

# المرونة النفسية الإيجابية وعلاقتها بتقدير الذات وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب جامعة طرابلس (دراسة ميدانية)

د. زهرة علي أبو القاسم فطوح - كلية التربية جنزور - جامعة طرابلس

## المقدمة :

يواجه الفرد في حياته العديد من المنغصات و العقبات التي تهدد استقراره النفسي و توافقه و من ثم يحاول التعامل معها بأساليب مختلفة وذلك لتقليل الخطر وإعادة التوازن لحياته يختلف الأفراد في تكيفهم معها وفقا لسماتهم الشخصية و درجة المرونة التي يتسمون بها أو وفقا لطبيعة الموقف نفسه ، فمن الأفراد من لديهم القدرة علي التعامل مع هذه المواقف بفعالية والأفراد يختلفون في استجاباتهم لضغوط الأزمات بدرجات متفاوتة ، فبعضهم قد يتعرضون للتوتر نتيجة للضغوط بين الحين و الآخر مما قد تجعلهم أكثر قدرة علي القيام بالمهام المسندة اليهم وإنجازها مما يشعرهم بالرضى عن ذواتهم ، وبعضهم الآخر غير قادرين على تحملها فيستسلمون لها ، وهم الأفراد الذين يتميزون بضعف المرونة النفسية الإيجابية لديهم ، فتؤدي بهم إلى العزلة الاجتماعية والشعور بالضيق وبالتوتر والقصور والعجز في الجانب الشخصي والاجتماعي والأكاديمي .

لذا بات علي الفرد أن يتمتع بقدر كبير من المرونة النفسية الإيجابية والثقة في قدراته ، حيث أنها هي التي تدفعه للتغلب علي كل ما يواجهه من ضغوط .

## مشكلة الدراسة :

يتعرض طلاب الجامعة إلى أشكال من الضغوط الاقتصادية والاجتماعية والشخصية والأسرية و الأكاديمية وغيرها والتي تؤثر سلبا على صحتهم النفسية و تقديرهم لذواتهم وقدرتهم علي مواجهة كل منغصات الحياة ، وفي هذا الصدد يؤكد محمد عثمان (2009) أن الشباب الجامعي من الفئات التي تواجه بشدة العديد من العقبات والصعاب و الضغوط ، خاصة وهم يمرون بمرحلة عمرية حرجة تعد من أصعب المراحل العمرية ، فضلا عن ذلك لديهم الكثير من التطلعات ،

حيث تؤكد بعض الدراسات أن نسبة كبيرة من طلاب الجامعة ينحرفون في سلوكياتهم نظرا لما يعانونه من الصراعات و الاحباطات الداخلية و الخارجية والتي يشعرون اتجاهها بالعجز والقلق و التوتر إلا أنهم قد يتفاوتون فيما بينهم في كيفية التعامل مع تلك المشكلات ، فقد ينجح بعضهم في ذلك وقد يفشل بعضهم الآخر وهذا يتوقف علي مدى تقديرهم لذواتهم و المرونة النفسية التي يتمتعون بها (1) (رياض نايل، 2014).

و من ثم فإن ذوي المرونة النفسية العالية يتعايشون مع الضغوط بإيجابية فضلا عن الثقة في الذات في تحقيق التوازن الانفعالي، مما يحد بصورة واضحة من التأثيرات السلبية للخبرات و الأحداث الضاغطة (محمد السعيد، 2016) فقد أكدت دراسة كل من ،(الخطيب، 2007) ودراسة (البناء، 2008) ودراسة (جود، 2009) ودراسة (غريب، 2013) جميعها علي دور المرونة النفسية الايجابية في الحد من درجة الضغوط و استخدام اساليب الموجهة الايجابية و التخلص من المشاعر السلبية للأحداث الضاغطة، كما اكدت دراسة دافيدوف و آخرون أن المرونة النفسية الإيجابية تعد آلية دفاع في مواجهة الضغوط الحياتية الشاقة ، وأن تحسين مستوى المرونة الإيجابية عند الفرد يعد هدفا مهما في الوقاية و العلاج .

ومن خلال الاطلاع علي التراث السيكولوجي و الدراسات السابقة لا توجد أي دراسة في المجتمع المحلي تناولت العلاقة بين المرونة النفسية الإيجابية و كل من أحداث الحياة الضاغطة و تقدير الذات ، وهذا ما دفعني إلي تناول هذا الموضوع بالبحث و الدراسة في ظل الظروف الحياتية الضاغطة التي يشهدها طلبة الجامعة حاليا ، وما يمكن لهذه الظروف أن تؤثر في صحتهم النفسية و تقديرهم لذواتهم و مستقبلهم الدراسي بشكل عام و بناء علي ذلك تتحدد مشكلة الدراسة في السؤال التالي:

### تساؤلات الدراسة :-

- ما مستوي المرونة النفسية الإيجابية و تقدير الذات لدي عينة من طلاب جامعة طرابلس ؟.
- ما العلاقة بين المرونة النفسية الإيجابية و كل من أحداث الحياة الضاغطة و تقدير الذات لدي عينة من طلاب جامعة طرابلس . ؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية الإيجابية و كل من أحداث الحياة الضاغطة لدي طلبة جامعة طرابلس .

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المرونة النفسية الإيجابية  
لدي أفراد العينة تعزي إلي متغير النوع (ذكور – إناث). ؟  
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أحداث الحياة الضاغطة  
لدي أفراد العينة تعزي إلي متغير التخصص (ذكور – إناث) . ؟  
هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المرونة النفسية الإيجابية  
- أحداث الحياة الضاغطة –تقدير الذات تعزي إلي متغير (التخصص الدراسي -  
النوع ) . ؟  
- هل يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية الإيجابية كعامل وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة  
و تقدير الذات لدي عينة من طلاب جامعة طرابلس . ؟

### أهمية الدراسة :

- أهمية مرحلة الدراسة الجامعية التي تشكل منعطفا مهما في حياة الفرد ؛ إذ  
يتعرض طلاب الجامعة لعدد من أحداث الحياة الضاغطة التي تُقلل من مستوى  
مرونتهم النفسية الإيجابية وتقديرهم لذواتهم .  
لم تحظ دراسة العلاقة بين المرونة النفسية الايجابية وأحداث الحياة الضاغطة وتقدير  
الذات بالاهتمام من قبل الباحثين المحليين كما حظيت موضوعات علم النفس  
الأخرى.

- بالإضافة إلى إمكانية استثمار نتائج الدراسة في وضع برامج تدريبية وإرشادية  
تركز علي رفع مستوى المرونة النفسية الإيجابية وتقدير الذات باعتبارها الركيزة  
الأساسية للصحة النفسية والقوة التي يواجه بها الطالب الجامعي الأحداث الضاغطة،  
وتساعده بالإحساس الإيجابي بالكفاية و الرضا و تقدير الذات .

- تناولها لثلاثة متغيرات مهمة في مجال الإرشاد النفسي ، وهي المرونة النفسية  
الإيجابية وأحداث الحياة الضاغطة ، وتقدير الذات ، وهي متغيرات تعكس مدي تأثير  
كل منهما في الآخر

### أهداف الدراسة :

- التعرف علي العلاقة بين المرونة النفسية الإيجابية و كل من أحداث الحياة  
الضاغطة و تقدير الذات ، لدى عينة من طلاب جامعة طرابلس .  
- التعرف علي الفروق بين كل من المرونة النفسية الإيجابية وأحداث الحياة الضاغطة  
وتقدير الذات لدي عينة من طلاب الجامعة المتمثلة في المتغيرات الديموغرافية (النوع  
- التخصص) كما تقيسها المقاييس المستخدمة في الدراسة .

## حدود الدراسة :

- الحدود المكانية : أجريت الدراسة في جامعة طرابلس .  
-الحدود الزمانية : تم إجراء الدراسة خلال الفصل الثاني من العام الدراسي ، خريف 2021 الموافق 2021/ 6/10 م . إلي 2021/7/4 م  
-الحدود البشرية : عينة من طلبة جامعة طرابلس من الكليات التطبيقية والنظرية .  
-الحدود الموضوعية : تتناول الدراسة العلاقة بين المرونة النفسية الإيجابية وكل من أحداث الحياة الضاغطة وتقدير الذات لدى عينة من طلاب جامعة طرابلس ، وتم خلالها استخدام ثلاث أدوات لقياس المرونة النفسية الإيجابية ، وأحداث الحياة الضاغطة وتقدير الذات .

## مصطلحات الدراسة :

- **المرونة النفسية** : هي قدرة الفرد علي التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة ، ومواجهة الأزمات و المحن بفاعلية وقدرته علي استعادة الوضع النفسي السابق بعد الأزمة التي يمر بها ، (2) (هبة سامي،2012، 5).  
و تعرف المرونة النفسية الايجابية إجرائيا بأنها : الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته علي مقياس المرونة النفسية الايجابية .

- **أحداث الحياة الضاغطة** : تعرف بأنها حالة ناتجة عن التهديد الذي يدركه الفرد و أمنه و سلامته ، أو التهديد لطريقته و أسلوبه في الحياة و تنتج هذه الحالة من تفاعل الفرد مع المواقف البيئية الضاغطة التي تؤدي إلي استنفاد الطاقة الجسمية والانفعالية (3) (ابتسام محمود، 2009، 7).

وتعرف أحداث الحياة الضاغطة إجرائيا بأنها : الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته علي مقياس أحداث الحياة الضاغطة .

**تقدير الذات** : يعرف بأنه التقييم الذاتي المؤقت للفرد حول ردود أفعاله حيال الأحداث والمواقف المختلفة (4) (صفوت فرج، 2012، 77) .

ويعرف تقدير الذات إجرائيا بأنها : الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته علي مقياس تقدير الذات .

## الإطار النظري :

قد توسعت دراسة ظاهرة المرونة النفسية بشكل ملحوظ مع إحساس كبير واضطرار من قبل الباحثين و ذلك للأسباب التالية :-

- زيادة التعقيدات التكنولوجية في المجتمعات .

-أعداد الشباب الذين يواجهون المحن ، وزيادة عدد الشدائد والأزمات التي تواجههم مما تجعلهم أكثر عرضة للخطر .

- إن الهدف من التعجيل في دراسة ظاهرة المرونة ليس لفهم المخاطر والعوامل الوقائية والعملية فقط ، ولكن يمكن استخلاص هذه المعلومات و توظيفها في التدخلات ذات الصلة الاكلينيكية ، والتي سوف تؤدي إلي زيادة النتائج الإيجابية لهؤلاء الشباب الذين يواجهون الخطر، كما يمكن- أيضا - تطبيقها علي السكان والأطفال والمراهقين بشكل عام ، في محاولة لخلق عقلية مرنة في جميع الفئات (5) جولدشتاين و بروكس،(2005،Goldstein,Brooks،3).

وانطلاقا من هذه الأهداف فإن علم النفس الإيجابي يؤكد علي ضرورة التركيز على ثلاث نقاط أساسية عند فحص السلوك الإنساني و تناوله بالدراسة وهي :-

- التجارب الإيجابية مثل : السعادة ، السرور، الفرح ، الأمل.
- السمات الفردية الإيجابية مثل ، اتقان مهارة أو موهبة ما.
- المؤسسات الإيجابية مثل : الأسر والمؤسسات التجارية ، والمدارس ، والمجتمعات المحلية (6) بيرسال(2009،pearsall،7).

أما بالنسبة لعوامل الوقاية الداخلية فتتمثل في الصفات الشخصية التي من المحتمل أن تعطي نتائج أفضل في ظل ظروف بالغة الخطورة ، فإن عوامل الوقاية الداخلية تتمثل بصورة إيجابية في الإحساس بالمعني ، سعة معرفية جيدة ، شخصية متكيفة ، كفاءة ذاتية ، تقدير الذات ،التنظيم الذاتي للإثارة الانفعالية ،والدافع والحس الفكاهي (7) ماستنوريد،(2009،Masten,Reed).

وقد أشارت نتائج دراسة روبرت و آخرين (،Robert،2010) إلى أهمية المرونة النفسية كعامل وقاية مما يساعد علي حماية الأفراد من الصدمات النفسية والأعراض الاكتئابية ، و دورها في تحسين الأداء النفسي للأفراد وما بعد الصدمة ، كما أكدت النتائج علي أهمية التعزيزات الرامية إلى تدعيم المرونة النفسية لدي الأفراد، كما أشارت اسبينول و ستوينجر (12،2009) إلى أن المرونة بوصفها أحد مظاهر القوى الإنسانية المهمة والتي تتضمن انتصارا علي العالم الخارجي سواء بمقاومة القوى الخارجية أو بفرض القوة الداخلية على العالم الخارجي ، و تظهر القوى الإنسانية في قدرة الإنسان علي استعادة قوته عند مواجهة الصعاب و الضغوط .

## المرونة النفسية الإيجابية :

مفهوم المرونة النفسية : هي قدرة الفرد علي التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة و مواجهة الأزمات والشدائد والمحن بفعالية ، والتصدي لها ، وقدرته علي استعادة الوضع النفسي السابق بعد الأزمة التي يمر بها (آل شويل ونصر ، 2012، 5)

و يعرفها الخطيب ، 2017، 45 : هي القدرة علي مواجهة الضغوط وتحدياتها ، وأن يحيا الإنسان فيها حياة كريمة و هي المقدرة علي التفاعل اجتماعيا مع الآخرين ، مبنية علي التفاهم و التسامح و التعاون وأن يجعل الإنسان معنى للحياة فيها .

مسار المرونة النفسية الإيجابية أثناء المحن :يوضح بيرسال (Pearsall، 2003، 9) أن المرونة لأي فرد تبدأ من الظروف العادية والتي يحافظ فيها كل فرد علي أداء نفسي متوازن ، وعند بداية تعرض الفرد إلي محنة أو ضغوط يبدأ الفرد في الاضطراب وهو ما يعرف باضطراب المحنة وهنا يختلف الأفراد فيما بينهم وفق مستوى المرونة النفسية الإيجابية التي يتمتع بها الفرد ووفقا لتصوره فإن دورة المرونة النفسية الإيجابية تتم علي النحو التالي:

**التدهور: Deteriorating** ، وهو يبدأ إما بإحباط أو حزن أو غضب ، ثم سرعان ما تتحول وتصبح أكثر كثافة مؤدية إلى مزيد من التدهور ، فيبدأ الفرد في إلقاء اللوم علي الآخرين ، أو التقليل من قيمة الذات ، ويفشل الفرد في دفع الإحباط والحزن و الغضب و يدخل في دور الضحية لبعض الوقت ، وهذه المرحلة غير صحية ، وعلي المدى القصير يمكن أن تكون صحية إذا نجح الفرد في التعامل مع الإحباط و الغضب بشكل بناء .

**التكيف و التأقلم: Adapting**، بعد أن يشهد مرحلة الاختلال قد يرتد مرة أخرى عكس مسار التدهور صاعدا بقدر كافٍ يسمح له بالتأقلم مع الأوضاع الراهنة ويحدث عندما يتخذ الفرد بعض الإجراءات الشخصية التي تمكنه من التغيير ، ينظر إلى هذه المرحلة الانتقالية كخطوة ضرورية للانتعاش في ظل المحن و الضغوط .

- **التعافي: Recovering** ، ويتم فيها مواصلة المسار و تكون مرحلة التكيف بمثابة وسيلة للتعافي ، وهو ما يعرف بالعودة إلي مستوى ما قبل الأزمة وقد يستمر الأداء النفسي بشكل كاف ، ولكن سيبقي النمو و الشفاء كأهم خبرة مستفادة من الأزمة.

**النمو والازدهار: Growing** .إن التعلم من الضغوط و المحن يجعل الانتقال من مرحلة التعافي إلي مرحلة النمو إلي مستوى مستدام من المرونة النفسية الإيجابية

،حيث يحدث تفوق وتتجاوز مستويات أدائنا النفسي مستويات أدائنا من قبل ، وهو ما يعمل على استعادة المسار النفسي للفرد في الاتجاه التصاعدي.

### مقومات المرونة النفسية :-

- **تنمية الكفاية** : تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية ، بحيث تصل إلي درجة المهارة و الكفاية و تساعد الفرد علي التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة .

- **القدرة علي التعامل مع العواطف** : قدرة الفرد علي ضبط انفعالاته و عواطفه ، بحيث يتعامل معها بمرونة ، ويعي عواطفه لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك ويفسح له المجال بالتعبير عندما يتطلب الأمر .

- **تنمية الاستقلالية الذاتية** : بمعنى أن يعتمد الفرد علي نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله و يستمع لي نصائح الآخرين و خاصة الوالدين ، ويحاول أن يستخلص منها ما يتمشى مع امكانياته و العمل علي تنميتها. (ولاء ،2008،27) .

**ضغوط الحياة الشاقفة** : يواجه الإنسان في حياته كما هائل من الضغوط الحياتية الأزمات التي قد تؤثر بشكل سلبي في حياته نفسيا و فسيولوجيا ، إذا لم يتمكن من التعامل معها أو التغلب عليها و طبيعة الحياة تزج بالإنسان في أزمات زجا ولا يجد مفر منها ، لذا يتطلب منه توافقا مع محيطه غير أن البعض يكونوا غير قادرين علي احتمال هذه الضغوط مما يجعلهم غير قادرين علي مجاببتها و مما يشعرهم بعدم الرضا عن ذواتهم .

تعريف الضغوط :- يعرفها فرج أسماعيل عامر ، 2017، هي حالة يعانيتها الفرد حين يواجه بطلب ملح يفوق حدود استطاعته أو حين يقع في صراع حاد .

و يعرفها أحمد حمزة ،2019،هي حالة من التهديد الذي يدركه الفرد لذاته و أمنه و سلامته و أسلوبه في الحياة نتيجة تفاعله مع مواقف الحياة الضاغطة .

**مصادر الضغوط** : حدد حسين طه وسلامة حسين ،2018، مصادر الضغوط كما يلي:

- **مصادر داخلية** : وهي تنبع من داخل الفرد مثل الطموحات و الأهداف .

- **مصادر خارجية** : والتي تأتي من البيئة الخارجية مثل الضوضاء و الزلازل و ضغوط القيم و المعتقدات انعدام الأمن و عدم الشعور بالاستقرار و انتشار الجريمة و الحروب .

- **مصادر اجتماعية** مثل الفقر و سوء التغذية و المستوى التعليمي ، و مكان الإقامة .

كما صنفها محمد عبدالعزيز، 2019، إلى :-

- مصادر شخصية : يخصص بعض الأفراد كثير من المواقف بأنها هامة مع عدم الثقة بنتائجها هؤلاء يبدون بدرجة كبيرة من القلق أكثر من الآخرين .
- مصادر مادية : لتوفير احتياجات الأسرة من سكن و تعليم ونفقات المعيشة .
- مصادر منزلية : التي تعود إلي أمور عائلية تنتج من واجبات منزلية تفوق طاقة الفرد.

### أنواع الضغوط :-

- الضغط الإيجابي الذي يمكن أن يحدث تغيرات في التكيف .
- الضغط الزائد ، يحدث عندما تتراكم الأحداث الضاغطة و تتجاوز حدود قابلية الفرد للتوافق معها .

- الضغط السلبي يهدد الفرد و بقاءه. (سارة مصطفى عبد الحميد، 2018)

### بعض النظريات المفسرة للضغوط النفسية :-

نظرية التقدير المعرفي: -

نظرية سيللي :- إذ يري سيللي أن الضغوط النفسية هي استجابة الجسم غير المحدودة للأحداث التي يواجه الفرد ، وحدد ثلاث مراحل للاستجابة للحدث الضاغط سماها مراحل التكيف العامة وهي :-

- **مرحلة الإنذار Alarm** : تبدأ بالانتباه لوجود حدث ضاغط ينتج عنه تغيرات فيزيولوجية.

- **مرحلة المقاومة** : فالمقاومة المستمرة للحدث الضاغط تؤدي إلي اضطراب التوازن الداخلي عند الفرد ، مما يؤدي إلي مزيد من الإفرازات الهرمونية التي تسبب مزيدا من الاضطرابات مثل قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم و ضيق التنفس.

- **مرحلة الإجهاد** : صبح الفرد في هذه المرحلة عاجزا عن التكيف و تقل الإفرازات و يكون منهك ، و تضعف مقاومته للأمراض . (فائزة العبد لله ، 88، 2014).

- **نظرية كاتون** : أكد كاتون علي مفهوم الاتزان الذي يشير إلي قدرة الفرد علي استخدام مصادره من أجل الوصول إلي التوازن الذي يحقق له البقاء ، وأن الضغوط تحدث نتيجة خلل في التوازن. (هالة شاهين ، 2007).

**نظرية أحداث الحياة الضاغطة** : الضغط النفسي ينجم عن الأحداث التي تؤثر في الفرد في مجالات الحياة المختلفة ، كالأسرة و الدراسة و الظروف الاقتصادية و الحياة الاجتماعية و المهنية ، قد تكون ايجابية أو سلبية. (مني عثمان ا، 2006) .



**مفهوم تقدير الذات:-** "الاشي يمكن أن يدفع بالمرء إلي الأمام مثل تقديره لذاته" هو أحد أهم متغيرات الشخصية ، والتي تمثل وقاية أو حصانة في مواجهة الأحداث الضاغطة علي الصحة النفسية و الجسمية للفرد ، فإدراك الفرد بقيمته الذاتية و كفايته فقط أهم متغير في قدرة الفرد علي مواجهة ناجحة للضغوط فحسب ، لكنه يعتبر أهم متغير في حياة الفرد وشخصيته علي الإطلاق و يظل هذا المتغير يؤثر في سلوك الفرد طول حياته وهو يعني أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية ، بينما يعني تقدير الذات المنخفض عدم رضا الفرد عن نفسه أو رفضها و احتقارها.(زينب نوفل،2008).

يعرف فيتس Fitts,2017,6 يري أن هناك عدة مكونات لتقدير الذات.

- إشباع الرضا عن الذات وهي تعكس مدي تخيل الفرد لذاته.
- الهوية وتعني وصف الفرد لنفسه كما يراها هو .
- السلوك ويعني النشاط الذي يمارسه الفرد والذي يعكس درجة تقديره لذاته.
- الذات العضوية تعطي رأي الفرد عن جسمه وحالته الصحية .
- الذات الشخصية وهي شعور الفرد بقيمته الشخصية وتقويمه لشخصيته.
- الذات الأسرية وهي علاقة الفرد بأسرته و طريقة إدراكه لذاته نتيجة لتعامله مع أفراد أسرته.
- الذات الاجتماعية وتعني إدراك الفرد لذاته من خلال علاقته بالآخرين حوله.

### **نظريات تقدير الذات:-**

وجهة النظر السيكودينامية: The Psychodynamic,Approach تتضح و جهة النظر السيكودينامية في تقدير الذات هو الأساس في الكفاءة فهو مكون نمائي يغطي دورة حياة الطفولة إلي الرشد و يرتبط بقدرة وكفاءة الفرد علي تحمل القلق أي أن العلاقة بين القلق والقدرة علاقة تبادلية و أن تقدير الذات هو المؤشر الكلينيكي و المكون النفسي الهام في العلاج النفسي.(Challenger,23,2005).

وجهة نظر علم النفس الاجتماعي: The Social,Psychology,Approach تري أن الذات هي كيان اجتماعي و أن تقدير الذات ينمو في ظل محيط اجتماعي يتضمن الثقافة بما تتضمنها من قيم و أن تقدير الذات هو مؤثر قوي في الاتجاهات و السلوك.(Challenger,24,2005).

وجهة النظر الانسانية : The,Humanistic,Approach تري أن تقدير الذات حاجة إنسانية أساسية تتضمن مشاعر القدرة و الاستحقاق التي تواجه الأفراد نحو

السلوكيات الملائمة أو غير الملائمة بناء علي إدراكهم لمستويات من القدرة والاستحقاق والمتمثلة في الحاجات الإنسانية. (Branden,16,2018) .

وجهة النظر السلوكية : The Behavioral,Approach وترى تقدير الذات علي أنه الحكم الذي يصدره الفرد علي نفسه متضمنا الاتجاهات التي يري أنها تصفه علي نحو دقيق وهو يشير إلي الأساليب السلوكية التي تعبر عن تقدير الفرد لذاته وهي أساليب قابلة للملاحظة. (Challenger,2005) .

- وجهة النظر التجريبية المعرفية : The Cognitive Experiential,Approach ترى أن الواقع يعمل علي تسيير النمو الشخصي والحياة لدينا كأفراد ، وهي تساعدنا في التفاعل مع الآخرين ولتحقيق التوازن بين السعادة والألم في المستقبل ، وكذلك تساعدنا في الحفاظ علي درجة مناسبة من تقدير الذات و حاجة إنسانية أساسية للجنس البشري باعتباره مستحق الحب وأنه قوة دافعة تدفع الفرد للتغير(فتحي الزيات،2012،44) .  
الدراسات السابقة: دراسات عربية :

المحور الأول : دراسات تناولت المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات .  
- قامت أمل جود،2004، بدراسة بهدف التعرف علي العلاقة بين اساليب مواجهة أحداث الضغوط النفسية والصحية لدي طلاب جامعة الاقصى ومعرفة تأثير أساليب مواجهة الضغوط بكل من الجنس و التخصص ومكان السكن ،علي عينة (100)طالب و طالبة و استخدمت الباحثة ،مقياس اساليب مواجهة الضغوط ومقياس الصحة النفسية وأسفرت النتائج عن أن الطلاب يستخدمون اساليب متعددة في مواجهة ضغوط احداث الحياة ، فضلا عن وجود علاقة بين اساليب المواجهة الفاعلة والصحة النفسية تعزي إلي متغير الجنس ، ووجود فروق في اساليب المواجهة تعزي إلي متغيري السكن و التخصص.

- كما هدفت دراسة مروان عبدالله ،2006، الي تحديد دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين الاحداث الضاغطة و الصحة النفسية للمراهقين ، وتكونت العينة من (550)طالب و طالبة من طلبة المرحلة الثانوية ، واستخدم الباحث استبانة المساندة الاجتماعية ، واستبانة الصحة النفسية ، و استبانة الاحداث الضاغطة ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة عكسية دالة احصائيا بين متوسطات درجات منخفضة التعرض للأحداث الضاغطة و متوسط درجات مرتفعي التعرض للأحداث الضاغطة ، ووجود علاقة طردية دالة بين درجات الصحة النفسية و درجات المساندة

الاجتماعية و تبين أن المساندة الاجتماعية عامل وسيط بين الأحداث الضاغطة و الصحة النفسية.

- وأجرت أنوار البنا ،2008، دراسة للتعرف علي المواقف الحياتية الضاغطة الشائعة ، لدي طلبة جامعة غزة علي عينة مكونة من (200) طالب طالبة و استخدمت الباحثة استبانة المواقف الحياتية إعداد زينب شقير وأظهرت النتائج أن المواقف الانفعالية احتلت المرتبة الأولى ، تلاها المواقف الدراسية والشخصية ، ثم المواقف الصحية والاقتصادية والاجتماعية و لم تظهر الدراسة وجود فروق في ابعاد الحياة الضاغطة استنادا لمتغير الجنس ، عدا المواقف الصحية كانت لصالح الإناث

- و قامت هبة محمود ،2009، بدراسة بعنوان المرونة الإيجابية و علاقتها بوجهة الضبط لدي عينة من الشباب الجامعي ،هدفت إلي التعرف علي العلاقة الارتباطية بين المرونة الايجابية ووجه الضبط ، وهل تتأثر هذه العلاقة بمتغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي ،علي عينة من (409) طالبا و طالبة من طلاب الجامعة أعمارهم تتراوح بين ( 19-22 ) واستخدمت الباحثة مقياس المرونة الايجابية، و مقياس وجهة الضبط من اعداد عيد (1997) وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين مقياس المرونة النفسية بأبعاده الثلاثة ومقياس وجهة الضبط لدي أفراد عينة البحث ووجود فروق علي مقياس المرونة الإيجابية تبعا لمتغير الجنس ، لصالح الذكور، ووجود فروق علي مقياس المرونة الايجابية تبعا لمتغير التخصصات العلمية لصالح طلاب التخصصات الادبية .

- كما قام مازن الشماط ،2013، بدراسة بعنوان مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الاكتئابية وأفكار الانتحار وهدفت الدراسة إلي التعرف علي مستوى مرونة الأنا والميول الاكتئابية والأفكار الانتحارية وانتشارها لدى أفراد عينة البحث والفروق بين هذه المتغيرات تبعا لمتغير الجنس والصف وتعرف علي مرتفعي ومنخفضي المرونة ، حيث بلغت عينة البحث (915) طالب و طالبة من الصفوف (العاشر ،الحادي عشر ،الثاني عشر ) في المرحلة الثانوية في محافظة دمشق، واستخدم الباحث مقياس المرونة الأنا لجاك بلوك 1996، ومقياس بيك للانتحار ، وتوصلت الدراسة إلي وجود مستويات مرتفعة من مرونة الأنا والأفكار الانتحارية في متغيري الجنس والصف وعدم وجود فروق في الأفكار الانتحارية تبعا لمتغير الجنس ووجود فروق تبعا لمتغير الصف .

- وهدفت دراسة غادة جعفر، 2015 لمعرفة أثر النزوح في المرونة الإيجابية لدي المراهقين النازحين وأقرانهم غير النازحين تبعاً لمتغير العمر والجنس، وبلغت عينة البحث (160) مراهقاً و مراهقة من مدارس بغداد و استخدمت الباحثة ، مقياس المرونة النفسية الإيجابية ،وتوصلت نتائج الدراسة إلي أن المراهقين النازحين وغير النازحين (ذكور وإناث) لديهم مرونة إيجابية لكل الأعمار المشمولة بالبحث ، وعدم وجود أثر لمتغير العمر، وأن الإناث أكثر مرونة من الذكور.

- كما قام عثمان محمد، 2011 بدراسة هدفت إلي وضع برنامج ارشادي قائم علي فنيات انتقائية لخفض أثر الضغوط والأحداث الصادمة لدي الشباب من خلال تنمية المرونة الإيجابية ، وتكونت عينة الدراسة من (20) طالب بالفرقة الرابعة من جمع التخصصات الأدبية والعلمية بكلية التربية، جامعة عين شمس، مقسمين بالتساوي إلي مجموعتين تجريبية و ضابطة ، واشتملت أدوات الدراسة علي مقياس المرونة النفسية الإيجابية و مقياس أحداث الحياة الضاغطة و البرنامج الإرشادي ، وتوصلت نتائج الدراسة إلي فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية المرونة الإيجابية لدي الشباب وخفض أثر أحداث الحياة الضاغطة .

- وفي نفس السياق اجرت تتهيد عادل، 2011، دراسة في العراق للتعرف علي مستوى الضغط النفسي ومصادره لدي طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم علي عينة مكونة من (843) طالب وطالبة من جميع الاقسام واستخدمت الباحثة مقياس الضغط النفسي و مقياس الصلابة النفسية وقد أظهرت النتائج أن مستوى الضغط النفسي كان منخفض وأن درجة الصلابة منخفضة ، ووجود فروق تعزي لمتغير الجنس لصالح الذكور .

#### الدراسات الاجنبية :

- قامت كوليبينس Collins, 2009, بدراسة هدفت التعرف إلي تأثير الأمل و الإدراك علي العلاقة بين تجارب الحياة و المرونة النفسية لطلاب الجامعة ، و تكونت عينة الدراسة من (550) من ولاية تكساس وتراوحت أعمارهم ما بين (21-24) سنة و اشتملت أدوات الدراسة علي مقياس المرونة النفسية ، ومقياس تجارب الحياة ومقياس الأمل وأسفرت النتائج عن أن الأمل والإدراك يرتبطان بشكل إيجابي مع المرونة النفسية وأن الأمل يعمل كوسيط بين أحداث الحياة والمرونة .

- في حين اجرت أهانجر Ahangar, 2010, دراسة هدفت إلي التعرف علي العلاقة بين المرونة وكل من أنماط الشخصية والأساليب المعرفية واتخاذ القرار لدي طلاب

الإدارة ، وتكونت عينة الدراسة من (120) طالب من جامعة أزداد بطهران تراوحت اعمارهم ما بين 20-24 سنة و اشتملت ادوات الدراسة علي مقياس اتخاذ القرار ومقياس المرونة و اشارت النتائج إلي أن الطلاب مرتفعي المرونة لديهم قدرة كبيرة علي حل المشكلات وأظهر الطلاب الذين يتمتعون بالتردد في اتخاذ القرار مهارات منخفضة من المرونة.

كما قام كلير Keller, 2011, بدراسة هدفت إلي الدور الوقائي للتأثير الإيجابي في مواجهة الضغوط و الإجهادات اليومية وخفض التوتر ، ومدى مساهمة هذه المتغيرات في التنبؤ بالمرونة النفسية مستقبلا وتكونت عينة الدراسة من (472) فرد ذكور و إناث و اشتملت أدوات الدراسة علي مقياس الاكتئاب و مقياس القدرة علي التأقلم و مقياس أحداث الحياة السلبية و مقياس الضغوط الأكاديمية والشخصية وأسفرت النتائج عن ارتفاع التأثيرات السلبية بين الطلاب وأن الإجهاد الأكاديمي اعلي من الإجهاد الشخصي ، ووجود علاقة بين الإجهاد الأكاديمي و الإجهاد العام وأن العصائية وأحداث الحياة السلبية تعد مؤشر جيد للتنبؤ بالأعراض الاكتئابية و أن الفروق بين الجنسين كانت ضعيفة.

تعقيب علي الإطار النظري و الدراسات السابقة :

لقد أهتمت دراسات وبحوث علم النفس الإيجابي بالتعرف علي الإمكانيات الإيجابية لدي الفرد وزيادة المعرفة والفهم بنقاط القوة والضعف وذلك من خلال تحليل التجارب الشخصية التي أظهرت تلك الإمكانيات وتحليلها ومعرفة مصدرها ، وبذلك تخطي علم النفس الإيجابي مفهوم خلو الفرد من الاضطرابات النفسية ومظاهر المرض النفسي ، إلي التطلع نحو التوظيف الكامل والفعال للإمكانيات البشرية بطريقة تعزز من صحتهم النفسية وتحقق التوازن النفسي الإيجابي ويعطي معني وجودة للحياة.

والمرونة النفسية الإيجابية لاتقف عند مستوى القدرة علي المواجهة بل تتعدى ذلك إلي مستوى الإيجابية أو الازدهار والنمو أثناء وبعد مرور الأزمة ، و هذا ما أكدت عليه معظم نتائج الدراسات السابقة ، الأجنبية والعربية ، مما يدعو الباحثين إلي مزيد من إجراء البحوث في هذا السياق والعمل علي اكتشاف أبعاده بدرجة تسمح بالتدخل في تحسين تلك الخاصية الإنسانية الإيجابية بما يحقق نجاح الفرد في تجاوز المحن والأزمات ونموه بما يحقق له الصحة النفسية وجودة الحياة بالمعني الإيجابي.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :-

في ضوء استعراض الدراسات السابقة يتضح مايلي :

- من حيث أهداف الدراسة : هناك إجماع بين الدراسات التي تناولت كلا من المرونة النفسية الإيجابية و ضغوط الحياة الشاقة علي ، أن هناك علاقة ارتباطية بين المتغيرين ، حيث تشير نتائج الدراسات السابقة إلي تأثر كلا منهما بالأخر فالدراسات التي تناولت المرونة النفسية الإيجابية من الناحية التداخلية أجمعت علي دور المرونة النفسية الإيجابية في الارتقاء بصحة الفرد والتخلي بسمة المرونة النفسية الإيجابية ينعكس إيجابيا علي الصحة النفسية والجسمية للفرد وكلما انخفضت درجة المرونة كلما زاد احتمال التعرض للاضطرابات النفسية الناتجة عن ضغوط الحياة الشاقة ، و من ثم يحدث خلل في الصحة النفسية و الجسدية للفرد.

- أدوات الدراسة : هناك شبه بين الدراسات علي استخدام مقياس المرونة النفسية الإيجابية وضغوط الحياة الشاقة ، وقد تمت الاستفادة من الأدوات التي اعتمدت عليها الدراسات السابقة في اختيار مقاييس الدراسة .

- اتفقت نتائج الدراسات السابقة عل وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية الإيجابية والحد من ضغوط الحياة الشاقة فالمرونة الإيجابية تؤدي دورا حيويا في وقاية الفرد من الآثار المترتبة عن ضغوط الحياة ، وأن نقص تحلي الفرد بالمرونة تعرضه للإصابة ببعض الاضطرابات النفسية .

- ندرة الدراسات السابقة الخاصة بضغوط الحياة الشاقة وعلاقتها بالمرونة النفسية الإيجابية وتقدير الذات لدي طلاب الجامعة ، إضافة إلي إمكانية التنبؤ بمستوى المرونة النفسية الإيجابية من خلال درجة ضغوط الحياة الشاقة ، الأمر الذي يضيف إلي هذه الدراسة أهمية خاصة لبحث هذه المتغيرات لدي طلاب الجامعة .

فروض الدراسة : تضطلع هذه الدراسة بالتحقق من صحة الفروض التالية : -  
ما مستوى المرونة النفسية الإيجابية وتقدير الذات لدي عينة من طلاب جامعة طرابلس؟

- توجد علاقة بين المرونة النفسية الإيجابية و كل من ضغوط الحياة الشاقة و تقدير الذات لدي عينة من طلاب جامعة طرابلس.

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية الإيجابية وكل من ضغوط الحياة لدي عينة من طلاب جامعة طرابلس.

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المرونة النفسية الإيجابية لدي عينة من طلاب جامعة طرابلس تعزي إلي متغير النوع (ذكور -إناث) .

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات ضغوط الحياة الشاقة لدي عينة من طلاب جامعة طرابلس تعزي إلي متغير النوع (ذكور – إناث).

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تقدير الذات لدي عينة من طلاب جامعة طرابلس تعزي إلي متغير النوع (ذكور – إناث).

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المرونة النفسية الإيجابية و ضغوط الحياة الشاقة و تقدير الذات تعزي إلي متغير (التخصص الدراسي).

-يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية الإيجابية كعامل وسيط بين ضغوط الحياة الشاقة و تقدير الذات لدي عينة من طلاب جامعة طرابلس.

- إجراءات الدراسة :

#### - منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي إذ يعتبر المنهج المناسب للكشف عن العلاقة بين المرونة الإيجابية وكل من تقدير الذات وضغوط الحياة الشاقة ، إذ يمكننا من وصف هذه العلاقة وصفا كيفيا ويعبر عنها كميًا من خلال الاجراءات الاحصائية المناسبة.

- **مجتمع البحث:** بلغ عدد طلاب التخصصات التطبيقية (طب بشري، كيمياء، صيدلة، هندسة كيميائية، هندسة معمارية ، الحاسوب)، في جامعة طرابلس للعام الجامعي 2021 الفصل الدراسي الاول ( 218 ) طالب وطالبة. 10 /6/2021م

- **عينة البحث:** تم اختيار عينة عمدية من طلاب ستة تخصصات تطبيقية ومن السنة الدراسية ( 2021 ) حيث بلغ حجم العينة مئتان وواحد وثمانون (281) طالب وطالبة موزعين بنسب متقاربة على التخصصات الستة وعلى متغير النوع، جدول (1).

جدول (1) التوزيع التكراري لعينة البحث وفق متغيري التخصص والنوع.

التخصص	النوع		المجموع
	ذكور	إناث	
طب بشري	25 8.9%	25 8.9%	50 17.8%
تقنية طبية	25 8.9%	16 5.7%	41 14.6%
الصيدلة	25 8.9%	25 8.9%	50 17.8%
هندسة كيميائية	24 8.5%	25 8.9%	49 17.4%

هندسة معمارية	25	25	50
	8.9%	8.9%	17.8%
حاسوب	25	16	41
	8.9%	5.7%	14.6%
المجموع	149	132	281
	53.0%	47.0%	100.0%

- أدوات الدراسة : لتحقيق أهداف الدراسة والاجابة على تساؤلاتها وبعد الاطلاع على عدد من المقاييس استخدمت الباحثة ثلاثة مقاييس وقد تحققت من خصائصها السيكومترية.

- مقياس المرونة النفسية الإيجابية : أعدّ هذا المقياس كل من سعيد بن أحمد وفتحي مهدي محمد (2012). ويشمل المقياس على أربعة وثلاثين عبارة موزعة على الأبعاد المبينة في الجدول (2).

جدول (2) توزيع عبارات مقياس المرونة النفسية الإيجابية على ابعاد المقياس

البعد	العبارات
القدرة الانفعالية	1- 2- 3- 4- 5- 6- 7- 8- 9- 10- 11- 12.
التوجه الإيجابي للمستقبل	13- 14- 15- 16- 17- 18- 19- 20- 21.
القدرة الاجتماعية	22- 23- 24- 25- 26- 27- 28.
الإيثار والتفاؤل	29 30- 31- 32- 33- 34.

ويتم الاجابة على عبارات المقياس وفق مدرج ثلاثي (دائما، أحيانا، أبدا) موزعة عليها ثلاثة درجات هي وعلى التوالي (3-2-1) وبذلك تكون حدود الدرجات على مجموع المقياس تمتد من (34- 102) وتكون درجة المتوسط الفرضي على المقياس تساوي  $\{2/(34+102)\} = (68.0)$ . ان الدرجة المنخفضة عن المتوسط الفرضي للمقياس تعكس مرونة نفسية ايجابية والعكس صحيح.

- صدق المحتوى مقياس المرونة النفسية الإيجابية: تم عرض المقياس على ثلاثة (3) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في أقسام علم النفس والارشاد النفسي والمقياس



والتقويم في كلية التربية جامعة طرابلس للتأكد من صدق محتوى العبارات ودقة صياغتها ومناسبتها لما وضعت من أجله. وقد اعتمدت جميع عبارات المقياس ولم تحذف أية عبارة وبذلك تحققت الباحثة من صدق المحتوى للمقياس.

- الصدق البنوي لمقياس المرونة النفسية الإيجابية : تم التأكد من صدق البناء الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد ومجموع المقياس، حيث تم تطبيقه على عينة من مجتمع البحث بحجم 30 طالب وطالبة. وكما هو مبين في الجدول (3).

جدول (3) معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والمجموع الكلي لمقياس المرونة النفسية الإيجابية

القدرة الانفعالية	التوجه للمستقبل	الإيجابي	القدرة الاجتماعية	الإيثار والتفاؤل
**0.768	**0.776	**0.705	**0.743	

$P < 0.01$

- ثبات مقياس المرونة النفسية الإيجابية بطريقة الإعادة: للتحقق من ثبات المقياس تم تطبيقه على افراد العينة الاستطلاعية مكونة من ثلاثين طالب وطالبة ثم أعيد تطبيقه بعد أسبوعين من التطبيق الأول وتم احتساب معاملات الارتباط بين كل بعد والمجموع الكلي للمقياس وكما مبين في الجدول (4).

- ثبات مقياس المرونة النفسية الإيجابية بطريقة الاتساق الداخلي Cronbach (Alpha) تم احتساب معامل الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية الإيجابية بتطبيق معادلة كرونباخ-ألفا للثبات على بيانات العينة الاستطلاعية وكما هو مبين في الجدول (4).

جدول (4) معاملات ثبات الاستقرار ومعاملات كرونباخ-ألفا (Cronbach Alpha) لإبعاد مقياس المرونة النفسية الإيجابية

البعد	معاملات ثبات الاستقرار	معامل ثبات الاتساق الداخلي (Cronbach Alpha)
القدرة الانفعالية	**0.880	.802
التوجه الإيجابي للمستقبل	**0.824	.766
القدرة الاجتماعية	**0.789	.731
الإيثار والتفاؤل	**0.764	.733

$P < 0.01$

ويلاحظ ان معاملات ثبات الاستقرار دالة احصائيا وان ومعاملات كرونباخ ألفا الواردة في الجدول (4) مرتفعة مما يدل على ان المقياس ذو ثبات عال، ملحق (1).  
- مقياس تقدير الذات: أعد المقياس محمد أبراهيم (2002) ويشمل على اثنين وعشرين (22) عبارة يتم الاجابة عليها وفق مدرج ثلاثي ( دائما، أحيانا، أبدا) موزعة عليها ثلاثة درجات هي وعلى التوالي (3-2-1) وبذلك تكون حدود الدرجات على مجموع المقياس تمتد من (22-66) وتكون درجة المتوسط الفرضي على المقياس تساوي  $\{2/(22+66)\} = 0.44$ . ان الدرجة المنخفضة عن المتوسط الفرضي للمقياس تؤثر شعورا عاليا بتقدير الذات وجدارتها والعكس صحيح. وهناك عبارات سالبة ذات التسلسل (4-7-8-9-11-13-15-16-17-20-21-22) والبقية عبارات موجبة ويتم تصحيح العبارات الموجبة بمنح الاجابة دائما درجة واحدة (1)، و احيانا درجتان (2)، و ابدا ثلاث درجات (3).

- الصدق البنوي لمقياس تقدير الذات : تم التأكد من صدق البناء الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع المقياس، حيث تم تطبيقه على عينة من مجتمع البحث بحجم 30 طالب وطالبة. وقد تراوحت معامل الارتباط من 0.316 الى 0.916. حيث كانت دالة احصائيا إما عند مستوى 0.05 أو مستوى 0.01.

- ثبات مقياس تقدير الذات بطريقة الإعادة: للتحقق من ثبات المقياس تم تطبيقه على افراد العينة الاستطلاعية مكونة من ثلاثين طالب وطالبة ثم أعيد تطبيقه بعد أسبوعين من التطبيق الأول وتم احتساب معاملات الارتباط بينهما وكما مبين في الجدول (5).

- ثبات مقياس تقدير الذات بطريقة الاتساق الداخلي (**Cronbach Alpha**) تم احتساب معامل الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات بتطبيق معادلة كرونباخ-ألفا على بيانات العينة الاستطلاعية وكما هو مبين في الجدول (5).

جدول (5) معاملات ثبات الاستقرار ومعاملات كرونباخ-ألفا (**Cronbach Alpha**) الثبات لأبعاد مقياس تقدير الذات.

المقياس	معاملات ثبات الاستقرار	معامل ثبات الاتساق الداخلي (Cronbach Alpha)
تقدير الذات	** .799	.862

ان معاملات ثبات الاستقرار ومعاملات كرونباخ ألفا الواردة في الجدول (6) مرتفعة ودالة احصائيا مما يدل على ان المقياس ذو ثبات عال، ملحق (2).

- مقياس ضغوط الحياة الشاقة : يشمل المقياس على سبعين عبارة موزعة على سبعة أبعاد. والمقياس من اعداد زينب شقير (2008) حيث تتم الإجابة عليها وفق مدرج ثلاثي ( دائم، أحيانا، أبدا) موزعة عليها ثلاثة درجات هي وعلى التوالي (3-2-1) وبذلك تكون حدود الدرجات على مجموع المقياس تمتد من (70- 210) وتكون درجة المتوسط الفرضي على المقياس تساوي  $\{2/(70+210)\}=140.0$ . ان الدرجة العالية على المقياس تعكس شعورا عاليا بضغوط الحياة الشاقة والعكس صحيح حيث ان جميع العبارات سلبية المحتوى، وتم توزيع عبارات المقياس على الابعاد السبعة كما هو مبين في الجدول (6).

جدول (6) توزيع عبارات مقياس ضغوط الحياة الشاقة على ابعاد المقياس

البعد	العبارات
الضغوط الأسرية	8-1- 15- 22- 29- 36- 43-50- 57- 64-
الضغوط الاقتصادية	2- 9- 16- 23- 30- 37- 44- 51- 58- 65-
الضغوط الدراسية	3- 10- 17- 24- 31- 38- 45- 52- 59- 66.
الضغوط الاجتماعية	4- 11- 18- 25- 32- 39- 46- 53- 60- 67-
الضغوط الانفعالية	5- 12- 19- 26- 33- 40- 47- 54- 61- 68-
الضغوط الصحية	6- 13- 20- 27- 34- 41- 48- 55- 62- 69-
الضغوط الشخصية	7- 14- 21- 28- 35- 42- 49- 56- 63- 70-

- الصدق البنوي لمقياس ضغوط الحياة الشاقة: تم التأكد من صدق البناء الداخلي لمقياس ضغوط الحياة الشاقة من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد ومجموع المقياس، حيث تم تطبيقه على عينة من مجتمع البحث بحجم 30 طالب وطالبة. وكما هو مبين في الجدول (7).

- ثبات مقياس ضغوط الحياة الشاقة بطريقة الإعادة: للتحقق من ثبات المقياس تم تطبيقه على افراد العينة الاستطلاعية مكونة من ثلاثين طالب وطالبة ثم أعيد تطبيقه

بعد أسبوعين من التطبيق الأول وتم احتساب معاملات الارتباط وكما مبين في الجدول (6).

- ثبات مقياس ضغوط الحياة الشاقة بطريقة الاتساق الداخلي (Cronbach Alpha) تم احتساب معامل الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات بتطبيق معادلة كرونباخ-ألفا على بيانات العينة الاستطلاعية وكما هو مبين في الجدول (7).

جدول (7) معاملات الثبات لأبعاد مقياس ضغوط الحياة الشاقة

المقياس	معاملات ثبات الاستقرار	معامل ثبات الاتساق الداخلي (Cronbach Alpha)
الضغوط الأسرية	.855**	.866
الضغوط الاقتصادية	.765**	.777
الضغوط الدراسية	.800**	.810
الضغوط الاجتماعية	.789**	.799
الضغوط الانفعالية	.776**	.802
الضغوط الصحية	.788**	.800
الضغوط الشخصية	.902**	.743
مجموع المقياس	.822**	.899

ويلاحظ ان معامل ثبات الاستقرار ومعامل كرونباخ ألفا الواردة في الجدول (7) مرتفعة ودالة احصائيا مما يدل على ان المقياس ذو ثبات عال، ملحق (3). وبعد ان تأكدت الباحثة من الخصائص السيكومترية للمقاييس الثلاثة تم تطبيقها على عينة البحث الاساسية.

- عرض النتائج

- عرض نتائج التساؤل الأول: " ما مستوى المرونة النفسية الإيجابية وتقدير الذات وضغوط الحياة الشاقة لدى بعض طلاب التخصصات التطبيقية من جامعة طرابلس؟"  
- متغير المرونة النفسية الإيجابية

جدول (8) اختبار ت لعينة واحدة بين درجة متوسط العينة والمتوسط النظري لابعد مقياس المرونة النفسية الإيجابية.

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي للمقياس	الفرق بين قيمتين متوسطتين	احتمال الخطأ
القدرة الانفعالية	24.36	2.91	24.0	.36	.038
التوجه للمستقبل الإيجابي	18.00	2.40	18.0	.00	1.0
القدرة الاجتماعية	13.92	2.37	14.0	-.078	.582
الايثار	11.98	2.13	12.0	-.02	.933
مجموع مقياس المرونة النفسية الإيجابية	68.27	5.37	68.0	.27	.394

للإجابة على التساؤل الأول للبحث تم تطبيق اختبارات لعينة واحدة، وهذا الاختبار يمكننا من معرفة الفروق الدالة احصائياً بين درجة المتوسط الحسابي للعينة ودرجة المتوسط الفرضي للبعد أو المجموع المقياس. وبخصوص التعرف على مستوى المرونة النفسية الإيجابية لدى عينة البحث تم تطبيق اختبارات لعينة واحدة بين درجة المتوسط الحسابي للعينة ودرجة المتوسط الفرضي للبعد حيث ان درجة المتوسط الفرضي تؤثر الدرجة الوسط على المقياس.

ومن الجدول (8) نجد ان قيم المتوسطات الحسابية للعينة كانت قريبة جدا من قيم المتوسطات الفرضية لإبعاد المقياس وكذلك المجموع الكلي للمقياس. وكانت جميع قيم اختبارات لعينة واحدة غير دالة احصائياً لأن مستويات دلالتها أكبر من مستوى 0.05 ما عدا بعد القدرة الانفعالية حيث كانت قيم الاختبار (2.088) دالة احصائياً لأن مستوى دلالتها (0.038) أقل من مستوى 0.05. ونستدل من هذه النتيجة ان مستوى المرونة النفسية الإيجابية لدى بعض طلاب التخصصات التطبيقية من جامعة طرابلس كان متوسطاً ويعكس ضعف تميز أفراد العينة بمستوى إيجابي عالي من المرونة النفسية الإيجابية.

- متغير تقدير الذات:

جدول (9) اختبارات لعينة واحدة بين درجة متوسط العينة والمتوسط النظري لمقياس تقدير الذات

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي للمقياس	الفرق بين قيمتين متوسطتين	احتمال الخطأ
تقدير الذات	40.505	6.11	44.0	-3.495	.000

أما عن مستوى تقدير الذات لدى عينة البحث فقد تم تطبيق اختبار ت لعينة واحدة بين درجة المتوسط الحسابي للعينة (40.505) ودرجة المتوسط الفرضي للمقياس (44.0). ويلاحظ ان درجة متوسط العينة تقل عن درجة المتوسط الفرضي. ومن الجدول (10) يتبين أن قيمة اختبار ت (9.581) على المجموع الكلي للمقياس كانت دالة إحصائية. هذه النتيجة تدل على ان مستوى تقدير الذات لدى بعض طلاب التخصصات التطبيقية من جامعة طرابلس كان إيجابيا حيث كان يقل عن المستوى المتوسط، جدول (9).

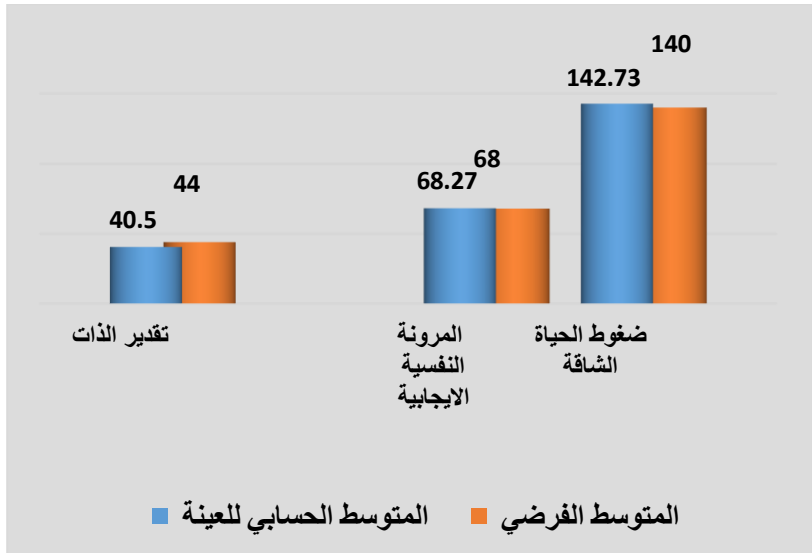
#### - متغير ضغوط الحياة الشاقة

جدول (10) اختبار ت لعينة واحدة بين درجة متوسط العينة والمتوسط النظري لأبعاد مقياس ضغوط الحياة الشاقة

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي للمقياس	الفرق بين قيمتين متوسطتين	احتمال الخطأ
الضغوط الاسرية	20.54	2.53	20.0	.540	.000
الضغوط الاقتصادية	20.56	2.40	20.0	.56	.000
الضغوط الدراسية	20.40	2.93	20.0	.40	.022
الضغوط الاجتماعية	20.44	2.40	20.0	.44	.002
الضغوط الانفعالية	20.24	2.51	20.0	.24	.103
الضغوط الصحية	20.40	2.83	20.0	.40	.016
الضغوط الشخصية	20.20	2.61	20.0	.20	.186

وبخصوص التعرف على مستوى ضغوط الحياة الشاقة لدى عينة البحث تم تطبيق اختبارات لعينة واحدة بين درجة المتوسط الحسابي للعينة ودرجة المتوسط الفرضي للبعد. ومن الجدول (10) يتبين أن جميع قيم الاختبار على ابعاد المقياس والمجموع الكلي للمقياس كانت دالة إحصائيا ما عدا قيمتي الاختبار على بعد الضغوط الانفعالية، حيث كانت قيمتي الاختبار غير دالة احصائيا (1.635 - 1.325) لأن مستوى الدلالة لكل منهما أكبر من مستوى 0.05. ونستدل من هذه النتيجة ان مستوى ضغوط الحياة الشاقة لدى بعض طلاب التخصصات التطبيقية من جامعة طرابلس كان يزيد قليلا عن المستوى المتوسط ويعكس امتلاك أفراد العينة بمستوى متوسطا أو يزيد قليلا عن الدرجة المتوسطة عن مقياس ضغوط الحياة الشاقة.

النتائج الواردة في الجداول (8-9-10) تدل على ان مستوى الخصائص النفسية المتمثلة، المرونة النفسية كان متوسطا، أما ضغوط الحياة الشاقة فقد كانت بدرجة تزيد عن المستوى المتوسط إلا انها غير عالية، وبخصوص تقدير الذات فقد كانت تقل عن المستوى المتوسط مما يدل على امتلاك بعض طلاب التخصصات التطبيقية من جامعة طرابلس درجة جيدة من تقدير الذات. كما مبين بالشكل (1):



شكل (1) المتوسطات الحسابية والمتوسطات الفرضية لمتغيرات ضغوط الحياة الشاقة

المرونة النفسية الإيجابية وتقدير الذات.

### -عرض نتائج التساؤل الثاني

- هل يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية الإيجابية كعامل وسيط بين ضغوط الحياة الشاقة وتقدير الذات لدى بعض طلاب التخصصات التطبيقية من جامعة طرابلس؟  
جدول (11) تحليل الانحدار الخطي للتنبؤ بالمرونة النفسية الإيجابية كعامل وسيط بين ضغوط الحياة الشاقة وتقدير الذات

المتغيرات	معامل الانحدار غير المعياري	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري	قيمة اختبارات	احتمال الخطأ	قيمة اختبار ف	احتمال الخطأ
ثابت الانحدار	-14.762	14.614		-1.010	.313	**18.467	.000
ضغوط الحياة الشاقة	.373	.101	.210	3.684	.000		
تقدير الذات	.530	.125	.241	4.238	.000		

معامل الارتباط 342. مربع معامل الارتباط 117.

للإجابة على التساؤل الثاني للبحث يتضح من الجدول (11) ان قيمة اختبار ف لتحليل تباين الانحدار (18.467) دالة احصائيا وهو ما يؤكد الاسهامات الدالة احصائيا لمتغيري ضغوط الحياة الشاقة وتقدير الذات في التنبؤ بالمرونة الإيجابية ، إضافة الى أن قيمتي اختبار ت للمتغيرين المستقلين (ضغوط الحياة الشاقة وتقدير الذات) كانتا دالة احصائيا. وكانت قيمة معامل الارتباط المتعدد 342. وقيمة معامل التحديد ( .117). وهذه القيمة تؤشر ان نسبة مشاركة المتغيرين المستقلين في تغير قيمة المتغير التابع (المرونة الإيجابية) هي 11.7%. وكانت معاملات الانحدار المعيارية كما مبين في الجدول، حيث ان قيمة المرونة الإيجابية

$$= \{-14.762\} + .373 \times \text{قيمة ضغوط الحياة الشاقة} + .530 \times \text{قيمة تقدير الذات}$$
 و يلاحظ ان متغير تقدير الذات يسهم أكثر من متغير ضغوط الحياة الشاقة في التنبؤ بقيمة المرونة النفسية الإيجابية. مما تقدم نستدل على امكانية التنبؤ بالمرونة النفسية الإيجابية كعامل وسيط بين ضغوط الحياة الشاقة وتقدير الذات لدى بعض طلاب التخصصات التطبيقية من جامعة طرابلس

### -عرض نتائج التساؤل الثالث



- هل توجد علاقة دالة احصائيا بين المرونة النفسية الايجابية وكل من ضغوط الحياة الشاقة وتقدير الذات لدى بعض طلاب التخصصات التطبيقية من جامعة طرابلس؟

جدول (12) معامل الارتباط بين المتغيرات الثلاثة

المتغيرات	المرونة النفسية الإيجابية	تقدير الذات
تقدير الذات	.272**	.000
ضغوط الحياة الشاقة	.245**	.147**
	.000	.007

للإجابة على التساؤل الثالث للبحث، توجد علاقة دالة احصائيا بين المرونة النفسية الإيجابية وكل من ضغوط الحياة الشاقة وتقدير الذات لدى بعض طلاب التخصصات التطبيقية من جامعة طرابلس، تم تطبيق الارتباط البسيط Pearson Simple Correlation ومن الجدول (12) يتبين ان هناك علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين متغير المرونة النفسية الإيجابية ومتغير تقدير الذات حيث ان قيمة معامل الارتباط كانت (.272). وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.01 . وهذا يدل على ان انخفاض او ارتفاع القيم في أحد المتغيرين يقابله أيضا انخفاض او ارتفاع في المتغير الثاني فالعلاقة طردية بين المتغيرين . ومن ذلك نستدل على وجود علاقة موجبة بين المتغيرين.

وايضا كانت هناك علاقة إيجابية دالة احصائيا (.245) بين متغير المرونة النفسية الإيجابية وضغوط الحياة الشاقة. حيث ازدياد ضغوط الحياة يؤشر زيادة في درجات المرونة النفسية وبموجب مقياس المرونة النفسية الإيجابية فان ارتفاع الدرجة على المقياس يؤشر ضعف المرونة النفسية الإيجابية.

وكذلك كانت هناك علاقة إيجابية دالة احصائيا (.147) بين متغير تقدير الذات وضغوط الحياة الشاقة، حيث ان ازدياد ضغوط الحياة يؤشر زيادة في درجات تقدير الذات وبموجب مقياس تقدير الذات فان ارتفاع الدرجة على المقياس يؤشر مستوى تقدير الذات فكلما ارتفعت الضغوط ارتفعت درجة تقدير الذات وتعني ضعف مستواها.

-عرض نتائج التساؤل الرابع-

-هل هناك فروق دالة إحصائية بين بعض طلاب التخصصات التطبيقية من جامعة طرابلس في مستويات المرونة النفسية و ضغوط الحياة الشاقة و تقدير الذات تعزى الى متغير النوع؟

جدول (13) نتائج اختبارات بين متوسطي عينة البحث حسب متغير النوع على مقياس كل من المرونة النفسية الإيجابية وتقدير الذات

الابعاد	النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	احتمال الخطأ
القدرة الانفعالية	ذكور	149	24.44	2.69	.488	.626
	إناث	132	24.27	3.15		
التوجه الإيجابي للمستقبل	ذكور	149	17.96	2.23	-.248	.805
	إناث	132	18.03	2.59		
القدرة الاجتماعية	ذكور	149	13.95	2.42	.284	.776
	إناث	132	13.87	2.33		
الإيثار	ذكور	149	11.86	2.01	1.030	.304
	إناث	132	12.12	2.26		
المرونة النفسية الإيجابية	ذكور	149	58.16	14.44	*2.398	.017
	إناث	132	61.97	11.90		
مقياس تقدير الذات	ذكور	149	40.31	6.92	-.552	-.404
	إناث	132	61.97	11.90		

للإجابة على التساؤل الرابع للبحث تم تطبيق اختبار ت لمتوسطين حسابيين مستقلين بين متوسطي كل من الذكور والإناث من عينة البحث على ابعاد مقياس المرونة النفسية ومقياس تقدير الذات. ومن الجدول (13) يتبين ان هناك زيادة في قيم متوسط الإناث عن متوسط الذكور فيما يخص أبعاد مقياس المرونة النفسية الإيجابية، إلا ان جميع قيم اختبارات على ابعاد المقياس كانت غير دالة احصائيا لأن مستويات دلالتها كانت أكبر من مستوى 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث على ابعاد المقياس. وفيما يخص مجموع مقياس المرونة النفسية الإيجابية فان متوسط الذكور (58.16) يقل عن متوسط الإناث (61.97) وكانت قيمة اختبارات (2.398) دالة احصائيا لأن مستوى دلالتها (.017) أقل من مستوى 0.05 . هذه النتيجة تدل على ان الذكور من طلاب التخصصات التطبيقية من جامعة طرابلس كانوا أفضل من الإناث في مستوى المرونة النفسية الإيجابية.

أما بخصوص متغير تقدير الذات فان متوسطي الذكور والإناث متقاربين وكانت قيم اختبار ت (.552) غير دالة احصائيا لأن مستوى دلالتها (404). أكبر من مستوى 0.05 ومن ذلك نستدل على عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والإناث من طلاب التخصصات التطبيقية من جامعة طرابلس في متغير تقدير الذات.

جدول (14) نتائج اختبارات بين متوسطي عينة البحث حسب متغير النوع على مقياس ضغوط الحياة الشاقة

احتمال الخطأ	قيمة اختبار ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	النوع	ابعاد ضغوط الحياة
.793	-.263	2.60	20.50	149	ذكور	الضغوط الأسرية
		2.47	20.58	132	إناث	
.973	.034	2.53	20.57	149	ذكور	الضغوط الاقتصادية
		2.24	20.56	132	إناث	
.595	.533	2.90	20.48	149	ذكور	الضغوط الدراسية
		2.97	20.30	132	إناث	
.353	-.931	2.38	20.31	149	ذكور	الضغوط الاجتماعية
		2.43	20.58	132	إناث	
.333	.969	2.48	20.38	149	ذكور	الضغوط الانفعالية
		2.54	20.09	132	إناث	
.129	-1.521	2.74	20.16	149	ذكور	الضغوط الصحية
		2.92	20.68	132	إناث	
.918	.103	2.49	20.22	149	ذكور	الضغوط الشخصية
		2.74	20.18	132	إناث	
.583	-.550	6.99	142.50	149	ذكور	م. الضغوط
		7.91	142.99	132	إناث	

أما بخصوص متغير ضغوط الحياة الشاقة فان متوسطات الذكور والإناث على جميع أبعاد المقياس كانتا متقاربتين جدا وكانت جميع قيم اختبار ت غير دالة احصائيا لأن مستويات دلالتها كانت جميعها أكبر من مستوى 0.05 ومن ذلك نستدل على عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والإناث من طلاب التخصصات التطبيقية من جامعة طرابلس في متغير ضغوط الحياة الشاقة.

-عرض نتائج التساؤل الخامس

- هل هناك فروق دالة إحصائية بين بعض طلاب التخصصات التطبيقية من جامعة طرابلس في مستويات المرونة النفسية وتقدير الذات وضغوط الحياة الشاقة تعزى إلى متغير التخصص الدراسي؟

جدول (15) نتائج اختبار تحليل التباين الاحادي ANOVA بين متوسطات عينة البحث حسب متغير التخصص في المرونة النفسية الإيجابية

ابعاد مقياس المرونة	التخصص	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ف	احتمال الخطأ
القدرة الانفعالية	طب بشري	50	24.94	3.883	.516	.764
	تقنية طبية	41	24.26	2.607		
	الصيدلة	50	24.08	2.761		
	هندسة كيميائية	49	24.30	2.770		
	هندسة معمارية	50	24.32	2.930		
	حاسوب	41	24.21	2.127		
التوجه الإيجابي للمستقبل	طب بشري	50	18.14	1.948	.828	.531
	تقنية طبية	41	18.21	2.307		
	الصيدلة	50	18.34	2.487		
	هندسة كيميائية	49	17.97	2.410		
	هندسة معمارية	50	17.84	2.682		
	حاسوب	41	17.41	2.578		
القدرة الاجتماعية	طب بشري	50	14.10	2.541	.605	.696
	تقنية طبية	41	13.80	2.512		
	الصيدلة	50	14.34	2.006		
	هندسة كيميائية	49	13.89	2.320		
	هندسة معمارية	50	13.64	2.336		
	حاسوب	41	13.68	2.621		
الايثار	طب بشري	50	11.96	2.079	.443	.818
	تقنية طبية	41	12.04	1.961		
	الصيدلة	50	12.10	1.787		
	هندسة كيميائية	49	12.18	2.137		
	هندسة معمارية	50	12.02	2.630		
	حاسوب	41	11.56	2.168		
المرونة النفسية الإيجابية	طب بشري	50	69.14	6.72	1.005	.415
	تقنية طبية	41	68.34	4.09		
	الصيدلة	50	68.86	4.39		
	هندسة كيميائية	49	68.36	5.46		

5.07	67.82	50	هندسة معمارية
5.97	66.87	41	حاسوب

يتبين من الجدول (15) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث حسب متغير التخصص على مقياس المرونة النفسية الإيجابية. ويلاحظ ان هناك تقاربا شديدا بين قيم المتوسطات الحسابية على جميع ابعاد المقياس والمجموع الكلي للمقياس. وللتعرف على الفروق الدالة احصائيا بين قيم المتوسطات الحسابية حسب متغير التخصص تم تطبيق اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA وكانت جميع قيم الاختبار غير دالة احصائيا لأن مستويات الدلالة لها كانت جميعها أكبر من مستوى 0.05. ومن ذلك نستدل على ان متغير التخصص لم يسهم في ايجاد فروق على مقياس المرونة النفسية الإيجابية.

جدول (16) نتائج اختبار تحليل التباين الاحادي ANOVA بين متوسطات عينة البحث حسب متغير التخصص في تقدير الذات

احتمال الخطأ	قيمة اختبار ف	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	التخصص
.978	.156	4.80	40.34	50	طب بشري
		7.86	40.07	41	تقنية طبية
		6.35	41.06	50	الصيدلة
		5.04	40.71	49	هندسة كيميائية
		4.83	40.26	50	هندسة معمارية
		7.88	40.51	41	حاسوب

وللتعرف على الفروق الدالة احصائيا بين قيم المتوسطات الحسابية حسب متغير التخصص في مقياس تقدير الذات تم تطبيق اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA وكانت جميع قيم الاختبار غير دالة احصائيا لأن مستويات الدلالة لها كانت جميعها أكبر من مستوى 0.05. ومن ذلك نستدل على ان متغير التخصص لم يسهم في ايجاد فروق على مقياس تقدير الذات.

جدول (17) نتائج اختبار تحليل التباين الاحادي ANOVA بين متوسطات عينة البحث حسب

متغير التخصص في مقياس ضغوط الحياة الشاقة

احتمال الخط	اختبار ف	قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	التخصص	ابعاد المقياس
434	.974		2.50	20.22	50	طب بشري	الضغوط الأسرية
			2.83	20.65	41	تقنية طبية	
			2.77	20.16	50	الصيدلة	
			2.52	20.61	49	هندسة	
			2.29	21.14	50	هندسة	
			2.25	20.46	41	حاسوب	
740	.548		2.37	20.3	50	طب بشري	الضغوط الاقتصادية
			2.09	21	41	تقنية طبية	
			2.47	20.64	50	الصيدلة	
			2.66	20.28	49	هندسة	
			2.72	20.58	50	هندسة	
			1.90	20.68	41	حاسوب	
211	1.438		3.22	20.24	50	طب بشري	الضغوط الدراسية
			3.23	20.14	41	تقنية	
			2.81	19.96	50	الصيدلة	
			2.80	20.48	49	هندسة	
			2.95	20.26	50	هندسة	
			2.36	21.46	41	حاسوب	
708	.589		2.34	20.14	50	طب بشري	الضغوط الاجتماعية
			2.10	20.92	41	تقنية طبية	
			2.58	20.38	50	الصيدلة	
			2.66	20.28	49	هندسة	
			1.94	20.40	50	هندسة	
			2.75	20.63	41	حاسوب	
187	1.511		2.50	20.50	50	طب بشري	الضغوط الانفعالية
			2.57	19.73	41	تقنية طبية	
			2.35	20.12	50	الصيدلة	
			2.66	19.71	49	هندسة	
			2.56	20.62	50	هندسة	
			2.32	20.78	41	حاسوب	
421	.995		2.95	20.16	50	طب بشري	الضغوط الصحية
			2.47	20.53	41	تقنية طبية	
			2.65	20.82	50	الصيدلة	
			3.54	20.79	49	هندسة	

		2.73	20.34	50	هندسة	
		2.37	19.70	41	حاسوب	
506	.864	2.62	19.88	50	طب بشري	
		2.30	19.68	41	تقنية طبية	
		2.69	20.42	50	الصيدلة	الضغوط
		2.50	20.14	49	هندسة	الشخصية
		2.68	20.6	50	هندسة	
		2.81	20.46	41	حاسوب	
434	.974	7.73	141.44	50	طب بشري	
		7.63	142.14	41	تقنية طبية	
		7.89	142.50	50	الصيدلة	مجموع مقياس
		7.64	142.32	49	هندسة	ضغوط الحياة
		6.87	143.94	50	هندسة	الشاقة
		6.63	144.19	41	حاسوب	

يظهر الجدول (17) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث حسب التخصص على مقياس ضغوط الحياة الشاقة ويتبين ان هناك تقاربا بين المتوسطات الحسابية لأفراد العينة على جميع ابعاد المقياس. وللتعرف على الفروق الدالة احصائيا بين قيم المتوسطات الحسابية حسب متغير التخصص في مقياس ضغوط الحياة الشاقة تم تطبيق اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA وكانت جميع قيم الاختبار غير دالة احصائيا لأن مستويات الدلالة لها كانت جميعها أكبر من مستوى 0.05. ومن ذلك نستدل على ان متغير التخصص لم يسهم في إيجاد فروق على مقياس ضغوط الحياة الشاقة.

#### - نتائج الدراسة :

- ان مستوى المرونة النفسية الإيجابية لدى بعض طلاب التخصصات التطبيقية من جامعة طرابلس متوسطا.
- ان مستوى ضغوط الحياة الشاقة لدى بعض طلاب التخصصات التطبيقية من جامعة طرابلس يزيد قليلا عن المستوى المتوسط .
- ان مستوى تقدير الذات لدى بعض طلاب التخصصات التطبيقية من جامعة طرابلس كان إيجابيا.
- هناك امكانية التنبؤ بالمرونة النفسية الإيجابية كعامل وسيط بين ضغوط الحياة الشاقة وتقدير الذات لدى بعض طلاب التخصصات التطبيقية من جامعة طرابلس.

- توجد علاقة دالة احصائيا بين المرونة النفسية الإيجابية وكل من ضغوط الحياة الشاقة وتقدير الذات لدى بعض طلاب التخصصات التطبيقية من جامعة طرابلس.
- ان الذكور من طلاب التخصصات التطبيقية من جامعة طرابلس ذو مستوى من المرونة النفسية الإيجابية أفضل من الاناث.
- لا توجد فروق بين الذكور والاناث من طلاب التخصصات التطبيقية من جامعة طرابلس في تقدير الذات.
- لا توجد فروق بين الذكور والاناث من طلاب التخصصات التطبيقية من جامعة طرابلس في ضغوط الحياة الشاقة.
- لا توجد وجود فروق بين الذكور والاناث من طلاب التخصصات التطبيقية من جامعة طرابلس في متغير ضغوط الحياة الشاقة.
- ان متغير التخصص لم يسهم في ايجاد فروق في المرونة النفسية الإيجابية وتقدير الذات وضغوط الحياة الشاقة.

#### توصيات الدراسة:

- إجراء المزيد من الدراسات لتحقيق من العلاقة بين المرونة النفسية الإيجابية و تقدير الذات و ضغوط الحياة لشرائح عمرية اخري .
- الاهتمام بتنمية المرونة النفسية الإيجابية لدي طلاب الجامعة من خلال برامج التدخل الإرشادية و النمائية .
- محاولة الكشف عن مكونات المرونة النفسية الإيجابية بالشرائح العمرية الأخرى و الاستفادة من نتائجها في تطبيقات تربوية أخرى.

#### الهوامش :

- أحمد حمزة سعيد ،2017،الضغط النفسي و علاقته بالتوافق لدي طلاب الجامعة ،مجلة كلية التربية، اسبوط
- ابتسام محمود علي ،2009،العلاقة بين إدارة الوقت و أساليب مواجهة الضغوط و دافعية الانجاز لدي طلاب المرحلة الثانوية ،رسالة دكتوراة ،جامعة عين شمس.
- أمال عبدالقادر جود ،2004،أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة و علاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الاقصى ،المؤتمر التربوي (7) .
- آل شويل سعيد ،نصر فتحي (2012)الفروق بين مرتفعي و منخفضي المرونة النفسية و علاقتها بالتنظيم الانفعالي ،مجلة البحث العلمي ،العدد (7).
- البنا أنور حمودة ،2008، المواقف الحياتية الضاغطة لدي طلبة جامعة الاقصى ،دراسة استطلاعية مجلة جامعة غزة ،مجلد 12 ص 56 .
- الخطيب محمد ،(2007) تقييم عوامل لدي طلبة كلية التربية ، مرونة الأنا لدي الشباب الفلسطيني في مواجه الأحداث الصادمة ،مجلة الجامعة الاسلامية ،المجلد (15)العدد(2) .



- تهديد عادل البيرقدار، 2011، الضغط النفسي و علاقته بالصلابة النفسية لدي طلبة كلية التربية -مجلة أبحاث كلية التربية الاساسية ،جامعة الموصل ،11(1)ص28ص.
- حسين طه و سلامة حسين ،2018، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية النفسية ،ط(1)دار الفكر للنشر و التوزيع
- رياض نايل العاصمي ،2014، الشفقة بالذات و علاقتها ببعض السمات الشخصية لدي عينة من طلاب جامعة الملك خالد ،جامعة دمشق .
- زينب نوفل راضي ،2008، الصلابة النفسية لدي امهات شهداء انتفاضة الاقصى و علاقتها ببعض المتغيرات ،دار وائل ،الأردن .
- سارة مصطفى عبدالحميد ،2010، الضغوط و علاقتها بمستوى الطموح لدي عينة من مرضي السرطان ،مجلة الدراسات النفسية ،القاهرة.
- صفوت فرج ،2012، مصدر الضبط و تقدير الذات و علاقتها بالانبساط و العصابية ،مجلة كلية التربية ،م 4، ع1، ص7.
- عثمان محمد ،2010، فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة النفسية الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ،رسالة دكتوراه ،كلية التربية ،جامعة عين شمس.
- غادة جعفر ،2015، أثر النزوح في المرونة الإيجابية لدي المراهقين النازحين و أقرانهم غير النازحين ،مجلة كلية التربية التربوية ،جامعة بابل العدد (24).
- فائزة العبد لله ،2014، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية و علاقتها بأساليب المعاملة الوالدية ،في مدارس دمشق، رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية جامعة دمشق.
- فرج اسماعيل عامر ،2019، دراسات نفسية جامعة عين شمس مجلد(3)العدد (5).
- فتحى مصطفى الزياد،2012، علم النفس الاكلينيكي ، دار المعرفة القومية .
- مازن الشامط ،2013 ، مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الاكتئابية و افكار الانتحار ،رسالة ماجستير ،جامعة دمشق ،سوريا .
- مروان عبدالله دياب،2006،درو المساند الاجتماعية كوسيط بين الأحداث الضاغطة و الصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية جامعة غزة .
- مني عثمان الجبلي ،2006،المساندة الاجتماعية و علاقتها بالضغوط النفسية لدي طلبة كلية العلوم بجامعة صنعاء ،رسالة ماجستير غير منشورة .
- محمد عبدالعزيز ،2019 ،سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ،ط (1) دار الكتاب المصري.
- محمد حامد عثمان ،2009، المرونة الإيجابية في التصدي للمشكلات لدي طلاب جامعة المنيا / مجلة كلية التربية جامعة القاهرة العدد(22).
- هبة سامي ابراهيم ،2009،المرونة الإيجابية و علاقتها بوجهة الضبط لدي عينة من الشباب الجامعي ،رسالة ماجستير ،كلية التربية جامعة عين شمس.
- هالة شاهين ،2007، الحاجات النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية و المكفوفين و الصم و العاديين ،رسالة ماجستير غير منشورة ،القاهرة معهد دراسات الطفولة ،جامعة عين شمس.
- ولاء اسحق حسان ،2008، فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدي طالبات مجلة الدراسات التربوية الجامعة الاسلامية، المجلد (5) العدد(8).

- ar, Reza, Ghar0ie ,2010, A study. Of, resilience ,in ,relation, rto .personality.cognitive, styles, and, decision, making, style OF management, Students ,Africa Journal of, Business, Management, 4(6)35-96 Esteem. New, York, Bantam 20.
- Branden, N. 2018. The Psychology, OF Self Challenger, Carol, 2005, The Relationship, Between Self-esteem, and, Demographic, Welfare, ph, d, Thesis, The Florida State University College, OF Education, U, S. A
- Collins. Amy Beth (2009) Life Experiences, and Mindfulness (Doctoral, Dissertation Available, From ,proquest Dissertations, and Theses.
- Keller, Shari, Rachele. (2011) , DO individual. Differences. in. tecthe, Moderation, and Availability, Effects OF positive Affct predict, Resilience, outcomes. And , Depr ,ession. Symptoms, (Doctoral, Dissertaion) Available, From, Proquest. Dissertations, And Theses.
- Fitts, W, H, 2017, The self concept, and, body, image, maghville, teunssee- a publication, series, of, P. W. C