتأكد من صلاحية صياغة الفقرات، وبعد الأخذ بالأراء المقترحة للخبير عدلت صياغة بعض الفقرات الكوردية . وبعد ذلك قامت الباحثة بعرض المقياسين على خبير مختص في اللغة العربية للتأكد من مدى تطابق النصين (العربي والكوردي) وبعد التدقيق من قبل الخبير تم إجراء التعديلات الضرورية. ومن ثم عرضت الباحثة المقياسين باللغتين الكوردية والعربية على خبراء مختصين في ارشاد النفسي و التربوية وبذلك تم التحقق من صدق الترجمة للمقياسين .

٢- ثبات

من صفات المقياس الجيد اتصافه بالثبات ، ويقصد بثبات المقياس ان تكون على درجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق والاطراد (ملا، ٢٠١١، ص ١١٢) ، وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقة الفا كرونباخ .

- طريقة الفا كرونباخ

وقد أوجدت الباحثة ثبات المقياسين بطريقة الفا كرونباخ لإيجاد معامل الثبات اذ بلغت قيمة معامل الثبات (٧٦) عن المقياس المرونة النفسية و (٨٤) عن المقياس أحداث الحياة الضاغطة ، وهذه القيمة جيدة للثبات بطريقة الفا كرونباخ ، وهذا المعامل للإرتباط يمكن الاعتماد عليه والجدول (٤) يبين ذلك .

الجدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الارتباط لكل من المرونة النفسية و بأحداث الحياة الضاغطة

المقياسين	عينة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	معامل
المرونة النفسية	٣٠	١٣,٠٣٢	١٠٩,٦٠	٧٦
أحداث الحياة الضاغطة	٣٠	١٣,٣٨٠	٦٦,٤٧	٨٤

سادساً : التطبيق النهائي للمقياسين

بعد تحديد حجم العينة والتحقق من الصدق والثبات للمقياسين ، طبقت الباحثة المقياسين الملحق (٥) في المدة نفسها على عينة البحث التطبيقية البالغة (١٠٠) طلاب في جامعة صلاح الدين كلية التربية بواقع (٥٠) مذكر و (٥٠) مونث في ضوء متغيرات البحث الجنس وقد امتدت مدة التطبيق من ١١-١٢/٢/٢٠٢٤ . وبذلك اصبحت عينة البحث النهائي (١٠٠) طلبة .

سابعاً : الوسائل الإحصائية

لجأت الباحثة الى استخدام الوسائل الاحصائية التالية لتحليل البيانات التي تم الحصول عليها من خلال تفرغ البيانات :

- ❖ النسبة المئوية : لاستخراج صدق الأداة .
- ❖ معامل الفا كرونباخ (Cronbach Alpha) : لايجاد ثبات بطريقة الفا كرونباخ .
- ❖ الاختبار التائي (T-Test) لعينة واحدة : بهدف ايجاد الفروقات بين أفراد العينة مع المجتمع (المتوسط الفرضي) لمقياسين .
- ❖ معامل ارتباط بيرسون (Person's Correlation Coefficient) : لايجاد علاقة بين أفراد العينة مع المجتمع لمقياسين .

فصل الرابع

(عرض النتائج وتفسيرها)

الهدف الأول

الهدف الثاني

الهدف الثالث

الهدف الرابع

أولاً : الاستنتاجات

ثانياً : التوصيات

ثالثاً : المقترحات

هدف الأول :

مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة صلاح الدين

من أجل تحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات الكلية لأفراد العينة على كل مقياس ، ومن ثم أستخدم الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لكل مقياس . وقد أظهرت نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الواردة في البحث ان متوسط درجات افراد العينة كل هو (١٠٠) درجة وبأنحراف معياري قدره (١٣,٨٦٣) درجة ، وعند مقارنتها بقيمة المتوسط الحسابي البالغ (١٠١,٢٤) درجة وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ، يتبين لنا وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي (٩٣) لمقياس المرونة النفسية ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة هي أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٩) وجدول (٥) يوضح ذلك.

لجدول (٥)

يبين الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس

المرونة النفسية

مستوى دلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المقياس
	الجدولية	المحسوبة				
٠,٠٥	١,٦٨	٥,٩٤٤	١٣,٨٦٣	١٠١,٢٤	١٠٠	المرونة النفسية

وهذا يعني أن متوسط افراد عينة البحث يزيد عن المتوسط الفرضي للمقياس بدلالة احصائية ، وهذا

يؤشر ارتفاع مستوى المرونة النفسية لأفراد عينة البحث وبنسب متفاوتة، وهذا مؤشر جيد يدعونا

للتفاؤل كونه يساعد على التنبؤ بسلامة الجانب النفسي والاجتماعي في حياة افراد

الهدف الثاني :

مستوى أحدث الحياة الضاغطة لدى طلبة كلية التربية جامعة صلاح الدين

من أجل تحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات الكلية لأفراد

العينة على كل مقياس ، ومن ثم أستخدم الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على دلالة الفرق بين

المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لكل مقياس . وقد أظهرت نتائج التحليل الإحصائي للبيانات

الواردة في البحث ان متوسط درجات افراد العينة كل هو (١٠٠) درجة وبأنحراف معياري قدره

(٨,٦٩٨) درجة ، وعند مقارنتها بقيمة المتوسط الحسابي البالغ (٦٣,٣٢) درجة وباستخدام الاختبار

التائي لعينة واحدة ، يتبين لنا وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي (٦٣)

لمقياس أحدث الحياة الضاغطة ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة هي أكبر من القيمة التائية الجدولية

عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٩) وجدول (٦) يوضح ذلك .

الجدول (٦)

يبين الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس

بأحدث الحياة الضاغطة

مستوى دلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المقياس
	الجدولية	المحسوبة				
٠,٠٥	١,٦٨	٠,٣٦٤	٨,٦٩٨	٦٣,٣٢	١٠٠	بأحداث الحياة الضاغطة

وهذا يشير الى انخفاض مستوى احداث الحياة الضاغطة لأفراد عينة البحث وبنسب متفاوتة .ان

الضغوط نتيجة طبيعية لتفاعل الفرد مع متغيرات الحياة فالضغوط والحياة تسيران جنباً إلى جنب وذلك

لسبب واضح الا وهو ان الحياة لا تسير على وتيرة واحدة. الا ان عينة البحث الحالي عموماً انخفض مستوى الاحداث الضاغطة لديهم وهذا ما أشارت اليه استجاباتهم على المقياس.

وقد يعود ذلك الى ما أشار اليه (Jenkins, Harst , Rose ,1979) أن الاحداث تتعرض للنسيان اذا تجاوزت الفترة عن الستة أشهر (الزهيري، ٢٠١٢، ص١٥٤).

الهدف الثالث :

١- التعرف على دلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية بحسب متغيرات التخصص .

متغير التخصص (علمي - انساني) : ان القيمة التائية المحسوبة (١,٢٢٩) أقل من القيمة التائية الجدولية والبالغة (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (٩٨) مما يؤشر انه لا يوجد فرق بين طلبة التخصص العلمي وطلبة التخصص الانساني في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة فالتخصص الدراسي لا يؤثر على مستوى المرونة النفسية لدى الأفراد ، فكونهم اصحاب تخصص علمي او اصحاب تخصص انساني لم يؤثر في قدرتهم ، تناقضت هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة آل غزال 2008 بأن طلبة التخصص العلمي أعلى من أقرانهم طلبة التخصص الانساني في مستوى المرونة النفسية .

الجدول (٧)

التعرف على دلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية بحسب متغيرات التخصص

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	محسوبة T	T جدولية
العلمية	١٠٢,٩٤	١٧,١٠٩	١,٢٢٩	١,٩٨
الانسانية	٩٩,٥٤	٩,٤٧٠	١,٢٢٩	١,٩٨

٢- التعرف على دلالة الفروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة بحسب متغيرات التخصص .
متغير التخصص (علمي - انساني) : ان القيمة التائية المحسوبة (٢,٧٧١) أقل من القيمة التائية الجدولية والبالغة (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (٩٨) مما يؤشر انه يوجد فرق بين طلبة التخصص العلمي وطلبة التخصص الانساني في مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة فالتخصص الدراسي يؤثر على مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى الأفراد ، فكونهم اصحاب تخصص علمي او اصحاب تخصص انساني لم يؤثر في قدرتهم ، تناقضت هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة آل غزال 2008 بأن طلبة التخصص العلمي أعلى من أقرانهم طلبة التخصص الانساني في مستوى أحداث الحياة الضاغطة لصالح اقسام العلمية .

الجدول (٨)

التعرف على دلالة الفروق في مستوى بأحداث الحياة الضاغطة بحسب متغيرات التخصص

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	محسوبة T	T جدولية
العلمية	٦٥,٦٨	٩,٠٦٣	٢,٧٧١	١,٩٨
الانسانية	٩٩,٥٤	٧,٩٣١	٢,٧٧١	١,٩٨

الهدف الرابع :

العلاقة بين المرونة النفسية و بأحدث الحياة الضاغطة لدى طلبة كلية التربية جامعة صلاح الدين لتحقيق هذا الهدف تم معالجة البيانات احصائيا وذلك باستخدام معامل الارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط بين درجة افراد العينة على مقياسين المرونة النفسية و بأحدث الحياة الضاغطة وتشير هذه النتائج وجود علاقة موجبة والجدول (٧) يوضح ذلك .

الجدول (٩)

معامل الارتباط بين المرونة النفسية و أحدث الحياة الضاغطة للعينة ككل

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العلاقة الارتباطية
المرونة النفسية	١٠١,٢٤	١٣,٨٦٣	٠,٧٩
بأحدث الحياة الضاغطة	٦٣,٣٢	٨,٧٩٣	

ويتشر لمستوي بين متغيرات عالية، وعلاقة بين المرونة النفسية وبأحداث الحياة الضاغطة وعلاقة إيجابية .

أولاً : الاستنتاجات

هناك مؤشرات قوية لمستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة صلاح الدين . هناك مؤشرات عالية لمستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة صلاح الدين .

العلاقة بين المرونة النفسية و بأحدث الحياة الضاغطة طردية موجبة لدى طلبة كلية التربية جامعة صلاح الدين .

ثانياً : التوصيات

على وفق نتائج البحث الحالي توصي الباحثة الجهات المعنية بماياتي :-

- 1- إعطاء أهمية الى موضوع المرونة النفسية والعمل على نشره عن طريق المؤسسات الاعلامية كونها تساهم في تخليص الفرد من آثار احداث الحياة الضاغطة وتعمل على حمايتهم من الاصابة بالامراض النفسية والتقليل من أثارها السلبية .
- 2- زيادة الاهتمام بشريحة الطلبة وخاصة الذكور منهم ومحاولة تذليل العقبات التي تواجههم .
- 3- ان علاج احداث الحياة الضاغطة لا يتم بالتخلص منها او تجنبها او استبعادها في حياتنا ، فكل منا نصيبه من تلك الاحداث بدرجات متفاوتة وانما يتم بالتعايش الايجابي معها ومعالجة نتائجها السلبية .

ثالثاً : المقترحات

استكمالاً للبحث الحالي تقترح الباحثة الآتي :-

1. دراسة العلاقة بين المرونة النفسية ومتغيرات اخرى مثل الكفاءة الذاتية المسؤولية الاجتماعية ، الهوية الاجتماعية ، أساليب المعاملة الوالدية المستوى الثقافي والاجتماعي والاقتصادي للأسرة .
2. اجراء دراسة مقارنة في الخصائص الشخصية لذوي المرونة النفسية العالي وذوي المرونة النفسية الواطئة.
3. القيام بدراسة مماثلة على عينات اخرى تضم أفراداً من شرائح اجتماعية متباينة مثل (تلاميذ المدارس الابتدائية ، فاقدو الوالدين ، المعوقين ، الأراامل ، كبار السن) .

4. اعداد برامج ارشادية لتنمية المرونة النفسية في مواجهة احداث الحياة الضاغطة.
5. دراسة العلاقة بين احداث الحياة الضاغطة وبين بعض المتغيرات الشخصية كقوة الأنا ، ضبط الذات ، الذكاء الانفعالي ، العجز المتعلم ، تقدير الذات.

المصادر

١. الزهيري ، لمياء قيس سعدون محمود ، ٢٠١٢ ، المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة ديالى .
٢. بريص ، أميرة و هاجر بريص ، ٢٠٢٢ ، المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الجامعية في ظل بعض المتغيرات (دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة العلوم الاجتماعية بجامعة الوادي ، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية - جامعة الشهيد حمه لخضر .
٣. العزري ، سالم بن صالح بن سيف ، ٢٠١٦ ، المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان ، كلية العلوم والاداب .
٤. يوسف ، محمود رامز ، ٢٠١٧ ، الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بكل من القيم وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كلية التربية ، كلية التربية-جامعة عين شمس .
٥. العازمي ، عائشة عبيدالله مبارك قوبضي ، ٢٠٢٢ ، المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس .
٦. الشبول ، لانا باسل محمد ، ٢٠١٧ ، المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك .
٧. عبدالرحمن ، رشا محمد و أشرف محمد العزب ، ٢٠٢٠ ، لتنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات ، دراسة على عينة من طلبة جامعة عجمان - الإمارات العربية المتحدة .
- ٨ . اللبان ، مريم خالد طه محمد ، ٢٠٢٠ ، أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلاب الجامعة ، بحث للنشر بمجلة كلية التربية جامعة حلوان .
٩. إدريس ، مي ، ٢٠٢٠ ، دور أحداث الحياة الضاغطة والاتجاه نحو المخاطرة الصحية في التنبؤ بالتقييم الجوهري للذات لدى طلبة الجامعة ، كلية الأدب-جامعة القاهرة .
١٠. الهنداوي ، غادة مبارك محمد ، ٢٠٢٠ ، التفاعل الاجتماعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة بمنطقة عرعر ، جامعة المحددات الشمالية / المملكة العربية السعودية .

١١. منصورى ، لبندة و خديجة مياح ، ٢٠٢٢ ، مساهمة معنى الحياة في ظهور المرونة النفسية لدى ممارسي الصحة العمومية في ظل جائحة كورونا ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية .

١٢. الشمراني ، فاطمة بنت علي صالح و ثريا بنت عبدالخالق بن كدسه ، ٢٠٢٢ ، المرونة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال ، كلية التربية - جامعة الملك سعود .

١٣. صباح ، براهيمى ، ٢٠٢٢ ، المرونة النفسية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى أساتذة الجامعة - دراسة ميدانية بجامعة محمد خيضر بسكرة ، جامعة محمد خيضر بسكرة - كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية .

١٤. حساسنة ، فادية كامل حسان ، ٢٠١٨ ، أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى مرضى القولون العصبي ، رسالة ماجستير القدس - فلسطين ، كلية العلوم التربوية / عمادة الدراسات العليا / جامعة القدس .

١٥. محمود ، عنان غازي ، ٢٠١٧ ، أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالمهارات الحياقية لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، كلية التربية للعلوم الصرفة/ابن الهشيم/جامعة بغداد .

١٦. أبو مصطفى ، نظمي عودة ، ٢٠١٩ ، أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بدافعية الإنجاز الدراسي وجدة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى .

١٧. الهاشمية ، سعادة بنت عيد بن خلفان ، ٢٠١٧ ، المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينه من طلبة جامعة نزوى بسطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات ، كلية العلوم والاداب - جامعة نزوى .

١٨. بادسي ، أسماء ، ٢٠١٩ ، مستوى المرونة النفسية لدى الطالبة الجامعية العاملة ، دراسة ميدانية بكليات جامعة محمد خير (كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والحقوق) ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة محمد خضر بسكرة .

١٩. حسن ، نظيرة إبراهيم و قبيلة إبراهيم حسن ، ٢٠٢٢ ، أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها
مستوى الطموح لدى الطالبات الفاقات احد الوالدين الكلمات المفتاحية الحياة الضاغطة ،
الطموح .
٢٠. أبو شامة ، فاطمة على ، ٢٠١٢ ، قوة الأنا وعلاقتها مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى
المرأة العاملة وغير العاملة .
٢١. مصطفى ، منار بني وأحمد الشريفين ورامي طشطوش ، ٢٠١٣ ، أحداث الحياة الضاغطة
والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينها لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن .
٢٢. مظلوم ، على حسين ، ٢٠٠٨ ، مستوى الطموح الأكاديمي وعلاقة بحوادث الحياة الضاغطة
لدى طلبة الجامعة ، مجلة جامعة بابل / العلوم الإنسانية ، مج ١٨ / ١٤ .
٢٣. أبو ندى ، محمد عصام ، ٢٠١٥ ، الضغط النفسي والعمل وعلاقة بالمرونة النفسية لدى
العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية بغزة .
٢٤. شعاعة ، زينب بن ، ٢٠٢٠ ، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة ، دراسة ميدانية
على عينة من طلبة ماستر علم النفس العيادي بجامعة غرداية ، كلية العلوم والاجتماعية
والإنسانية - جامعة غرداية .
٢٥. شفيق، محمد، ١٩٨٥ ، البحث العلمي ، دار المعارف ، مصر .
٢٦. محمد ، فضيلة عرفان و وفاء علي خضر ، ٢٠٢٢ ، القمع الأنفعالي وعلاقة بالمرونة
النفسية لدى طلبة جامعة الموصل كلية التربية للعلوم الإنسانية - جامعة الموصل .
٢٧. ملا ، صديق خضر ، ٢٠١١ ، تطور الهوية وعلاقة بالثقة بالنفس لدى المراهقين الكورد في
محافظة أربيل ، رسالة غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة صلاح الدين .
٢٨. فطوح ، زهرة على أبو القاسم ، ٢٠٢٢ ، المرونة النفسية الإيجابية وعلاقتها بتقدير الذات
وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب جامعة طرابلس (دراسة ميدانية) ، كلية التربية
جنزور- جامعة طرابلس .

٢٩. عربية ، جودي ، ٢٠١٨ ، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى النساء المتزوجات المصابات باضطرابات الغدة الدرقية ، دراسة ميدانية بعيادة متخصصة في الغدد والسكري بولاية المسيلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة محمد بوضياف .
٣٠. عقيل، عقيل حسن ١٩٩٩ ، فلسفة مناهج البحث العلمي ، مكتبة مدبولي ، القاهرة.

الملاحق

الملحق (١)

الجامعة صلاح الدين - أربيل
كلية التربية
قسم الإرشاد والتربوي والنفسي
بحث تخرج 2024-2023

استبانة آراء الخبراء في مدى صلاحية مقياس المرونة النفسية

الأستاذ الفاضل..... المحترم

تحية طيبة :

في نية الطالبة الباحثة قيام بالبحث الموسوم (المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة في محافظة أربيل) و لتحقيق أهداف البحث و الأطلاع على الأدبيات و الدراسات السابقة تم الاستعانة بمقياس (شقورة ٢٠١٢) والمؤلف من (٣٢) فقرة المقياس المرونة النفسية .

يعرف (شقورة ،٢٠١٢) المرونة النفسية بأنها (قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد بشكل عقلائي ، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين ، أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين) .

ونظر ألما لديكم من خبرة و دراية علمية في هذا المجال ترجوا الباحثة من حضراتكم ابداء اراكم القيمة المقياس المركز والمرفق مع هذه الاستبانة وبيان مدى صلاحية فقرات أو عدم صلاحيتها في مكان المخصص أمام الفقرة مع ذكر تعديلات المناسبة في حقل تعديلات علماً بأن بدائل الاجابة على فقرات و هي (تنطبق عليا بدرجة كبيرة جدا ، تنطبق عليا بدرجة كبيرة ، تنطبق عليا بدرجة متوسطة ، تنطبق عليا بدرجة قليلة ، تنطبق عليا بدرجة قليلة جدا) .

شاكرين تعاونكم

طالبة الباحثة :

ناوات سليمان محمد

المشرفة :

م. ديمهن على قادر

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديلات الضرورية
1	حدث أفكار سيئة .			
2	الخجل وصعوبة التعامل مع الآخرين .			
3	عدم القدرة على التحكم في الغضب.			
4	أسعى لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين.			
5	أخذ قراراتي بنفسني.			
6	أقبل الانتقاد بصدق رحب.			
7	أخجل من الإجابة على الأسئلة التي يوجهها المحاضر بالرغم من معرفتي للإجابة الصحيحة.			
8	أرتبك عندما يوجه لي المحاضر سؤال أمام الآخرين.			
9	عادةً ما أفكر جيداً قبل أن أقدم على فعل أي شيء.			
10	لدي القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة.			
11	مهما كانت العقبات فإنني أسعى لتحقيق أهدافي.			
12	أشعر بالقلق شديد عند دخول لقاعة الامتحانات.			
13	أشارك في الأنشطة والفعاليات الطلابية داخل الجامعة.			
14	أشعر بالملل والضيق أثناء المحاضرات .			
15	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات.			
16	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الشيء الجديد.			
17	أشعر بخرج من الاتصال بأساتذتي.			

			18	أقدم المساعدة لإخوتي في حل واجباتهم الجامعية بالرغم من انشغال بدراستي.
			19	أعتبر رأيي هو رأي مبدئي إلى أف أستمع للآخرين ثم أقرر الرأي النهائي.
			20	اشعر بالملل والضيق عندما يتجاوز وقت المحاضرة المحدد.
			21	اضبط انفعال الغضب كلما أساء لي أحد ما.
			22	أشارك الآخرين في مناسباتهم السعيدة والحزينة.
			23	لدي الجرأة المواجهة الواقع مهما كان مؤلماً.
			24	أسعى لمساعدة الآخرين في محنهم.
			25	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.
			26	أؤمن بان الخلاف في الأري ضرورة لإثراء الموضوع المطروح للنقاش.
			27	أشارك في الأنشطة المجتمعية والاعمال التطوعية.
			28	اخطط لبناء لأمر حياتي ولا اتركها تحت رحمة الصدفة.
			29	اعترف بالخطأ إذا اقتنعت بوجهة النظر المخالفة.
			30	علاقتي مع الآخرين مبنية على الاحترام وتقدير.
			31	اتردد في الاستفسار أساتذتي عن مواضيع لا افهمها.
			32	أشارك في النقاشات حول المواضيع الاسرية مع افراد اسرتي.

الملاحق الملحق (٢)

الجامعة صلاح الدين – أربيل
كلية التربية
قسم الإرشاد والتربوي والنفسي
بحث تخرج 2024-2023

استبانة آراء الخبراء في مدى صلاحية مقياس بأحداث الحياة الضاغطة

الأستاذ الفاضل..... المحترم

تحية طيبة :

في نية الطالبة الباحثة قيام بالبحث الموسوم (المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة في محافظة أربيل) ولتحقيق أهداف البحث و الأطلاع على الأدبيات و الدراسات السابقة تم الاستعانة بمقياس (النواب والضالمون ، ٢٠١٥) والمؤلف من (٢١) فقرة بأحداث الحياة الضاغطة .

تبنت الباحثة تعريف أبو مصطفى والسميري (٢٠٠٧) : (بأنها عبارة عن أعباء زائدة تثقل كاهل الفرد ، نتيجة لمروره بأزمة من الأزمات ، والتوترات ، والظروف الصعبة القاسية التي يتعرض لها في حياته اليومية) .

ونظر ألما لديكم من خبرة و دراية علمية في هذا المجال ترجوا الباحثة من حضراتكم ابداء اراكم القيمة المقياس المركز والمرفق مع هذه الاستبانة وبيان مدى صلاحية فقرات أو عدم صلاحيتها في مكان المخصص أمام الفقرة مع ذكر تعديلات المناسبة في حقل تعديلات علماً بأن بدائل الاجابة على فقرات و هي (بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا) .

شاكرين تعاونكم

طالبة الباحثة :

ناوات سليمان محمد

المشرفة :

م. ديمهن على قادر

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديلات الضرورية
1	أتضايق من الخلافات داخل الأسرة.			
2	أشعر بالقلق بأحداث الحياة الضاغطة المؤلمة.			
3	أحداث الحياة الضاغطة تؤثر على تصرفاتي.			
4	أشعر بالرضا عن نفسي.			
5	أنظر إلى أي حدث ضاغط يمر بي بواقعية.			
6	أحداث الحياة الضاغطة يؤخرني عن إنجاز أعمالي.			
7	أجد صعوبة في نسيان الخبرات المؤلمة.			
8	أتضايق من انتقاد الآخرين اللاذع لي.			
9	أشعر بوحدة وأنا مع الآخرين.			
10	أرى أن المستقبل قاتم ومجهول.			
11	يشعروني الآخرون بضعف ثقتي بنفسي.			
12	أندم عندما تواجهني مشكلة في حياتي.			
13	أشعر بعدم أهميتي بين أفراد الأسرة.			
14	أغضب لأنفه الأسباب.			
15	أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي في الحياة.			
16	ألوم نفسي لأخطائي.			

			17	أشعر بزيادة وسرعة دقات قلبي من وقت لآخر.
			18	أجد صعوبة في شراء كل ما احتاج.
			19	اشعر باليأس.
			20	اشعر بالضيق عند اقتناد حب الآخرين.
			21	اضطر إلى الاقتراض لتغطية نفقاتي اليومية .

الملحق (٣)

اسماء السادة الخبراء المحكمين لصدق ظاهري في مقياسين المرونة النفسية و

أحداث الحياة الضاغطة

ت	لقب	اسم الثلاثي	الإختصاص	كلية و الجامعة
١	أ.د.	مؤيد إسماعيل جرجيس	شخصية والصحة النفسية	كلية التربية- جامعة صلاح الدين
٢	أ.د.	محمد محي الدين الجباري	القياس والتقويم	كلية التربية- جامعة صلاح الدين
٣	د.	شهبوبو شمس الدين سليمان	القياس والتقويم	كلية التربية- جامعة صلاح الدين
٤	د.	لمياء كمال دباغ	علم نفسه الاجتماعي	كلية التربية- جامعة صلاح الدين
٥	د.	كاظم زرار أحمد	شخصية والصحة النفسية	كلية التربية- جامعة صلاح الدين
٦	د.	فاطمة هاشم درويش	شخصية والصحة النفسية	كلية التربية- جامعة صلاح الدين
٧	د.	جيران صباح عبدالله	الإرشاد والصحة النفسية	كلية التربية- جامعة صلاح الدين
٨	د.	نوزاد إسماعيل حسين	الإرشاد والصحة النفسي	كلية التربية- جامعة صلاح الدين
٩	د.	عمر حمه أحمد	علم نفسه الاجتماعي	كلية التربية- جامعة صلاح الدين
١٠	د.	سيروان ولى على	شخصية والصحة النفسية	كلية التربية- جامعة صلاح الدين

الملحق (٤)

اسماء السادة الخبراء لصدق الترجمة للمقياسين حسب المرتبة العلمية :

ت	لقب	اسم الخبراء	الأقسام	ية و الجامعة
١	م.	كمال محمد عمر	اللغة الكردية	كلية التربية - جامعة صلاح الدين
٢	م.	سارة فلاح محمد	اللغة السريانية	كلية التربية - جامعة صلاح الدين
٣	د.	لمياء كمال دباغ	الإرشاد التربوي و النفسي	كلية التربية - جامعة صلاح الدين

الملحق (٥)

مقياس المرونة النفسية و أحداث الحياة الضاغطة في صيغة النهائية



و وزارتى خویندنى بالا و توژیڭینهوهی زانستی
زانکوی سه لاهه دین – کولژی پهر و هرده
بهشی رینمایى پهر و هرده یی و دهروونی
سالی خویندنى ٢٠٢٣ – ٢٠٢٤

رأپرسی

سلأو قوتابى خو شهویست

توژیڭر هه لدهستی به نهجامدانى توژیڭینهوهیهك ، كه ینكهاتوو ه له كومه له برگهیهك، تكایه برگهكان به
وردى بخوینهوه و نیشانهی (✓) بهرامبه به یهكیک له وه لامهكانى برگهكان دابنى ، وه لامهكانت
پاریزراو دهبن تنها بۆ مهبهستی زانستی بهكار دیت، بویه پیویست به ناو نووسین ناکات .

سو پاس بۆ کات و ماندوو بوونتان

تكایه نهم زانیاریبانهی خوارهوه پر بکهوه :

پسپوری : زانستی مرؤقایهتی

رهگهز : نیر می

توژیڭر :

ئاوات سلیمان محمد

سه رهشتیار :

م. دیمهن علی قادر

					13 به‌شداری کارو چالاکی قوتابیان ده‌کهم له زانکو.
					14 هه‌ست به‌بیزاری و بیتاقه‌تی ده‌کهم له‌کاتی وانه‌کانم.
					15 هه‌ست به‌ترس ده‌کهم له‌کاتی رووبه‌روو بوونه‌وه‌ی کیشه‌کان.
					16 حه‌ز له‌به‌دواداچوونی شته‌نوویه‌کانه.
					17 هه‌ست به‌ته‌ریق بوونه‌وه ده‌کهم له‌کاتی په‌یوه‌ندی کردن له‌گه‌ل ماموستا‌کانم.
					18 یارمه‌تی پیش‌کەشی خوشک و براکانم ده‌کهم بو‌ئهنجاردانی کاره‌کانیان له‌کاتیکدا سه‌رقالی وانه‌کانی خۆم.
					19 بریاره‌کانم به‌بریاری سه‌ره‌تایی ده‌زانم له‌کاتیکدا پرس و رای‌ی که‌سانی تر وهرده‌گرم له‌گۆتایی بریار ده‌دهم.
					20 هه‌ست به‌ماندوو بوون و بی‌تاقه‌تی ده‌کهم کاتی موحازره‌زیاد ده‌کات.
					21 کۆنترۆلی خۆم ده‌کهم کاتیک که‌سیک بی‌ریزیم به‌رامبه‌ر ده‌کات.
					22 به‌ژداری بۆنه‌کانی خه‌لک ده‌کهم له‌خۆشی و ناخۆشی.
					23 توانای رووبه‌روو بوونه‌وه‌یی سه‌رده‌مم هه‌یه‌هه‌رچه‌نده‌تاله.
					24 هه‌وولی یامه‌تیدانی خه‌لکی ده‌دهم له‌کاتی ناخۆشیه‌کان.

					25 کاتیک کیشیهک چار هسەر دهکهم ههست به خوشی دهکهم بۆ چار هسەر کردنی کیشیهکی تر.
					26 باوهرم وایه جیاوازی له بیرورادا گرینگه بۆ گفتوگو کردن له بابهت.
					27 بهژداری کارو چالاکي کۆمه لایهتی و خیرخوازی دهکهم.
					28 نهخشه دهکیشم بۆ بنیادنانی دوا پوژم بۆ ریکهوت به جیناهیلیم.
					29 دان بهههلهی خۆم دهنیم نهگهر هاتوو باوهرم به بیرورای کهسی بهرامبهر کرد.
					30 پهیههندییهکانم لهگهڵ کهسانی دهروبهر لهسەر ریز بنیات ناوه.
					31 دوو دلهبم له پرسیار کردن له ماموستاکانم لهو بابتهانهی که تینهگهشتووم.
					32 بهژداری گفتوگۆی بابته خیزاننیهکان دهکهم لهگهڵ ئهندامانی خیزانم.

ژ	پرگهکان	تا رادیهکی زۆر گهوره	تا رادیهکی زۆر	تا رادیهکی مامناوهند	تا رادیهکی کهه	تا رادیهکی زۆر کهه
1	ببزار دههم له کیشهکانی ناو خیزانهکهه.					
2	ههست به دلهر اوکی دهکهه له پروداوه ناخۆشهکانی ژیان.					
3	پروداوه ناخۆشهکانی ژیان کار دانهوهی ههیه لهسهه رهفتار هکانم.					
4	ههست به رازی بوون له خودی خۆم دهکهه.					
5	دهروانمه کیشهکان به شینوهیهکی واقعی.					
6	پروداوه ناخۆشهکانی ژیان دوام دهخهن له نهجامدانی کار هکانم.					
7	به قورسی ناخۆشیهکان له بیه دهکهه.					
8	ههست به نارمهتی دهکهه کاتیک رهخنهی رووخینهرم لی دهگرن.					

					9 ههست به تهنيايي دهكهم كاتيک لهگهل كهساني ترم.
					10 وايي دهبينم دوا روژيكي تاريک و نادياره.
					11 له ريگاي كهساني ترهوه ههست به متمانه بووني خوم ناکهم .
					12 پهشيمان دهبمهوه كاتيک رووبهرووي كيشهكاني ژيانم دهيم.
					13 ههست به گرینگيدان ناکهم له ناو خيزانهكهم .
					14 به ههر هويهك بي ، توره دهيم.
					15 تووشي ناستهنگي دهبمهوه له جييه جيكردي بهدي هيناني خهونهكانم له ژيان.
					16 خوم به خهتابار دهزانم لهبهر ههلهكانم.
					17 ههست به زيادبوون و خيرايي ليداني دلم دهكهم له كاتيک بو كاتيكي تر.
					18 ناستهنگي دهبينم له كريني پيداويستهكانم .
					19 ههست به بي هيوا بوون دهكهم.
					20 ههست به دلهر اوکي دهكهم به لهدهستداني خوشهويستي كهساني تر.
					21 ناچار دهيم قهر ديكهم بو دابين كردني پيداويستيهكاني روژانهم.

الملحق (٦)

حصل الباحث على المعلومات عدد الطبعة الجامعة من شعبة الاحصاء في رئاسة جامعة صلاح الدين

/ كلية التربية اربيل

بۆ بە ژێر پەرێ بێگۆ کۆلێژێ بە روو ده - زانکۆی سهلامه دین

ب/ ناسانکاری

سلوو و ژێر -----

فێ که نام له فواره وه هاتوه داواکارم له بێژێگان که په زام ندی بفرههون بۆ ئیندی
ژواری کۆنایهانی کۆلێژێ په روو ده به وه به سته نه بماندی کۆتێ به وهی ده بههون بۆ
سالی (2023-2024) به سته ئینفای په روو دهی وه رووی.

ناوسانی کۆتێ به وه (المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الهامغة لدى
معلمة جامعة صلاح الدين في محافظة أربيل).

له دێن ژێر -----

داواکار: ب.
ناوت سلیمان همد

سه ره به ژێر:
م. دیمت علی قادر

بۆ ژێر را ژێر کۆلێژ
نخایه هه هه هه هه
له له له له
نخایه هه هه هه هه
له له له له