

## قياس المتانة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية

نور مهدي داود الدلام<sup>1</sup> ، أ.د. أمل مهدي جبر البهادلي<sup>2</sup>

## المستخلص

تهدف الدراسة الحالية بناء مقياس للمتانة العقلية لقياس نسبة المتانة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية والتعرف على دلالة الفروق وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) والفرع (ادبي-علمي). ولتحقيق هذه الأهداف عمدت الباحثة إلى بناء مقياس للمتانة العقلية والذي يتكون من (47) فقرة موزعة على أربعة أبعاد هي (التحكم -12 فقرة) (الالتزام-12 فقرة) (التحدي - 11 فقرة) (الثقة -12 فقرة) طبق على عينة عشوائية من طلاب السادس اعدادي بفرعيه العلمي والادبي لكلا الجنسين اختيرت بطريقة العينة العشوائية الطبقية والبالغ حجمها (600) من الطلبة بواقع (284) من الذكور، منهم (107) من الفرع الادبي و (177) من الفرع العلمي ومن الاناث (316) ، بواقع (101) ادبي و (215). اختيرت من مجتمع المدارس الإعدادية في مركز محافظة البصرة . وبعد إجراءات التحليل الاحصائي واستخراج قيم الصدق والثبات للمقياس اظهرت النتائج التالية

- 1- ان طلبة السادس اعدادي يتمتعون مستوى عالي من المتانة العقلية.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على وفق متغير الجنس .
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على وفق متغير الفرع (ادبي – علمي)

**الكلمات المفتاحية:** المتانة العقلية، طلبة المرحلة الإعدادية، السادس اعدادي

## انتساب الباحثين

<sup>1,2</sup> كلية التربية للبنات، جامعة البصرة، العراق، البصرة، 61004

<sup>1</sup> pgs.noor.mahdi@uobasrah.edu.iq

<sup>2</sup> amal.mahdi@uobasrah.edu

<sup>1</sup> المؤلف المراسل

## معلومات البحث

تاريخ النشر: آذار 2025

## Measuring Mental Toughness among Middle School Students

Noor Mahdi Dawood Al-Dalam<sup>1</sup> , Dr. Amal Mahdi Jabr Al-Bahadli<sup>2</sup>

## Affiliation of Authors

<sup>1, 2</sup> College Education for girls, Univ Basra, Iraq, Basra, 61004

<sup>1</sup> pgs.noor.mahdi@uobasrah.edu.iq

<sup>2</sup> amal.mahdi@uobasrah.edu

<sup>1</sup> Corresponding Author

## Paper Info.

Published: Mar. 2025

## Abstract

The current study aims to build a measure of mental toughness to measure the percentage of mental toughness among middle school students and to identify the significance of the differences according to the variable of gender (males - females) and branch (literary-scientific). To achieve these goals, the researcher proceeded to build a measure of mental toughness, which consists of (47) An item distributed over four dimensions: (Control - 12 items), Commitment - 12 items, Challenge - 11 items, and Confidence - 12 items. It was applied to a random sample of sixth-grade middle school students in the scientific and literary streams for both genders, chosen using a stratified random sample of a size ( 6000) students, (284) males, including (107) from the literary branch and (177) from the scientific branch, and (316) females, (101) literary and (215). Chosen from the community of middle schools in the center of Basra Governorate. After statistical analysis procedures and extracting the validity and reliability values of the scale, the following results showed

- 1- Sixth grade middle school students have a high level of mental toughness.
- 2- There are no statistically significant differences according to the gender variable.
- 3- There are no statistically significant differences according to the branch variable (literary - scientific).

**Keywords:** Mental Toughness, Middle School Students, Sixth Secondary

## المقدمة

الاتجاهات الحديثة تؤكد على وجوب إيجابية المتعلم وحيويته ونشاطه بوصفه العنصر الأساس والمستهدف فتنبي الطلبة لاتجاهاً

المتعلمين هم فناديل الضياء في عتمات المجتمع وكوكبٌ ثري يتنبأ بطبيعة المستقبل الذي سيكون عليه المجتمع بوجوده ، كما ان

الضغوط الدراسية المكثفة ، والتي قد تظهر في صورة تأثيرات سلبية على حياة الفرد وقدراته التعليمية و الاجتماعية وتطول الانجازات المستقبلية ايضا .

ايضاً على الرغم من اقتحام العديد من الباحثين العراقيين لمجال الدراسات و توفر عدة مقاييس واختبارات تهتم بالمحيط المدرسي الا انه يوجد ندرة في الدراسات التي تناولت المتانة العقلية كمتغير في السياق التربوي يتعلق بطالب المرحلة الاعدادية تحديداً. فنتبلور مشكلة البحث في الاجابة على السؤال التالي :

**ما مستوى المتانة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية ؟**

#### أهمية البحث

في الآونة الأخيرة برق متغير المتانة العقلية عن الجيل الجديد ومجريات حداثة علم النفس التربوي، والتي تعد أحد العوامل المهمة والمؤثرة في الفروق الفردية بين الأفراد في التعامل بصورة فعالة مع التحديات المختلفة التي تواجههم ومقاومة الضغوط النفسية بصورة أكثر نجاحاً من أقرانهم . فيشير كريست إلى أن المتانة العقلية كالمظلة التي تحتوي على العديد من المفاهيم والمصادر المرتبطة بعلم النفس الإيجابي ذات الأهمية البالغة في معاونة الأفراد في التغلب على مختلف أنواع الضغوط وتحقيق الإنجازات المتنوعة. ( Crust & Clough، 2011 ) .

تعد المتانة العقلية من المفاهيم التي تُعبر عن قوة الشخصية والتحمل وتعبئة القدرات الذاتية لتحقيق الأهداف ومجابهة الأحداث الضاغطة التي يُقابلها الفرد في مواقف المنافسة ومجالات الانجاز المختلفة، وتتنوع مجالات الانجاز والمواجهة التي يحتاج فيها الفرد قدر من المتانة العقلية كالإنجاز الدراسي ، الاجتماعي أو مواقف المحن والصدمات الحياتية، حيث تعد المتانة العقلية متغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والأزمات وبين الاستجابات الصادرة عن الفرد سواء كانت سلبية أو إيجابية، إذ تُعبر المتانة العقلية عن قدرة الفرد على السعي المتواصل لتحقيق أهدافه واجتياز المواقف الصعبة في المنافسة وغيرها من المواقف التي تتطلب تعبئة الفرد لقدراته وامكانياته الشخصية.(الليثي، 2020، ص139)

واعتمادا الى ما أشارت اليه نتائج دراسة (Clough et al، 2002) إلى أن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من المتانة العقلية لديهم قدرة أكبر على مقاومة المواقف الضاغطة، بالإضافة إلى ذلك يتمكنون من الازدهار أثناء المواقف التي تتضمن مستويات تحدي وصعاب مختلفة (Clough et al، 2002،p32).

منفتحاً ومبتكراً تجاه الدراسة ،يرفع من مستوياتهم العقلية ويزيد من متانتها فيصبحوا أكثر قدرة على استكشاف واكتشاف الأفكار الجديدة و وضع حلول ابداعية لكل المشكلات التي تعترضهم سواء في الدراسة او مجالات الحياة الاخرى بكل ثقة وتحدي لانهم سبق وامتلكوا نسبة ليست بقليلة من المتانة العقلية .بمعنى مختصر ان هذا يعزز التطور الفكري والقدرة على مواجهة التحديات الأكاديمية وتحديد الأهداف. وخصوصاً بأن عينة البحث الحالي تنتمي إلى مرحلة دراسية هامة تعد مرحلة مفصلية إذ أنهم على مشارف مغادرة المرحلة الإعدادية ويقفون على أعقاب المرحلة الجامعية حيث المستوى العلمي والاجتماعي المختلف ، اذ أن الفرد في هذه المرحلة يكون ناضجاً وفي دور الاستقلال واختيار التخصص الذي يناسبه و يمتلك نوعاً من الاتزان الانفعالي ولذا من المؤكد انه يكون لديه فهماً ومهارات عقلية وحس تحمل المسؤولية و القدرة على التكيف والتعامل مع التغيرات والضغوط الأكاديمية تعد جزءاً مهماً من استعداد الطالب النفسي.(البهادلي 2003).

#### الفصل الأول

##### مشكلة البحث

أن ما تَمَّ به بلدان العالم ولاسيما بلدنا العزيز من تغيرات وتطورات علمية واجتماعية وحتى نفسية وصولاً الى مفهوم الطالب ونظريته لذاته وللمحيط الاجتماعي الذي يعيش به ومدى قدرته على تحقيق التفوق برغم الصعاب والضغوطات الدراسية ، وحتى بيئة التعلم التي ينخرط بها وطريقة احتوائه العقلي للمادة العلمية طال التأثير ايضا مستوى المتانة العقلية اذ ان انخفاض مستوى المتانة العقلية للمتعلم يؤدي الى الاخلال وتراجع المهارات المعرفية واضعافها ، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات السليمة في الموقف التعليمي مما يؤدي الى عدم القدرة على تحقيق الأهداف. وبهذا السياق اشارت دراسة(مديد و صبار:2021)الى "ان الطلبة الذين لا يملكون المتانة العقلية او تكون نسبتها منخفضة لديهم ينخفض معها إنجازهم ويشرد ذهنهم وتقل عزيمتهم وكفاءتهم مما يجعلهم يخفقون في تحقيق احلامهم خاصة وأن الطلبة هم الاكثر احتياجاً لهذه المتانة العقلية ليتمكنوا من التفوق الاكاديمي والاستقرار النفسي. فيمكن القول تتفاوت قدرة الطلبة في التعامل مع الازمات والمواقف الدراسية الصعبة والضاغطة التي يتعرضون لها ، فبعضهم يتعامل بفعالية وتركيز وثقة دون أن تؤثر على سلامتهم الذاتي او حتى على مستواهم الدراسي ، بينما يقع الآخرون صرعى لهذا العبء مع تراكم التبعات السلبية لتلك

4- سوف تقدم الباحثة ادوات للقياس والتطبيق والتشخيص، يستطيع من خلالها المتخصصون الاستفادة منها في اجراء دراساتهم، إذ تجد الباحثة انه هناك حاجة ماسة لمثل هذا الدراسات في البيئة التربوية لمختلف المراحل الدراسية.

#### اهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على :-

- 1) مستوى المتانة العقلية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
- 2) الفروق للمتانة العقلية وفق متغير الجنس (ذكور- اناث) و الفرع (علمي -ادبي).

#### حدود البحث

الحدود الموضوعية :- المتانة العقلية .

الحدود البشرية :- طلاب الصف السادس الاعدادي

الحدود المكانية :-مدارس الاعدادية في مركز محافظة البصرة

الحدود الزمانية :- العام الدراسي ( 2023 \_ 2024 )

#### تحديد المصطلحات

##### المتانة العقلية

-عرفها (الليثي، 2020) انها قدرة الفرد على الإنجاز والأداء الفعال في المواقف الضاغطة، ويظهر فيها التحكم الفعال، تحدي الصعاب، الالتزام التصرف بثقة".(الليثي، 2020 ص 142)

-تعريف الباحثة النظري :- هو مقدار ثقة الطالب بنفسه في تحقيق الاهداف الموضوعية عن طريق تحديه للظروف المحيطة وتحكمه بمؤثراتها والتزامه بمبادئه و اخططه.

-التعريف الاجرائي : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طريق اجابته على فقرات مقياس المتانة العقلية المستخدم في البحث الحالي

#### الفصل الثاني: الاطار النظري

تعد المتانة العقلية من السمات التي ترتبط بالعديد من مصادر قوى الشخصية، حيث تعد من المتغيرات الوسيطة بين الأحداث الضاغطة و استجابات الفرد لها، وتمت دراسته كأحد المتغيرات

فتظهر اهمية الدراسة الحالية من خلال توظيفها متغير المتانة العقلية لما يحمله من اهمية نفسية وتربوية وتحقيق الاستبصار بقدراته ومهاراته وتعزيز جانب الخبرات النفسية والاجتماعية وحتى الدراسية ، أن دراسة متغير المتانة العقلية يعد اضافة علمية في حقل العلوم لما له من مساحة وارتباط نظري بالمجالات النفسية والتربوي والاجتماعية ويتوسط العديد من المتغيرات ذات الدلالة التي تدل على الجوانب المكملة في تكوين مفهوم المتانة العقلية ومجالاته الفرعية، وهذا يساعد في تنمية الصحة النفسية لدى الفرد وتنمي سلوكه وعلاقته بمحيطه الاجتماعي، ولذلك تتعدد الوظائف النفسية والاجتماعية والتربوية التي تقوم بها المتانة العقلية كونها مفهوم نظريا وتطبيقيا في حياة الفرد في المجالين النفسي والاجتماعي.(علي،2014، ص34)

وترى الباحثة أن الأجيال الجديدة والمتطورة المواكبة لحدائق عصرها من طلبتنا وعلى وجه الخصوص الاعدادية هم بحاجة لاكتساب مثل هذه السمات لمواجهة التغيرات السلبية واحداث الحياة الضاغطة التي تنتظرهم في ظل الغزو الثقافي وتغير القيم الاجتماعية. وتسلط الضوء نحو موضوع المتانة العقلية الذي يعد من الموضوعات ذات الاهمية اذ تمثل مساحة من السلوك والافتراضات والافكار النظرية التي تعكس بمجموعها الخبرات التي يكتسبها الفرد، وهو يحاول معرفة الحقيقة للمثيرات التي يتعرض لها سواء كان ذلك في الماضي أم الحاضر، أن الهدف المهم من كل هذا، هو إيجاد تفسير للمتغيرات التي تواجهها المتانة العقلية التي تمثل اسلوب معين لتنسج مفهوم المتانة العقلية كمحصلة نهائية في هذا التوجه.

#### فتتلخص أهمية الدراسة الحالية من خلال ما يأتي :-

- 1- تساهم الدراسة الحالية في رفق المكتبة العراقية والعربية بدراسة علمية لمتغير الدراسة المتانة العقلية عند طلاب المرحلة الاعدادية
- 2- تثير الدراسة الحالية اهتمام الباحثين لإجراء المزيد من البحوث العلمية لمثل هذه المتغيرات الحديثة على فئات أخرى من الطلبة و المجتمع
- 3- تناول البحث شريحة مهمة بالمجتمع وهي عينة طلاب المرحلة المفصلية هم مرحلة السادس الاعدادي كونهم فئة كبيرة ومهمة في المجتمع وتمثل النخبة التي تجعل المجتمع يتنبأ بما سيكون عليه مستقبل البلاد مما تحتاج الى اهتمام واجراء مثل هكذا دراسات بحثية تدرس المشكلات والمعوقات التي تواجهها.

- **الالتزام** :- هي تمسك الفرد بما يسعى لتحقيقه من أهداف ومما يني مواجهة الضغوط والأحداث السلبية.
- **التحدي** :- يقصد به رد الفعل الإيجابي للأحداث الضاغطة بوصفها أحداث تتطلب الاستعداد والتجهيز وتعبئة الشخصية وقدراتها المختلفة لمواجهتها والتغلب عليها (Kobasa ، 1979, P1-11)

**النموذج الرباعي للمتانة العقلية (The "4Cs" Model of Mental Toughness):** يشير كرس (Crust, 2003) إلى أن مصطلح المتانة العقلية قد يبدو مرادفاً للصلابة النفسية التي أشارت إليها كوباسا ، إلا أن كلوف وزملاءه (Clough et al, 2002) عكفوا على عقد المقارنة بين المتانة العقلية (MT) وبين مفهوم الصلابة Hardiness ودورها في عمليات تخفف الضغوط من منظور كوباسا (Kobasa, 1979) ، وقد أشار كلوف وزملاءه إلى أن المتانة العقلية تعد امتداد وتطور لمفهوم الصلابة Hardiness لدى كوباسا والذي يتضمن (التحكم - الالتزام - التحدي ) مع اقتراح إضافة بعداً رابعاً لهذا التصور وهو بعد (الثقة بالنفس ) Confidence الذي يعبر عن مدى اعتقاد الفرد في قدراته وعلاقاته الشخصية بالآخرين، وأطلق عليه النموذج الرباعي للمتانة العقلية والذي تبدأ أبعاده الأربعة بالحرف ( C ) حيث سمي نموذج "The4Cs Model of Mental Toughness" الذي يتضمن التحكم ، الالتزام ، التحدي ، الثقة. (Marchant et al, 2015, p 170 174).

- حيث عرف كلوف وزملاءه (Clough et al, 2002) بأنه التصرف الأمثل في مواقف التحدي" والذي يتضمن :
- **الالتزام**: تجاه تحقيق الأهداف.
- **التحكم** : ويتضمن إدراك الفرد لقدرته على التحكم الانفعالي والتحكم في البيئة المحيطة.
- **الثقة** : وتتضمن الثقة في العلاقات الشخصية والثقة في القدرات
- **التحدي** : الاستعداد والتجهيز للمواقف الصعبة بالقدر المناسب لها. (Clough, 2002, P32-45)
- ووفقاً لهذا اتبعت الباحثة خطى كلوف في بناء مقياسها للمتانة العقلية اعتماداً على النموذج الرباعي .
- **نموذج جونز وآخرون (Jones et al, 2007)** أشار جونز وزملائه إلى أربعة أبعاد للمتانة العقلية:
- **الاتجاه/اليقظة ويتضمن:-** الاعتقاد، التركيز.

التي تتجلى فيها الفروق الفردية في قدرة الأفراد على التعامل بفاعلية مع التحديات، والمثابرة في مواجهة الضغوط (Lin, Y, 2017: P179)

### نماذج المتانة العقلية

ينبع الجدل في دراسة المتانة العقلية وأبعادها المختلفة من الطرق والنزاهة المختلفة التي طرحها العلماء في دراسة المتانة العقلية (MT) ، وفيما يلي عرض لبعض هذه النماذج.

### نموذج الصحة الكاملة (The Complete State Model of Health)

يعتبر هذا النموذج الذي طُوّر بواسطة الباحث النفسي الأمريكي (كارل روجرز) أحد النماذج الشهيرة في علم النفس الإيجابي. يقوم هذا النموذج على فرضية وجود خمس حالات للصحة العقلية: يعتبر التوازن بين هذه الحالات الخمسة هو الهدف الأساسي للمتانة العقلية، وهي:-

- **الصحة الجسدية:** وتشير إلى الحالة العامة للجسم ووظائفه البدنية والصحة العامة.
  - **الصحة العقلية:** وتشير إلى الحالة العقلية الإيجابية والتوازن العاطفي والقدرة على التعامل مع التحديات والضغوط النفسية.
  - **الصحة الاجتماعية:** وتشير إلى العلاقات الاجتماعية الصحية والدعم الاجتماعي والانتماء الاجتماعي.
  - **الصحة الروحية:** وتشير إلى الاتصال بالمعاني والقيم الروحية والتفكير في الغايات العالية والنمو الروحي.
  - **الصحة الوظيفية:** وتشير إلى القدرة على تحقيق الأهداف والأداء الوظيفي الناجح والشعور بالكفاءة والنجاح.
- تهدف هذه الحالات الخمسة إلى توفير نظرة شاملة للصحة والمتانة العقلية، حيث يعتبر التوازن والتناغم بين هذه الحالات الأساسية هو الهدف الأساسي للصحة الكاملة. (Carl Rogers, 1950)

**نموذج كوباسا (Kobasa, 1979) في الصلابة النفسية:** تبنت كوباسا Kobasa مفهوم الصلابة النفسية وهي ترجمة المصطلح الانجليزي psychological Hardiness وقسمته إلى ثلاثة أبعاد:

- **التحكم** :- يقصد بها إدراك الفرد لقدرته على السيطرة والتأثير في مجريات الأحداث البيئية المحيطة به وإحداث تغييرات جوهرية بها.

• **الأمل (Hope):** يشير إلى القدرة على تحديد الأهداف والتصور بشأن السبل الممكنة لتحقيقها. الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الأمل يستطيعون تحمل الصعاب والعمل بجد لتحقيق أهدافهم، ويظهرون تحملاً عالياً للإحباط والعقبات.

• **الإصرار (Resilience):** يشير إلى القدرة على التعافي والتكيف مع المواقف الصعبة والضغوط النفسية. الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الإصرار يستطيعون التعامل مع التحديات والصعوبات بشكل فعال، ويتعلمون من التجارب السلبية ويعودون بقوة أكبر بعد التحطيم. (Luthans, and Youssef, & Avolio, 2007)

تنص نظرية الرأس المال النفسي على أن هذه القدرات النفسية الأربعة يمكن تطويرها وتعزيزها عبر التدريب والتمرين النشط كما تهدف هذه النظرية إلى تعزيز المتانة العقلية وتعزيز الصحة النفسية والأداء في مختلف المجالات. ويمكن للأفراد تعلم استراتيجيات وأدوات محددة لتعزيز التفاؤل وزيادة الثقة بالنفس وتعزيز الأمل وتعزيز الإصرار. ومن خلال تعزيز هذه القدرات النفسية، يمكن للأفراد ان يتمتعوا بمتانة عقلية عالية و يحسنوا صحتهم النفسية وأدائهم في الحياة الشخصية والمهنية.

#### ثانياً:- نظرية الانكسار العقلي (Mindset Theory) :

هي نظرية نفسية تطرح فكرة أن لدينا اعتقادات أساسية تحدد طريقة تفكيرنا وسلوكنا في مواجهة التحديات والتعامل مع الفشل وتحقيق النجاح. تم تطوير هذه النظرية بواسطة الباحثة النفسية الأمريكية كارول دويك (Carol Dweck).

وفقاً لنظرية الانكسار العقلي، يمكن تمييز شخصيتين رئيسيتين للعقلية: العقلية الثابتة والعقلية النمو.

- **العقلية الثابتة (Fixed Mindset):** يعتقد الأشخاص الذين يتبنون العقلية الثابتة أن القدرات والمواهب والقدرات الشخصية هي ثابتة ولا تتغير. يرون الذكاء والموهبة كصفات ثابتة، وعند مواجهتهم للتحديات أو الفشل، قد يشعرون بالإحباط ويعتقدون أنهم غير قادرين على التحسن أو التغيير.
- **العقلية النمو (Growth Mindset):** يعتقد الأشخاص الذين يتبنون العقلية النمو أن القدرات والمواهب والقدرات الشخصية يمكن تطويرها وتعزيزها عبر الجهود والتدريب والتعلم. يرون الفشل كفرصة للتعلم والنمو، ويستفيدون من

• **التدريب :-**الأهداف بعيدة المدى، تنشيط الدوافع، تحفيز الذات، التحكم.

• **المنافسة :-**تنظيم الأداء، التركيز المستمر ، الوعي والتحكم في المشاعر.

• **مداومة المنافسة:-** التعامل الفعال مع مواقف الفشل والنجاح. ووفقاً إلى ما سبق استنتجت الباحثة ان هنالك ارتباط كبير بين المتانة العقلية والصلابة النفسية وعلى هذا الغرار تم التوصل الى وجود تداخل بين المتانة العقلية والبعض المفاهيم. ( Jones & et al,2007, P.210.)

#### مكونات المتانة العقلية الواردة في بعض النظريات العلمية:

يوجد العديد من الجهود العلمية و النظريات التي استندت عليها المتانة العقلية والتي وردت فيها العديد من الأبعاد والمكونات المرتبطة بمتغير المتانة العقلية، وهي:-

**أولاً:-** نظرية الرأس المال النفسي ( Psychological Capital Theory): والمعروفة أيضاً بـ "PsyCap"، هي نظرية تركز على قدرات الفرد النفسية الأربعة الأساسية: (التفاؤل، الثقة، الأمل، والإصرار). تم تطوير هذه النظرية بواسطة الباحثين الأمريكيين فريد لوثانز (Fred Luthans) و كارولين يوسف (Carolyn Youssef) وبروس أفوليو (Bruce Avolio).

تعتبر هذه النظرية تحوُّلاً في علم النفس التنظيمي، حيث تركز على تطوير المتانة العقلية المستدام و للقدرات النفسية الإيجابية للأفراد في بيئات العمل والحياة بشكل عام. وتشير النظرية إلى أن هذه القدرات النفسية الأربعة يمكن تعزيزها وتطويرها عن طريق التدريب والتمرين النشط.

فيما يلي تفصيل مختصر لكل من القدرات النفسية الأربعة في نظرية الرأس المال النفسي:

- **التفاؤل (Optimism):** يشير إلى النظرة الإيجابية والتوقع الإيجابي للمستقبل. يعتقد الأشخاص المتفائلون أن الأحداث الإيجابية ستحدث بشكل أكبر من الأحداث السلبية، ويرون الفشل كفرصة للتعلم والنمو. ويعتبر التفاؤل جزءاً أساسياً من الرأس المال النفسي للفرد.
- **الثقة (Self-efficacy):** يشير إلى قدرة الفرد على تحقيق الأهداف وإتمام المهام بنجاح. الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الثقة بالنفس يعتقدون في قدرتهم على تنظيم وتنفيذ الأعمال المطلوبة، وهم أكثر عرضة للتحديات والتعامل مع الضغوط بفاعلية.

## الفصل الثالث: اجراءات البحث

## مجتمع البحث

ويتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة المرحلة الاعدادية في مركز محافظة البصرة المتمثل بالصف الرابع والخامس والسادس بالفرعين العلمي والادبي ولكلا الجنسين للعام الدراسي 2023\_2024 والبالغ عددهم (36539) طالبا وطالبة من كلي الفرعين(ادبي وعلمي) موزعين بواقع ( 14324 ) طالباً وطالبة في الصف الرابع اعدادي و ( 13759 ) طالباً وطالبة في الصف الخامس الاعدادي . وبواقع (8456) في الصف السادس الاعدادي.

## عينة البحث

تم اختيار العينة بطريقة العينة العشوائية الطبقية ذات الاسلوب المتناسب، اذ يُستخدم هذا النوع من العينات الحالات يواجه الباحث مجتمعاً غير متجانس، يتكون من فئات مختلفة تتميز كل واحدة منها بصفات معينة ( الشولي والبهادلي، 2022، ص53) ، إذ اختير بالأسلوب المتناسب (400) طالب وطالبة كعينة تحليلية ويُعد هذا الحجم مناسباً في بناء المقاييس النفسية. (الزوبعي وآخرون 1981:73). و تم اختيار (600) طالب وطالبة كعينة تطبيقية تم تطبيق المقياس بشكله النهائي عليها.

## ادوات البحث

قامت الباحثة ببناء مقياس لقياس المتانة العقلية معتمدة على النموذج الرباعي للمتانة العقلية الذي وضعه كلوف وزملائه ( Clough et al,2002). نظراً لوضوح أبعاده، حيث يتضمن هذا النموذج أربعة أبعاد للمتانة العقلية وهي( التحكم Control، الإنترام Commitment، لتحدي Challenge، الثقة Confidence). وبالتالي تكونت الصورة الأولية للمقياس من (48) فقرة موزعة على الابعاد الأربعة .

## أسلوب تصحيح فقرات المقياس

تبعث الباحثة النظام الخماسي للبدائل كون عينة الدراسة هم طلاب مرحلة اعدادية لذا وضعت الباحثة بدائل مناسبة أمام الفقرات وهي( تنطبق علي تماماً ، تنطبق علي ، تنطبق علي احياناً، لاتنطبق علي، لا تنطبق علي تماماً)، إذا كانت إجابة الطلبة عن فقرات المقياس ذات الاتجاه الايجابي بـ (تنطبق علي دائماً) تعطى له (خمس درجا) في حين إذا كانت إجابته عن فقرات المقياس بـ (

التحديات لتحسين أدائهم وتطوير مهاراتهم. (Dweck, C. 2006).

تظهر نظرية الانكسار العقلي أهمية الاعتقادات الشخصية في تحديد سلوكنا وأدائنا. إذا كانت لدينا العقلية الثابتة، فقد نكون أكثر عرضة للتقييدات الذهنية والتشكيك في قدراتنا، بينما إذا كانت لدينا العقلية النمو، فقد نكون أكثر مرونة وعرضة للتعلم والتحسين.

## ثالثاً:- نظرية الاحتياطي العقلي ( Cognitive Reserve Theory ) :

تعتبر نظرية تطور الشخصية والسلوك الاجتماعي التي طورها العالم النفسي الألماني هانز إيشنك (Hans Eysenck). تركز هذه النظرية على العوامل الوراثية والبيولوجية التي تؤثر على تشكيل الشخصية والسلوك. تشير النظرية إلى أن هناك ثلاثة عوامل رئيسية تحدد الشخصية والسلوك، وهي:

- **الاستقرار العصبي (Neuroticism):** يشير إلى درجة توتر الفرد وعرضته للاضطرابات العاطفية. الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الاستقرار العصبي يكونون أكثر عرضة للتوتر والقلق والاكتئاب.
- **الانطباعية (Extraversion):** تشير إلى مستوى احتياج الفرد للتفاعل الاجتماعي والانخراط في أنشطة خارجية. الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الانطباعية يكونون أكثر اجتماعية ويسعون للتواصل مع الآخرين والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية.
- **التنافسية (Psychoticism):** تشير إلى درجة التميل للاستبداد والعوانية. الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من التنافسية يميلون إلى أن يكونوا أكثر عدوانية وعدم التعاون (Eysenck, H. J.1990).

تشير النظرية أيضاً إلى وجود ما يعرف بـ "الاحتياط العقلي" وهو مفهوم يشير إلى قدرة الفرد على التكيف والتعامل مع التحديات العقلية والتغيرات العصبية.

يقترن الاحتياط العقلي بمقدار الموارد العقلية والتعليمية والاجتماعية التي يمتلكها الفرد. يقترح النظرية أن الأفراد ذوي الاحتياط العقلي العالي قد يكونون أكثر قدرة على تعويض فقدان الوظائف العقلية أو التعامل مع التحديات العقلية والعصبية.

الاستمارات الحاصلة على أقل الدرجات وسميت المجموعة الدنيا وبلغ عددها (108) أيضاً وذلك تكونت لدى الباحثة مجموعتان (عليا ودنيا قوامها 216) وايضاً قامت الباحثة بتطبيق الاختبار الثاني (T-test) لعينيتين مستقلتين لاختبار الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا ومن خلال مقارنتهما بالقيمة الجدولية فقد كانت جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (0.05) ما عدا فقرة رقم (36) لم تكن مميزة.

## 2. الاتساق الداخلي علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

استخرجت الباحثة الاتساق الداخلي بإيجاد معامل الارتباط بين درجات العينة على كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس باستخدام (400) اجابة من العينة ولتحقيق ذلك استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الاسس النفسية ، وتبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0,098) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398) وهذا يشير الى ان الفقرات تسير في نفس الاتجاه الذي يسير فيه المقياس.

### - الصدق

إن المقياس الصادق هو الصدق يعني أن المقياس صالحا لقياس الظاهرة أو السمة التي يراد قياسها" ( عطية، 2009، ص108) وقد تحقق في الاختبار الحالي الأنواع الآتية من الصدق:

### أ) صدق المحتوى

ويتحقق هذا النوع من الصدق من خلال تحليل محتوى الاختبار. وهناك نوعان من هذا الصدق هما :-

- **الصدق المنطقي:** ويتحقق من خلال التعرف الدقيق للمعنى السلوكي الذي يقيسه المقياس وكذلك من خلال التصميم المنطقي للفقرات بحيث تعطي المجالات المهمة التي تضمنتها فقرات الاختبار إذ كان التعريف واضحاً للاختبار وماذا يقيس فقد تحقق الصدق المنطقي (Allen & Yen 1972, P. 196)

- **الصدق الظاهري:** لقد تمكنت الباحثة من إيجاد مؤشر الصدق الظاهري بعد ان تم عرض المقياس على الخبراء للتأكد من مدى صلاحيته فمن خلال ما قرره لجنة من الخبراء في مجال التربية وعلم النفس والمناهج وطرق التدريس العامة والفرعية من أن جميع فقرات المقياس قادرة على قياس المتانة العقلية وأن اتفاق

لا تنطبق علي تماما) تعطى له (درجة واحدة)، أما إذا كانت الإجابة عن الفقرات ذات الاتجاه العكسي (ب) تنطبق علي دائما)ستعطى له (درجة واحدة) وإذا كانت إجابته عن فقرات المقياس بـ ( لا تنطبق علي تماما) ستعطى له (خمس درجات).

## تطبيق المقياس على عينة استطلاعية للتأكد من مدى وضوح الفقرات والتعليمات

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من طلبة السادس الاعدادي وذلك لغرض تحديد المدة الزمنية اللازمة للإجابة على المقياس والتأكد من وضوح فقراته ، وخصائصه السيكمترية ، وبلغ عدد العينة الاستطلاعية ( 35 ) طالباً ، اذ اشرفت الباحثة بنفسها على تطبيق الاختبار وحصلت على ما يأتي :

1- المدة زمنية التي استغرقتها العينة تتراوح بين ( 15 - 35 ) دقيقة للإجابة على كل فقرات المقياس ، وعليه يعتبر معدل الوقت المستغرق للإجابة على المقياس ( 25 دقيقة ) تعد مدة مناسبة لعينة البحث الأصلية للإجابة عن فقرات المقياس ، وكما موضح في المعادلة (1) .

- متوسط زمن الإجابة = زمن اجابة الطالب الاول + زمن اجابة الطالب الأخير/ 2 = 25 (1)

- تأكدت الباحثة من وضوح فقرات المقياس الذي تم بنائه ، ومناسبته لعينة البحث.

## التحليل الاحصائي للفقرات

لغرض تحليل الفقرات احصائياً استخدمت الباحثة عينة مكونة من (400) طالباً وطالبة .

- **حساب القوة التمييزية :-** بهدف تحليل فقرات مقياس المتانة العقلية وفقاً لطريقة ليكرت (Likert) التي استخدمتها الباحثة فهي طريقة تعتمد اعتماداً كلياً على حذف الفقرات الغير المناسبة(الغير مميزة) عن طريق تحليل جميع فقرات المقياس وعلى هذا الأساس بعد ان أعطيت الدرجة المحددة التي تم ذكرهم أنفا بحسب البديل الذي اختاره المستجيب في كل فقرة من فقرات المقياس ثم جمعت درجات الفقرات جميعاً لكل فرد من أفراد العينة لتمثيل الدرجة الكلية على مقياس المتانة العقلية ورتبت الاستمارات حسب درجاتها تنازلياً من أعلى استمارة إلى ادنى استمارة ثم أخذت 27% من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات وسميت المجموعة العليا حيث بلغ عددها (108) و أخذت 27% من

80% من أفراد لجنة الخبراء يعدد كافيًا لتحديد صلاحية وصحة الفقرات كونها تقيس ما أعدت من أجله.

ب ( صدق البناء : ويقصد به هو مدى قياس الأداة للبناء النظري الموضوع لقياسه وهو تحليل درجات المقياس استناداً إلى بناء الخاصية المراد قياسها وفي ضوء مفهوم معين (Cronbach, 1970, P.120).

وقد تحقق من خلال إيجاد معامل الاتساق الداخلي الذي يعني إيجاد علاقة بين درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (أبو النيل، 1983 ، ص 67). وبعد هذا الإجراء يعد المقياس صادقاً من حيث البناء.

## 2 - ثبات المقياس

يقصد بثبات المقياس هو مدى إعطاء المقياس نفس الدرجات لنفس الأفراد عند إعادة تطبيقه عليهم. (الشويبي و البهادلي، 2022، ص74).

وقد استخرجت الباحثة طريقة إعادة الاختبار للتحقق من مدى ثبات المقياس.

## طريقة إعادة الاختبار

لغرض إيجاد ثبات المقياس بهذه الطريقة تم تطبيق الاختبار على عينة من طلاب السادس الإعدادي وقد تم اختيارهم بأسلوب عشوائي إذ بلغت حجم عينة الثبات (35) طالب. وبعد ان مرور أسبوعين من التطبيق الأول قامت الباحثة بتطبيق نفس الاختبار مرة أخرى عليهم ثم عمدت الى إيجاد العلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني باستخدام معامل ارتباط بيرسون وقد بلغ معامل الثبات 86% وهو معامل جيد جداً. وبعد هذا الإجراء يعتبر مقياس المتانة العقلية جاهزاً للتطبيق.

## الوسائل الإحصائية

استعملت الباحثة في استخراج نتائج البحث الحالي الوسائل الإحصائية الآتية:-

- الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين :- لحساب القوة التمييزية الفقرات مقياس البحث بأسلوب المجموعتين المتطرفتين. ولإيجاد دلالة الفروق بين افراد العينة وفق متغير الجنس( ذكور \_اناث)والفرع ( علمي\_أدبي)

- معامل ارتباط بيرسون ( Person's Correlation Coefficient):- استخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمقياس المتانة العقلية

- الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة :- لاختبار الفروق بين الوسط الحسابي لدرجات العينة على مقياس البحث والوسط الفرضي له.

## الفصل الرابع: النتائج

### الهدف الأول: قياس المتانة العقلية لدى طلاب السادس الاعدايي

تحقيقاً لهذا الهدف عمدت الباحثة بعد تطبيق مقياس المتانة العقلية على العينة النهائية الى معالجة البيانات احصائياً اذ بلغ متوسط درجات المتانة العقلية لدى الطلبة المشمولين بالبحث (170.45)درجة وكان الانحراف المعياري (22.213) وعند مقارنة المتوسط الحسابي بدرجة المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (141) تبين ان هنالك فرقا واضحاً بين المتوسطين ولغرض الوقوف على دلالة هذه الفرق اختبر بالاختبار التائي لعينة واحدة فنتبين ان القيمة التائية المحسوبة (32.473) اعلى من القيمة الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) أي ان الفرق بين المتوسطين هو ذو دلالة إحصائية . الجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1) دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس المتانة العقلية

المتغير	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المتانة العقلية	170.45	141	22.213	32.473	1.96	559	0.05

حيث ان كلما ارتفع المتوسط الحسابي عن الفرضي دل على ارتفاع نسبة المتانة العقلية علاوة على ذلك ما برهنته القيمة التائية بقرقتها

يشير الجدول أعلاه ان العينة تتمتع بمستوى عالي من المتانة العقلية والدلالة على ذلك هو الفارق الاحصائي بين المتوسطين

على درجات مرتفعة لديهم القدرة على تشكيل حياتهم ومستقبلهم والقدرة على تنظيم انفعالاتهم في المواقف الصعبة. ويتميز الطلبة الذين يحصلون على درجات مرتفعة في الثقة والايمان بأنفسهم لانجاز المهام التي تعتبر صعبة للغاية من قبل الافراد ذوي القدرات المماثلة لكن لديهم ثقة اقل. (محمود، 2019، ص42).

**الهدف الثاني:- التعرف على دلالة الفروق في المتانة العقلية لدى طلاب السادس الاعدادي تبعاً لمتغير الجنس(ذكور\_ اناث)**

بعد جمع استجابات عينة التطبيق النهائية البالغة (600) طالباً وطالبة على المتانة العقلية ، وبعد معالجة البيانات إحصائياً ، توصلت الباحثة الى متوسطات درجات أفراد العينة على المقياس تبعاً لمتغير الجنس ( ذكور و إناث ) ، وتبين أن متوسط درجات الذكور (172.18) والانحراف المعياري قدره (20.734) ومتوسط درجات الاناث (168.90) بانحراف معياري قدره (23.387) ولمعرفة الفروق بين الذكور والإناث استعملت الباحثة الاختبار التائي وتمت مقارنة التائية المحسوبة بقيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (2).

الإحصائي عن القيمة الجدولية لهذا ان النتائج متجهة بمنحى إيجابي مطمئن اذ ترى الباحثة بالرغم من الصعوبات وتحديات الحياة والصراعات بين الواجب واهداف المستقبل والرغبات الا ان طلاب مرحلة السادس يتمتعون بمستوى عالي من المتانة العقلية وان ارتفاع نسبة المتانة العقلية يشير إلى تحسن في القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة والتحديات العقلية والعاطفية بفعالية. قد يعني ذلك أيضاً زيادة في الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرارات بشكل مستقل ومسؤول. هذه الصفات مهمة لتحقيق النجاح الدراسي والأكاديمي والشخصي في المستقبل، اذ تتفق هذه النتيجة مع دراسة (جاسم والشمري، 2023) التي تتمتع عينتها بمستوى عالي من المتانة العقلية حيث أوضح كلما امتلك الطالب رصيد مرتفع من المتانة العقلية ( MT ) انعكس ذلك بالإيجاب على اداءه للتعلم والتحصيل الدراسي والقيام بأداء أكاديمي متميز ، . حيث أن المتانة العقلية تتضح في مجالات الإنجاز المختلفة بوصفها تساعد الفرد على التحكم ، و الإلتزام ، التحدي، الثقة، خاصة وأن التفوق له مجالات متعددة وجميعها يتطلب تمتع الفرد بالمتانة العقلية.(جاسم والشمري، 2023، ص633).

كما يشير (كلوف وزميلته، 2002) الى ان الطلبة الذين يحصلون

**جدول (2) دلالة الفروق في المتانة العقلية تبعاً لمتغير الجنس( ذكور\_ اناث)**

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية
ذكور	284	172.18	20.734	1.81	1.96
اناث	316	168.90	23.387	1.81	

درجات الذكور والاناث ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية هذه النتيجة يمكن ارجاع اسبابها الى ان عينة البحث من كلا الجنسين ( ذكور ، اناث ) يعيشون في البيئة نفسها ويخضعون للأوضاع والظروف ذاتها كما وإنهم ينتمون لبيئة ثقافية واحدة وعليه فإن خبراتهم المعرفية متقاربة ومتشابهة.(جاسم والشمري، 2023، ص634).

**الهدف الثالث: التعرف على دلالة الفروق المتانة العقلية لدى طلاب السادس الاعدادي تبعاً لمتغير الفرع(ادبي\_ علمي)**

بعد المعالجة الإحصائية للبيانات في مقياس المتانة العقلية ، استخرجت الباحثة متوسطات درجات أفراد العينة على المقياس

يتضح من الجدول أعلاه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في المتانة العقلية لكون ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (1.81) اقل من قيمتها الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية (598) وهذه النتائج توضح تقارب الدرجات وفقاً لوجه نظر الطلبة من كلا الجنسين اذا ترى الباحثة وفقاً لهذه النتيجة ان تمتع طلاب مرحلة السادس الاعدادي من الذكور والاناث بمتانة عقلية متقاربة قد يرجع السبب انهم جميعاً يعانون من نفس الظروف والتحديات الدراسية وكلاهما يتناولان ذات المنهج الدراسي بالتالي كلا الطرفين يمتلك اهداف بيئي تحقيقتها ويواجه تحديات عليه مجابهتها وتتفق مع نتيجة دراسة (جاسم والشمري، 2023) حيث أوضحت أيضاً هنالك تقارب بين

استعملت الباحثة الاختبار التائي وتمت مقارنة القيمة التائية المحسوبة بقيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (3).

تبعاً لمتغير الفرع ( علمي \_ ادبي ) ، وتبين أن متوسط درجات طلاب الفرع العلمي (169.32) والانحراف المعياري قدره (23.077) ومتوسط درجات طلبة الفرع الادبي (172.43) وانحراف معياري قدره (20.501) ولمعرفة الفروق بين الفرعين

### جدول (3) دلالة الفروق في المتانة العقلية تبعاً لمتغير الفرع(ادبي\_علمي)

الفرع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية
علمي	383	169.32	23.077	1.65	1.96
ادبي	217	172.43	20.501		

3. الطلاب ملتزمون بأهدافهم الدراسية، رغم الضغوط النفسية والأكاديمية التي قد يواجهونها، مما يعزز استمراريتهم في الدراسة وتحقيق الإنجاز الأكاديمي.

4. تمتع طلاب السادس الإعدادي بمهارات عقلية ونفسية تجعلهم قادرين على تحمل الضغوط الدراسية والاجتماعية، مع استعداد جيد للتكيف مع التحديات المستقبلية في حياتهم الأكاديمية.

### التوصيات

- ✓ توصي الباحثة ب التركيز على شريحة طلاب المرحلة الاعدادية كونها اكثر شريحة يجب ان تمتلك متانة عقلية فهم يقعون تحت ضغط للتحديات والصراعات النفسية بين تحقيق الهدف ومواجهة العقبات.
- ✓ تكثيف الندوات للتربويين والمدرسون حول ماهية المتانة العقلية وكيفية الاخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية بين الطلاب من حيث مستوى الثقة بالنفس والقدرة على الصمود في مواجهة التحديات والضغوط الدراسية .
- ✓ تصميم برنامج تدريبي لطلاب المرحلة الاعدادية تسهم في تنمية الجوانب الاربعة للمتانة العقلية.

### المقترحات

- ✓ القيام بدراسات مماثلة حول متغير المتانة العقلية وعلاقته بمتغيرات اخرا (كالصمود والمثابرة -التفكير النفعي- المرونة النفسية - ادارة الضغوط الدراسية )

من الجدول أعلاه يتبين انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفرع العلمي والادبي في المتانة العقلية لكون ان القيمة التائية المحسوبة البالغة(1.65) اقل من قيمتها الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة ( 0.05) ودرجة حرية (598) وهذه النتائج توضح تقارب الدرجات وفقا لوجه نظر الطلبة المشمولين بالعينة من كلا الجنسين وفقا لهذه النتيجة ان تمتع طلاب مرحلة السادس الاعدادى بفرعيه العلمي والادبي بمتانة عقلية متقاربة قد يرجح السبب انهم جميعا يمتلكون اهداف وتحديات الدراسية حتى وان لم يكن بين يديهم ذات المنهج الدراسي وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (جاسم والشمري، 2023) حيث أوضحت لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص (علمي إنساني) ، ويمكن تفسير النتيجة هذه بأن أفراد العينة من التخصصات العلمية أو الانسانية لديهم وعي تام بمرغوبة تخصصهم في المجتمع ويفرص الحصول على العمل وتحقيق تطلعاتهم واهدافهم المستقبلية. (جاسم والشمري، 2023، ص634).

### الاستنتاجات

1. استنتجت الباحثة أن طلبة السادس الإعدادي يمتلكون قدرة متينة في مواجهة التحديات والضغوط المرتبطة بهذه المرحلة الحرجة من التعليم، حيث أظهروا قدرة على السيطرة على مشاعرهم وأفكارهم في مواقف الضغط الدراسي.

2. مرونة في التعامل مع الضغوط بمعنى ان الطلبة يتمتعون بدرجة من المرونة تسمح لهم بتخطي العقبات، سواء في المجالات الدراسية أو الاجتماعية .

- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The Concept and its measurement. In Cockerill (Ed.), Solutions in Sport psychology (pp. 32- 45). London: Thomson.
- Dweck, C. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. Random House.
- Eysenck, H. J. (1990). Biological dimensions of personality. Transaction Publishers.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing? Called mental toughness? An investigation of elite sport performers. Journal of Applied Sport Psychology, 14, 205-218.
- Jones, G., & Moorhouse, A. (2007). Developing mental toughness: Gold medal strategies for transforming your business performance. Begbroke, Oxford, UK: Spring Hill.
- Kobasa. C. S. (1979). Stressful life events, Personality and Health: an inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37, (1) 1-11.
- Luthans, F, Youssef, C. M, & Avolio, B. J. (2007). Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge. Oxford University Press.
- Lin, Y., Clough, P., Welch, J & Papageorgioud, K. (2017)." Individual differences in mental toughness associate with academic performance and income", Personality and Individual Differences, 113,178-183.
- Stamp, E, Crust, L, Swann, C., Perry, J., Clough, P, & Marchant, D. (2015). Relationships between mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate students. Personality and Individual Differences, 75, 170 174

✓ فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المتانة العقلية لعينة من الطلاب  
منخفضي المستوى في المرحلة الإعدادية

#### المصادر

- ابو النيل، محمود السيد، ( 1983 ) : الاحاء النفسي والاجتماعي والتربوي، بيروت، دار النهضة.
- البهادلي، أمل مهدي جبر ( 2003): قدرات التفكير الابداعي وعلاقتها بالاسس النفسية للمناهج الدراسية لدى طلبة مرحلة الدراسة الإعدادية ، جامعة البصرة، العراق .
- جاسم، غيث حسين و الشمري، مدين نوري طلاك (2023): المتانة العقلية لدى طلبة جامعة بابل، بابل\_العراق.
- لزويبي ، عبد الجليل و الكناني ، ابراهيم. ( 1981 ) الاختبارات والمقاييس النفسية . الموصل : مطبعة جامعة الموصل.
- الشوبلي، فيصل عبد منشد و البهادلي، أمل مهدي جبر(2022)، الاسرار العلمية في كتابة البحوث التربوية، ط1، مؤسسة دار الصدق للثقافة، العراق.
- عطية محسن علي (2009). البحث العلمي في التربية مناهجه أدواته وسائله الإحصائية. عمان: دار المناهج.
- الليثي، أحمد حسن محمد (2020) المتانة العقلية وعلاقتها بالدافعية الاكاديمية وأساليب مواجهة الضغوط لعينة من طلاب جامعة حلوان.
- محمود نهاد عبد الوهاب (2019) سلوك المخاطرة وعلاقته بكل من الثالث الكتيب للشخصية والصلابة العقلية لدى الاحداث الجانحين، بابل،العراق.
- Allen, M, J. Yen, W. N. Yen (1979). Introduction to measurement theory Monterey California, Brook/Cole.
- Carl Rogers, Gregor Rosenwald, and Robert White (1950) Personality and Psychotherapy: A Theory-Construction Approach
- Cronbach. L. (1970). Essentials of psychological. Testing, New York Harper and Row, puonchers.p210
- Crust, L, & Clough, P. J (2011). Developing mental touglmess .