

## باب التربية وعلم النفس:

### قياس مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات الثالث متوسط في محافظة النجف الأشرف

Measuring the level of

psychological resilience among third-year intermediate female students in Najaf Governorate



بقلم المدرس المساعد: زهراء حسين احمد الموسوي

مرشد تربوي ثالث حاصل على ماجستير علم نفس تربوي كلية التربية للبنات/ جامعته الكوفة

**Assistant Teacher: Zahraa Hussein Ahmed Al-Mousawi**

Third Educational Counselor. Holds a Master's degree in Educational Psychology from the College of Education for Girls, University of Kufa

zahraaalmosawy82@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2025 /7/24 تاريخ القبول: 2025 /8/26 تاريخ النشر: 2025 /9/ 25

### ملخص البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف (قياس مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات الصف الثالث متوسط في محافظة النجف الأشرف)، ولغرض تحديد أهداف البحث الحالي، كان لابد من تحديد مجتمع البحث الحالي (طالبات الصف الثالث متوسط في محافظة النجف الأشرف والتي تمثل عينة البحث)، وحيث لا تتوفر إحصائية دقيقة عن

عدد طالبات الثالث متوسط في محافظة

النجف الأشرف، تم الاستناد الى عدد

الطالبات المشاركات في الامتحان الوزاري كمجتمع أصلي للدراسة و يبلغ عدد طالبات ( 293 0 ) طالبة موزعين على (مدارس المتوسطة والثانوية

1- أن قيمة «ت» المحسوبة تساوي (4،71) أكبر من قيمة «ت» الجدولية التي تساوي (2،66) عند درجه حرية (109) ومستوى دلالة (0،05) مما يدل على وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين المتوسط الواقعي (المستخرج) والمتوسط الفرضي ولصالح المتوسط الواقعي ما يدل أن عينة البحث ذات مستوى عالي من الصلابة النفسية.

واستنتجت الباحثة ما يأتي:

1- ان الصلابة النفسية تعني قوة التحمل التي يستطيع من خلالها الفرد استثمار جميع الامكانيات المتاحة لديه من اجل مواجهة صعوبات الحياة و اختيار المستقبل المنشود، ولأن الصلابة النفسية وحسب رأي كوبازا تترك الجوانب الإيجابية في وجودها وتعي واقعها.

2- تعمل الصلابة كقوة دافعة أولية تحفز الانسان للتواصل والتغير نحو الأفضل وتحدي الظروف الضاغطة، فالشخصية الصلبة هي الجانب الإيجابي عند الانسان.

في محافظة النجف)، واختيار المجتمع الأصلي، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث الحالي من خلال اخذ عينتين من مجتمع البحث «الأولى» عينة بناء المقياس وعددها (100) طالبة حيث قامت الباحثة ببناء مقياس للصلابة النفسية بعد ان تعذر وجود مقياس يقيس خصائص عينة البحث الحالي مكون من 29 فقرة في الصورة النهائية بعد استخراج الصدق والثبات للاستبانة بأنواعه (صدق المحكمين، صدق الاتساق الداخلي، القوة التمييزية لل فقرات)، والثبات للاستبانة بطريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرو نباخ، وتم تحليل البيانات من خلال الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، « والثانية عينة التطبيق الأساسية والبالغ عددها (110) طالبة، علما أن العينة الأولى البناء تختلف عن عينة التطبيق الأساسية، وقد تم الاختيار بطريقة الطبقة العشوائية وقد توصلت الباحثة من خلال هدفهما الى

aspects of its existence and aware of reality.

strength works as an initial motivation that motivates the person to communicate and change for the better and challenge stressful conditions. Solid personality is the positive aspect of man.

A person with a high degree of psychological strength works to protect (her/him) self from psychosomatic diseases.

**Keywords:** Mental Toughness; Female Students; Third Intermediate Grade

### مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

لمستها الباحثة من خلال عملها في إحدى مدارس النجف الاشراف كمرشد تربوي والاطلاع على وسائل الاعلام حيث لاحظت الباحثة حيث ان كثير من المشكلات المعنوية والنفسية والاقتصادية التي تعاني منها تلك الأسر وتتحمل الطالبات العبء الأكبر من تلك المشكلات مما أدى الى اصابة البعض منهن بمشكلات:.

1. لجوء البعض الى العجز عن الدراسة والتسرب عن المدرسة.
2. قلة الصبر والانفعال السريع مع وجود حالة من النسيان الشديد عند الكثير

3- أن الشخصية المتمتعة بدرجة عالية من الصلابة النفسية تعمل على وقاية نفسها من الأمراض النفس جسمية.

**كلمات مفتاحية:** الصلابة النفسية طالبات الثالث متوسط

### ABSTRACT

Results: Revealing Statements

That the value of the calculated "t" is equal to (71, 4) greater than the value of the "t" tabular which is equal to (2.66) at the degree of freedom (109) and the level of significance (0,05) indicating a statistically significant difference between the real mean (Extracted) and the mean and in favor of the actual average, indicating that the research sample has a high level of psychological strength.

The two researchers concluded:

The psychological strength means the endurance through which the individual can invest all the possibilities available to him/ her to face the difficulties of life and choose the future desired, and because of psychological strength and according to the opinion of Copaza aware of the positive

## ثانيا الأهمية التطبيقية

منهن.

1. تعتبر هذه الدراسة إحدى تطبيقات علم النفس الإيجابي حيث توجه الانتباه الى الخبرة الإيجابية بما تتضمنه من أسلوب ايجابي في المواجهة اضافة الى اكتساب نمط الصلابة الشخصية للتعامل مع الضغوط.

### ثالثا :اهداف البحث :

يهدف البحث الى قياس مستوى صلابة لدى طالبات الصف الثالث متوسط في محافظة النجف الاشراف.

### رابعا: فرضية البحث:

تم اعداد فرضية البحث على النحو التالي «لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الواقعي (المستخرج) والمتوسط عند مستوى دلالة (05، 0) الفرضي على مقياس الصلابة النفسية.

### خامسا: حدود البحث:

• **الحدود الموضوعية** :اقتصر البحث الحالي على قياس مستوى الصلابة لدى طالبات الثالث متوسط- قضاء محافظة النجف

• **الحدود الزمانية**: للعام الدراسي 2024-2025.

### سادساً: تحديد المصطلحات

**اولاً الصلابة النفسية (Hardness) -**  
-تعرفها كوبازا (1997، Kobasa)  
عندما يخبر الفرد درجة عالية من الضغوط من دون ان يصاب بأمراض نفسية وجسمية ويمتلك بناءً شخصياً قوياً يتمثل

ان الدعم التربوي الذي تقدمه المؤسسات التعليمية لا يحل تلك المشاكل اذ لا بد من تقديم الدعم النفسي والمعنوي لتلك الفئة من خلال مفهوم الصلابة احد مرتكزات علم النفس الايجابي الذي يحفز السلوك الانساني لمواجهة الضغوط النفسية الحياتية بفاعلية بتحد ومسؤولية. وقد اكد بعض الباحثين (Chan: 2003) اهمية الصلابة النفسية في خفض الاكتئاب ومواجهة الامراض المزمنة. اي افتقاد المساندة وافتقاد الصلابة النفسية يرتبطان الى حد كبير بالاكتئاب والمرض النفسي وبغض النظر عن مستوى وشدة الضغوط فان الاشخاص الاعلى في الصلابة النفسية اقل اكتئاباً ومرضاً من الاقل صلابة (رضوان وآخرون، 2009:90)

### أهمية البحث

### أولاً الأهمية النظرية

1. الكشف عن مصدر ايجابي جديد في مجال الوقاية من الاصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية وهو الصلابة.

2. تكمن أهمية الدراسة في اهمية موضوعها الهادف الى معرفة قياس مستوى الصلابة لدى طالبات الصف الثالث متوسط باعتبارها من عوامل المقاومة التي تعين الطالب على مواجهة المواقف الصعبة والمؤلمة وتحفيز النجاح.

أولاً: نظرية ( 842-839:1983)،  
kobasa)، والدراسات المنبثقة عنها:

ثانياً الأسس التجريبية للنظرية: فقد انطلقت من خلال الأساس النظري لها، فقد طرحت كوبازا ثلاثة افتراضات في نظريتها حول مفهوم صلابة النفسية التي تحققت منها في عدة دراسات عدة عام 1985، 1979، 1982، 1985، لبرهنة تلك الافتراضات وهي:

الافتراض الأول: يشعر الفرد الملتزم ازاء أي تهديد بالمسؤولية الكبيرة نحو نفسه ونحو الآخرين فهو لا يتوقف عن المشاركة والنشاط وتقديم المساعدة لمن يحتاجها في أشد الظروف قسوة.

الافتراض الثاني: أن الفرد ذا الضبط العالي عندما يتعرض للضغط يشعر بسيطرة كبيرة على الأحداث الضاغطة ويظهر بصحة نفسية وجسمية جيدة.

الافتراض الثالث: الشخص الذي يواجه الأحداث بكل قوة وتحمل ويحاول تغييرها باستمرار نحو الأفضل كتحذ منه للظروف المحيطة يتسم شعوره هذا بالتفاؤل فضلاً عن كونه محفزاً في بيئته ودافعاً قويا له نحو الانجاز والتقدم.

2- مكوناتها (أبعاد) الصلابة النفسية:

لقد حددت (كوبازا) الأشخاص الصليبين بما يتميزون من مكونات ثلاثة:

1 - الالتزام (commitment)،

ويتضمن الالتزام بالنسبة لنشاطاتهم الحياتية ومسؤولياتهم الاجتماعية، والقدرة على الشعور بعمق المشاركة، ولقد رأت

بدرجة عالية من الالتزام والتحدي والضبط (Kobasa، 1979p:3)

الالتزام: (COMMITMENT) هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد نحو نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله. ويعرف من خلال الدرجة المرتفعة على ابعاد الالتزام في استبانة الصلابة.

التحكم (CONRTOL) يشير الى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه ان يكون له تحكم فيما يلقاه من احداث وتحمل المسؤولية الشخصية كما يحدث له ويتضمن القدرة على اتخاذ القرارات وتغيير الاحداث والمواجهة الفعالة للضغوط. ويعرف اجرائياً درجة مرتفعة على ابعاد التحكم في استبانة الصلابة.

التحدي (CHALLENGE) هو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري ويمثل تحدياً أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادأة ومعرفة مصادر التحدي.

\*التعريف الاجرائي للصلابة الشخصية  
الدرجة الكلية التي يحصل عليها  
المستجيب على مقياس الصلابة.

الفصل الثاني

الإطار النظري

4- النظريات التي فسرت الصلابة

ثانياً: الدراسات سابقة التي تناولت  
الصلابة النفسية

(.Kobasa1982،:p1-24)

النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

(1979:p-8)

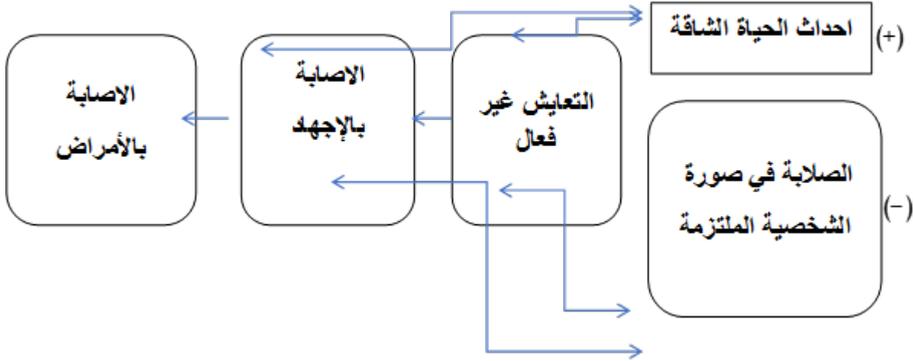
**3-التحدي (challenge)**، توقع تغير الأوضاع الراهنة مستقبلاً نحو الأفضل رغم كل الصعوبات والمعوقات التي يتعايشون معها في الوقت الحاضر إلا أن نظرتهم وتوقعاتهم المستقبلية تبقى متفائلة (kobasa (1979: p-3)

ويوضح الشكل (2) هذا التأثير المباشر للصلابة النفسية على الأحداث الضاغطة (لولوة حمادة، حسن عبد اللطيف، 2002: 236-237)

(كوبازا) أن الأشخاص الملتزمين لديهم نظام قوي من الايمان يجعلهم يدركون حجم التهديدات المحيطة بهم ويوجهونها من دون تراجع أو انسحاب عن الأوساط الاجتماعية في أكثر الأوقات العصبية ويشعرون بالاندماج مع الاخرين ويكونون علاقات ناجحة ويساعدون الاخرين ويحصلون على أسناد اجتماعي كبير كما اكدت (كوبازا) أن الالتزام نحو الذات وتقديرها من الامور المهمة والاساسية التي يتمتع بها الشخص الصلب فضلاً عن التزاماته الاخرى أتجاه المحظين به. ويظهر الالتزام في كل مجالات الحياة (العمل، المؤسسات الاجتماعية، العلاقات الشخصية، الأسرة، الذات) ويتوقع من هؤلاء الافراد ذوي الشعور القوي بالالتزام فعل اي شيء يبدو مهماً وذي جدارة من خلال وفرة الموارد بدلاً من الشعور بالملل والفراغ ( kobasa (1979:p3-4-9

وبناءً على ما سبق، يتضح ان الالتزام قد يكون مصدره من داخل الفرد نفسه، وقد يفرض عليه كالتزام القانوني والاخلاقي، وسواء كان داخلياً أو خارجياً، فان كل هذا يشير الى مفهوم الالتزام والذي يعد احد مكونات الصلابة النفسية.

**2-الضبط (control)**، تعرف كوبازا بأنه تصور الفرد لمدى قدرته على إدارة ما يواجهه من أحداث وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، ويتضمن التحكم القدرة على اتخاذ القرارات وتفسير الأحداث والمواجهة الفعالة للضغوط.(kobasa،



تنتهي كوبازا من سلسلة دراساتها الى ان الدراسة في مجال الضغوط يجب أن تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين الضغوط والامراض الى دراسة وتقوية المتغيرات المقاومة كالصلابة النفسية والفاعلية الذاتية، حيث ان تعرضنا للضغوط امر حتمي لا بد منه، وأنها فرصة للنمو النفسي واختبار مدى فاعلية الفرد وقدراته على استخدام مصادره النفسية والاجتماعية، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية الأحداث (عماد محمد: 277 - 278)

الصلابة النفسية ومفاهيم اخرى:

### لمضامين التطبيقية للصلابة النفسية

#### البرامج الإرشادية والعلاجية والوقائية:

اثبتت الدراسات ان الصلابة النفسية تلعب دورا مهما في مواجهة العقبات والصعوبات وضغوط العمل وتحقيق الانجاز، كما انها تلعب دور إيجابيا في التصدي للمشكلات والنزاعات والضغوط والسلوك المرضي (lockner1998:3700). لذلك يجب ان تركز البرامج الإرشادية والعلاجية على الخبرات التي من شأنها ان تزيد من الصلابة النفسية للأفراد ومن ثم تدريبهم على كيفية مواجهة مشكلات وأعباء الحياة وتنمية قدرتهم على تحمل المسؤولية والقيام بالمهام الموكلة اليهم وتقبل النقد او الجزاء (محمد عبد المؤمن، 1990:38)

## ثانيا الدراسات السابقة:

سنتناول الباحثة عرض الدراسات السابقة والتي تتضمن مفهوم الصلابة النفسية، وفقا الى تسلسلها الزمني وفق الاتي:

### 1-دراسة (كوبازا) (Kobasa) عام (1979) :

#### \*عنوان الدراسة: العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والصلابة الشخصية.

هدف الدراسة هو التحقق من الفرضيات التالية :«أن الأشخاص الذين يخبرون درجات عالية من الضغوط من دون أن يصابوا بالأمراض النفسية والجسمية لديهم بناء شخصيا أوتر كيب جسمي شخصي قوي يختلف عن الذين يصابون بالمرض عند تعرضهم للظروف نفسها، ويطلق على هذا التركيب مفهوم الصلابة النفسية والذي يتضمن ثلاثة مكونات أساسية هي:

1 - الالتزام : القدرة على الشعور بالإمكانية على القيام بالنشاطات والفعاليات المختلفة والمشاركات الخاصة بحياتهم.

2 - الضبط: ويتضمن اعتقاد الأفراد بأنهم قادرين على التحكم بأحداث الحياة التي يواجهونها.

3 - التحدي: القدرة على التصدي

ومواجهة الظروف الصعبة وتوقع التغير نحو الأفضل. وان الصلابة الشخصية تعمل كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والاصابة بالمرض النفسي والجسمي. تألفت العينة من (161) من الموظفين الحكوميين واتضح أن (86) من أفراد العينة تعرضوا لضغوط من دون أن يصابوا بالمرض النفسي والجسمي و (75) تعرضوا لنفس الضغوط من دون أن يصابوا بالمرض النفسي والجسمي ولكنهم أصيبوا بأعراض نفس جسمية. واستخدمت الباحثة مقاييس هي قائمة (هولمز) (وراهاي) لأحداث الحياة الحالية المعد عام (1967) واختبار (وايكر)، و (ما سودا)، و (هولمز) لتقدير جدية المرض المعد عام (1968) ومقاييس السيطرة الداخلية والخارجية لمعرفة درجة الضبط والالتزام والتحدي لكل من (A) Liverwort otter 1962 1974 واختبار (Seaman& Lexcourt). واختبار الاغتراب المعد من قبل الباحثة نفسها كوبازا (Kobasa&Hoorer1979) واستخدمت في البحث الوسائل الإحصائية التالية: الاختبار التائي، معامل ارتباط بيرسون، والتمييزي لتحقيق أهداف البحث والدراسة. وتوصلت الدراسة الى أن الأفراد الذين تعرضوا

بحيث أعطى هذا مؤشراً على أهمية الدراسة الحالية.

### الفصل الثالث

#### منهج البحث

#### مجتمع البحث وعينة البحث

#### أداة البحث

#### الخصائص السايكومترية للاستبانة

#### الوسائل الإحصائية

#### إجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل أهم الإجراءات المتبعة في البحث الحالي والكفيلة بتحقيق أهدافه من تحديد مجتمع البحث وعينته وطريقة اختيارها وتحديد أدواته وإجراءات القياس وأهم الوسائل الإحصائية فيها وفيما يأتي عرض أهم الوسائل المستخدمة.

#### أولاً: مجتمع البحث

تقوم الدراسة على منهج البحث الوصفي القائم على جمع البيانات ثم وصفها وتفسيرها،

لغرض تحديد أهداف البحث الحالي، كان لا بد من تحديد مجتمع البحث الحالي (طالبات الثالث متوسط في محافظة النجف الأشرف) وحيث أنه لا تتوفر إحصائية دقيقة عن عدد طالبات الثالث متوسط في

الى ضغوط عالية من دون أن يصابوا بالمرض كانوا يمتلكون بناءً شخصياً قوياً يسمى (Hardness) والتي تعني امتلاك قدرة عالية من الضبط والالتزام والتحدي على عكس من أقرانهم الذين أصيبوا بالمرض عند تعرضهم للظروف نفسها. ولقد تحقق في ذلك صحة النظرية على أن الصلابة الشخصية هي متغير وسيط يتوسط العلاقة بين الضغوط والمرض النفسي الجسمي للأفراد (Kobasa، 1979، p.88)

-لا توجد دراسات سابقة تناولت قياس مستوى الصلابة لدى طالبات الثالث متوسط حسب علم الباحثة.

#### مناقشة الدراسات السابقة:

سوف يتم مناقشة الدراسات السابقة من خلال منظورين هما:

أولاً-معرفة جوانب الإفادة من الدراسات السابقة في بلورة البحث الحالي، وتتمثل بالنقاط الآتية:

1 - أفادت الدراسات السابقة في تدعيم حجة الباحثة في تناولها لموضوع البحث ذلك لان لم تجد الباحثة أي دراسة قد تناولت قياس مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات الثالث متوسط

2- تم اختيار عينة البحث طالبات الثالث متوسط في محافظة النجف الأشرف مدارس ثانوية والمتوسطة في محافظة النجف) والتي تتكون من (110) طالبة وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة القرعة كما موضح

### في الجدول (1)

المجموع	طالبات الثالث متوسط في محافظة النجف الاشرف	عينة مجتمع البحث الأصلي
		ثانوية الانفال للبنات
	35	متوسطة اوراس للبنات
	25	ثانوية الصالحات للبنات
	25	ثانوية الضمى للبنات
110		

محافظة النجف الأشرف، تم الاستناد الى عدد الطالبات المشاركات في الامتحان الوزاري كمجتمع أصلي للدراسة ويبلغ عدد الطالبات (2930) طالبة موزعين على مدارس الثانوية والمتوسطة واختيار المجتمع الأصلي، والعمل على بناء أداة للقياس أو الحصول عليها اذا توفرت وبعد البحث والتقصي عنها لم يجد أداة تتسم بالصدق والثبات والموضوعية، يتم تطبيقها على العينة التي تم اختيارها، مما ارتأت الباحثة الى بناء مقياس، من ثم استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة لتحليل بيانات هذا البحث ومعالجة النتائج النهائية وقد تم استعراض هذه الإجراءات وفق الآتي:

### ثانيا: عينة البحث

قامت الباحثة باختيار عينة البحث الحالية من المجتمع الإحصائي بنسبة (5%) من مجتمع البحث والبالغ عددهم 2930 طالبة بالأسلوب العشوائي البسيط القرعة لان العينة من جنس واحد وتحصص واحد وفق الآتي:

1- تم أخذ اعداد طالبات من إحصائية مديرية التربية النجف من قسم الإحصاء.  
2- تم اخذ عينتين من مجتمع البحث «الاولى» عينة بناء المقياس عددها (100) طالبة في محافظة النجف الاشرف «والثانية» عينة التطبيق الأساسية والبالغ عددها (110) طالبة من طالبات في محافظة النجف الأشرف، علما أن العينة الاولى عينة بناء المقياس تختلف عن العينة الاساسية.

1- تم اختيار عينة البحث من طالبات الثالث متوسط في محافظة النجف) مدارس متوسطة وثانوية والتي تتكون من (110) طالبة، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية.

### -ثالثاً/أداة البحث-

متوسط، وقد ارتأت الباحثة بناء أداة لهذا الغرض.

#### 2-صياغة الفقرات

الغرض الحصول على فقرات موضوعية تشمل كافة فقرات الأداة، تم توجيه سؤال استطلاعي الى عينة البحث «بناء المقياس» البالغ بعد 100 أن تم مراجعة كافة الأدبيات والدراسات السابقة التي تخص الموضوع، وبناءً على ما تقدم تم وضع 32فقرة لأداة الصلابة. روعت في صياغتها، ان تكون بصيغة واضحة وقابلة لتفسير واحد (أبو علام، 1989:134).

اما بخصوص بدائل الاستجابة حول الفقرات، فقد وضعت أمام كل فقرة بدائل وهي (تنطبق، تنطبق احيانا، لا تنطبق) وأعطيت الدرجات (1-3) وبالعكس للفقرات السلبية.

3\*تعليمات الاداة راعت الباحثة أن تكون التعليمات الخاصة بالأداة واضحة وسهلة جداً، بعد أن تم عرضها على لجنة من المحكمين كما موضح ملحق رقم (1) من ذوي الاختصاص في التربية وعلم النفس، كما أكد على ضرورة اختيار المستجيب لبدائل الاستمارة المناسبة الذي يعبر عن رأيه الخاص به وطريقة تصرفه أثناء الموقف، وأن استجابته سوف لن يطلع عليها غير

لغرض تحقيق أهداف البحث، قام الباحثة ببناء أداة تتعلق بالصلابة النفسية، وفق الخطوات التي أشار إليها الباحث (Allan، 1979:p111-118)، حيث تعد عملية بناء أي مقياس أو أداة لا بد أن تمر بعدة خطوات أساسية هي:

1- التخطيط للأداة.

2-صياغة فقرات الأداة

3-صلاحية الفقرات

4-أجراء تحليل الفقرات.

5-أستخراج الصدق والثبات للأداة (Allen، 1979:، p111-118)

#### رابعاً-خطوات بناء الأداة

1-التخطيط للأداة:تم تحديد فقرات الأداة والحصول عليها خلال دراسة استطلاعية التي تم تطبيقها على عينة طالبات الصف الثالث متوسط في محافظة النجف الأشرف في مدارس المحافظة في النجف الأشرف، والتي جمعها من الادبيات والدراسات السابقة وفي ضوء التعريف الذي تبنته الباحثة وعليه فإن الأداة لم تحدد مجالات متنوعة ولكن شملت على عدد من الفقرات، بعد ان تعذر الحصول على مقياس لقياس «عملية الصلابة النفسية» للطالبات الثالث

الباحثة فقط لأغراض الأمانة العلمية، وعدم ذكر أسم بخصوص المجيبين على الأداة، وقد ضمنت التعليمات.

#### 4-صلاحية الفقرات:

ولذلك اختارت الباحثة عينة بلغت (100) طالبة، واختير بالأسلوب الطبقي العشوائي من المدارس، وقد اختارت الباحثة عينة تحليل الفقرات بهذا الحجم لكونه مناسباً لتحليل الفقرات إحصائياً، وبعد تحديد أفراد عينة التحليل الإحصائي للفقرات طبقت الأداة عليهم وحللت استجاباتهم على كل من فقراته لحساب الخصائص القياسية وكالاتي :

#### 1-القوة التمييزية للفقرة

DISERIMINATION

POWEROFITEM

استخدمت الباحثة لحساب القوة التمييزية لفقرات هذه الاداة المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية ونسبة ( 27 %) بعد تطبيق الأداة على أفراد العينة البالغ (100) طالبة لمرحلة الثالث متوسط في النصف الاشراف، وتم تصحيح الاستمارات واستخراج الدرجة الكلية لكل استمارة، حيث رتبت هذه الاستمارات تنازلياً (من أعلى درجة) الى (أوطا درجة) وأخذ نسبة (27%) عليا (27%) دنيا في الاستمارات لتكون لدينا مجموعة من الفقرات، وتم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق في درجات كل فقرة بين الدرجات العليا والمجموعة الدنيا، لأن

بعد أن تم أعداد فقرات أداة (الصلابة النفسية) والبالغة (32) عرضت على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس، وقد تصدرتها صفحة من التعليمات الخاصة بالإجابة عليها، وتم اعتماد نسبة اتفاق (80%)، لتحديد صلاحية الفقرة، وفي ضوء هذا المؤشر لم يتم استبعاد أي فقرة من فقرات أداة «الصلابة النفسية» وقد أجريت بعض الملاحظات البسيطة أخذتها الباحثة في صياغة بعض الفقرات في ضوء ملاحظات لجنة الخبراء المختصين في هذا المجال. كما موضح في ملحق رقم (1)

-التحليل الإحصائي لفقرات «أداة صلابة النفسية»:

قامت الباحثة بتحليل الفقرات إحصائياً، إذ أن هدف التحليل الإحصائي للفقرات عادة هو الإبقاء على فقرات الصالحة في الأداة واستبعاد الفقرات غير والصالحة او تعديلها وتجريبها من جديد. (Guilford, 1954:417).

القيمة التائية لدلالة الفروق تمثل القوة التمييزية للفقرة (الزوبعي، واخرون، 1981: 80)

وتعد عملية تحليل الفقرة خطوة اساسية في بناء الأداة نسبة إلى العالم (Ebel) إلى أن الهدف من هذا الاجراء هو الإبقاء على الفقرات الجيدة في أي اداة عملية، حيث تكون نسبة عدد الأفراد او الفقرات هي (3:1)، ويبدو من نتائج التحليل الإحصائي عند مستوى (0,05)، إذا كان قيمتها التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية.

#### الجدول (4)

القوة التمييزية لفقرات مقياس «الصلابة النفسية» باستخدام طريقة المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية

مستوى الدلالة	القيمة التائية	دنيا		عليا		الفقرات
		انحراف	متوسط	انحراف	متوسط	
0,05	2,000	0,34592	1,5201	0,69590	2,9200	1
0,05	10,735	0,14142	1,0200	,53490	1,8600	2
0,05	7,000	0,60609	2,4000	0,0000	3,0000	3
0,05	10,992	0,0800	1,0800	0,70711	2,3000	4
0,05	3,066	0,59966	2,7400	0,0000	3,0000	5
0,05	3,066	1,5600	1,9800	0,613112	2,5400	6
0,05	1,052	,86094	1,5600	,61312	2,5400	7
0,05	1,052	0,84491	1,9800	0,86567	2,1600	8
0,05	16,036	,82413	2,1200	0,0000	3,000	9
0,05	7,55	,31364	1,0600	,49031	2,3800	10
0,05	1,568	,61146	2,4400	,66271	2,6400	11
0,05	1,942	,67643	1,5200	,78870	2,5400	12
0,05	1,973	,66670	2,6200	,67763	2,5000	13
0,05	10,109	,43519	1,1200	,78246	2,4000	14
0,05	3,762	,90914	1,9000	,78792	2,5400	15
0,05	5,407	,49652	1,2800	,76904	1,9800	16

0,05	3,109	,59109	2,7600	,86307	2,3000	17
0,05	10,370	,49487	1,2000	,73540	2,5000	18
0,05	1,688	,72843	2,400	,69282	2,6400	19
0,05	5,988	28284	1,0400	,92604	1,8600	20
0,05	1,701	,74533	2,3400	,95383	2,2200	21
0,05	7,164	,42185	1,1600	,84853	2,1200	22
0,05	1,807	74396	2,2400	1,00691	1,9200	23
0,05	6,075	57286	1,2800	93219	2,2200	24
0,05	6,690	80026	2,1800	,19795	2,9600	25
0,05	8,492	45175	1,2000	63920	2,1400	26
0,05	1,381	,31364	2,9400	,19795	2,9600	27
0,05	3,140	28284	1,0400	,66271	1,3600	28
0,05	1,277	72534	2,3800	,71742	2,3400	29
0,05	6,728	,42185	1,1600	,72731	1,9600	30
0,05	1,690	,49528	2,8600	,77618	2,6400	31
0,05	6,387	,28284	1,0400	90914	1,9000	32

\*القيمة التائية الجدولية عند درجة حرية (52) ومستوى دلالة (0,05) = (0,20)

\*والقيمة التائية المحسوبة تساوي (305,16) وبما ان القيمة التائية المحسوبة اعلى من الجدولية اذن يوجد تميز فقد تراوحت ما بين (1,052)، (10,370) عند مستوى دلالة 0,05، ويشير (الزوبعي، 1981) إذا كانت قيمة القوة التمييزية لفقرات المقياس اعلى من قيمة (0,20) فان الفقرة تتمتع بالصدق اما اذا كانت أدنى من قيمة (0,20) فأن الفقرة لا تتمتع بالصدق (الزوبعي وآخرون، 1981:80) ومما يلاحظ إن جميع قيم القوة التمييزية لفقرات المقياس كانت اكبر من (0,20) وبذلك فان المقياس صادق وقد استخدمت الحقيبة الإحصائية لذلك

## ب-علاقة الفقرة بالدرجة الكلية

تم التحقق من صدق فقرات مقياس «الصلابة النفسية» تم بناءه من قبل الباحثة، حيث تم حساب معامل «ارتباط بيرسون» وذلك بين درجة على كل فقرة من فقرات المقياس وبين درجاتهم الكلية على المقياس، إذ أشارت أنستازي الى أن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن جميع فقرات المقياس (Anastasia, 1976:p-206)

وقد استخدمت الباحثة هذا الأسلوب لتقرير أسلوب المجموعة العليا والدنيا، حيث أتضح انه تم ربط الفقرات ولاستخراج معامل تمييز الفقرات طبقت المعادلة بذلك وتبين أن (اكثر) الفقرات كانت صعوبتها تقع ما بين (3.109 - 10,370) الا ثلاث فقرات كانت غير مميزه وهي (الاولى، والسابعة والعشرون، والحادي والثلاثون) وقد تم استبعادهن من المقياس ليصبح المقياس فقرة 29، في صورته النهائية قبل إجراء عينة التطبيق الأساسية وكما أشار الى ذلك (الن، 1979) وجاءت النتيجة بأن اكثر فقرات المقياس كانت صادقه في ما أعد لقياسه حيث كان معامل الارتباط دالا عند مستوى (0,05) والجدول رقم (2) في أدناه يوضح الجدول (2)

\*يبين معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس صلابة الشخصية من خلال ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس.

ت	Pearson Correlation	مستوى الدلالة
1	0,129	0,05
2	0,723	0,05
3	0,764	0,05
4	0,677	0,05
5	0,486	0,05
6	0,568	0,05
7	0,516	0,05
8	0,516	0,05
9	0,499	0,05

0,05	0,783	10
0,05	0,685	11
0,05	0,476	12
0,05	0,677	13
0,05	0,336	14
0,05	0,602	15
0,05	0,602	16
0,05	0,626	17
0,05	0,325	18
0,05	0,542	19
0,05	0,615	20
0,05	0,378	21
0,05	0,472	22
0,05	0,269	23
0,05	0,389	24
0,05	0,486	25
0,05	0,739	26
0,05	0,86	27
0,05	0,378	28
0,05	0,462	29
0,05	0,685	30
0,05	0,90	31
0,05	0,580	32

\*القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بدرجة حرية (99) عند مستوى (0، 05) تساوي (1، 98)

\*صدق وثبات الاداة:

1-الصدق الظاهري:Faevalidity:-

وقد استخرج الثبات للمقياس معامل ألفا كرونباخ قامت الباحثة بحساب معامل الثبات وذلك باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، حيث بلغ معامل الثبات الكلي (88%) كما موضح بالشكل (4)

الفقرات	Cronbach's Alpha
32	88.0

وهذا يشير الى درجة ثبات عالية لأغراض الدراسة، إذ تشير هذه الطريقة إلى قوة الارتباط بين فقرات المقياس، ويؤشر معه الثبات اتساق الفرد أي تجانس بين فقرات المقياس، وتعطي هذه الطريقة الحد الأعلى الذي يمكن أن يصل إليه الثبات، حيث يشير فوران ان معامل الثبات الجيد ينبغي ان يزيد عن 77.0 لان معامل الثبات المشترك يكون اكثر من (50 % (مكي وحسن:45، 2011)

\*طريقة تصحيح الفقرات للمقاييس :

ويقصد به وضع درجة الاستجابة للمفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس ومن ثم جمع الدرجة لإيجاد الدرجة الكلية لكل استمارة من استمارات المقياس وقد وضعت اليسار الفقرات ثلاث بدائل متدرجة هي (تنطبق - تنطبق أحيانا

يتحقق هذا النوع من الصدق بعرض المقياس قبل تطبيقه على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس، للحكم على صلاحيته في قياس الصفة المراد قياسها (Allen، 1979:p96)

وقد تم عرضه على لجنة من الخبراء المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس البالغ عددهم (14) خبير، واعتمدت الباحثان نسبة (80%) كمييار لقبول الفقرة، وبهذا فقد تحقق الصدق الظاهري كما ملحق رقم (1) يوضح ذلك

ب-الثبات:

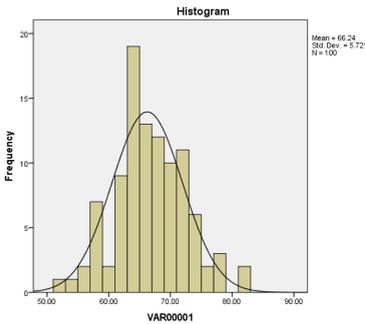
يشير أبو حطب الى أن ثبات الاداة يعني عدم تناقض الاختيار مع نفسه أودقته في القياس (أبو حطب، 1977، ص49)

ويعد الثبات من الخصائص القياسية الأساسية للمقاييس النفسية، إذ يشير (صالح، 1977)، الى أن المقياس يحقق الثبات إذا قاس بشكل متسق تحت ظروف مختلفة (صالح، 273: 1977)، ويتحقق الثبات إذا كانت فقرات الاختبار تقيس المفهوم نفسه بأحدى طرق الثبات (Allen، 1964:p-58) (Adams

- لا تنطبق)، تأخذ الفقرات الإيجابية 4-الأختبار التائي لعينتين مستقلتين تسلسل الدرجات من (1-3) وتأخذ الفقرات السلبية تسلسل الدرجات من (3-1) كما في الشكل {5}

شكل {5}

الفقرات	تنطبق	تنطبق احيانا	لا تنطبق
تعطي الفقرات التي تقيس الصلابة مرتفعة	3	2	1
تعطي الفقرات التي تقيس الصلابة المنخفضة	1	2	3



### سابعا-الوسائل الإحصائية

#### الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها

ستستعرض الباحثة في هذا الفصل النتائج التي توصلت إليها، أن تم تحليل إجابات طالبات الثالث متوسط في محافظة النجف الأشرف.

على مقياس الصلابة الشخصية والنفسية وسيتم مناقشتها وفقاً لأهداف البحث على النحو التالي:ـ

\*أولاً نتائج الهدف الذي يرمي الى التعرف على مقياس مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات الثالث متوسط في محافظة النجف الأشرف. وقد أشارت النتائج في جدول رقم (6) إلى أن مجموع أفراد عينة البحث البالغ عددها (110) طالبة في محافظة النجف

تمت معالجة البيانات وفق الوسائل الإحصائية التالية

- 1 - معامل ارتباط بيرسون لحساب معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية، باستخدام الحاسوب الآلي نظام (spss) في احتساب الوسائل الاحصائية في أدناه
- 2 - معامل بيرسون: وذلك لحساب ثبات الاتساق الداخلي.

3 - الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة على المقياس ودرجاتهم الفرضية.

4 - معامل الثبات كرو نباخ

$$N = \_ + = X - M$$

الأشرف، وقد حصلوا على متوسط حسابي للصلابة النفسية 6,66 درجة وانحراف معياري قدره ( 8، 5) باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ويفروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0,05) درجة أبلغت العينة التائية المحسوبة ( 71، 4) وفي الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (109) تساوي (2، 63) (السيد: 466، 1979) والجدول (6) يوضح ذلك درجات مقياس الصلابة النفسية لعينة البحث وانحرافاتها المعيارية والقيم التائية للدلالة الفرق بين المتوسط عند مستوى ثقة 95 %.

قياس مستوى الصلابة	العينة الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة جدولية	التائية محسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
-1	110	64	5,8	2,63	4,71	109	0,001

يتضح من خلال هذه النتيجة أن طالبات الصف الثالث متوسط يتمتعون بدرجة عالية من الصلابة النفسية الناتجة من أساليب تعاملهم مع الضغوط الحياة المختلفة، مما أدى إلى صقل شخصياتهم بصورة جيدة في التعامل مع ضغوط الحياة، حيث جاءت الدراسة منسجمة مع التوقعات إذ أنه من المتوقع ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات الصف الثالث متوسط من خلال الالتزام بجدول التحضير اليومي والاستفادة من الأخطاء والتجارب السابقة وبالتالي أصبحت لديها قدرة على الالتزام مع الذات، وقدرة على ضبطها والتحكم فيها، وبالتالي نما لديها من مستوى تحدٍ بشكل كبير، الأمر الذي أكسبها صلابة نفسية بدرجة عالية كبيرة، أصبحت تنظر إلى الظروف على أنها مصدر قوة وليست مصدر تهديد، وهذا في صميم الصلابة النفسية.

ويتفق هذا إلى ما أشارت له دراسة (كوبازا، 1979)

الأشخاص الذين يخبرون درجات عالية من الضغوط من دون أن يصابوا بالأمراض النفسية والجسمية لديهم بناء شخصي أو تركيب شخصي قوي يختلف عن الذين يصابون بالمرض عند تعرضهم للظروف نفسها أن الأفراد ذوي الصلابة العالية يلجأون إلى استخدام استراتيجيات مناسبة وقوية من خلال التعامل المركز على المشكلات التي

## ثانيا التوصيات:

1 - القيام ببناء وتقديم البرنامج مخططة على أسس علمية والتي تلائم تحفيز الطلبة. مثل تقديم برامج «أرشاد الأقران» التي تركز فكرتها على قيام بعض الطالبات المنفوقات ممن قدمن درجات عالية بتقديم الاستشارة والمساندة النفسية للطالبات ذوات المستوي الضعيف من خلال مجموعة إرشادية جمعية يتم فيها تبادل الخبرات التحفيز من الناحية النفسية والاجتماعية وغيرها. وتوعية الطالبات بكيفية مواجهاتها لمرحلة الفشل الدراسي.

## ثالثاً: المقترحات:

1- اجراء دراسات تشمل عينات اخرى مختلفة  
2- اجراء دراسات الذكور والاناث للطلبة السادس الاعدادي في العراق دراسة مقارنة.  
المصادر

## أولاً: المصادر العربية

### \*القران الكريم

1-أديب، الخالدي، (2008) المرجع في الصحة النفسية.ط1، دار المسيرة، عمان، الأردن.  
2-أبوحطب، وعثمان، فؤاد وسيد محمد (1976) :التقويم النفسي. مكتبة الأنجلو

تعرض حياتهم آزاء الأحداث الضاغطة مما تؤدي الى قوة التحمل عندهم الى الارتياح النفسي وتكيفهم مع الحياة، أما ضعف الصلابة بالتأكيد يؤدي الى سوء التوافق النفسي والاجتماعي في العمل نتيجة قلة الانتباه والتركيز وهذا ما أكدت عليه دراسة (أدايكن، 1987)، أن الصلابة تعمل كمحفز لمنع التأثيرات السلبية لضغوط الحياة والاداء الوظيفي السليم.

## الفصل الخامس

### الاستنتاجات

### التوصيات

### المقترحات

### تستنتج الباحثة:

وجود فروق ذات دلالة احصائية في قياس مستوى الصلابة في محافظة النجف الأشرف عند مستوى دلالة (0,05) أن من خصائص الشخصية الصلبة يمكن ملاحظتها من خلال نتائج البحث الحالي:

1 - ذوي وجهة ضبط داخلية اكثر منها خارجية.  
2 - الالتزام بالعمل الذي عليهم أنجازها وبجودة الفعالية والاداء.  
3 - لديهم نظرة متفائلة نحو المستقبل والآخرين والذات.

- المصرية، القاهرة.
- 3-أبوعلام وشريف. رجاء محمود ونادية. (1986) :الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية، دار القلم الكويت.
- 4-الحولو، بثينة منصور (1995) :قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع الضغوط الحياة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، بغداد.
- 5-مكي وحسن (2011) الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى تدريسي جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية والنفسية العدد (31)
- 6-سمين، زيد بهلول (1997) الامن والتحمل النفسيان وعلاقتها بالصحة النفسية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، المستنصرية
- 7-العبودي، علي جراد (2011) أثر نموذجي كذب وراجلوت في اكتساب مفاهيم علم النفس التربوي والاتجاه نحو المادة الدراسية لدى طالبات كلية التربية للبنات، أطروحة دكتوراه غير منشورة، المستنصرية
- 8-أبن منظور، جمال الدين (1999).معجم لسان العرب، المجلد الثالث، المجلد الاول، بيروت دار صادر للنشر
- 9- الغانمي، باسم فارس (2014) : «الصحة النفسية وبعض أساليب المعالجة»، مطبعة جامعة الكوفة، الكوفة.
- 10-مخيمر، عماد محمد (2011) مقياس الصلابة النفسية القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية
- 11-عبد السلام غفار: مقدمة في الصحة النفسية القاهرة دار النهضة العربية، 1990 ط1
- 12-راضي، زينب نوفل (2008) : الصلابة النفسية لدى امهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها بعض المتغيرات مجلة البحوث التربوية والنفسية جامعة غزة.
- 13-مخيمر، عماد ومحمد (1996) إدارة
- القبول والرفض الوالدي وعلاقتها بالصلابة النفسية، لطلاب الجامعة مجلة الدراسات النفسية، 6 (2)، 275- 299
- 14-فوقيه، حسن راضون وآخرون (2009) الأمن النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المراهقين ذوي الإعاقة السمعية، كلية التربية جامعة الزقازيق الرفاعي، عزه محمد (2003) الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين أدراك الأحداث الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة حلوان
15. محمد عبد المؤمن حسين ( 1990) الشخصية والامراض النفسية والعقلية، الاسكندرية، دار المطبوعات الجديدة.
- 16.السيد، فؤاد البهي (1979) علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ط 3، دار الفكر العربي.
17. عقل، محمود (1992) النمو الانساني الطفولة والمراهقة، الرياض دار الخريجين للنشر والتوزيع
18. لؤلؤة حمادة عبد اللطيف (2002) الصلابة النفسية والرغبة في التحكم في طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائين النفسيين القاهرة، المجلد (12) العدد (2) ص 299- 272
19. الشيرازي، ناصر مكارم، الأمثل في تفسير كتاب الله المنزل ط1 الأميرة للطباعة، والنشر بيروت لبنان.
20. الاصفهاني، راغب (1996) :مقررات الفاظ القرآن الصيغة الثانية، دار القلم، دمشق
21. جيهان احمد حمزة (2002) دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في أدراك المثقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القاهرة.
22. يسرى محمد أبو العينين تأثير نوعية

hall,Inc Englewood cliffs. New Jers.

الإعاقة والمستوى الاقتصادي والاجتماعي على  
وجهة الضبط والصلابة النفسية ودافعية الإنجاز  
لدى الذكور رسالة ماجستير غير منشورة كلية  
الآداب جامعة المنوفية

23. الزويبي، عبد الجليل إبراهيم وآخرون  
(1981): الاختبارات والمقاييس النفسية، دار  
الكتب للنشر والتوزيع، الموصل)

24. حامد عبد السلام زهران 1982 الصحة  
النفسية والعلاج النفسي ط2 عالم الكتب القاهرة

### المصادر الأجنبية

25-Kobasa ,S .C ،Commitment and  
Coping in stress resistance among  
Lawyers. Journal of Personality and  
social Psychology 241982 ,(1) ،

26-Allen M.&Yen W Introduction to  
Measurement theory Brook-Cole  
Californi (1979).

27-Kobasa Suzanne C “Stressful  
Life Events ,Personality and Health،  
AnInquiry into Hardiness” J. of per  
and So .psych Vol. 37 ,No. 37 (1)  
(1979.)

28-Averill J.R. “Personal control  
over Aversive stimuli and Its  
Relationship to stress”,Psychological  
Bulletin ،Vol. 80.(1973) ،

29-Anastasi A.,: “Psychological  
testing,“ Macmillan ،N. Y(1976) .

30-Ebel RL (1972) :”Essentials of  
Educational Measurement” prentice

## المقياس في الصورة النهائية ملحق رقم (2)

ت	الفقرات	تتطبق	تتطبق احيانا	لا تتطبق
1	اعتقد ان تنظيم وقتي يساعدي في انجاز واجباتي			
2	أعاني من صعوبة التصرف مع المواقف الجديدة بعد فشلي في الامتحان			
3	اعجز عن الدراسة حين يشد الواجبات المدرسية			
4	أرى ان قيمة الشخص تكمن في ولاءه للمبادئ والقيم			
5	أرى ان قيمة الشخص تكمن في حصوله على الشهادة			
6	لا يوجد لدي هدف اتمسك به او اذاع عنه			
7	عندما تصادفني مشكلة فأني أسعى الى حلها			
8	أشعر ان ظروفني تتحكم بي ولأستطيع السيطرة عليها			
9	أتحمل مسؤولية قراراتي بشكل انفرادي			
10	من الصعوبة السيطرة على نفسي عند الغضب			
11	أتحمل ما يحدث لي من المتاعب معتبرتها ثمرة نجاحي			
12	أشعر اني الوحيدة التي تعرضت للضغوطات الدراسية			
13	الضغوطات الدراسية التي مررت بها جعلتني أكثر قدرة على حل المشكلات			
14	ف ما أريد من الحياة ولكن اجد صعوبة في الحصول			
15	أبادر بأي عمل يخدم دراستي حتى لو كان على حساب راحتي			
16	أجد صعوبة في توفير الوقت الكافي للدراسة			

			أشعر بالمسؤولية تجاه المجتمع	17
			تكون حياتي ناجحة عندما اخطئ لها	18
			أتنازل عن بعض قناعاتي لمسايرة الناس	19
			أعتقد ان الحياة كفاح وجهاد	20
			أشعر أنني فقدت كل شيء عند فشلي بالامتحان	21
			أعالج فشلي بالدراسة بالاستفادة من الأخطاء السابقة	22
			الحياة عبء ثقيل علي	23
			أصبر نفسي عندما أقول إن مع العسر يسرا	24
			أشعر بصعوبة قدرتي علي المذاكرة بمفردي	25
			أشعر بالخوف من المستقبل	26
			التزم بعاداتي وتقاليدي وأحافظ عليها	27
			لا أتحمل المسؤولية بعد فشلي في الدراسة	28
			أعاني من صعوبة التحكم بقدرتي على التركيز بعد صعوبة الأسئلة	29