

المرونة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المقبلين على اجتياز شهادة التعليم المتوسط
Psychological Resilience among Fourth-Year Middle School Students Preparing to Take
the Middle School Certificate Examination

هاجر شعبان *

مخبر التطبيقات النفسية في الوسط العقابي

جامعة باتنة 1. الجزائر

Hadjer.chabane@univ-batna.dz

تاريخ القبول: 2026-05-21

تاريخ الاستلام: 2026-02-15

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى التلاميذ الممتحنين لشهادة التعليم المتوسط. وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، حيث شملت عينة قوامها (30) تلميذاً وتلميذة، بواقع (15) إناث و(15) ذكور، من تلاميذ السنة الرابعة متوسط. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام أداة واحدة تمثلت في مقياس المرونة النفسية لجاك بلوك وكريمين. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أن مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة مرتفع. الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية. تلاميذ المرحلة المتوسطة.

Abstract:

The study aimed to assess the level of psychological resilience among pupils preparing for the Middle School Certificate Examination. A descriptive research design was employed, and the sample consisted of 30 pupils (15 females and 15 males) enrolled in the fourth year of middle school. To achieve the study objectives, one instrument was used: the Psychological Resilience Scale developed by Jack Block and Kremen. The results indicated that the participants demonstrated a high level of psychological resilience .

Keywords : Psychological resilience– Middle school students

مقدمة:

تتسم الحياة الإنسانية بتغيرات متسارعة وتحولات متواصلة تفرض على الفرد مواجهة مواقف ضاغطة ومتطلبات متجددة تستدعي قدرا من التكيف النفسي والانفعالي، وتختلف استجابات الأفراد لهذه الضغوط باختلاف خصائصهم الشخصية، وقدراتهم النفسية، والموارد الداخلية والخارجية المتاحة لهم، فبينما يتمكن بعضهم من التكيف الإيجابي مع المواقف الضاغطة وتجاوزها بفعالية، يجد آخرون صعوبة في مواجهتها، مما قد يؤثر في مستوى توافقهم النفسي وأدائهم الوظيفي، ويعد التكيف مع الظروف الجديدة والمتغيرة من أبرز التحديات التي تواجه الإنسان في مختلف مراحل نموه، لاسيما خلال مرحلة المراهقة التي تتسم بحساسية خاصة نظرا لما يرافقها من تحولات نمائية متعددة، في ظل هذه الضغوط، قد يجد بعض المراهقين صعوبة في ضبط انفعالاتهم والتحكم في سلوكياتهم، الأمر الذي يؤدي أحيانا إلى تشوه الصورة الذاتية وظهور مشكلات سلوكية مختلفة، كالعنف، التمرد، الانسحاب الاجتماعي، أو ضعف التوافق المدرسي. وتشير بعض التقارير الإعلامية، كالمقال المنشور على موقع /العربي، إلى أن مشكلات المراهقة قد تتفاقم لتصل إلى فقدان العلاقات الاجتماعية، الدخول في حالات اكتئاب، الانقطاع عن الدراسة، تعاطي المخدرات أو الهروب من المنزل، حيث تصنف هذه الاضطرابات ضمن أنماط المراهقة الانسحابية، العدوانية، أو غير السوية، وفي السياق المدرسي تبرز هذه التحديات بشكل أوضح لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، باعتبارها محطة تقييمية مفصلية ترتبط بجملة من الضغوط النفسية والأكاديمية والاجتماعية، من هنا تبرز أهمية المرونة النفسية باعتبارها قدرة الفرد على التكيف الإيجابي، واستعادة التوازن النفسي، ومواجهة المواقف الضاغطة بكفاءة، بما يسمح له بتجاوز الصعوبات والمحافظة على مستوى مناسب من الأداء والتحصيل، وعليه فإن دراسة المرونة النفسية لدى هذه الفئة تعد مدخلا أساسيا لفهم الفروق الفردية في كيفية التعامل مع ضغوط الامتحان، والكشف عن العوامل التي تسهم في تعزيز قدرتهم على الصمود والتوافق مع متطلبات هذه المرحلة الدراسية الحساسة.

وتعزى هذه الصعوبات في جانب كبير منها إلى ضعف التكيف مع المتغيرات النمائية والانفعالية، وعدم القدرة على التوافق مع الذات والمحيط الاجتماعي. غير أن هذه الصورة لا تمثل جميع المراهقين، إذ يلاحظ في المقابل وجود تباين واضح في استجابات التلاميذ للضغوط المرتبطة بامتحان شهادة التعليم المتوسط وهذا ما أكدته دراسة هشام عبد الحفيظ ربابعة (2018) بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الجامعة الأردنية ، فبينما يظهر بعضهم قدرة عالية على التكيف وضبط الانفعالات، يعاني آخرون من القلق المفرط، والتوتر وتراجع الدافعية

للتعلم. ويفسر هذا التباين في الاستجابات السلوكية والانفعالية بين المراهقين من خلال مفهوم المرونة النفسية **Psychological Resilience**، التي تعد قوة داخلية دينامية تمكن الفرد من التكيف الإيجابي مع الضغوط والتحديات، وتساعد على تجاوز الصعوبات وتحقيق أهدافه بثقة وعزيمة. فالمرونة النفسية تسهم في الانتقال من الطفولة إلى شخصية ناضجة متوازنة، قادرة على اتخاذ القرار، وضبط الانفعالات، والتفاعل الإيجابي مع متغيرات الحياة، وقد عرفت سها م خليفة (2022) " كمتغير نفسي وقائي مهم، يتجسد في قدرة التلميذ على مواجهة المواقف الضاغطة، واستعادة التوازن النفسي، والتكيف الإيجابي مع متطلبات الامتحان والبيئة المدرسية " (خليفة. 2022. ص 105).

وقد أكدت العديد من الدراسات الحديثة، العربية والأجنبية، وجود علاقة دالة بين المرونة النفسية وكل من التكيف المدرسي، خفض مستويات التوتر، والنجاح الأكاديمي لدى المراهقين، كما أظهرت نتائج بعض البحوث أن التلاميذ ذوي المرونة النفسية المرتفعة يتمتعون بقدرة أفضل على حل المشكلات، وضبط الانفعالات، واتخاذ القرارات المناسبة في المواقف الضاغطة، مقارنة بأقرانهم ذوي المرونة المنخفضة كدراسة مليكة بكير (2019) ودراسة سها م محمد عبد الفتاح خليفة عام (2022). في المقابل، بينت دراسات أخرى أن ضعف المرونة النفسية يرتبط بظهور مظاهر القلق، الانسحاب الاجتماعي، والسلوكيات غير التكيفية، لا سيما في البيئات المدرسية التي تتسم بارتفاع الضغط النفسي كدراسة بن لحرش عامر واسماعيلي يامنة عام (2025)، ودراسة Wanqiang Xu (2025) ورغم وفرة هذه الدراسات، إلا أن معظمها ركز على فئات عمرية عامة من المراهقين أو على طلبة التعليم الثانوي والجامعي، في حين لا تزال البحوث التي تتناول المرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط، وبالأخص الممتحنين لشهادة التعليم المتوسط محدودة، لا سيما في السياق التربوي الجزائري. كما أن القليل من الدراسات تناولت هذا المتغير في ارتباطه بخصوصية الضغوط النفسية المرتبطة بالامتحانات المصيرية في هذه المرحلة العمرية.

انطلاقاً من هذه المعطيات، تتجلى الفجوة المعرفية في الحاجة إلى دراسة مستوى المرونة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المقبلين على اجتياز شهادة التعليم المتوسط، باعتبارها متغيراً نفسياً وقائياً يمكن أن يسهم في تفسير الفروق الفردية في التكيف مع الضغوط المدرسية والانفعالية، وعليه تهدف هذه الدراسة بصفة عامة إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط الممتحنين لشهادة التعليم المتوسط، بما يسمح بفهم أعمق لقدراتهم التكيفية النفسية خلال هذه المرحلة الحساسة.

ومن هذا يمكن صياغة التساؤل العام للدراسة على النحو الآتي: ما مستوى المرونة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط الممتحنين لشهادة التعليم المتوسط؟

2- فرضيات الدراسة:

- مستوى المرونة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ممتحنين لشهادة التعليم المتوسط مرتفع.

3-أهداف الدراسة:

يتمثل الهدف الرئيسي للدراسة في :

- التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى المراهقين الممتحنين لشهادة التعليم المتوسط.

4-التعريف الاجرائي لمصطلحات الدراسة:

في السياق المدرسي، تعرف المرونة النفسية بأنها قدرة التلميذ على مواجهة الضغوط الدراسية والانفعالية المرتبطة بالتعلم والامتحانات دون انهيار نفسي أو تراجع حاد في الأداء الدراسي، ويمكن تعريفه

بالدرجة التي يتحصل عليها التلميذ في مقياس المرونة النفسية لجاك بلوك وكريمن وتقدر بين 0 إلى 56 درجة، حيث يضم المقياس أربع عشرة (14) عبارة، أمام كل عبارة أربعة بدائل وتدل الدرجة المرتفعة التي تقع فوق الدرجة 35 على أن الفرد يتمتع بمرونة الأنا المرتفعة وأقل منها مرونة منخفضة. تحديد مفاهيم الدراسة:

1- المرونة النفسية:

1.1. تعريف المرونة النفسية (Psychological Resilience):

عرفتها الجمعية الأمريكية لعلم النفس بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل والمشكلات المالية. (الزعيبي. 2016. ص 67)

ويعرفها جوليان روتر (Julian Rotter) على أنها مواجهة الضغط النفسي في وقت ما بطريقة تسمح للثقة بالنفس بالتزايد فهي تتضمن مواجهة الضغوط النفسية في وقت ما بطريقة تلبى الثقة بمقدرة الشخص على مواجهة التهديدات في المستقبل. (الشماط. 2013. ص 20)

ويعرف نيومان (Newman) لمرونة بأنها: القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة، مثل المحن و المواقف الضاغطة المتواصلة، وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكا تكيفيا ايجابيا في مواجهة المحن والمشكلات والصدمات ومصادر الضغط النفسي. (Newman, 2002, p 62)

كما ورد تعريف آخر للمرونة بأنها: الخاصية التي تكسب الفرد القدرة على التوافق مع الضغوط المختلفة، وذلك باكتسابه مجموعة من الخصائص والصفات الإيجابية التي تساعد على تحقيق التوافق، وعليه فإن الأشخاص المرنين هم القادرون على تحويل المحن في حياتهم إلى منح من خلال إيمانهم العميق بقدرتهم على التغيير. (الحارثي، 2010. ص 8)

ويتضح من التعريفات السابقة أن المرونة النفسية لا تعد سمة ثابتة، بل عملية مستمرة تتطور عبر الزمن، وتسهم في تعزيز قدرة الفرد على مواجهة الضغوط الراهنة والاستعداد للتعامل الفعال مع التهديدات المستقبلية. كما تؤكد هذه التعريفات على أن السلوك التكيفي الإيجابي، والإيمان بقدرة الفرد على التغيير، تمثل ركائز أساسية في بناء المرونة النفسية وتحقيق الصحة النفسية.

وفي السياق المدرسي، تعرف المرونة النفسية بأنها قدرة التلميذ على مواجهة الضغوط الدراسية والانفعالية المرتبطة بالتعلم والامتحانات دون انهيار نفسي أو تراجع حاد في الأداء الدراسي.

2.1. عوامل المرونة النفسية:

تتكون المرونة النفسية من منظومة دينامية متكاملة من العوامل المتفاعلة، تتداخل فيها الأبعاد الفردية والاجتماعية والبيئية، بما يسهم في تعزيز قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع مختلف أشكال الضغوط والأزمات. وتشير نتائج العديد من الدراسات النفسية إلى أن العلاقات الاجتماعية السوية والداعمة، سواء داخل الأسرة أو خارجها، تمثل العامل الجوهرى في بناء المرونة النفسية وتنميتها، لما توفره من دعم عاطفي وأمان نفسي وإحساس بالانتماء.

وفي هذا السياق، يوضح الخطيب (2007) أن الإسهامات التجريبية في مجال البحث النفسي كشفت عن مجموعة من القدرات الشخصية التي تشكل الأساس البنائي للمرونة النفسية لدى الفرد، ومن أبرزها:

- قدرة الفرد على الحفاظ على مستوى من السعادة والرضا النفسي المرتبط بإحساسه بجدوى أهدافه وإمكانية تحقيقها.

- القدرة على العمل المنتج والسعي المستمر للسيطرة الإيجابية على الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية والأكاديمية والخلقية، مع المحافظة على الأمن النفسي، وتقبل الذات، والوعي الواقعي بإمكاناته وحدوده، وفهمه للآخرين.
- القدرة على ضبط الانفعالات القوية والاندفاعات السلوكية من خلال التحكم الذاتي أثناء التعرض للضغوط النفسية.
- القدرة على بناء علاقات اجتماعية واقعية قائمة على التواصل الإيجابي والتفاعل السليم مع الآخرين.
- القدرة على التخطيط الواقعي، واتخاذ القرارات المناسبة، وتبني الإجراءات الفعالة لحل المشكلات.
- تبني نظرة إيجابية للذات، مقرونة بالثقة في القدرات الشخصية، استنادا إلى إدراك واقعي للأحداث وللظروف المحيطة.
- القدرة على التمسك بالقيم الروحية والأخلاقية بوصفها مصدرا داخليا للاتزان النفسي والدعم المعنوي (أبوندي. 2015. ص 50).

ومن جهة أخرى، تشير شقورة إلى أن المرونة النفسية تستمد مقوماتها من ثلاثة مصادر رئيسية هي: الدعم الخارجي المتمثل في الأسرة والمحيط الاجتماعي، والذي يسهم في استمرارية المرونة، والقوة الذاتية الداخلية التي تتشكل تدريجيا عبر الخبرات الحياتية، إضافة إلى امتلاك مهارات فعالة لمواجهة الشدائد وحل المشكلات والتعامل الإيجابي مع الأزمات. (شقورة. 2012. ص 13)

تُعد المرونة النفسية بناء متعدد الأبعاد ناتجا عن تفاعل معقد بين العوامل الشخصية والاجتماعية، حيث تلعب العلاقات الداعمة دورا محوريا في تعزيزها، إلى جانب القدرات الذاتية التي تشمل التحكم الانفعالي، والتفكير الواقعي، والتخطيط، وبناء العلاقات الإيجابية، والتمسك بالقيم الأخلاقية والروحية. كما تتأسس المرونة النفسية على توازن بين الدعم الخارجي والقوة الداخلية المكتسبة عبر التجارب، مما يجعلها آلية أساسية للتكيف الإيجابي ومواجهة الضغوط والتحديات الحياتية بكفاءة وفعالية.

1.3. أهمية المرونة النفسية لدى المراهقين المتمدرسين:

تعد فترة المراهقة من أكثر المراحل النمائية حساسية، إذ تمثل أول اختبار نفسي حقيقي لقدرة الفرد على مواجهة ضغوطات الحياة وأزماتها المختلفة. ففي هذه المرحلة ينتقل المراهق من الاعتماد شبه الكلي على الأسرة إلى تحمل قدر متزايد من المسؤوليات الشخصية، كالدراسة، والتنقل، واتخاذ

قرارات مصيرية تتعلق بتوجهاته العلمية والمهنية. ويجعل هذا الانتقال المراهق عرضة لصدمات نفسية مبكرة قد تترك آثارا عميقة في بنيته النفسية، خاصة في حال افتقاره إلى مستوى كاف من المرونة النفسية التي تمكنه من التكيف الإيجابي ومسايرة التحديات اليومية بصورة مستقلة وواعية.

وتتسم المرحلة الأولى من المراهقة بانفتاح واضح على مفهوم الاستقلالية، غير أن هذا التوجه غالبًا ما يصطدم بصعوبات واقعية، لاسيما عندما لا يكون المراهق قد اكتسب بعد مهارات فعّالة في حل المشكلات واتخاذ القرار بأسلوب عقلائي ومنظم. ومن ثمّ، تصبح المرونة النفسية عاملاً حاسماً في تمكينه من تجاوز التوترات والانفعالات المصاحبة لهذه المرحلة الانتقالية.

وفي هذا السياق، يشير لوتار (Luthar, 2006) إلى أن مظاهر المرونة النفسية التي تلاحظ لدى الأطفال تنطبق بدرجة كبيرة على المراهقين، مع اختلاف في طبيعة وسياق التفاعل. فخلال المراهقة تتسع دائرة العلاقات الاجتماعية لتشمل الأقران والأنشطة الاجتماعية خارج إطار الأسرة، الأمر الذي يسهم في تشكل سمات المرونة لديهم بشكل أكثر نضجاً. كما ترتبط هذه السمات بقدرات معرفية متقدمة نسبياً، تتيح للمراهق التفكير في المستقبل، والتخطيط له، واستيعاب التحديات بصورة أعمق، مما يساعد الباحثين على فهم المرونة النفسية في هذه المرحلة بشكل أوضح وأكثر شمولية.

من جانب آخر، تؤكد فريدريكسون (Fredrickson, 2004) أن مرونة الأنا لدى المراهقين تتجلى في مجموعة من الخصائص الإيجابية، من بينها التفاؤل، والنشاط، والحيوية، والفضول، والانفتاح على الخبرات الجديدة، إضافة إلى القدرة على توليد المشاعر الإيجابية من خلال التفكير الإيجابي وممارسات الاسترخاء. وفي إطار تنمية هذه المرونة، أظهرت برامج تدريب مهارات الحياة فاعلية ملحوظة في تحسين مهارات التواصل الاجتماعي، وتقليل السلوكيات المحفوفة بالمخاطر، والحد من احتمالات إساءة تعاطي المواد المخدرة والمسكرة لدى المراهقين المشاركين فيها. ويعكس هذا النوع من التدريب منظوراً تكاملياً يركز على تطوير الخصائص الفردية في بعدها النفسي والاجتماعي، بما يعزز تفاعلات اجتماعية صحية ومؤثرة (بوصبيع، 2019، ص 27).

تبرز الأدبيات النفسية أن المراهقة مرحلة محورية لاختبار المرونة النفسية، حيث يواجه الفرد خلالها ضغوطاً وتحديات متزايدة تتطلب قدرات عالية على التكيف وحل المشكلات. وتتشكل المرونة في هذه المرحلة من خلال التفاعل بين الاستقلالية الناشئة، وتوسع العلاقات الاجتماعية، وتطور القدرات المعرفية والانفعالية. كما تسهم البرامج التربوية، خاصة تلك المعنية بتدريب مهارات الحياة، في تعزيز هذه المرونة من خلال دعم الجوانب النفسية والاجتماعية والقيمية للمراهق، بما ينعكس إيجاباً على صحته النفسية وتوافقه الاجتماعي.

- بينت رحاب العوضي في تدخلها إبراز أهمية المرونة النفسية لدى المراهق عامة في النقاط التالية:
- *القضاء على العناد والسلوكيات الصببانية.
 - *ترسيخ مبادئ ومعتقدات سوية تسمح له بمواجهة الضغوطات.
 - *تكوين شخصية سوية نفسيا وصحيا أي أن المرونة في فترة المراهقة تخول للشخص الاهتمام بالنفس على عدة أصعدة صحيا جسمانيا وكذا نفسيا.
 - *يصبح إنسانا يحترم ذاته وغيره ويصبح ناضجا.
 - *حل المشكلات واتخاذ القرارات بروية واتزان.
 - *تحديد التوجه العلمي والمهني بثبات وعقلانية وتحت الرغبة الشخصية.
 - *قوة التوقعات الايجابية والاستمتاع بالتعلم والممارسات اليومية.
 - *قوة الارتداد والتعافي من النكسات وتخطي الصعوبات والتعامل بليونة. (العوضي. 2021)
- وهناك فوائد كثيرة للمرونة النفسية لدى المراهقين وهي كالآتي: -الصحة النفسية – النظرة الإيجابية-الاستمرارية في العطاء – الاتصال الفعال.
- 2-الدراسات السابقة:

2-1-دراسة برايج صارة (2023) بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بكفاءة الذات الأكاديمية -دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية تيارت –

هدفت الدراسة الكشف عن مستوى كل من المرونة النفسية وكفاءة الذات الأكاديمية، وكذا البحث في طبيعة العلاقة بينهما لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية ابن خلدون – تيارت - ، ولتحقيق هذه الأهداف تم الاعتماد على المنهج الوصفي، بالاعتماد على مقياس المرونة النفسية لـ " Singh yu and nan 2010" واستبيان الكفاءة الذاتية الأكاديمية لعبد الحي (2012)، بعد التأكد من خصائصها السيكمترية، طبقت الأدوات على عينة مكونة من 130 طالبا وطالبة، اختيرت بطريقة عشوائية من بينهم (41) طالبا و (89) طالبة، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات والمتمثلة في معامل الارتباط بيرسون واختبار "ت" للعينة الواحدة، توصلت الدراسة للنتائج التالية: مستوى المرونة النفسية فوق المتوسط لدى كلية العلوم الاجتماعية بتيارت، ونفس لشيء بالنسبة لكفاءة الذات الأكاديمية الذي جاء فوق المتوسط، وتوجد علاقة ارتباطية طردية قوية دالة احصائيا بين المرونة النفسية وكفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بتيارت. (برايج. 2023)

2-2-دراسة طاهر سعد حسن عمار(2021) بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها التنبؤية بالانفعالات الايجابية والضغوط المدرسية لدى التلاميذ مرحلة التعليم الأساسي.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مفهوم المرونة النفسية وأبعادها المحتملة، واستكشاف العلاقة التربوية بين المرونة النفسية والانفعالات الايجابية والضغط المدرسية. تحددت الدراسة بالعينة المستخدمة المكونة من 300 تلميذ من مرحلة التعليم الأساسي بعدد من المدارس بإدارة الباجور التعليمية بمحافظة المنوفية، تشمل الصفوف الخامس والسادس ابتدائي والأول والثاني الإعدادي، منهم 156 من الذكور، 144 من الإناث. تتراوح أعمارهم بين (11/ 14) عاما، بمتوسط (12.03) وانحراف معياري (0.98).

تم استخدام المنهج الوصفي الذي يقوم على جمع البيانات عن متغيرات الدراسة ثم تحليلها وكشف العلاقة بينها بهدف الوصول إلى استنتاجات عامة وفق إجراءات الدراسة الارتباطية والتنبؤية. أسفرت الدراسة على أن مرتفعي المرونة النفسية كانوا الأكثر شعورا بمستوى مرتفع من الانفعالات الايجابية وقدرت أعلى درجة 130 وأقل درجة كانت 26، وكانوا الأقل في الضغوط المدرسية مقارنة بمنخفضي ومتوسطي المرونة النفسية. وأظهرت الدراسة أيضا أن الإناث يتمتعن بقوة الأنا مقارنة بالذكور في حين أن الذكور الأعلى في التأقلم مع الضغوط المدرسية مقارنة بالإناث. كما بينت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالانفعالات الايجابية من خلال أبعاد المرونة النفسية. (عمار. 2021)

2-3-دراسة مليكة بكير (2019) بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدرسية لدى التلاميذ المترشحين لامتحان البكالوريا:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى وجود علاقة بين كل من المرونة النفسية والضغوط المدرسية لدى التلاميذ المترشحين لامتحان البكالوريا، وكذا معرفة مستوى المرونة النفسية ومستوى الضغوط المدرسية لديهم، ودراسة الفروق بين الجنسين في المرونة النفسية والضغط الدراسي. وقد تكونت عينة الدراسة الأساسية من 150 تلميذ وتلميذة منهم 62 ذكور و88 إناث من الثانويات التابعة لمديرية الجزائر شرق. وتمثلت أداة الدراسة في استخدام مقياس المرونة النفسية المعدل من طرف الباحثة سعدون لمياء قيس الذي قدرت مستوى درجة الكلية للمقياس بين (49-245)، ومقياس الضغط المدرسي المعدل من طرف الباحثة عبدي سميرة (2011). اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي لتجميع البيانات والدراسة الارتباطية بين متغيرات الموضوع. أما بالنسبة للنتائج التي أسفرت عن الدراسة فتمثلت في وجود علاقة ارتباطات سالبة ومنخفضة بين المرونة النفسية والضغوط المدرسية حيث كانت الدرجة الكلية للمرونة النفسية عالية، وأن أفراد عينة الدراسة يتميزون بمستوى مرتفع للمرونة النفسية، بينما في الضغوط المدرسية فيتميزون بمستوى منخفض. بالنسبة لدراسة متغير

الجنس فبين أنه لا توجد فروق بين التلاميذ الذكور والإناث في المرونة النفسية والضغط المدرسية. (بكير. 2019)

2-4-التعقيب على الدراسات السابقة:

لقد أظهرت الدراسات السابقة تقاطعا واضحا مع موضوع الدراسة الحالية، سواء من حيث المتغير الأساسي أو الأهداف والمنهج، مما يعزز من الخلفية العلمية التي انطلقت منها هذه الدراسة، فقد ركزت كل الدراسات على العلاقة بين مستوى المرونة النفسية لدى التلاميذ والطلبة وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى خاصة الضغوط المدرسية، مثل دراسة مليكة بكير (2019)، ودراسة طاهر سعد حسن عمار(2021)، اما دراسة برايج صارة (2023) فقد اختلفت من حيث اعتمادها على الطلبة الجامعيين، أما منهجيا فقد اتفقت كل هذه الدراسات على اعتماد المنهج الوصفي، أما من حيث العينة فقد كانت كلها عينات كبيرة تراوحت بين 130 و300 تلميذ، مما يضفي على النتائج درجة من العمق والتنوع، وتظهر نتائج هذه الدراسات بوضوح على أن مستوى المرونة النفسية لدى التلاميذ والطلبة كان بين المتوسط إلى المرتفع .

2-5-الإضافة العلمية وموقع الدراسة الحالية:

تكمن أهمية هذه الدراسة وازدواجها العلمية التي تقدمها في تركيزها على شريحة مهمة في المجتمع وهي التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة التعليم المتوسط، وهو موضوع لم يدرس على هذه العينة حسب علم الباحثة خاصة في الدراسات الجزائرية، رغم ما نلاحظه في يومنا هذا من ضرورة الاهتمام بهذه الشريحة من التلاميذ بسبب التغيرات الكبيرة التي تطرأ عليها سواء من الناحية الفسيولوجية او النفسية أو الأكاديمية

3. الإطار الميداني:

3.1. منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه، إذ يعنى هذا المنهج بوصف الظواهر وصفًا علميًا دقيقًا ومنظمًا، من خلال جمع المعطيات الأولية المتعلقة بالظاهرة محل الدراسة، ثم اختيار عينة ممثلة، وتحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، بما يسمح باستخلاص استنتاجات موضوعية وتفسير طبيعة العلاقات القائمة بين المتغيرات البحثية استنادا إلى قرائن علمية واضحة. وفي هذا السياق، يعرف صلاح الدين شروخ المنهج الوصفي بأنه «مجموعة من القواعد والإجراءات التي وضعت بقصد الوصول إلى الحقيقة العلمية، أو الطريقة التي يعتمد عليها الباحث في دراسة المشكلة من أجل اكتشاف الحقائق المرتبطة بها» (شروخ. 2003. ص 90).

2.3. عينة الدراسة:

تمثلت عينة الدراسة في عينة عرضية بلغت (30) تلميذا من متوسطة العقيد لطفي، بولاية باتنة

2.3.1- خصائص العينة: تتمثل فيما يلي:

جدول رقم (01) يمثل " خصائص العينة الأساسية حسب الجنس "

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	15	50 %
إناث	15	50 %
المجموع	30	100 %

3.3. حدود الدراسة: تمثلت حدود الدراسة في:

3.3.1. الحدود الموضوعية: التي تم تحديدها في ضوء متغير المرونة النفسية لدى التلاميذ الممتحنين لشهادة التعليم المتوسط، على عينة من تلاميذ متوسطة العقيد لطفي بولاية بمدينة باتنة. كما تقتصر الدراسة على الأدوات المستخدمة في جمع البيانات وما تتمتع به من خصائص سيكومترية.

3.3.2. الحدود البشرية: تمثلت الحدود البشرية للدراسة في تطبيقها على عينة تكونت من 30 تلميذا من التلاميذ الممتحنين لشهادة التعليم المتوسط، بمتوسطة العقيد لطفي بمدينة باتنة.

3.3.3. الحدود الزمانية: تم إجراء هذه الدراسة في شهر جان في 2026.

4.3. أدوات الدراسة:

1.4.3. مقياس المرونة النفسية:

هذا المقياس من إعداد جاك بلوك وكريمن (Jackblock et Kremen 1996) وقد قام الخطيب والحلو (2007) بتعريبه إلى اللغة العربية، حيث يتكون هذا المقياس من أربع عشر (14) عبارة، أمام كل عبارة أربعة اختيارات من (1-4) تمثل الفئات التالية علي الترتيب: (لا تنطبق، تنطبق قليلا، تنطبق أحيانا، تنطبق كثيرا)، ويتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص بجمع درجاته في الفئات الأربعة للمقياس، والذي تتراوح درجاته بين (0-56) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة التي تقع فوق الدرجة 35 على أن الفرد يتمتع بمرونة الأنا (المرونة النفسية)، وقد قام جاك بلوك وكريمن بتوزيع درجات المقياس وفق الجدول الموالي:

جدول رقم (02) يمثل توزيع فئات الدرجات على مقياس المرونة النفسية:

الدرجة	10 - 0	22 - 11	34 - 23	46 - 35	56 - 47
مستوى المرونة	سمة المرونة منخفضة جدا	سمة المرونة منخفضة	سمة المرونة معتدلة	سمة المرونة مرتفعة	سمة المرونة مرتفعة جدا

2.4.3. الخصائص السيكمومترية للمقياس:

تتعلق بصدق وثبات المقياس من خلال التعرف على الصدق التمييزي، وصدق المحتوى، وقدرة المقياس على قياس ما وضع لقياسه.

أ- الصدق:

الصدق التمييزي: Discriminant Validation

تم تطبيق مقياس مرونة الأنا على عينات بهدف التعرف على صدقه التمييزي، ويعرفه امطانيوس ميخائيل الصدق التمييزي بأنه: " مفهوم كمي وإحصائي يعبر بلغة العدد عن درجة تلك الحساسية ومدى قدرة البند على التمييز أو التفريق بين الأفراد في ذلك الجانب أو المظهر من السمة التي بصددها قياسها"، تم القياس بين الثلث الأدنى والثلث الأعلى للاستجابات المفحوصين في ضوء درجاتهم الكلية على المقياس، حيث رتبت البنود بشكل تصاعدي. (الشماط، 2013، 128)

الصدق التحليلي: Analyses Validity

يستخدم كإجراء إحصائي لعزل أنواع معينة من البنود أو حذفها، ويتم ذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية على للمقياس الفرعي، حيث تحذف البنود ذات الارتباطات المنخفضة. ومن خلال إجراء الباحث جان بلوك الصدق التحليلي لاحظ أن أصغر قيمة لمعامل الاتساق كانت للمفردة التي تنص: «أستمتع بالتعامل مع الحالات والمواقف الجديدة غير المألوفة». ومقياس المرونة النفسية حيث بلغت قيمة معامل الاتساق وهذه للمفردة (448) في حين بلغت أكبر قيمة لمعامل الاتساق بين للمفردة التي تنص "أحب أن أقوم بأعمال جديدة ومتنوعة ومقياس المرونة النفسية حيث بلغت قيمة معامل الاتساق وهذه للمفردة (739.0) (الشماط، 2013، ص 130).

ب -الثبات: Reliability

أشار العبد (2003) الثبات هو تكرار تطبيق أداة البحث علي وحدة التحليل نفسها، يؤدي التوصل إلي النتيجة نفسها حيث استخدم جان بلوك طريقة التجزئة النصفية للمقياس spilt-halmethod والتي

يمكن من خلالها تحديد الحد الأعلى لمعامل ثبات المقياس وتم إعادة تطبيق الأداة على العينة نفسها لأجراء معامل الثبات test-Retest method حيث بلغ الثبات بالإعادة 0.94 ومستوي الدلالة لمعامل الثبات بالإعادة 0.000 أصغر من 0.05 وعليه يمكن الاعتماد على الإدارة لتحقيق أهداف الدراسة (الشماط، 2013، 130).

3-6- عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

3-6-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية:

والتي تنص على " مستوى المرونة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المقبلين على اجتياز شهادة التعليم المتوسط مرتفع" للتحقق من صحت الفرضية قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للعينة على مقياس المرونة النفسية لجاك بلوك وكريمن، وجاءت النتيجة كما يلي:

الجدول رقم (03) " نتائج المتوسط الحسابي لدرجات عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية."

حجم العينة	المتوسط الحسابي
30	41.76

من خلال الجدول المبين أعلاه نلاحظ أن مستوى المرونة النفسية لدى التلاميذ الممتحنين لشهادة التعليم المتوسط مرتفع بنسبة 41.76.

2- 6-2- مناقشة نتائج الفرضية:

تشير نتائج الدراسة، استنادا على المتوسط الحسابي لدرجات المرونة النفسية لدى التلاميذ ممتحني شهادة التعليم المتوسط، إلى أن مستوى المرونة النفسية لديهم جاء مرتفعا. ويعكس هذا المؤشر تمتع أفراد العينة بقدرة واضحة على التكيف الإيجابي مع الضغوط والمتغيرات التي تفرضها هذه المرحلة الدراسية الحساسة، بما تحمله من متطلبات أكاديمية ونفسية واجتماعية، فكلما اتسم المراهق الممتحن بمرونة نفسية أعلى، كان أكثر إيجابية في تعامله مع المواقف الضاغطة وأكثر قدرة على ضبط انفعالاته وتنظيم سلوكه، الأمر الذي ينعكس على نظرته للحياة وعلى نوعية تفاعلاته داخل الوسطين المدرسي والاجتماعي.

تكشف نتائج هذه الدراسة عن ارتفاع المستوى الكلي للمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم المتوسط، وهو معطى يستدعي تفسير أبعاده النفسية والتربوية في ضوء خصوصية المرحلة النمائية والسياس المدرسي، فبلوغ المرونة النفسية مستوى مرتفعا لا يعكس بالضرورة غياب الضغوط أو التحديات، بقدر ما يدل على قدرة التلاميذ على إدارتها والتفاعل معها بأساليب تكيفية

فعالة، تسمح بالحفاظ على التوازن النفسي والأداء الوظيفي رغم كثافة المتطلبات الدراسية والانفعالية، حيث أن نتائج هذه الدراسة جاءت متوافقة مع نتائج كل الدراسات السابقة التي تم ادراجها، بكير مليكة (2019) وطاهر حسن (2021)، دراسة برايج صارة (2023) رغم اختلاف المقاييس المستخدمة واختلاف العينات، حسب اطلعنا على الدراسات السابقة التي اعتمدنا عليها لم تكن هناك دراسة متعارضة النتائج مع دراستنا.

يمكن تفسير هذا المستوى المرتفع للمرونة النفسية باعتباره نتاجا لتفاعل مجموعة من العوامل الفردية والسياقية، من بينها تطور آليات التكيف المعرفي والانفعالي لدى المراهقين، وتزايد قدرتهم على فهم الضغوط الدراسية وإعادة تأطيرها بوصفها مواقف قابلة للسيطرة النسبية، لا سيما في ظل اقترابهم من امتحانات مصيرية، كما يشير ذلك إلى امتلاكهم موارد نفسية داخلية تسهم في ضبط الانفعالات السلبية والحد من آثار التوتر.

وتبرز المرونة النفسية، في هذا الإطار، بوصفها متغيرا ديناميكيا ذا وظيفة تنظيمية، يتجلى تأثيره في تعزيز التوافق النفسي والسلوكي والاجتماعي، فارتفاعها يسهم في تحسين القدرة على اتخاذ القرار، وضبط السلوك، وبناء علاقات اجتماعية متوازنة داخل الوسط المدرسي وخارجه، الأمر الذي ينعكس إيجابا على الأداء الأكاديمي، غير أن هذا التأثير لا يمكن النظر إليه على أنه مباشر، بل هو مشروط بعوامل أخرى، مثل طبيعة الدعم المدرسي والأسري، ومستوى المتطلبات المفروضة على التلميذ، وهي متغيرات لم يتم التحكم فيها بصورة كافية ضمن حدود الدراسة.

كما توضح النتائج أن المرونة النفسية تؤدي دورا وقائيا مهما في مرحلة المراهقة، من خلال الحد من التأثيرات السلبية للتوترات المصاحبة لهذه المرحلة الحساسة. إلا أن هذا الدور الوقائي يظل نسبيا، إذ أن ارتفاع المرونة لا يحول بالضرورة دون ظهور أشكال من القلق أو الضغوط الظرفية، وإنما يسهم في تقليص حدتها وإدارة آثارها، ومن ثم فإن النظر إلى المرونة النفسية باعتبارها عامل حماية مطلق قد ينطوي على تبسيط مفرط للواقع النفسي المعقد الذي يعيشه المراهق، والتلميذ المرن نفسيا يكون أكثر قدرة على تحقيق ذاته واستثمار إمكاناته، ومواجهة متطلبات الحياة المدرسية بثقة وكفاءة، بما يعكس تكامل شخصيته، واتزانه السلوكي، وقدرته على العيش في حالة من الانسجام النفسي والاجتماعي. وعليه تؤكد نتائج الدراسة أن المرونة النفسية تمثل عاملا وقائيا مهما يسهم في دعم التوافق النفسي والاجتماعي، وتعزيز الفاعلية والنشاط المدرسي لدى تلاميذ نهاية التعليم المتوسط، خاصة في سياق الامتحانات المصيرية.

ومن زاوية أخرى تبرز ضرورة التعامل بحذر مع تعميم هذه النتائج، نظرا لارتباطها بسياق تعليمي محدد ومرحلة دراسية معينة، وفي ضوء ما سبق يمكن القول أن التكيف والتأقلم خلال مرحلة المراهقة يمثلان مؤشرين أساسيين على نضج الوظائف النفسية لدى التلاميذ، ويسهمان في تسهيل التفاعل الإيجابي مع متطلبات الحياة المدرسية واليومية، خاصة في الفترات التي تتسم بارتفاع الضغط الأكاديمي، غير أن تعزيز هذا التكيف يتطلب مقاربة شمولية تتجاوز تنمية الموارد الفردية إلى تحسين البيئة المدرسية الداعمة، بما يسمح باستثمار المرونة النفسية بوصفها طاقة نفسية قابلة للتطوير، لا سمة ثابتة مكتملة التكوين.

-خاتمة:

تشير نتائج الدراسة إلى أن المرونة النفسية تعد من المتغيرات الوقائية الأساسية في مواجهة ضغوط الامتحانات لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم المتوسط، لما لها من دور محوري في دعم التوازن النفسي والانفعالي خلال فترة تتسم بارتفاع مستوى التوتر والقلق الأكاديمي. فامتلاك التلميذ لمستوى مناسب من المرونة النفسية يمكنه من التعامل الإيجابي مع متطلبات الامتحان، وإعادة تفسير المواقف الضاغطة بطريقة تقلل من حدتها النفسية، بما يسمح بالحفاظ على الأداء الدراسي ضمن مستويات مقبولة رغم الضغوط المصاحبة.

كما تؤكد نتائج الدراسة أن الدور الوقائي للمرونة النفسية لا يقتصر على الجانب الأكاديمي فحسب، بل يمتد ليشمل الجوانب الاجتماعية والسلوكية، حيث تسهم في تحسين علاقة التلميذ بذاته وبمحيطه المدرسي والأسري، وتدعم قدرته على التفاعل الإيجابي مع متطلبات الحياة اليومية. غير أن فاعلية هذا الدور الوقائي تظل مرتبطة بتكامل الجهود التربوية والنفسية داخل المؤسسة التعليمية، وبمدى توفر بيئة مدرسية داعمة تعزز الثقة وتخفف من حدة الضغوط الامتحانية.

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها ارتأيت تقديم جملة من التوصيات أبرزها:

1. ضرورة إدماج برامج نفسية-تربوية وقائية داخل المؤسسات التعليمية، تهدف إلى تنمية المرونة النفسية لدى التلاميذ، لما لها من أثر إيجابي في خفض مستويات قلق الامتحان وتعزيز التكيف المدرسي.

2. تفعيل دور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي في الكشف المبكر عن التلاميذ الذين يعانون من مستويات مرتفعة من ضغوط الامتحان، وتقديم تدخلات إرشادية فردية وجماعية تعتمد على تنمية مهارات التكيف الإيجابي.

3. تنظيم دورات تدريبية للتلاميذ حول مهارات إدارة الضغوط النفسية، وضبط الانفعالات، وتنظيم الوقت والاستعداد المنهجي للامتحانات، بما يساهم في تعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية.
4. توعية أولياء الأمور بأهمية الدعم النفسي الإيجابي خلال فترة الامتحانات، والحد من الأساليب الضاغطة كالمقارنة والتهديد، لما لذلك من أثر مباشر في خفض قلق الامتحان لدى الأبناء.
5. تهيئة المناخ النفسي المدرسي من خلال اعتماد أساليب تقويم تربوية مرنة، تقلل من الطابع التهديدي للامتحان، وتعزز الثقة بالنفس والدافعية للتعلم لدى التلاميذ.
6. إدراج مفاهيم الصحة النفسية والمرونة النفسية ضمن الأنشطة التربوية والدروس التوجيهية، بما يساهم في بناء شخصية متوازنة وقادرة على مواجهة التحديات الدراسية.
7. تشجيع الباحثين في مجال علم النفس المدرسي على إجراء دراسات ميدانية معمقة تتناول المرونة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، خاصة في السياق العربي، من أجل إثراء المعرفة العلمية وتطوير ممارسات تدخل أكثر فاعلية.

المراجع:

- أبو ندى. م. (2015). الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة. رسالة ماجستير. كلية التربية. غزة. الجامعة الإسلامية.
- الجارثي. ع. (2010). المرونة وعلاقتها بالبيئة الأسرية والبيئة المدرسية لدى طلاب التعليم العام في سلطنة عمان. رسالة ماجستير. جامعة عين شمس. كلية التربية.
- الخليفة. س. (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالانفعالات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية. المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد 115 المجلد 32 أبريل 2022.
- الزعي. أ. (2016). المرونة النفسية كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة. دمشق. سوريا. مجلة جامعة دمشق.
- الشماط. م. (2013). مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الاكتئابية وأفكار الانتحار. رسالة ماجستير كلية التربية. سوريا. جامعة دمشق.
- برايج. ص. (2023). المرونة النفسية وعلاقتها بكفاءة الذات الأكاديمية – دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية بتيارت. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي. جامعة ابن خلدون تيارت.
- بكير. م. (2019). المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدرسية لدى التلاميذ المترشحين لامتحان البكالوريا. مجلة دفاتر البحوث العلمية. المجلد التاسع (العدد 1). 74-48.
- بن عباد. ف و عيسوع. (2021). الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد 13 المجلد 02. جامعة علي لونيبي. البليدة 2.
- بن لحرش. ع و اسماعيلي. ي. (2025). المرونة النفسية للعلاج بالتقبل والالتزام كآلية لخفض قلق الامتحان لدى المتعلم بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي (دراسة ميدانية بثانوية حاسي ببحج بالجلفة). مقال مقدم بمجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية. المجلد 15/ العدد 02 (2025). ص 448 – 468. جامعة محمد بوضياف. المسيلة.
- بوصبيح. ه. (2019). تقدير الذات والمرونة النفسية لدى المهاجرين غير الشرعيين الجزائريين (الحراقة) دراسة استكشافية (مدينة عنابة والجزائر العاصمة). رسالة ماجستير جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.
- شقورة. ي. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضاعة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير. كلية التربية. غزة. فلسطين. جامعة الأزهر.
- عمار. ط. (2021). المرونة النفسية وعلاقتها بالتنبؤية بالانفعالات الايجابية والضغوط المدركة لدى التلاميذ مرحلة التعليم الأساسي. المجلة المصرية للدراسات النفسية. المجلد 31. العدد 113. ص 151. 192.
- NEWMAN.R.(2002) The road to resilience. Monitor on Psychology. Vol. 33(9):62.
- Paduraru. Monica Elisabeta. (2018). Coping Strategies for exam stress. Mental Health Global Challenges. The Bucharest University of Economic Studies. Bucharest. Romania. P 1- 5
- Zheng. Guo. Qiong zhi. Zhang and Guangming Ran. (2023). The association between academic stress and test anxiety in college students : The mediating role of regulatory emotional self- efficacy and the moderating role of parental expectations. Type Brief Report published . p 1- 9.
- Wanqing. Xu . (2025). A Review of the Impact of Self – Efficacy and Psychological Resilience on Test Anxiety in Middle School Students. Proceeding of ICIHCS 2025 Symposium. The Dialogue Between Tradition and Innovation in Language Learning. P 178 – 184 . School of Education. Nanchang. China.

قائمة الملاحق:

- مقياس المرونة النفسية النسخة المعربة

الرقم	العبارات	لا تنطبق	تنطبق قليلا	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق كثيرا
01	أنا كريم الخلق مع أصدقائي.				
02	أستطيع أن أتجاوز حالات الذعر والقلق وأتعافى منها بسرعة.				
03	أستمتع بالتعامل مع الحالات والمواقف الجديدة الغير المألوفة.				
04	أنجح عادة فيخلق انطباع محبب لي لدى الناس.				
05	أستمتع بتجربة تناول الأطعمة الجديدة التي لم أذوقها من قبل.				
06	ينظر الناس الي على أنني شخص حيوي.				
07	أحب أن أسلك ممرات وطرق مختلفة وصولا الى أماكن مألوفة لدي.				
08	أنا فضولي أكثر من معظم الناس.				
09	ان معظم الناس الذين ألتقي بهم محبوبون لدي.				
10	عادة ما أفكر مليا قبل التصرف بأمر من الأمور.				
11	أحب أن أقوم بأعمال جديدة ومختلفة.				
12	ان حياتي اليومية مليئة بأشياء تبقيني مهتما ومستمتعا.				
13	أرغب دوما لأن أصف نفسي على أنني شخص ذو شخصية قوية.				
14	أتجاوز عن غضبي من شخص ما بسرعة الى حد معقول.				