

الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية

م. م. فيصل عزيز كاسد

مديرة تربوية ذي قار

Mbmmy92@gmail.com

استلام البحث: 23-03-2025 مراجعة البحث: 18-04-2025 قبول البحث: 10-05-2025

المخلص

تُعد الضغوط الأكاديمية من أبرز التحديات التي تواجه طلاب المرحلة الإعدادية في ظل التحولات التربوية والاجتماعية المتسارعة، حيث تؤثر بشكل مباشر على صحتهم النفسية وقدرتهم على التكيف مع المتطلبات الدراسية المتزايدة. وفي هذا السياق، تبرز المرونة النفسية بوصفها متغيرًا نفسيًا حيويًا يضطلع بدور محوري في تمكين الفرد من مواجهة الأزمات والضغوط بكفاءة انفعالية وسلوكية عالية. يهدف هذا البحث إلى استقصاء العلاقة بين مستوى الضغوط الأكاديمية ومقدار ما يتمتع به طلاب المرحلة الإعدادية من مرونة نفسية، وبحث في الدور المحتمل للمرونة النفسية في التخفيف من الأثر النفسي للضغوط الأكاديمية. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وتضمنت عينة قصدية من طلاب المرحلة الإعدادية تم اختيارهم وفق معايير منهجية محددة. تم استخدام مقياسين مقننين لقياس كل من الضغوط الأكاديمية والمرونة النفسية، مع مراعاة الخصائص السيكومترية لكل منهما. تهدف النتائج المتوقعة إلى تقديم مساهمات علمية تساعد في بناء برامج نفسية وتربوية تهدف إلى تعزيز المرونة النفسية لدى الطلاب، مما يساهم في تحسين قدرتهم على التكيف الأكاديمي وتنظيمهم الانفعالي.

الكلمات المفتاحية: الضغوط الأكاديمية، المرونة النفسية، طلاب المرحلة الإعدادية.

Abstract:

Academic stress is one of the most prominent challenges faced by preparatory school students in light of the rapid educational and social transformations occurring today. It directly affects their psychological well-being and their ability to adapt to increasing academic demands. In this context, psychological resilience emerges as a crucial psychological variable, playing a key role in enabling individuals to cope with crises and pressures effectively, both emotionally and behaviorally.

This study aims to investigate the relationship between the level of academic stress and the degree of psychological resilience among preparatory school students, exploring the potential role of psychological resilience in alleviating the psychological impact of academic pressures. The research adopts a descriptive-analytical approach and involves a purposive sample of preparatory students selected according to specific methodological criteria. Standardized tools with established psychometric properties are employed to measure both academic stress and psychological resilience. The expected findings are anticipated to contribute to the development of scientific knowledge and inform the design of psychological and educational programs aimed at enhancing students' resilience, thereby improving their academic adaptation and emotional regulation.

Keywords: Academic Stress, Psychological Resilience, Preparatory Students.

مشكلة البحث:

تُعد الضغوط الأكاديمية من أبرز التحديات النفسية التي يتعرض لها طلاب المرحلة الإعدادية، لا سيما في ظل تزايد المطالب التعليمية وتسارع الإيقاع المجتمعي، مما يؤدي إلى ارتفاع معدلات القلق، والتوتر، واضطراب التكيف لدى هذه الفئة العمرية. وتشير الدراسات إلى أن الضغوط الأكاديمية تمثل عامل خطر حقيقي يهدد الصحة النفسية للطلاب وقدرتهم على التكيف مع البيئة التعليمية (Folkman & Moskowitz, 2000, p. 12). وتكمن خطورة هذه المرحلة في أنها تمثل نقطة تحول نفسية ومعرفية، يتشكل خلالها وعي الفرد بذاته وببيئته، وهو ما يجعل الطلاب أكثر حساسية وتأثرًا بالمثيرات الضاغطة (Garnezy, 1991, p. 4). في هذا السياق، تُعد المرونة النفسية من المتغيرات النفسية المحورية التي تُمكن الطالب من تجاوز المواقف الصعبة والانفعالات السلبية الناتجة عن الضغوط، وذلك من خلال امتلاكه لمهارات التكيف الإيجابي وإعادة البناء المعرفي والانفعالي (Kumpfer, 1999, p. 181).

وقد أكدت البحوث أن المرونة النفسية لا تقتصر على سمة ثابتة، بل تتأثر بعوامل بيئية واجتماعية مثل الدعم الأسري والمناخ المدرسي، مما يجعلها عنصرًا يمكن تنميته وتدعيمه بطرق تربوية وعلاجية (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000, p. 547). وبرغم ما تحمله الدراسات السابقة من إسهامات في فهم الضغوط الأكاديمية وتأثيراتها، فإن العلاقة التفاعلية بين هذه الضغوط ومستوى المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية لم تزل القدر الكافي من الدراسة، خصوصًا في البيئات العربية ذات الخصوصية الثقافية والتربوية المختلفة عن السياقات الغربية (Zeidner & Matthews, 2011, p. 266). ومن هنا تبرز الحاجة إلى دراسة هذه العلاقة على نحو علمي دقيق يسهم في بناء قاعدة معرفية تمكن المختصين من تصميم برامج تدخلية فعالة تعزز المرونة النفسية وتخفف من أثر الضغوط الأكاديمية (Seligman, 1998, p. 214)، (Rutter, 1987, p. 318). بناءً عليه، يسعى هذا البحث إلى تناول الإشكالية التالية: ما طبيعة العلاقة بين مستوى الضغوط الأكاديمية التي يواجهها طلاب المرحلة الإعدادية، ومستوى المرونة النفسية لديهم؟ وهل تمثل المرونة النفسية عاملاً وقائيًا يمكن أن يُحدّ من الآثار السلبية لهذه الضغوط؟

أهمية البحث:

تكمن الأهمية النظرية والتطبيقية لهذا البحث في تناوله لمتغيرين نفسيين متداخلين يعدان من أبرز المؤشرات التنبؤية للسلامة النفسية والنجاح الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وهما الضغوط الأكاديمية والمرونة النفسية. إذ تشير الأدبيات النفسية إلى أن المرحلة الإعدادية تمثل نقطة تحول نمائي حاسمة تتسم بالتحويلات البيولوجية والانفعالية والاجتماعية، ما يجعل الطالب أكثر عرضة للتأثر بالضغوط المتولدة عن البيئة التعليمية، كالامتحانات، وكثافة المناهج، والمنافسة الصفية (Compas et al., 2001, p. 89). وتزداد أهمية الدراسة بالنظر إلى المرونة النفسية بوصفها مفهومًا ديناميكيًا متعدد الأبعاد، يُنظر إليه باعتباره آلية داخلية تسمح للفرد بالتكيف الإيجابي مع المواقف الضاغطة واستعادة التوازن الانفعالي بعد الأزمات (Luthar & Zelazo, 2003, p. 514)، فالمرونة النفسية لا تُعد مجرد خاصية ثابتة، بل هي بنية قابلة للتنمية من خلال التدخلات التربوية والتدريبية التي تراعي السياق الثقافي والاجتماعي للطالب، وهو ما يمنح هذا البحث بُعدًا وقائيًا مهمًا في ميدان علم النفس المدرسي (Masten & Reed, 2002, p. 82). من ناحية أخرى، فإن البيئة العربية – بما تحمله من خصوصيات تربوية وثقافية – لا تزال بحاجة إلى المزيد من الدراسات التي تبحث العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والمتغيرات الإيجابية، كالمهارات التكيفية والصلابة والمرونة النفسية، خاصة وأن العديد من البرامج التربوية تفقر إلى البعد الوقائي القائم على تعزيز عوامل الحماية النفسية لدى المتعلمين (Abu-Hilal, 2015, p. 33). ويُرتقب أن تسهم نتائج هذا البحث في دعم صنّاع القرار التربوي والمعالجين النفسيين بمعلومات علمية دقيقة حول مدى فاعلية المرونة النفسية في تقليص الآثار السلبية للضغوط الدراسية، تمهيدًا لبناء تدخلات سيكولوجية تعزز من قدرة الطلاب على التكيف مع السياق الأكاديمي المتغير.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على:

- 1- مستوى الضغوط الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الإعدادية
- 2- مستوى المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية
- 3- العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية

أولا الضغوط الأكاديمية: عرفها كلا من:

- 1- لازاروس وآخرون (1992 Lazarus et al.) الضغوط الأكاديمية بأنها متغيرات وسيطة تتوسط بين مثيرات خارجية واستجابات سلوكية، وتمثل خبرة انفعالية غير سارة تترافق مع مشاعر الخوف، القلق، الغضب، الاكتئاب والانزعاج (1992 Lazarus et al. : 229).
 - 2- طاهر (1995) الضغوط الأكاديمية بأنها مجموعة من العوامل الداخلية والخارجية التي تؤثر على الفرد ككل أو على جزء منه، وتؤدي إلى حالة من التوتر النفسي، وقد ينتج عنها اختلال في توازن الشخصية وتحول في نمط السلوك عند تصاعد حدة الضغط (طاهر، 1995).
 - 3- الخولي (2002) الضغوط الأكاديمية بأنها مواقف أو مطالب تعليمية تحدث نوعاً من التوتر أو الانفعال لدى الطالب، نتيجة إدراكه لعجزه أو قصوره في مواجهة متطلبات الدراسة والبيئة التعليمية (الخولي، 2002: ص. 113).
 - 4- عبد الرحمن (2007) الضغوط الأكاديمية بأنها شكل من أشكال الضغط النفسي الذي يمر به الطالب خلال تجربته الدراسية، ويعود إلى تداخل التحديات النفسية والاجتماعية والتعليمية التي تؤثر في حالته الانفعالية ومستواه التحصيلي (عبد الرحمن، 2007: ص 92).
 - 5- سليمان (2010) الضغوط الأكاديمية بأنها تجربة نفسية ضاغطة تنشأ نتيجة إدراك الفرد لعدم كفايته في مواجهة متطلبات دراسية تفوق إمكانياته، ما يؤدي إلى اضطراب انفعالي ينعكس على سلوكه التحصيلي والاجتماعي (سليمان، 2010: ص 77).
 - 6- (2008Yazedjian et al) الضغوط الأكاديمية بأنها تجربة ضاغطة ناتجة عن التحديات التعليمية مثل الامتحانات، تراكم المهام، ضعف تنظيم الوقت، والتوقعات العالية من الأسرة أو المؤسسة الأكاديمية (2008Yazedjian et al. : 149).
 - 7- (2000Misra&McKean) الضغوط الأكاديمية بأنها ظروف نفسية تنشأ حين تتجاوز المتطلبات الدراسية قدرة الطالب على التكيف، وتؤدي إلى مشاعر من القلق والتوتر، وقد تؤثر في فعاليته الأكاديمية والانفعالية (Misra& McKean, 2000: 41).
- ثانيا: تعريف المرونة النفسية: عرفها كلا من:
1. ولن وآخرون (1999) المرونة النفسية بأنها عملية مستمرة من المثابرة في مواجهة التحديات والشدائد، وتتمثل في قدرة الفرد على مقاومة الأذى والتغلب على الصعاب التي تواجهه (Wolin&Wolin, 1999: 1).
 2. آل غزال (2008) المرونة النفسية بأنها القدرة على تعديل أنماط التفكير والتفاعل مع الظروف المتغيرة، بما يشمل القدرة على تحمل الإحباطات، السيطرة على الانفعالات، وتأجيل الإرضاءات، وكذلك التفاعل الاجتماعي الإيجابي مع الآخرين (آل غزال، 2008، ص 27).
 3. أبو أسعد (2011) المرونة النفسية بأنها القدرة على التكيف مع تغيرات الحياة المستمرة، مما يتطلب من الفرد تعديل استجاباته وسلوكياته بما يتناسب مع البيئة المحيطة المتغيرة باستمرار (أبو أسعد، 2011، ص 104).
 4. كوتلر (2003) المرونة النفسية بأنها القدرة على التكيف مع ضغوط الحياة ومواجهة التحديات اليومية، مع الحفاظ على الأداء العالي والقدرة على التفاعل مع المتغيرات البيئية بشكل إيجابي ومتوازن (كوتلر، 2003، ص 118).

5. هارفي (2009) المرونة النفسية بأنها القدرة على التعافي السريع من التجارب المؤلمة والأزمات، حيث يُظهر الأفراد المرنون القدرة على استعادة توازنهم النفسي والعاطفي بعد التعرض للمواقف الصعبة (هارفي، 2009، ص 67)
6. زيمان (2012) المرونة النفسية بأنها القدرة على التكيف الناجح مع المواقف الضاغطة والمحفوفة بالتحديات، حيث تساعد هذه القدرة على الحفاظ على استقرار الشخص العاطفي والذهني رغم ما يواجهه من صعوبات (زيمان، 2012، ص 45).
7. ماکنوتون (2015) المرونة النفسية بأنها استجابة فعّالة للمحن والضغوط النفسية، مع الحفاظ على الاستقرار العاطفي والقدرة على العودة إلى الوضع الطبيعي بعد مواجهة التحديات (ماكنوتون، 2015، ص 29).

الفصل الثاني

الإطار النظري ودراسات سابقة

أولاً- الإطار النظري:

أولاً: الضغوط الأكاديمية:

تُعد الضغوط الأكاديمية من المواضيع التي حظيت باهتمام أكاديمي وعلمي واسع النطاق على مر العصور. بدأ استخدام مصطلح "الضغط (Stress)" في القرن السابع عشر، حيث كان يشير إلى مفهوم "الشدة" أو "الكرب". ويُعتقد أن المصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية "Stringegel"، التي تعني الضيق، بينما يُرجح آخرون أنه يعود إلى الكلمة الفرنسية "Destese"، التي تشير إلى الشعور بالاختناق. وفي القرنين الثامن والتاسع عشر، توسع المعنى ليشمل القوة والإجهاد، وهو ما تزامن مع بدء الدراسات المبكرة في هذا المجال. ومع تطور البحث العلمي، ارتبط مفهوم الضغط بشكل خاص بالبحوث التي أجريت من قبل عالم الغدد الكندي هانز سيللي في الخمسينيات، الذي اكتشف أن الغدد المسؤولة عن إفراز الأدرينالين هي التي تُستجيب بشكل أساسي للضغوط. أظهرت دراسات سيللي أن للضغوط تأثيرات بالغة على الحياة والصحة النفسية للأفراد، مما جعل الموضوع يحظى بشعبية واسعة في الأوساط العلمية والشخصية. كما أصبح النقاش حول الضغوط الأكاديمية من المواضيع المركزية في العديد من المجالات، مثل التعليم، الطب، الهندسة، وعلم النفس (Selye, 1962, pp. 7-35).

لم يقتصر استخدام مصطلح "الضغط" على الدراسات العلمية فقط، بل كان يُستخدم أيضًا للإشارة إلى الظواهر الطبيعية مثل الزلازل والبراكين، حيث كان يُنظر إلى الضغط كقوة تؤثر على شكل أو حجم أو طبيعة هذه الظواهر. ومن ثم، توسع استخدام المصطلح ليشمل مختلف مجالات الحياة الإنسانية والتربوية، مما أتاح للبحث العلمي أن يركز على التأثيرات السلبية للضغوط مثل التوتر، القلق، والصراع، إضافة إلى التأثيرات الفيزيولوجية كالآلام الجسدي والأمراض المرتبطة بالضغوط (الرويشيدي، 2003، ص. 14).

تصنيف الضغوط بحسب مصدرها:

1. المصادر الشخصية: تشمل المشكلات النفسية مثل اضطرابات التكيف الدراسي، والتشتت الذهني، والقلق المستمر بشأن المستقبل.
2. المصادر الأسرية: تتعلق بأساليب المعاملة الوالدية غير السليمة، وتوتر العلاقات الأسرية، واختلاف التوقعات بين الآباء وقدرات الأبناء.
3. المصادر الاقتصادية: تشمل انخفاض الدخل وصعوبة قدرة الأسرة على تلبية احتياجات الأبناء.

4. المصادر البيئية الأكاديمية: تتضمن البيئة الفيزيائية غير المناسبة في المدارس، والتسلط الإداري، والتي تساهم بشكل كبير في الضغوط الأكاديمية (عبد الرزاق، 2012، ص 507-509).

5. الضغوط العاطفية: تُعد من أكثر أنواع الضغوط تأثيرًا، حيث يمكن أن يؤدي الفشل في العلاقات العاطفية أو الإحباط نتيجة عدم تحقيق الطموحات إلى ضغوط نفسية شديدة على الأفراد (العيسوي، 2001، ص6).

تصنيف الضغوط بحسب اتجاهها:

1. الضغط النفسي الإيجابي (يو-ستريس): يُعتبر هذا النوع من الضغوط ضروريًا لتحفيز الأفراد على تحسين أدائهم، وزيادة ثقتهم بأنفسهم. يعمل هذا النوع على تحسين قدرة الفرد على التركيز والتفاعل الإيجابي مع تحديات الحياة (عسكر، 1998، ص 8)

2. الضغط النفسي السلبي (ديستريس): يتسبب هذا النوع من الضغوط في تأثيرات سلبية على الأفراد، حيث يتجلى ذلك في أعراض جسدية ونفسية مثل الصداع، آلام المعدة، التوتر العضلي، وعسر الهضم. غالبًا ما يرتبط هذا النوع من الضغوط بالصعوبات التي تتجاوز قدرة الفرد على التكيف معها (كينان، 1999، ص 9).

نظريات فسرت الضغوط الأكاديمية:

1. نظرية التفاعل بين الشخص والبيئة (Lazarus & Folkman 1984)

تُعرف هذه النظرية الضغوط الأكاديمية كنتيجة للتفاعل الديناميكي بين الفرد ومتطلباته الأكاديمية، حيث يعتمد تأثير الضغوط على كيفية تقييم الطالب للمواقف الدراسية ودرجة كفاءته في مواجهتها. إذا كان الطالب يُقيّم التحديات الدراسية باعتبارها قابلة للإدارة، فإن ذلك قد يؤدي إلى استجابة إيجابية تدفعه لتحقيق أداء أكاديمي أفضل. أما إذا كانت المواقف تُعتبر تهديدًا، فقد تزيد هذه التقييمات من مستويات القلق والتوتر. تُبرز هذه النظرية دور الاستراتيجيات المعرفية في كيفية التعامل مع الضغوط ومدى تأثير هذه الاستراتيجيات على التكيف الأكاديمي (Lazarus & Folkman, 1984, p. 141).

2. نظرية سيللي للضغوط النفسية (Selye 1956):

يشير سيللي في هذه النظرية إلى أن الضغوط الأكاديمية تُعتبر استجابة غير محددة من الجسم تجاه متطلبات بيئية خارجية. يعكف سيللي على توضيح كيف أن الضغط النفسي يشمل تغييرات بيولوجية تحدث نتيجة لتعرض الفرد لمواقف معينة تتطلب استجابة جسدية. في سياق التعليم، يمكن أن يُحفز الضغط المعتدل الأداء، بينما يؤدي التعرض المستمر لضغوط عالية إلى تدهور في الصحة الجسدية والنفسية للفرد، مما يعوق قدرته على التكيف في البيئة الأكاديمية (Selye, 1956, p. 74).

3. نظرية التكيف (Cohen & Wills 1985):

تُعتبر هذه النظرية من أبرز المناهج التي تركز على تأثير الدعم الاجتماعي في تقليل تأثير الضغوط. وفقًا لهذه النظرية، فإن الدعم الاجتماعي القوي يُعد من العوامل الوقائية ضد الضغوط الأكاديمية، حيث يُساعد الأفراد على التكيف بشكل أفضل مع التحديات التي يواجهونها في البيئة الدراسية. يعزز الدعم العاطفي من قدرة الطالب على مواجهة المواقف المجهدة، كما يساهم في تقليل الاستجابات السلبية مثل القلق والتوتر، مما يساهم في تحسين الأداء الأكاديمي (Cohen & Wills, 1985, p. 317).

4. نظرية إدارة الضغوط: (Transactional Model of Stress and Coping)

تُعتبر هذه النظرية من الأسس المهمة لفهم الضغوط النفسية في سياقات مختلفة، بما في ذلك البيئة الأكاديمية. تركز النظرية على تقييم الفرد للمواقف الدراسية وكيفية إدراكه لها كتهديدات أو تحديات يمكن التعامل معها. يحدد هذا التقييم الكيفية التي يتعامل بها الأفراد مع

الضغوط، حيث تتفاوت الاستجابات بناءً على مستوى الثقة بالنفس واستراتيجيات التكيف التي يتبناها الشخص. وهذا التفاعل بين الاستراتيجيات التكيفية والتقييم المعرفي يحدد في النهاية تأثير الضغوط على الأداء الأكاديمي. (Folkman & Lazarus, 1980, p. 227)

5. نظرية التقييم والضغوط, (1978 Lazarus & Launier)

تعتمد هذه النظرية على فكرة أن الضغوط الأكاديمية تنشأ نتيجة لتقييم الفرد للمواقف الدراسية، حيث يُعد التقييم الأساسي لهذا الوضع إما تهديدًا أو فرصة. في حال تقييم المواقف الدراسية كتهديدات، يتم تفعيل استجابات سلبية من حيث القلق والضغط النفسي، بينما إذا تم تقييم المواقف كفرص للتعليم والنمو، فإن ذلك يمكن أن يُحفز الأفراد لتحقيق أداء أكاديمي عالٍ. هذه النظرية تؤكد على أهمية التقييم المعرفي في تحديد استجابة الفرد تجاه الضغوط, (Lazarus & Launier, 1978, p. 312)

نظرية الضغوط الإيجابية والسلبية, (1908 Yerkes–Dodson Law):

تُبرز هذه النظرية العلاقة بين مستويات الضغوط والأداء الأكاديمي، حيث تشير إلى أن الضغوط المعتدلة تُحسن الأداء، بينما يؤدي الضغط الزائد إلى تدهور القدرة على التفكير والتركيز. في سياق التعليم، يشير النموذج إلى أن وجود مقدار معين من الضغط يُحفز الأفراد على تقديم أفضل ما لديهم. ومع ذلك، فإن الضغوط المرتفعة جدًا يمكن أن تؤدي إلى فقدان القدرة على التركيز، وتزيد من مستويات القلق، مما ينعكس سلبًا على الأداء الدراسي. (Yerkes & Dodson, 1908, p. 461)

ثانيًا المرونة النفسية:

تعد المرونة النفسية من الظواهر النفسية الحيوية التي حظيت باهتمام بالغ في الأبحاث النفسية الحديثة. وتعكس هذه الظاهرة قدرة الأفراد على التكيف مع التحديات الحياتية والضغوط النفسية التي قد يتعرضون لها، حيث يختلف تعريفها باختلاف المنهجيات البحثية وتوجهات المفكرين في هذا المجال. يرى بعض الباحثين أن المرونة النفسية تتمثل في القدرة على التكيف مع التغيرات والضغوط وفقًا للظروف الحياتية المعاشة، بينما يعتقد آخرون أن هذه القدرة تعد سمة جوهرية تمكن الأفراد من التعامل مع الضغوط بفعالية، مما يسمح لهم بالتغلب على التحديات النفسية دون التأثير السلبي المستمر. وقد أشار ياسين (2002) إلى أن المرونة النفسية هي القدرة على التكيف مع الظروف الصعبة مع الحفاظ على الثوابت الأساسية في الشخصية (ياسين، 2002).

من جانبه، يبرز رزوق (1979) مفهوم المرونة باعتبارها خاصية تؤثر على قدرة الفرد على التأقلم مع الظروف الحياتية الصعبة. يصفها بأنها عملية تكيف مستمرة تتضمن تعديل القدرات والطاقات الذاتية بما يتناسب مع متطلبات البيئة المتغيرة. وتُعد المرونة النفسية جزءًا لا يتجزأ من الاستراتيجيات الدفاعية التي يطورها الأفراد لمواجهة التحديات النفسية المتنوعة في حياتهم (رزوق، 1979).

نظريات تفسر المرونة النفسية:

نظرية المرونة النفسية

تعددت النظريات التي تناولت مفهوم المرونة النفسية، حيث تنوعت في تفسير هذا المفهوم وآلياته. من أبرز هذه النظريات هي نظرية (Wolin & Wolin, 1999)، التي تُعتبر مرجعية رئيسية في هذا المجال. وفقًا لهذه النظرية، يُعتبر مفهوم المرونة عملية مستمرة تتضمن صمود الفرد أمام المحن والصعوبات الحياتية، حيث يؤكد الباحثان أن هذه العملية تكتسب قوتها من تراكم النجاحات الصغيرة التي يحققها الفرد، إلى جانب القدرة على التعلم من الإخفاقات والتحديات. كما أن "المرونات" التي يشير إليها الباحثان هي القوى النفسية التي يكتسبها الفرد من خلال صراعه مع الظروف القاسية، مما يساعده على التكيف مع الأزمات (Wolin & Wolin, 1999).

من ناحية أخرى، يقدم (Masten 2001) منظوراً شاملاً للمرونة النفسية، حيث ربطها بالقدرة على التكيف الفعّال مع مختلف الظروف البيئية والصحية التي يتعرض لها الأفراد. ويشدد Masten على أن الأفراد المرنين قادرون على الحفاظ على توازنهم النفسي وصحتهم العاطفية حتى في أقصى الظروف، مما يساعدهم على التعافي السريع والقدرة على التكيف مع التحولات المفاجئة في حياتهم (Masten، 2001).

أما (Carver 1997)، فيقدم تصوره الخاص حول المرونة النفسية باعتبارها القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية عبر استخدام استراتيجيات تكيفية فعالة. وتشمل هذه الاستراتيجيات التكيف السلوكي والعاطفي، حيث يعزز هذا النوع من المرونة قدرة الفرد على إدارة التوتر بطريقة تتناسب مع متطلبات الحياة اليومية (Carver، 1997).

وبالنسبة لـ (Bonanno 2004)، يركز على فكرة العودة إلى التوازن العاطفي بعد التعرض لفقدان أو صدمة نفسية كبيرة. يرى Bonanno أن أحد أهم جوانب المرونة النفسية هو قدرة الفرد على التعافي والعودة إلى حالته الطبيعية بعد تعرضه لمواقف قاسية مثل فقدان عزيز أو التعرض للأزمات (Bonanno، 2004).

العلاقة بين المرونة النفسية والضغوط الأكاديمية:

تعدّ الضغوط الأكاديمية من التحديات الرئيسية التي يواجهها الطلاب، وتؤثر بشكل كبير على صحتهم النفسية وأدائهم الأكاديمي. في هذا السياق، تعتبر المرونة النفسية عاملاً حيوياً يساعد الأفراد على التكيف مع التحديات والتغلب على الضغوط. يعرّف بعض الباحثين المرونة النفسية على أنها القدرة على التكيف مع التغيرات والضغوط بشكل يتناسب مع المواقف الحياتية، بينما يرى آخرون أنها القدرة على التعامل مع الصعوبات دون التأثير السلبي طويل الأمد (المرزوقي، 2017، ص. 45).

المرونة النفسية في مواجهة التحديات الأكاديمية

أوضح المرزوقي (2017) أن المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الصعبة، مثل الضغوط الأكاديمية. الطلاب الذين يتمتعون بمرونة نفسية أعلى قادرون على التعامل مع التوترات الأكاديمية بفعالية، مثل التكيف مع مواعيد الاختبارات أو واجبات الدراسة. كما أكد عابد (2019) أن المرونة النفسية تساعد الطلاب على التكيف مع التحديات الأكاديمية، وتحسن من استراتيجيات التأقلم لديهم، مما يقلل من آثار التوتر المرتبط بالدراسة (عابد، 2019، ص 73).

التفاعل بين المرونة النفسية والضغوط الأكاديمية

أشار اليوسف (2018) إلى أن الطلاب الذين يمتلكون مستوى مرتفعاً من المرونة النفسية يميلون إلى تبني استراتيجيات إيجابية للتكيف مع التحديات الأكاديمية، مثل التفكير الإيجابي وتنظيم الوقت. بالإضافة إلى ذلك، وجد سالم (2020) أن وجود شبكة دعم اجتماعي قوية يمكن أن يعزز المرونة النفسية ويساعد الطلاب على مواجهة الضغوط الأكاديمية بشكل أفضل (اليوسف، 2018، ص. 45؛ سالم، 2020، ص 89).

المرونة النفسية كآلية دفاعية ضد الضغوط الأكاديمية في هذا السياق، أشار حسن (2015) إلى أن المرونة النفسية تعمل كآلية دفاعية تحمي الأفراد من التأثيرات السلبية للضغوط الأكاديمية، مثل القلق والاكتئاب. من خلال استراتيجيات مرنة، يمكن للطلاب الحفاظ على توازنهم النفسي في مواجهة الأزمات الأكاديمية (حسن، 2015، ص. 112).

ثانياً: الدراسات السابقة:

دراسة اليوسف (2018)

تناولت دراسة اليوسف (2018) تأثير الضغوط الأكاديمية على الأداء الأكاديمي والصحة النفسية لطلاب الجامعات. أظهرت الدراسة أن الطلاب الذين يعانون من ضغوط أكاديمية مفرطة غالباً ما يظهرون انخفاضاً في مستويات تحصيلهم العلمي ويواجهون مشاكل نفسية مثل القلق والاكتئاب. كما أكدت الدراسة أهمية تقديم الدعم النفسي للطلاب لمساعدتهم على التكيف مع هذه الضغوط (اليوسف، 2018، ص. 102).

دراسة محمد (2017)

في دراسة أجراها محمد (2017) على طلاب الجامعات في مصر، تبين أن الضغوط الأكاديمية تتسبب في اضطرابات نفسية مثل التوتر والقلق. وقد أوصت الدراسة بتوفير بيئة دراسية أكثر دعماً وتوجيهاً للطلاب من خلال تطوير برامج إرشادية تهدف إلى تقليل مستويات الضغوط الأكاديمية (محمد، 2017، ص. 45).

دراسة العوضي (2015)

ركزت دراسة العوضي (2015) على علاقة الضغوط الأكاديمية بالإجهاد النفسي لدى طلاب المدارس الثانوية. وقد أظهرت النتائج أن الضغوط الأكاديمية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بزيادة معدلات الإجهاد النفسي، حيث يؤثر تكديس الواجبات الدراسية والامتحانات على الحالة النفسية للطلاب. كما أشارت الدراسة إلى ضرورة تفعيل استراتيجيات التكيف لمساعدة الطلاب في مواجهة هذه الضغوط (العوضي، 2015، ص. 66).

دراسة عبد الله (2016)

في دراسة أجراها عبد الله (2016)، تم تحليل أسباب الضغوط الأكاديمية في الجامعات العربية. أظهرت الدراسة أن التوقعات المرتفعة من الأسرة، بالإضافة إلى نظام التعليم التقليدي، يشكلان عوامل أساسية للضغوط الأكاديمية. كما اقترحت الدراسة أهمية الاهتمام بالجانب النفسي للطلاب من خلال توفير استشارات نفسية ودعم عاطفي (عبد الله، 2016، ص. 112).

دراسة آل غزال (2008)

هدفت دراسة آل غزال (2008) إلى فحص العلاقة بين التشاؤم الدفاعي والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعات، حيث شملت عينة من 500 طالب وطالبة من جامعتي بغداد والمستنصرية. استخدم الباحث مقياس نورم (2001) للتشاؤم الدفاعي، وتم تطوير مقياس خاص

للمرونة النفسية. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين زيادة التشاؤم الدفاعي وزيادة المرونة النفسية لدى الطلبة، مما يشير إلى قدرة الطلاب على التكيف مع الضغوط النفسية (آل غزال، 2008)

دراسة حسن (2014)

تطُرقت دراسة حسن (2014) إلى العلاقة بين المرونة النفسية والضغوط النفسية لدى طلاب الجامعات في جامعة القاهرة. استخدمت الدراسة مقياس المرونة النفسية الذي طوره الباحث. أظهرت النتائج أن الطلاب ذوي المرونة النفسية العالية أظهروا قدرة أكبر على التكيف مع الضغوط النفسية مقارنةً بمن لديهم مرونة نفسية أقل، ما يعزز من قدرتهم على التعامل مع التحديات (حسن، 2014).

دراسة عبد الله (2016)

دراسة عبد الله (2016) ركزت على العلاقة بين المرونة النفسية والسلوك التكيفي لدى طلاب الثانوية العامة في السعودية. أظهرت الدراسة وجود ارتباط إيجابي بين المرونة النفسية ومستوى السلوك التكيفي، حيث تبين أن الطلاب الأكثر مرونة نفسيًا لديهم قدرة أعلى على التكيف مع الضغوط الدراسية (عبد الله، 2016)

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

منهجية البحث Method of the Research

اعتمد الباحث في البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي على اعتبار أن هذا المنهج مناسب لطبيعة بحثه.

مجتمع البحث Population of The Research

يتألف هذا البحث من طلبة المرحلة الإعدادية للعام الدراسي (2024-2025م) وقد بلغ عدد المدارس الإعدادية [15 مدرسة] وقد بلغ عدد الطلاب [3537] طالبًا.

جدول (1)

ت	اسم المدرسة	عدد الطلاب
1	اعدادية البصرتين	267
2	ثانوية المثني	236
3	ثانوية ذي الكفل	243
4	ثانوية الماجد	228
5	ثانوية الامام الحسن	221
6	ثانوية الفرقان	198
7	ثانوية اركان الهدى	274

ت	اسم المدرسة	عدد الطلاب
8	ثانوية الحسنيين	276
9	ثانوية المعصومين	235
10	ثانوية انوار الرافدين	246
11	ثانوية الغدير	277
12	ثانوية الوعي	167
13	ثانوية المعارج	176
14	ثانوية الحضارة	235
15	ثانوية التضامن	258
	المجموع	3537

يوضح مجتمع البحث

عينة البحث:

اختيار عينة البحث من أهم الخطوات المهمة في البحوث التربوية النفسية ومن اللازم أن تكون ممثلة للمجتمع بصورة صحيحة وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بسيطة ذات توزيع متناسب حيث بلغ حجم العينة [100 طالب] موزعين على المدارس المذكورة كما هو موضح في جدول (2)

جدول (2) يوضح عينة البحث

ت	اسم المدرسة	عدد الطلبة
1	اعدادية البصريين	20
2	ثانوية المثنى	18
3	ثانوية الماجد	18
4	ثانوية انوار الرافدين	16
5	ثانوية الغدير	12
6	ثانوية المعارج	16
	المجموع	100

أداة البحث Tools of Research

مقياس الضغوط الأكاديمية:

يتبنى الباحث مقياس الضغوط الأكاديمية المعد من قبل الباحثة نبأ محسن حسين جواد (2020)، والذي يتكون من [33] فقرة موزعة على [5] مجالات هي:

(ضغوط أسرية، ضغوط دراسية، ضغوط الأقران، ضغوط فيزيقية، ضغوط مستقبلية) وتم تحديد البدائل التي تراوحت بين [5، 4، 3، 2، 1] مرتبة تنازلياً للعبارات الإيجابية.

بدائل الإجابة:

تتطبق دائماً (5) تتطبق غالباً (4) تتطبق أحياناً (3) تتطبق نادراً (2) لا تتطبق أبداً (1)

وتبنى الباحث مقياس المرونة النفسية المعد من قبل الباحثة هند أحمد سليمان (2021)، والذي يتكون من [28] فقرة موزعة على [7] مكونات رئيسية. تم تحديد البدائل التي تراوحت بين [5، 4، 3، 2، 1] مرتبة تنازلياً للعبارة الإيجابية. حيث كانت بدائل الإجابة: تتطبق تماماً (5) تتطبق غالباً (4) تتطبق أحياناً (3) تتطبق نادراً (2) لا تتطبق أبداً (1)

صدق المقياسين:

هذا النوع من الصدق يعنى عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين للحكم على مدى صلاحيتها في قياس ما يراد قياسه (الغريب ٦٧٩، ١٩٨٥) وتحقق هذا النوع من الصدق في عرض معنى الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالمرونة النفسية على مجموعة من الخبراء والمختصين وتم أخذ آراءهم حول مدى صلاحية كل فقرة من هذه الفقرات وحصلت على نسبة اتفاق (0,75) منهم.

ثبات المقياسين:

قام الباحث بإيجاد الثبات للمقياسين بطريقتين:

الأولى إعادة الاختيار: إذ بلغ معامل ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية بهذه الطريقة (٧٥%) بينما بلغ معدل مقياس المرونة النفسية (82%).

معامل ألفا كرونباخ : إذا بلغ معامل مقياس الضغوط الأكاديمية بهذه الطريقة (72%) بينما بلغ معامل ثبات المرونة النفسية (76%).

الوسائل الإحصائية المستخدمة:

- 1) استخدام الباحث الحقيبة الإحصائية (spss)
- 2) استخدم الاختيار الذاتي للتعرف على الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة البحث.
- 3) استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين المتغيرين.
- 4) استخدام معادلة ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات المقياسين.
- 5) استخدام الاختيار التائي لمعرفة دلالة الفروق في العلاقة بين الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالمرونة النفسية على وفق كل متغير .

الفصل الرابع

تفسير النتائج ومناقشتها

أولاً - درجة الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الإعدادية:

بلغ الوسط الحسابي لعينة البحث [97,40] درجة وانحراف معياري [27,178] ومتوسط فرضي [99] وباستعمال معادلة الاختيار التائي لعينة واحدة وكانت القيمة المحسوبة [1,874] وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة [1,980] عند درجة حرية [99] ومستوى دلالة [0,05] أي أنه يوجد فرق دال إحصائي بين الوسطين.

جدول (3) يوضح درجة الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الإعدادية

العدد	الوسط	الانحراف	الوسط	القيمة	القيمة	مستوى
-------	-------	----------	-------	--------	--------	-------

الحسابي	المعياري	الفرضي	المحسوبة	الجدولية	الدلالة 0,05
100	97,40	27,178	99	1,874	1,980
غير دالة إحصائياً					

من خلال الجدول أعلاه نجد أن القيمة المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية هذا يعني أن أفراد العينة لا يوجد لديهم ضغوط أكاديمية بصورة واضحة. وقد يعود انخفاض مستوى الضغوط الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الإعدادية إلى تحسن قدرتهم على التكيف مع متطلبات البيئة المدرسية، سواء من حيث المحتوى الدراسي أو طبيعة التقييم. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء عدد من العوامل النفسية والتربوية والاجتماعية؛ حيث قد يكون الطلبة قد طوروا استراتيجيات فعّالة لإدارة الوقت وتنظيم الجهد، مما ساعدهم على تقليل الإحساس بالضغط. كما أن تحسين طرق التدريس وتبسيط المناهج أو زيادة الأنشطة التفاعلية أسهم في جعل العملية التعليمية أقل توتراً وأكثر جاذبية.

إضافة إلى ذلك، يلعب الدعم النفسي والاجتماعي دوراً محورياً، إذ يساهم تشجيع الأسرة ومساندة المعلمين وتهيئة بيئة صفية إيجابية في تخفيف مستويات القلق والتوتر المرتبط بالدراسة. ويعزز هذا الاتجاه ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية لدى الطلبة، حيث يزداد شعورهم بالقدرة على مواجهة التحديات الأكاديمية، مما ينعكس في صورة انخفاض ملحوظ في الضغوط الأكاديمية. وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة (السويدي، 2020).

ثانياً- درجة المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية:

بلغ الوسط الحسابي لعينة البحث [4، 112] درجة وانحراف معياري [19,44] ومتوسط فرضي [84] وباستعمال معادلة الاختيار التائي لعينة واحدة كانت القيمة المحسوبة [6,937] وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة [1,980] عند درجة حرية [99] ومستوى دلالة [0,05] أي هناك فرق دالة إحصائياً بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي لصالح أفراد العينة كما هو موضح في الجدول (4)

جدول (4) يوضح درجة المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية

المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة المعنوية 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
المرونة النفسية	100	112,4	84	19,44	6,937	1,980	دال إحصائياً

من خلال الجدول أعلاه نجد أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية هذا يعني أن أفراد العينة يوجد لديهم مرونة نفسية، بصورة واضحة. ويرى الباحث أن وجود درجة مرتفعة من المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية جاءه من خلال امتلاكهم مستوى متقدماً من القدرة على التكيف الإيجابي مع الضغوط والتحديات التي قد تواجههم في البيئة المدرسية أو في حياتهم اليومية. وهذا يعكس توافر مجموعة من المهارات والسمات الشخصية، مثل التفكير الإيجابي، وإعادة صياغة المواقف الضاغطة، والتحكم في الانفعالات، والقدرة على إيجاد حلول مبتكرة للمشكلات.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة بوجود بيئة داعمة ومحفزة، سواء من الأسرة أو المدرسة، توفر للطلبة الدعم العاطفي والتشجيع المستمر، مما يساهم في تعزيز ثقتهم بأنفسهم وزيادة قدرتهم على مواجهة التحديات. إضافة إلى ذلك، فإن مشاركة الطلبة في أنشطة لا صفية، أو تجارب تعليمية وتربوية متنوعة، يمنحهم خبرات حياتية تساعدهم على تطوير مهارات التكيف والمرونة.

وتتفق هذه النتيجة مع الدراسات النفسية التي تؤكد أن ارتفاع مستوى المرونة النفسية يمثل عامل حماية مهم ضد الآثار السلبية للضغوط، ويسهم في النمو النفسي السليم، ويهيئ الطلبة للانتقال بسلاسة بين المراحل التعليمية المختلفة. ومنها دراسة (سليمان، 2020).

ثالثاً- الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالمرونة النفسية:

ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث باستعمال معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة التي تربط بين الضغوط الأكاديمية والمرونة النفسية. والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (5) يوضح الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالمرونة النفسية

المتغيرات	العدد	معامل الارتباط	القيمة		مستوى الدلالة
			محسوبة	جدولية	
الضغوط الأكاديمية والمرونة النفسية	100	0.274	2.82	1,98	دالة

يتبين من الجدول اعلاه أن القيمة المحسوبة هي أكبر من القيمة الجدولية وتشير هذه النتيجة إلى وجود علاقة طردية بين الضغوط الأكاديمية والمرونة النفسية. تشير هذه النتيجة إلى أنه كلما زادت الضغوط الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، ارتفع في المقابل مستوى المرونة النفسية لديهم. وهذا يُفسّر بأن التعرض لمستويات معتدلة أو مرتفعة من الضغوط يمكن أن يعمل كمحفّز لتطوير مهارات التكيف والمواجهة، حيث يسعى الطلبة إلى إيجاد استراتيجيات فعّالة للتعامل مع متطلبات الدراسة، مثل تنظيم الوقت، وتجزئة المهام، وطلب الدعم من المعلمين والأقران.

كما تدعم هذه النتيجة نظرية "التكيف مع الضغط" (Stress-Adaptation Theory) التي تفترض أن مواجهة التحديات بشكل متكرر في بيئة داعمة يساهم في بناء القدرات النفسية وتوسيع نطاق المرونة، بحيث تتحول الضغوط من عامل مهدد إلى فرصة للنمو النفسي والمهاري.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ورد في الدراسات النفسية التي تؤكد أن المرونة النفسية لا تنمو في غياب التحديات، بل من خلال التعرض لمواقف ضاغطة مصحوبة بفرص للدعم والتعلم، الأمر الذي يمكّن الطالب من تحويل الضغوط الأكاديمية إلى خبرات تعلم تبني شخصيته وتزيد من قدرته على مواجهة مواقف أصعب مستقبلاً.

التوصيات:

- 1) ضرورة تبني المؤسسات التعليمية لبرامج إرشادية نفسية ممنهجة تهدف إلى تنمية مهارات التكيف والمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، من خلال جلسات إرشاد فردي وجماعي تُعزز من قدراتهم على مواجهة التحديات المختلفة.
- 2) أهمية دمج مهارات التكيف النفسي ومواجهة الضغوط ضمن المناهج التربوية، وذلك من خلال تضمين أنشطة تدريبية وتفاعلية تساعد الطلبة على اكتساب استراتيجيات فعّالة في التعامل مع المواقف الضاغطة سواء في البيئة المدرسية أو خارجها.
- 3) تفعيل الشراكة بين المدرسة والأسرة في دعم الصحة النفسية للطلبة، من خلال توعية أولياء الأمور والمعلمين بدورهم في تعزيز الاستقلالية والاعتماد على الذات، وهو ما يساهم بشكل مباشر في رفع مستوى المرونة النفسية.

المقترحات:

1. إجراء دراسات مستقبلية تتناول الفروق في مستويات المرونة النفسية والضغط الأكاديمية وفقًا لمتغيرات ديموغرافية مختلفة، كنوع المدرسة (حكومية/أهلية) أو المستوى الاقتصادي والاجتماعي.
2. اقتراح دراسة العلاقة بين المرونة النفسية وأساليب التنشئة الوالدية، لما للأسرة من دور محوري في تشكيل أنماط التفكير والتكيف لدى الأبناء في مرحلة المراهقة.

المصادر:

أولاً- المصادر العربية:

1. أبو أسعد، إبراهيم (2011). علم النفس الإيجابي: دراسة في المرونة النفسية والصحة النفسية. عمان: دار المسيرة.
 2. آل غزال، عبد الكريم (2008). العلاقة بين التشاؤم الدفاعي والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعات. جامعة بغداد، العراق.
 3. آل غزال، محمد (2008). المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية. الرياض: دار الزهراء.
 4. العيسوي، عبد الرحمن (2001). الضغوط النفسية: الأسباب، النتائج، وأساليب المواجهة. القاهرة: دار غريب.
 5. العوضي، فهد عبد الله (2015). علاقة الضغوط الأكاديمية بالإجهاد النفسي لدى طلاب المدارس الثانوية. مجلة البحوث التربوية، 15(2)، ص. 66.
 6. الرويشدي، عبد العزيز (2003). مدخل إلى علم النفس التربوي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
 7. السويدي، ناصر حمد (2020). العوامل النفسية والتربوية المؤثرة على الضغوط الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الإعدادية. مجلة دراسات نفسية وتربوية.
 8. الشناوي، محمد إبراهيم (2017). أثر الضغوط الأكاديمية على الصحة النفسية لطلاب الجامعات في مصر. مجلة علم النفس التربوي، 10(2).
 9. عبد الرحمن، رضا (2007). الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
 10. عبد الرزاق، محمد (2012). علم النفس التربوي وتطبيقاته. عمان: دار الفكر.
 11. عبد الله، خالد عبد الرحمن (2016). الضغوط الأكاديمية في الجامعات العربية وأثرها على الطلاب. مجلة دراسات عربية، 28(2)، ص. 112.
 12. عسكر، مجدي (1998). الضغوط النفسية والقدرة على التحمل. القاهرة: دار الفكر العربي.
 13. فؤاد، سليمان (2010). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وأساليب مواجهتها. القاهرة: دار النشر للجامعات.
 14. كوتلر، بروس (2003). الذكاء العاطفي والمرونة النفسية. ترجمة: أحمد مختار. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ثانياً: المصادر الأجنبية:

1. Abu-Hilal, Mahmoud (2015). Academic stress and coping strategies among adolescents in the Arab context. Journal of Educational and Psychological Studies, 9(1), 33–50.
2. Bonanno, George A. (2004). Loss, trauma, and human resilience... American Psychologist, 59(1), 20–28.
3. Carver, Charles S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long... International Journal of Behavioral Medicine, 4(1), 92–100.

4. Cohen, Sheldon; & Wills, Thomas A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
5. Compas, Bruce E., et al. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence... *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127.
6. Folkman, Susan; & Moskowitz, Judith T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654.
7. Garmezy, Norman (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes... *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416–430.
8. Harvey, John H. (2009). *Resiliency and loss: Coping with grief and adversity*. New York: Routledge.
9. Kumpfer, Karol L. (1999). Factors and processes contributing to resilience... In Glantz & Johnson (Eds.), Springer.
10. Lazarus, Richard S.; & Folkman, Susan (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
11. Lazarus, Richard S., et al. (1992). Emotion and adaptation. In Pervin (Ed.), Guilford Press.
12. Luthar, Suniya S., et al. (2000). The construct of resilience... *Child Development*, 71(3), 543–562.
13. Luthar, Suniya S.; & Zelazo, Lauren B. (2003). Research on resilience... In Luthar (Ed.), Cambridge University Press.
14. Masten, Ann S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes... *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
15. Masten, Ann S.; & Reed, Mary G. J. (2002). Resilience in development. In Snyder & Lopez (Eds.), Oxford University Press.
16. McNaughton, Kathryn (2015). *Resilience and mental health in young people*. London: Routledge.
17. Misra, Ranjita; & McKean, Michelle (2000). College students' academic stress... *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
18. Seligman, Martin E. P. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Pocket Books.
19. Selye, Hans (1956). *The stress of life*. New York: McGraw–Hill.
20. Selye, Hans (1962). *The physiology and pathology of exposure to stress*. Montreal: Acta Inc.
21. Wolin, Steven J.; & Wolin, Sybil (1999). *The resilient self...* New York: Villard.

22. Yazedjian, Ani, et al. (2008). "It's a whole new world"... Journal of College Student Development, 49(2), 141–154.
23. Zeidner, Moshe; & Matthews, Gerald (2011). Anxiety 101. Springer Publishing Company.