



جامعة المنصورة
كلية التربية



**استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بالمرونة النفسية
لدى عينة من المراهقين والمسنين
”دراسة تنبؤية“**

إعداد

لياء عبد المطلب السيد عبد المطلب

إشراف

أ.د. / السيد فهمي علي

أستاذ علم النفس الإكلينيكي

كلية الآداب - جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١٢٠ – أكتوبر ٢٠٢٢

استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بال مرونة النفسية لدى عينة من المراهقين والمسنين "دراسة تنبؤية"

طلباء عبد المطلب السيد عبد المطلب

أولاً - مقدمة الدراسة:

تزايدت الضغوط بكافة أشكالها مابين نفسية واجتماعية واقتصادية ومهنية وغيرها في المجتمع وأصبح العديد من الأفراد عرضة لها نتيجة طبيعة العصر الحالي وتحدياته علي العديد من المستويات الاجتماعية والإقتصادية والأمنية والإنسان في الوقت الحالي يعيش تهديداً متواصلاً علي مستوي الأمن الغذائي والأمن الجسدي والنفسى بسبب الأزمات الإقتصادية والعمليات الإرهابية المتنامية بشكل رهيب وهذا يضعه تحت ضغوط نفسية. (محمد الطويل وآخرون ٢٠١٦: ٢)

والأزمات النفسية الشديدة والمواقف الضاغطة أو الصدمات الإنفعالية العنيفة أو أي اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الأفراد علي مستوي البيت أو العمل أو المجتمع وغير ذلك من المشكلات أو الصعوبات التي يواجهها في حياته تدفع به إلي حالة من الضيق والتوتر. (ريم عبدالعزيز، ٢٠١٦: ٣٥)

وإن أفضل وسيلة للتغلب علي هذا التوتر استخدام استراتيجيات التكيف (مواجهة الضغوط). (في: بلال عمر ، ٢٠١٧ : ٢)

واستراتيجيات المواجهة هي أساليب معرفية أو انفعالية أو سلوكية يلجأ إليها الفرد عندما تواجهه أحداث يدركها علي أنها مهددة له ولا استقراره ، وذلك لتحمل آثار هذه الضغوط أو التخفيف من شدتها علي الصحة الجسمية والنفسية . (بديعة واكلي ونسرین حاج صحرأوي ٢٠١٦ : ٢١٧)

ويصنف العلماء استراتيجيات مواجهة الضغوط إلي نوعين أساسيين هما: المواجهة المركزة حول الإنفعال وهي مجموع النشاطات المعرفية الموجهة لتخفيض التوتر الإنفعالي، والمواجهة المركزة حول المشكلة التي تعمل علي إيجاد الحلول البديلة وتغيير أبعاد مصدر الضغط. (أسماء ذوادي، ٢٠١٧ : ٧٢)

ويعاني الصغار (المراهقون) والكبار (المسنين) من الضغوط وبالنسبة للمراهقين يستخدمون استراتيجيات لمواجهة الضغوط كما أثبتت دراسة (هانم أحمد وإحسان شكري ، ٢٠١٨) والتي بينت أن أكثر الإستراتيجيات لمواجهة الضغوط لدي طلبة التعليم الثانوي العام هي : استراتيجيات اللجوء إلي الدين - إعادة التقييم الإيجابي - المواجهة والتحدي - الهروب والتجنب .

كما تؤثر الضغوط علي المسنين ويستخدمون استراتيجيات عديدة لمواجهتها وهذا ما أثبتته دراسة (آمال عبدالقادر ، ٢٠٠٧) والتي بينت استخدام المسنين أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة مثل : إعادة التقييم - التخطيط لحل المشاكل - الهروب - التفكير بالتمني والتجنب .

وتشكل المرونة الأبعاد العقلية والاجتماعية والنفسية والإنفعالية والأكاديمية لشخصية الإنسان ، بحيث تكسبه القدرة علي التكيف مع الأحداث غير المواتية والتي من المتوقع أن تعرقل سير نمو الشخصية في الإتجاه الطبيعي إذا ما كان هذا الشخص غير قادر علي التعامل مع ما يواجهه من أحداث صادمة. (فاطمة سعيد ، ٢٠١٤ : ٣١٩)

ويتصف الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من المرونة النفسية بقدرتهم علي إيجاد حلول المشكلات لأن لديهم مخزون من استراتيجيات حل المشكلة وارتفاع مستوي تقدير الذات ومستوي الفاعلية الذاتية ويمتلكون مهارات حل المشكلات ، ولديهم شبكة اجتماعية قوية للحصول علي الدعم ويستخدمون الإنفعالات الإيجابية من أجل الوصول إلي حالة من الإتزان النفسي والإنفعالي. (محمد ملحم وآخرون ، ٢٠٢٠ : ٨٢)

ويتمتع المراهقون بدرجة مرتفعة من المرونة النفسية وهذا ما أثبتته دراسة (مليكة بكير ، ٢٠١٩) والتي بينت أن أفراد العينة من طلاب المرحلة الثانوية يتميزون بمستوي مرتفع من المرونة النفسية.

كما يتمتع المسنون بدرجة مرتفعة من المرونة النفسية وهذا ما أثبتته دراسة (هيثم أحمد ، ٢٠٠٩) التي بينت ارتفاع مستوي أفراد عينة الدراسة من المسنين في مرونة الأنا.

ثانياً - مشكلة الدراسة :

مما تقدم يتبين أن هناك دراسات تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط لدي المراهقين مثل دراسة (هانم أحمد وإحسان شكري ، ٢٠١٨) ودراسات تناولت المرونة النفسية لدي المراهقين مثل دراسة (مليكة بكير ، ٢٠١٩) - كما يوجد دراسات تناولت استراتيجيات

مواجهة الضغوط لدي المسنين مثل دراسة (آمال عبدالقادر ، ٢٠٠٧) ، ودراسات تناولت المرونة النفسية لدي المسنين مثل دراسة (هيثم أحمد ، ٢٠٠٩) .

غير أن الدراسات التي تناولت العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والمرونة النفسية لدي المراهقين والمسنين تعد قليلة - حسب حدود علم الباحثة - ومن هنا تكمن مشكلة الدراسة في محاولة دراسة متغيرات لم تجتمع معاً في دراسة والتي تتمثل في البحث عن استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بالمرونة النفسية لدي عينة من المراهقين " طلاب الثانوي العام " والمسنين .

ومما تقدم من عرض المشكلة يمكن تحديد فروض الدراسة علي النحو التالي :

فروض الدراسة :

١- توجد علاقة ارتباطية دالة بين أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط : (إعادة التفسير الإيجابي - الإبتعاد الذهني - التركيز علي الإنفعالات وإظهارها - الإستعمال الإجرائي للدعم الإجتماعي - المواجهة النشطة - الإنكار - الرجوع إلي الدين - السخرية أو الدعابة - الإبتعاد السلوكي - التريث - استعمال الدعم الإجتماعي الإنفعالي - تعاطي المواد النفسية - التقبل - قمع الأنشطة المتنافسة - التخطيط) وأبعاد المرونة النفسية : (الرعاية - المثابرة - الثراء الوجودي - الإعتماد علي الذات - معني الحياة) لدي المراهقين والمسنين .

٢- توجد متغيرات محددة منبئة بالمرونة النفسية في ضوء متغيرات الدراسة وهي : (إعادة التفسير الإيجابي - الإبتعاد الذهني - التركيز علي الإنفعالات وإظهارها - الإستعمال الإجرائي للدعم الإجتماعي - المواجهة النشطة - الإنكار - الرجوع إلي الدين - السخرية أو الدعابة - الإبتعاد السلوكي - التريث - استعمال الدعم الإجتماعي الإنفعالي - تعاطي المواد النفسية - التقبل - قمع الأنشطة المتنافسة - التخطيط) لدي المراهقين والمسنين .

ثالثاً - أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة التعرف إلي :

١- العلاقة الارتباطية بين أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط : (إعادة التفسير الإيجابي - الإبتعاد الذهني - التركيز علي الإنفعالات وإظهارها - الإستعمال الإجرائي للدعم الإجتماعي - المواجهة النشطة - الإنكار - الرجوع إلي الدين - السخرية أو الدعابة - الإبتعاد السلوكي - التريث - استعمال الدعم الإجتماعي الإنفعالي - تعاطي المواد

النفسية- التقبل- قمع الأنشطة المتنافسة - التخطيط) وأبعاد المرونة النفسية (الرصانة - المثابرة - الثراء الوجودي - الإعتماد علي الذات - معني الحياة) لدي المراهقين والمسنين .

٢- المتغيرات المحددة المنبئة بالمرونة النفسية في ضوء متغيرات الدراسة وهي: (إعادة التفسير الإيجابي- الإبتعاد الذهني- التركيز علي الإنفعالات وإظهارها- الإستعمال الإجرائي للدعم الإجتماعي- المواجهة النشطة - الإنكار- الرجوع إلي الدين- السخرية أو الدعابة - الإبتعاد السلوكي- التريث- استعمال الدعم الإجتماعي الإنفعالي - تعاطي المواد النفسية - التقبل - قمع الأنشطة المتنافسة - التخطيط) لدي المراهقين والمسنين .

رابعاً - أهمية الدراسة :

- ١- في حدود علم الباحثة تعد هذه الدراسة من الدراسات النفسية القليلة التي تناولت موضوع علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط والمرونة النفسية لدي المراهقين والمسنين .
- ٢- تبرز أهمية الدراسة في محاولتها التعرف إلي العلاقة التنبؤية بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط والمرونة النفسية لدي المراهقين والمسنين .
- ٣ - قد تسهم هذه الدراسة في تغطية جانب من النقص الموجود في الدراسات المحلية وخاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي للمراهقين وللمسنين وتقديم الدعم المناسب والبرامج المناسبة .
- ٤- وضع البرامج الوقائية والإرشادية والتطبيقية حسبما تسفر عنه نتائج الدراسة لدي عيني الدراسة في استراتيجيات مواجهة الضغوط والمرونة النفسية .

خامساً: مفاهيم الدراسة ومصطلحاتها:

١- التعريف الإصطلاحي لاستراتيجيات مواجهة الضغوط (Strategies of facing the stress)

هي أساليب متعددة ومتنوعة تهدف في الأساس التعرف إلي قدرة الفرد علي مواجهة ضغوط الحياة وفق الأساليب التي يتبناها الفرد . (السيد فهمي ، ٢٠١٦)

٢- التعريف الإجرائي لاستراتيجيات المواجهة:

هي الدرجة التي يحصل عليها (أفراد عينة الدراسة) من المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية والمسنين علي مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المستخدم في الدراسة .

٣- التعريف الإصطلاحي للمرونة النفسية: (psychological resilience)

يري كل من (wegnild and young , 1993) أن المرونة تصف قدرة الفرد علي التوقع والتحمل والتعافي من الضغوط والصدمات الخارجية ، سواء كانت جسدية أو عاطفية أو

اقتصادية ، أو مرتبطة بالكوارث والنزاعات ، بطرق تقي من خسارة الهوية الإنسانية ، والحفاظ علي الوظائف الأساسية للفرد لتجاوز هذه الأزمات.

(في : أميرة يحي ، ٢٠١٧ ، ٨-٩)

٤- التعريف الإجرائي للمرونة النفسية :

هي الدرجة التي يحصل عليها (أفراد عينة الدراسة) من المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية والمسنين علي مقياس المرونة النفسية المستخدم في الدراسة .

الدراسات السابقة :

بعد الإطلاع علي الدراسات المتعلقة بموضوع الدراسة أمكن للباحثة تصنيف الدراسات

السابقة علي النحو التالي :

أولاً - الدراسات التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط لدي المراهقين:

دراسة (صهيب دخان ، ٢٠١٠)

هدفت الدراسة إلي الكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدي طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة ، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) مقسمين إلي (٤٥) ذكور ، (١٠٥) إناث من طلبة الصف العاشر الثانوي في مدارس الناصرة الثانوية، واستخدمت الدراسة مقياس أساليب التعامل مع الضغوط من إعداد (الباحث) .

وتوصلت الدراسة إلي أن أساليب التعامل مع الضغوط التي يستخدمها الطلاب في مدينة الناصرة هي (أسلوب المواجهة - الأساليب المعرفية - حل المشكلات- طلب الدعم من الآخرين- التجنب والهروب) .

دراسة (عبد الغني براخلية ، ٢٠١٦)

هدفت الدراسة إلي معرفة أكثر أساليب التعامل مع الضغوط النفسية شيوعاً لدي عينة من طلاب الصف الثالث الثانوي في بعض ثانويات ولاية المسيلة والمقارنة بين الجنسين في استعما لهم لهذه الأساليب ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٤) طالب وطالبة مقسمين إلي (٧٢) ذكر ، (١٣٢) أنثي من تلاميذ الصف الثالث الثانوي ، واستخدمت الدراسة مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من إعداد (حكيمة آيت ، ٢٠٠٦) .

وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج منها يوجد عدة أساليب شائعة لدي طلاب الصف الثالث الثانوي في بعض ولاية المسيلة وهي استراتيجيات (التصدي والمواجهة - التخطيط -

البحث عن سند - الهروب والتجنب - إعادة التقييم الإيجابي) كما كشفت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في أسلوب التصدي والمواجهة لصالح الذكور .
دراسة (هانم أحمد وإحسان شكري ، ٢٠١٨)

هدفت الدراسة إلي الكشف عن الفروق بين طلاب الصف الثاني الثانوي حسب نوع التعليم (عام - فني) ، والكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكثر استخداماً لدي طلبة الصف الثاني الثانوي العام والفني ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٧٠) مقسمين إلي (١٣١) ذكور ، (٢٣٩) إناث من طلاب الصف الثاني الثانوي العام والفني ، واستخدمت الدراسة مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط من إعداد (الباحثين) .

وتوصلت الدراسة للعديد من للنتائج منها وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلبة التعليم الثانوي العام والفني في الدرجة الكلية للإستراتيجيات السلبية ومنها استراتيجيات (التفيس الإنفعالي - التجنب) لصالح طلبة التعليم الثانوي العام ، كما أنه يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلبة التعليم الثانوي العام والفني في استراتيجتي (التمني - التفيس الإنفعالي) لصالح التعليم الثانوي

العام ، كما أظهرت الدراسة أن أكثر الإستراتيجيات استخداماً لدي طلبة التعليم الثانوي العام (استراتيجية اللجوء إلي الله يليها استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي يليها استراتيجية المواجهة والتحدي يليها استراتيجية الهروب والتجنب) .

ثانياً- الدراسات التي تناولت المرونة النفسية لدي المراهقين :

دراسة (مازن فواز ، ٢٠١٣)

هدفت الدراسة التعرف إلي مستوي مرونة الأنا لدي طلاب المرحلة الثانوية في مدينة دمشق ، تكونت عينة الدراسة من (٩١٥) مقسمين إلي (٥٢٤) ذكور ، (١٣٩) إناث من طلاب الصف العاشر والحادي عشر والثاني في مدينة دمشق تتراوح أعمارهم الزمنية بين (١٥ - ١٨) عاماً ، واستخدمت الدراسة مقياس مرونة الأنا من إعداد (Block and Kremen , 1996) ترجمة (محمدالوفائي ومحمد الحلو ، ٢٠٠٧) .

وتوصلت الدراسة إلي وجود لدي عينة الدراسة مستوي مرتفع من المرونة النفسية حيث بلغت نسبة المرونة ٧٠،٣٨ % .

دراسة (وسام حسين ونسيمة علي ، ٢٠١٨)

هدفت الدراسة إلي الكشف عن مستويات المرونة النفسية لدي طلبة المرحلة الثانوية في لواء وادي السير ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٥) موزعين إلي (١٣٣) ذكور ، (٩٢) إناث ، واستخدمت الدراسة مقياس المرونة النفسية من إعداد (Cenat , Derviors , Hebert ,) (Eid and Mouchenik , 2015) ترجمة (الباحثان) .

وتوصلت الدراسة إلي وجود مستوي متوسط من المرونة النفسية لدي طلبة المرحلة الثانوية وجاء بعد تقبل الذات والحياة في المرتبة الأولى .

دراسة (ملبكة بكر ، ٢٠١٩)

هدفت الدراسة إلي معرفة مستوي المرونة النفسية لدي الطلاب المرشحين لإمتحان البكالوريا ، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) مقسمين إلي (٦٢) ذكور ، (٨٨) إناث من طلاب الصف الثالث الثانوي من الثانويات التابعة لمديرية شرف بالجزائر ، واستخدمت الدراسة مقياس المرونة النفسية المعدل من إعداد (الباحثة) .

وتوصلت الدراسة إلي تميز أفراد العينة بمستوي مرتفع من المرونة النفسية

ثالثاً - الدراسات التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط لدي المسنين :

دراسة (آمال عبد القادر ، ٢٠٠٧)

هدفت الدراسة إلي معرفة أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدي عينة الدراسة من المسنين ، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) مسن ومسنة مقسمين كالاتي : (٥٣) مسن ، (٤٧) مسنة من فلسطين تراوحت أعمارهم بين (٦٠ - ٨١ فأكثر) عاماً ، واستخدمت الدراسة مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة من إعداد (فولكمان واخرون ، ١٩٨٩) ترجمة (سمير قوتة ، ١٩٩٧) .

وتوصلت الدراسة إلي استخدام المسنين أساليب متعددة ومتنوعة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة مثل (إعادة التقييم - التخطيط لحل المشاكل - الإرتباك والهروب - التفكير بالتجنب والتمني).

دراسة (سميرة براهيمية ، ٢٠١٥)

هدفت الدراسة إلي التعرف علي الكشف عن الفروق بين المسنين المصابين بالسرطان وغير المصابين في استراتيجيات مواجهة الضغوط ، معرفة الفروق بين المسنين المصابين بالسرطان والمسنين الغير مصابين في استراتيجيات مواجهة الضغوط تبعاً لمتغير الجنس ،

تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) من المسنين موزعين بالتساوي إلي (٥٠) مصابين بالسرطان مقسمين إلي (١٦) ذكور ، (٣٤) إناث (٥٠) من الغير مصابين بالسرطان وتراوحت أعمار العينة بين (٦٠-٧٥) عام، استخدمت الدراسة الأدوات التالية : مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي من إعداد (فيتاليانو واخرون ، ١٩٨٥) ترجمة (وليد مرزوقة ، ٢٠٠٩) .

وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج منها توجد فروق دالة إحصائياً بين المسنين المصابين بالسرطان والغير مصابين في استعمال الإستراتيجية المرتكزة حول المشكل لصالح غير المصابين ، كما كشفت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين المصابين بالسرطان وغير المصابين في الإستراتيجية المرتكزة حول الإنفعال والمتمثلة في (استراتيجية الدعم الإجتماعي - استراتيجية التنفيس الإنفعالي) لصالح غير المصابين .

رابعاً - الدراسات التي تناولت المرونة النفسية لدي المسنين:

دراسة (Wegnild and Young , 1993)

هدفت الدراسة إلي التطوير والتقييم النفسي لمقياس المرونة النفسية (RS) وتكونت عينة الدراسة من (٨١٠) من المسنين أغلبهم من النساء تتراوح أعمارهم بين (٥٣-٩٥) عاماً بمتوسط عمري (٧١،١)؛ واستخدمت الدراسة مقياس المرونة النفسية من إعداد (Wegnild and Young , 1993)

وتوصلت الدراسة إلي أن متوسط درجات المسنين من الرجال أعلى من النساء علي مقياس المرونة النفسية وخاصة في بُعد معني الحياة، كما اقترحت الدراسة الكشف عن العلاقة بين المرونة والضغط والمواجهة لأن المرونة تساهم بشكل إيجابي علي التكيف .

دراسة (هيثم أحمد ، ٢٠٠٩)

هدفت الدراسة التعرف إلي قياس مستوي قوة الأنا لدي المسنين في مدينة خانقين ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) مسناً من الذكور أعمارهم (٦٠) عاماً فأكثر، استخدمت الدراسة مقياس قوة الأنا من إعداد (عقيل خليل ، ٢٠٠٣)

وتوصلت الدراسة إلي أن عينة الدراسة من المسنين تنصف بمستوي عال من قوة الأنا .

المنهج والإجراءات :

فيما يلي تتناول الباحثة المنهج والإجراءات المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية علي

النحو التالي :

أولاً : منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي لأنه الأنسب لموضوع الدراسة .

ثانياً - عينة الدراسة الأساسية :

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٩٥) فرداً بهدف التحقق من فروض الدراسة وهذه العينة يمكن ذكرها علي النحو التالي :

(أ) - (٤٨) مراهقاً من الذكور من طلاب المرحلة الثانوية من الصفوف (الأول - الثاني -

الثالث) الثانوي العام .

(ب) - (٤٧) من المسنين الذكور من محافظة بورسعيد .

ثالثاً - أدوات الدراسة :

تحددت أدواتي الدراسة فيما يلي:

١- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط من إعداد (Carver , scheier and Weintraub , 1989) ترجمة وتعريب (السيد فهمي ، ٢٠١٦) .

٢- مقياس المرونة النفسية من إعداد (Wegnild and Young , 1993) تعريب وترجمة (صفاء الأعسر ، ٢٠١٠) .

وفيما يلي عرضاً للخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة في الدراسة الحالية :

١- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط :

قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط وأبعاده حيث تم التحقق من صدق المقياس بطريقتي المقارنة الطرفية والإتساق الداخلي ، وكانت جميع معاملات الصدق مقبولة إحصائياً عند مستوي (٠،٠١) .

كما تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتي ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية ، وكانت جميع معاملات الإرتباط مقبولة إحصائياً .

٢- مقياس المرونة النفسية :

قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية وأبعاده حيث تم التحقق من صدق المقياس بطريقتي المقارنة الطرفية والإتساق الداخلي ، وكانت جميع معاملات الصدق مقبولة إحصائياً عند مستوي (٠،٠١) .

كما تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتي ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية ، وكانت جميع معاملات الإرتباط مقبولة إحصائياً .

رابعاً - الأسباب الإحصائية :

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية :

١- معامل الارتباط المتعدد .

٢- تحليل الإنحدار الخطي.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها :

عرض نتيجة الفرض الأول ومناقشتها :

نص الفرض الأول علي ما يلي : توجد علاقة ارتباطية دالة بين أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط (إعادة التفسير الإيجابي - الإبتعاد الذهني - التركيز علي الإنفعالات وإظهارها - الإستعمال الإجرائي للدعم الإجتماعي - المواجهة النشطة - الإنكار - الرجوع إلي الدين - السخرية أو الدعابة - الإبتعاد السلوكي - التريث - استعمال الدعم الإجتماعي الإنفعالي - تعاطي المواد النفسية - التقبل - قمع الأنشطة المتنافسة - التخطيط) وأبعاد المرونة النفسية (الرصانة- المثابرة-الثراء الوجودي- الإعتماد على الذات- معنى الحياة) لدي المراهقين والمسنين .

وللإجابة علي هذا الفرض استخدمت الباحثة أسلوب (معامل الارتباط المتعدد) ويمكن

عرض ما توصلت إليه الدراسة من نتائج علي النحو التالي :

أولاً - بالنسبة لمعاملات الارتباط المتعدد لدي المراهقين :

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لإستراتيجيات مواجهة الضغوط والأبعاد والدرجة الكلية للمرونة النفسية لدي عينة المراهقين يوضحها الجدول التالي :

جدول (١)

مصفوفة معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لإستراتيجيات مواجهة الضغوط والأبعاد والدرجة الكلية للمرونة النفسية لدى عينة المراهقين

الدرجة الكلية	معنى الحياة	الإعتماد على الذات	الثراء الوجودي	المثابرة	الرصانة	المرونة النفسية / مواجهة الضغوط النفسية
*٠,٥٠٢	٠,١١٤	*٠,٤٣٤	*٠,٤٨٧	*٠,٤١٢	*٠,٣٤٢	إعادة التفسير الإيجابي
٠,٢٢٣	٠,١٢١	٠,١٢٢	*٠,٣١٣	٠,١١٩	٠,٢١١	الإبتعاد الذهني
٠,١١١	٠,٠٥٥	٠,١٢٧	٠,١٢٤	٠,١٠١	٠,٠٣٣	التركيز على الإنفعالات وإظهارها
*٠,٣٠٥	*٠,٣٩٨	٠,٠٧٨	٠,١٣٧	٠,٢١٢	٠,٠٩١	الاستعمال الإجرائي للدعم الإجتماعي
*٠,٤٢١	٠,١٩٧	*٠,٣٣٢	*٠,٣٦٥	*٠,٣٣٣	٠,٢٣٤	المواجهة النشطة
٠,٠٢٤	٠,٠٣١	٠,١٠٩	٠,٠١١	٠,١٢٩	٠,٠٦٥	الإنكار
*٠,٤٠١	*٠,٣٤٩	*٠,٣٩٨	*٠,٤٣٤	٠,٢٢٠	٠,٠٤٣	الرجوع إلى الدين
٠,١١٣	٠,١٢٧	٠,٠٧١	٠,١٧١	٠,٠٧١	٠,٠٥٠	السخرية أو الدعاية
*٠,٦٦٨	*٠,٥٤٥	٠,٢١٩	*٠,٥٦٤	*٠,٥٧١	*٠,٤٠٢	الإبتعاد السلوكي
٠,١٢٤	٠,١٧٩	٠,٠٢٢	٠,٠١٧	٠,١١٣	٠,١٣٧	التريث
٠,١٤٥	٠,٠٢٣	٠,١٠٧	٠,٠٠١	٠,١٠٧	٠,١٢١	استعمال الدعم الإجتماعي الإنفعالي
*٠,٣٧٥	*٠,٤٢٤	٠,١٩٧	*٠,٦٣٥	*٠,٣٨٨	٠,٢٢١	تعاطي المواد النفسية
٠,١٣٧	٠,٢٠٢	*٠,٣٣٥	٠,١٧٤	٠,١٢٨	*٠,٣١١	التقبل
٠,١٢١	٠,١٧٧	٠,٠١٢	٠,٠١٣	٠,٠٧٤	٠,٠٥١	قمع الأنشطة المتنافسة
*٠,٤٥٣	*٠,٣١٢	٠,٢١٨	*٠,٤٧٥	*٠,٣٨٤	٠,٢١٠	التخطيط
٠,١١٢	٠,٠٠٩	٠,١٣٣	٠,٠٤٤	٠,٠١٨	٠,٠٩١	الدرجة الكلية

* دال عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (١) ما يلي :

١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين بُعد (الرصانة) كأحد أبعاد المرونة النفسية وبين أبعاد (إعادة التفسير الإيجابي) ، (الإبتعاد السلوكي) ، (التقبل)

لإستراتيجيات مواجهة الضغوط ، بينما لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين بُعد (الرصانة) وباقي أبعاد إستراتيجيات مواجهة الضغوط. وهو ما يعني أن كل زيادة في بُعد الرصانة يقابلها زيادة في أبعاد (إعادة التفسير الإيجابي- الإبتعاد السلوكي- التقبل) لاستراتيجيات مواجهة الضغوط بينما لا توجد علاقة بين بُعد الرصانة وباقي أبعاد استراتيجيات المواجهة .

وتفسر الباحثة النتيجة في ضوء مفهوم الرصانة أن الطلاب المراهقين من الصفوف (الأول - الثاني - الثالث) الثانوي العام يمكنهم السيطرة علي أنفسهم عند الحزن والفرح والشعور بأنه يمكن الإعتماد عليهم في الحالات الطارئة وعدم القلق من وجود أشخاص لا يبادلونهم الحب والتقدير وهذا ما يساعدهم علي مواجهة الضغوط.

٢- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين بُعد (المثابرة) كأحد أبعاد المرونة النفسية وبين أبعاد (إعادة التفسير الإيجابي) ، (المواجهة النشطة) ، (الإبتعاد السلوكي) ، (تعاطي المواد النفسية) ، (التخطيط) لإستراتيجيات مواجهة الضغوط ، بينما لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين بُعد (المثابرة) وباقي أبعاد إستراتيجيات مواجهة الضغوط .

وهو ما يعني أن كل زيادة في بعد المثابرة يقابلها زيادة في أبعاد (إعادة التفسير الإيجابي - المواجهة النشطة - الإبتعاد السلوكي - تعاطي المواد النفسية - التخطيط) بينما لا توجد علاقة بين بعد المثابرة وباقي أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط لدي المراهقين . ويمكن تفسير ذلك في سياق ما توصلت إليه دراسة (محمود علي ، ٢٠٢١) علي عينة من المراهقين حيث حاز بعد المثابرة علي أعلى الدرجات في أبعاد مقياس العادات العقلية، فالمثابرة هي أن يلتزم الفرد بالمهمة التي يقوم بها حتي اكتمالها والتمسك بها دون استسلام أمام الصعوبات التي تواجهه مما يثير لديه التحدي لتحليل تلك المشكلة وإيجاد الحلول البديلة.

كما أكدت نتائج دراسة (محمد أحمد وشروق كاظم ، ٢٠٢١) علي عينة من طلاب المرحلة الثانوية أن المثابرة تعتبر من السمات المميزة في عملية التعلم والتفاعل مع الأفراد بصورة عامة في أي مجال من مجالات الحياة ودور المثابرة توليد الأفكار الجديدة والبدائل المنطقية الأخرى التي يتم استخدامها أثناء المثابرة فالمثابرة تدفع الفرد نحو الإيجابية والانفتاح علي الآخرين وحب الإستطلاع وخاصة الطلبة حيث تدرّب الطلبة علي اكتشاف الطرق الإبداعية لحل المشاكل التي تواجههم بخلاف من لا يتصفون بالمثابرة.

٣- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين بُعد (الثراء الوجودي) كأحد أبعاد المرونة النفسية وبين أبعاد (إعادة التفسير الإيجابي - الإبتعاد الذهني - المواجهة النشطة - الرجوع إلى الدين - الإبتعاد السلوكي - تعاطي المواد النفسية - التخطيط) لإستراتيجيات مواجهة الضغوط ، بينما لا توجد علاقة بين بُعد (الثراء الوجودي) وباقي أبعاد إستراتيجيات مواجهة الضغوط .

وهو ما يعني أن كل زيادة في بعد الثراء الوجودي يقابله زيادة في أبعاد (إعادة التفسير الإيجابي - الإبتعاد الذهني - المواجهة النشطة - الرجوع إلي الدين - الإبتعاد السلوكي - تعاطي المواد النفسية - التخطيط) بينما لا توجد علاقة بين بعد الثراء الوجودي وباقي أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط لدي المراهقين .

و في السياق تتفق الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة (أحمد حسين وحسن أحمد، ب. ت) علي عينة من المراهقين (ذكور وإناث) حيث وجود فروق في بعد الثراء الوجودي لصالح الذكور .

كما تتفق الدراسة مع دراسة (إسلام أسامة ، ٢٠١٥) التي بينت وجود فروق دالة إحصائياً علي عينة من المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية تتراوح أعمارهم بين (١٥- ١٧) عاماً وطلاب الجامعة في بعد الثراء الوجودي لصالح طلاب المرحلة الثانوية الذين يشعرون بامتلاء الحياة بالحيوية والثراء والأحداث ذات القيمة والرغبة في مواصلة الدراسة أو العمل لوجود طاقة بحاجة إلي توظيف وتعكس هذه القدرة الرغبة في مشاركة آخرين وخوض التجارب والخبرات التي يشعرونها بالإشباع.

٤ - توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين بُعد (الإعتماد على الذات) كأحد أبعاد المرونة النفسية وبين أبعاد (إعادة التفسير الإيجابي) ، (المواجهة النشطة) ، (الرجوع إلى الدين) ، (التقبل) ، بينما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بُعد (الإعتماد على الذات) وباقي أبعاد إستراتيجيات مواجهة الضغوط.

وهو ما يعني أن كل زيادة في بعد (الإعتماد علي الذات) يقابلها زيادة في أبعاد (إعادة التفسير الإيجابي - المواجهة النشطة - الرجوع إلي الدين - التقبل) بينما لا توجد علاقة بين بعد الإعتماد علي الذات وباقي أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط لدي المراهقين .

وتفسر الباحثة أن المرنون يتميزون بالعديد من القوي الداخلية مثل الإعتماد علي الذات وهو ما يعكس إحساساً قوياً بالذات ويساعدهم علي مواجهة ضغوط الحياة وهذا ما قد يتوافر في المراهقون نظراً لطبيعة شخصيتهم خلال فترة المراهقة ونظرتهم لذواتهم أنهم

قادرين علي الإعتماد علي أنفسهم لمواجهة الضغوط التي يواجهونها بالرجوع إلي تلك الإستراتيجيات المذكورة .

٥- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين بُعد (معنى الحياة) كأحد أبعاد المرونة النفسية وبين أبعاد (الإستعمال الإجرائي للدعم الإجتماعي) ، (الرجوع إلي الدين) ، (الإبتعاد السلوكي) ، (تعاطي المواد النفسية) ، (التخطيط) ، بينما لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين بُعد (الإعتماد علي الذات) وباقي أبعاد إستراتيجيات مواجهة الضغوط . وهو ما يعني أن كل زيادة في بعد (معنى الحياة) يقابلها زيادة في أبعاد (الإستعمال الإجرائي للدعم الإجتماعي - الرجوع إلي الدين - الإبتعاد السلوكي - تعاطي المواد النفسية - التخطيط) بينما لا توجد علاقة بين بعد معنى الحياة وباقي أبعاد إستراتيجيات مواجهة الضغوط .

وفي السياق تتفق الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة (إسلام أسامة، ٢٠١٥) التي بينت ارتفاع مستوي معنى الحياة علي عينة المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية علي مقياس معنى الحياة.

وعن إرتباط بعد (معنى الحياة) ببعد (الرجوع إلي الدين) كبعد من أبعاد إستراتيجيات مواجهة الضغوط تتفق مع دراسة (Raftopoul and Glen , 2011) التي بينت أن البعد الروحاني/الديني يعزز من مستوي المرونة من خلال الشعور بالحماية والراحة ، الشعور بالمعني والتماسك والتفاؤل ، فرصة لزيادة الوعي الذاتي والفعالية الذاتية ، وهي عوامل تجعل الفرد قادراً علي مواجهة الضغوط علي عينة من المراهقين .

٦- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين الدرجة الكلية للمرونة النفسية وبين أبعاد (إعادة التفسير الإيجابي) ، (الإستعمال الإجرائي للدعم الإجتماعي) ، (المواجهة النشطة) (الرجوع إلي الدين) ، (الإبتعاد السلوكي) ، (تعاطي المواد النفسية) ، (التخطيط) ، بينما لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للمرونة النفسية وباقي أبعاد إستراتيجيات مواجهة الضغوط .

وهو ما يعني أن كل زيادة في أبعاد مقياس المرونة النفسية يقابلها زيادة في أبعاد (إعادة التفسير الإيجابي - الإستعمال الإجرائي للدعم الإجتماعي - المواجهة النشطة - الرجوع إلي الدين - الإبتعاد السلوكي - تعاطي المواد النفسية - التخطيط) لإستراتيجيات مواجهة الضغوط بينما لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد المرونة النفسية وباقي أبعاد

استراتيجيات مواجهة الضغوط لدي عينة المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية بالصفوف
(الأول - الثاني - الثالث) الثانوي العام

ثانياً - بالنسبة لمعاملات الارتباط المتعدد لدي المسنين :

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لإستراتيجيات مواجهة
الضغوط والأبعاد والدرجة الكلية للمرونة النفسية لدي عينة المسنين ويوضحها الجدول التالي :

جدول (٢)

**مصفوفة معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لإستراتيجيات مواجهة
الضغوط والأبعاد والدرجة الكلية للمرونة النفسية لدى عينة الدراسة من المسنين**

الدرجة الكلية	معنى الحياة	الإعتماد على الذات	الثراء الوجودي	المثابرة	الرصانة	المرونة النفسية مواجهة الضغوط النفسية
٠،١٣٢	٠،١٢٣	٠،١٣٠	٠،١٣٤	٠،١١٤	٠،١٢٧	إعادة التفسير الإيجابي
٠،١١١	٠،١١٩	٠،١٨١	٠،١٢٤	٠،١٢٤	*٠،٣٣٤	الابتعاد الذهني
٠،١٣٢	٠،١٠٩	٠،١٤٤	٠،١٢٥	٠،١٠٣	٠،١٧١	التركيز على الإنفعالات واطهارها
٠،١٢٨	٠،١٠٣	*٠،٣٦٢	٠،١٣٧	٠،٠٩٧	٠،٠٨٢	الإستعمال الإجرائي للدعم الإجتماعي
٠،١١٦	٠،١٢٧	٠،١٠٨	٠،١٢٥	٠،١٢١	٠،١٥٤	المواجهة النشطة
٠،١٥٤	٠،١٣٧	*٠،٤٣٥	٠،١٣١	٠،١١٦	٠،١٣١	الإنكار
٠،١٢٧	٠،١٤٥	٠،٢٠٨	٠،١٤٢	٠،٠٥٢	٠،١١٤	الرجوع إلى الدين
٠،١٢٢	٠،١٣٧	٠،١٣١	٠،١٤٥	٠،٠٦٣	٠،١١٥	السخرية أو الدعابة
٠،١٣٥	٠،١٣١	٠،١٣٠	٠،١٣٢	٠،١٣٤	٠،١٠٩	الابتعاد السلوكي
٠،١٣٨	٠،١٠٩	٠،١٢٧	٠،١١٧	٠،١٤٥	٠،١١٦	التريث
٠،١٣٠	٠،١٣٠	*٠،٣٠٤	٠،١٦٧	٠،٢٠٩	٠،١٠٧	استعمال الدعم الإجتماعي الإنفعالي
٠،١٤٩	٠،١١٨	٠،١٢٠	٠،١٣٥	٠،١٠٤	٠،١٦٨	تعاطي المواد النفسية
٠،١٣٠	٠،١١٩	٠،١٢٠	٠،١٢٢	٠،٠٢٣	٠،١٣٧	التقبل
٠،٠١٠	٠،١٨٣	*٠،٣٥٨	٠،١٢٠	٠،١٠٣	٠،١٩٧	قمع الأنشطة المتنافسة
٠،١١٠	٠،١١٢	٠،١٠١	٠،١٠٧	٠،١٠٠	٠،١٣٥	التخطيط
٠،١١٩	٠،٠١٩	٠،١٣٧	٠،١٣٤	٠،١٢١	٠،١٣٣	الدرجة الكلية

* دال عند مستوى (٠،٠٥)

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين بُعد (الرصانة) كأحد أبعاد المرونة النفسية وبين بُعد (الإبتعاد الذهني) لإستراتيجيات مواجهة الضغوط ، بينما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بُعد (الرصانة) وباقي أبعاد إستراتيجيات مواجهة الضغوط .

وهو ما يعني أن كل زيادة في بُعد الرصانة يقابلها زيادة في بعد الإبتعاد الذهني وفي ضوء مفهوم الرصانة يعني أن المسنين يمكنهم السيطرة علي أنفسهم عند الحزن والفرح والشعور بأنه يمكن الإعتماد عليهم في الحالات الطارئة وعدم القلق من وجود أشخاص لا يبادلونهم الحب والتقدير وذلك باستخدامهم بعد الإبتعاد الذهني كأحد استراتيجيات المواجهة ، بينما لا توجد علاقة بين بعد الرصانة وباقي أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط .

٢- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بُعد (المثابرة) كأحد أبعاد المرونة النفسية وبين جميع الأبعاد والدرجة الكلية لإستراتيجيات مواجهة الضغوط .

و تفسر الباحثة النتيجة في ضوء الأدبيات النفسية أن المثابرة تتطلب تحديد الأهداف وتنفيذ الخطط والتغلب علي العقبات ومواجهة الإنتقادات ، كما تتطلب التكيف والمرونة في مختلف المواقف وبالتالي الإستمرار في استكشاف وابتكار الخيارات المختلفة كما تذكر (إيمان لطفي ، ٢٠١٨ : ٢٥) .

كما يوجد عدة عوامل تساعد علي المثابرة حددها (Snapemill, 2008 : 224) وتشير إليها (سحر منصور ونجوي حسن ، ٢٠١٦ : ٦٠-٦١) وهي(عوامل شخصية لدي الفرد : وتشمل نسبة الذكاء المرتفع - المهارات الإجتماعية - والقدرة علي التفاعل مع الآخرين - الذكاء الوجداني - المرونة - النشاط والحماس لدي الفرد وارتباطه بالصحة النفسية والعقلية، و عوامل إجتماعية : وتشمل الأسرة - وجود المساندة الإجتماعية - العلاقات الجديدة والمرونة داخل الأسرة ،عوامل بيئية : وتشمل دور المدرسة في الدعم المعنوي والمساعدة والتشجيع ودور الأصدقاء .

وفي ضوء مفهوم المثابرة النفسية والتي تعني قدرة الفرد علي تنفيذ الخطط والأهداف التي يضعها وقدرته علي أداء الأعمال المطلوبة منه بطريقة أو بأخري وإصراره علي القيام بالأعمال التي يحبها مهما كانت النتيجة وتشير النتيجة لعدم توفر المثابرة لدي المسنين في ارتباطها باستراتيجيات مواجهة الضغوط وقد يرجع ذلك إلي التقدم في العمر لدي عينة المسنين .

٣- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين بُعد (الثراء الوجودي) كأحد أبعاد المرونة النفسية وبين جميع الأبعاد والدرجة الكلية لإستراتيجيات مواجهة الضغوط . وتفسر الباحثة النتيجة في ضوء تعريف الثراء الوجودي والذي يعني قدرة الفرد علي الإستمتاع بما يقوم به ، مع التزامه بالقيم والمبادئ المجتمعية ، والحفاظ عليها أي أن المسنين لا يتوفر لديهم المستوي المطلوب من الثراء الوجودي عند مواجهة الضغوط ويعود ذلك إلي خصائص العينة .

٤- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين بُعد (الإعتماد على الذات) كأحد أبعاد مرونة المرونة النفسية وبين أبعاد (الإستعمال الإجرائي للدعم الإجتماعي) ، (الإنكار) ، (استعمال الدعم الإجتماعي الإنفعالي) ، (قمع الأنشطة المتنافسة) ، بينما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بُعد (الإعتماد على الذات) وباقي أبعاد إستراتيجيات مواجهة الضغوط .

وهو ما يعني أن كل زيادة في بعد الإعتماد علي الذات يقابلها زيادة في أبعاد (الإستعمال الإجرائي للدعم الإجتماعي - الإنكار - استعمال الدعم الإجتماعي الإنفعالي - قمع الأنشطة المتنافسة) بينما لا توجد علاقة بين بعد الإعتماد علي الحياة وباقي أبعاد إستراتيجيات مواجهة الضغوط .

وفي السياق يذكر (تامر شوقي ، ٢٠١٤) أن الأفراد المنخفضين في الضغوط النفسية قد يتسمون بالإعتماد علي الذات الذي يمكنهم من التغلب علي الضغوط المختلفة بحيث يعتمد الفرد علي نفسه عند مواجهة المشكلات أكثر من اعتماده علي الآخرين ، وقد تكون لديه القدرة علي إيجاد الحلول للمشكلات والنظر إلي أي موقف من عدة منظورات ولديه القدرة علي اجتياز الأزمات والميل إلي الإستقلال الذاتي.

وتستدل الباحثة من النتيجة أن المسنين عينة الدراسة مازالوا يتمتعون بالإعتماد علي أنفسهم من خلال استخدام بعض إستراتيجيات المواجهة المذكورة وهو ما يساعدهم علي مواجهة الضغوط .

٥- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بُعد (معنى الحياة) كأحد أبعاد المرونة النفسية (الصمود النفسي) وبين جميع الأبعاد والدرجة الكلية لإستراتيجيات مواجهة الضغوط .

تختلف النتيجة مع دراسة (Wegnild and young , 1993) التي بينت ارتفاع درجات المسنين الذكور علي مقياس المرونة النفسية وخاصة في بعد معنى الحياة مقارنة

بالنساء، وتفسر الباحثة ذلك إلى اتجاه عينة الدراسة من المسنين نحو مواقف عصبية قد عانوها ولا يمكن تجنبها مثل الأمراض أو فقدان عزيز والقدر .

٦- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للمرونة النفسية وبين جميع الأبعاد والدرجة الكلية لإستراتيجيات مواجهة الضغوط .

حيث لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين أبعاد المرونة النفسية (المثابرة - الثراء الوجودي - معنى الحياة) وبين جميع أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط .

ولا توجد علاقة ارتباطية بين بعد الرصانة وبين أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط ما عدا بعد (الإبتعاد الذهني) يوجد بينه وبين بعد الرصانة علاقة ارتباطية.

كما لا توجد علاقة ارتباطية بين بعد الإعتماد علي الذات وأبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط ما عدا أبعاد (الإستعمال الإجرائي للدعم الإجتماعي - الإنكار استعمال الدعم الإجتماعي الإنفعالي - جمع الأنشطة المتنافسة) يوجد بينها وبين بعد الإعتماد علي الذات علاقة ارتباطية.

مما ترتب عليه عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين الدرجة الكلية للمرونة النفسية وبين جميع الأبعاد والدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط .

وبذلك فالفرض الأول قد تحقق جزئياً والذي ينص على أنه (توجد علاقة ارتباطية دالة بين أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط (إعادة التفسير الإيجابي - الإبتعاد الذهني - التركيز علي الإنفعالات وإظهارها - الإستعمال الإجرائي للدعم الإجتماعي - المواجهة النشطة - الإنكار - الرجوع إلي الدين - السخرية أو الدعابة - الإبتعاد السلوكي - التريث - استعمال الدعم الإجتماعي الإنفعالي - تعاطي المواد النفسية - التقبل - قمع الأنشطة المتنافسة - التخطيط) وأبعاد المرونة النفسية (الرصانة - المثابرة - الثراء الوجودي - الإعتماد على الذات - معنى الحياة) لدي المراهقين والمسنين .

عرض نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

والذي ينص علي (يوجد متغيرات محددة منبئة بالمرونة النفسية في ضوء متغيرات الدراسة (إعادة التفسير الإيجابي - الإبتعاد الذهني - التركيز علي الإنفعالات وإظهارها - الإستعمال الإجرائي للدعم الإجتماعي - المواجهة النشطة - الإنكار - الرجوع إلي الدين - السخرية أو الدعابة - الإبتعاد السلوكي - التريث - استعمال الدعم الإجتماعي الإنفعالي - تعاطي المواد النفسية - التقبل - قمع الأنشطة المتنافسة - التخطيط) لدي المراهقين والمسنين .

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة أسلوب تحليل الإنحدار الخطي المتعدد ويمكن عرض النتائج علي النحو التالي :

أولاً : بالنسبة لمعاملات الإنحدار لدي المراهقين :

قامت الباحثة بحساب معامل إنحدار استراتيجيات مواجهة الضغوط علي المرونة النفسية لدي المراهقين وفيما يلي عرض لها ، كما يوضحه الجدول التالي :

جدول (٣)

حساب معامل إنحدار إستراتيجيات مواجهة

الضغوط على المرونة النفسية لدي المراهقين

المتغيرات المستقلة	معامل الإنحدار (ب)	الخطأ المعياري	معامل الإنحدار المعياري (بيتا)	قيمة " ت " ودلالاتها	قيمة (ر) R	تباين الإنحدار (ر) R2	قيمة (ف) ودلالاتها
ثابت الإنحدار	٤٨،٠٥٢	٦،٨٢٥	-	**٧،٠٤١	٠،٧٩٦	٠،٦٣٣	**٣،٩١٢
إعادة التفسير الإيجابي	٠،٤٣١	١،٢٨٨	٠،٠٧٥	٠،٣٣٥			
الابتعاد الذهني	- ٠،٩٢٣	٠،٧٥٢	- ٠،١٦٣	١،٢٢٨			
التركيز على الانفعالات و اظهارها	٠،٧١٦	٠،٦٧٨	٠،١٣٤	١،٠٥٧			
الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	٠،٧٤٩	٠،٧٦٢	٠،١٧٠	٠،٩٨٤			
المواجهة النشطة	١،٧٣١	٠،٩٢٤	٠،٣٤٠	١،٨٧٣			
الإنكار	١،٤١٠	٠،٦٧٩	٠،٣٥٢	*٢،٠٧٥			
الرجوع إلى الدين	٠،٤١٨	٠،٨٤٨	٠،٠٧٤	٠،٤٩٣			
السخرية أو الدعاية	٠،٢٢٢	٠،٤٧٢	٠،٠٥٩	٠،٤٦٩			
الابتعاد السلوكي	- ٢،٧٣٨	٠،٧٧٥	- ٠،٦٢٢	**٣،٥٣٥			
التريث	٠،٦٤١	٠،٦٦١	٠،١٤٢	٠،٩٧٠			
استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	- ٠،٩٢٢	٠،٦٠٨	- ٠،٢١٠	١،٥١٧			
تعاطي المواد النفسية	٠،٠٦٣	٠،٧٠٠	٠،٠١٧	٠،٠٩٠			
التقبل	- ٠،٢٠٠	٠،٥٨٢	- ٠،٠٥١	٠،٣٤٥			
قمع الأنشطة المتنافسة	- ١،٥٢٠	٠،٧٦٤	- ٠،٣٤٤	*١،٩٨٩			
التخطيط	- ٠،١٩٧	٠،٩٠٦	- ٠،٠٤٢	٠،٢١٨			

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

١- أن قيمة " ف " قد بلغت (٣،٩١٢) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠١) ، مما يدل على إن المتغيرات المستقلة والتي تتمثل في الأبعاد (إعادة التفسير الإيجابي ، الابتعاد الذهني ، التركيز على الانفعالات واطهارها ، الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي ، المواجهة النشطة ، الإنكار ، الرجوع إلى الدين ، السخرية أو الدعابة ، الابتعاد السلوكي ، التريث ، استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي ، تعاطي المواد النفسية ، التقبل ، قمع الأنشطة المتنافسة ، التخطيط) مجتمعة لها تأثير معنوي على التنبؤ بالمرونة النفسية أو أن متغير واحد منها على الأقل له تأثير على التنبؤ بها .

٢- تختلف إسهامات المتغيرات المستقلة في التنبؤ بالمرونة النفسية كمتغير تابع ، حيث كانت قيمة (ر٢) للمتغيرات المستقلة المنبئة (٠،٦٣٣) ، أي أن نسبة التباين تبلغ (٦٣%) تقريباً .
٣- أن بُعد (الابتعاد السلوكي) أكثر تأثيراً من حيث قدرته على التنبؤ بالمرونة النفسية ، حيث بلغ معامل الإنحدار (- ٢،٧٣٨) ، وكانت قيمة "ت" (٣،٥٣٥) ، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠١) ، بمعنى أن التغير في درجة بُعد (الابتعاد السلوكي) بالنقصان درجة واحدة يؤدي إلى زيادة الدرجة الكلية للمرونة النفسية بمقدار (٢،٧) درجة تقريباً ، مع إفتراض ثبات باقي المتغيرات .

٤- يليه في التأثير بُعد (قمع الأنشطة المتنافسة) حيث بلغ معامل الإنحدار (- ١،٥٢٠) ، وكانت قيمة "ت" (١،٩٨٩) ، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠٥) ، بمعنى أن التغير في بُعد (قمع الأنشطة المتنافسة) بالنقصان درجة واحدة يؤدي إلى زيادة الدرجة الكلية للمرونة النفسية بمقدار (١،٥) درجة تقريباً ، مع إفتراض ثبات باقي المتغيرات .

٥- ثم يليه في التأثير بُعد (الإنكار) ، حيث بلغ معامل الإنحدار (١،٤١٠) ، وكانت قيمة "ت" (٢،٠٧٥) ، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠٥) ، بمعنى أن التغير في بُعد (الإنكار) بالزيادة درجة واحدة يؤدي إلى زيادة الدرجة الكلية للمرونة النفسية بمقدار (١،٤) درجة تقريباً ، مع إفتراض ثبات باقي المتغيرات .

وبلغ ثابت الإنحدار (٤٤،٣٤٩) ، حيث بلغت قيمة "ت" (٧،١٠٤) ، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠١) ، وبالتالي يمكن صياغة معادلة الإنحدار على النحو التالي
المرونة النفسية = ٤٨،٠٥٢ - ٢،٧٣٨ (الابتعاد السلوكي) - ١،٥٢٠ (قمع الأنشطة المتنافسة) + ١،٤١٠ (الإنكار) .

مما يدل على وجود تأثير دال إحصائياً لكل من الأبعاد (الابتعاد السلوكي ، قمع الأنشطة المتنافسة ، الإنكار) على المرونة النفسية وبالتالي إمكانية التنبؤ بها من هذه الأبعاد ، ويوصي بإبقائها في نموذج الإنحدار .

أما باقي المتغيرات فقد جاءت غير منبئة للمرونة النفسية ، حيث تراوحت قيم معامل الإنحدار لباقي أبعاد إستراتيجيات مواجهة الضغوط ما بين (١،٧٣١ ، - ٠،٩٢٣) ، وجميعها قيم غير دالة إحصائياً .

٦- ويساهم بعد (الإبتعاد السلوكي) بنسبة (٣٩%) من درجة التباين الكلية ، وبعد (قمع الأنشطة المتنافسة) بنسبة (١٢%) ، بعد (الإنكار) بنسبة (١١%) كمتغيرات منبئة بالمرونة النفسية .

وفي هذا السياق توصلت نتائج دراسة (Wu and al, 2013) التي بينت أنه يوجد ارتباط موجب بين المرونة والمواجهة المركزة نحو المشكلة " المواجهة النشطة " علي عينة من المراهقين المصابين بالسرطان تتراوح أعمارهم (١١-١٩) عاماً ، ويمكن للأساليب المعرفية التنبؤ بالمرونة بشكل كبير من خلال تحليل الإنحدار المتعدد التدريجي ويمثل ٩ ، ٤٠ ، ٥ - ٤٦ .

ويمكن تفسير النتيجة الحالية أن (الإبتعاد السلوكي- قمع الأنشطة المتنافسة- الإنكار) كأبعاد إستراتيجيات مواجهة الضغوط يمكن التنبؤ من خلالها بالمرونة النفسية وتعد النتيجة بشكل عام إضافة للتراث السيكولوجي حيث لم تجد الباحثة - في حدود علم الباحثة دراسات توصلت لهذه النتيجة علي عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية بالصفوف (الأول - الثاني - الثالث) الثانوي العام .

ثانياً : بالنسبة لمعاملات الإنحدار لدي المسنين :

قامت الباحثة بحساب معامل إنحدار إستراتيجيات مواجهة الضغوط علي المرونة النفسية لدي المسنين وفيما يلي عرض لها ، كما يوضحها الجدول التالي :

جدول (٤)

حساب معامل إحدار إستراتيجيات مواجهة الضغوط علي المرونة النفسية لدي المسنين

قيمة (ف) ودلالاتها	تباين الإحدار (ر) R2	قيمة (ر) R	معامل الإحدار المعياري (بيتا)	الخطأ المعياري	معامل الإحدار (ب)	المتغيرات المستقلة	
*١,٩٩٤	٠,٣٢٠	٠,٥٦٦	**٥,٤٥٠	-	١٢,٥٤٤	٦٨,٣٦٠	ثابت الإحدار
			١,٦٦٠	٠,٣٢٣	٠,٨٤٧	١,٤٠٦	إعادة التفسير الإيجابي
			٠,٣٨٣	٠,٠٨٠	٠,٦٤٧	٠,٢٤٨	الإبتعاد الذهني
			*١,٩٨٠	٠,٣٥٧ -	٠,٧٦٤	١,٤١٣ -	التركيز على الإنفعالات و اظهارها
			٠,٦٦٩	٠,١٦١ -	٠,٩٢٣	٠,٦١٧ -	الإستعمال الإجرائي للدعم الإجتماعي
			٠,٣١٣	٠,٠٦٢	١,٠٠٠	٠,٣١٣	المواجهة النشطة
			١,١١٣	٠,٢٣٢ -	٠,٧٦٠	٠,٨٤٦ -	الإبتكار
			١,١٠٥	٠,١٩٤ -	١,٢٧٣	١,٤٠٧ -	الرجوع إلى الدين
			٠,٨٣٦	٠,١٥٥	٠,٦١١	٠,٥١١	السخرية أو الدعابة
			١,٢٠٧	٠,٢١٨ -	٠,٦٦٠	٠,٧٩٧ -	الإبتعاد السلوكي
			*١,٩٥٦	٠,٢٢١	٠,٧٣٦	٠,٨٥١	التريث
			١,٠٢٦	٠,٢١٨	٠,٧٢٢	٠,٧٤١	استعمال الدعم الإجتماعي الإنفعالي
			٠,٢٩٤	٠,٠٥٦	٠,٤٦٥	٠,١٣٧	تعاطي المواد النفسية
			٠,٥٣٧	٠,١٠٢ -	٠,٦٠١	٠,٣٢٣ -	التقبل
٠,٠١٩	٠,٠٠٥ -	٠,٨٦٢	٠,٠١٧ -	قمع الأنشطة المتنافسة			
٠,٣٨١	٠,٠٦٦	٠,٨٦٨	٠,٣٣١	التخطيط			

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

- ١- أن قيمة " ف " قد بلغت (١,٩٩٤) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) ، مما يدل على إن المتغيرات المستقلة والتي تتمثل في الأبعاد (إعادة التفسير الإيجابي ، الإبتعاد الذهني ، التركيز على الانفعالات و اظهارها ، الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي ،

المواجهة النشطة ، الإنكار ، الرجوع إلى الدين ، السخرية أو الدعابة ، الابتعاد السلوكي ، التريث ، استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي ، تعاطي المواد النفسية ، التقبل ، قمع الأنشطة التنافسية ، التخطيط) مجتمعة لها تأثير معنوي على التنبؤ بالمرونة النفسية أو أن متغير واحد منها على الأقل له تأثير على التنبؤ بها .

٢- تختلف إسهامات المتغيرات المستقلة في التنبؤ بالمرونة النفسية كمتغير تابع ، حيث كانت قيمة (ر ٢) للمتغيرات المستقلة المنبئة (٠،٣٢٠) ، أي أن نسبة التباين تبلغ (٣٢%) تقريباً .
٣- أن بُعد (التركيز على الإنفعالات واطهارها) أكثر تأثيراً من حيث قدرته على التنبؤ بالمرونة النفسية ، حيث بلغ معامل الانحدار (- ١،٤١٣) ، وكانت قيمة "ت" (١،٩٨٠) ، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠٥) ، بمعنى أن التغير في درجة بُعد (التركيز على الإنفعالات واطهارها) بالنقصان درجة واحدة يؤدي إلى زيادة الدرجة الكلية للمرونة النفسية بمقدار (١،٤) درجة تقريباً ، مع افتراض ثبات باقي المتغيرات .

٤- يليه في التأثير بُعد (التريث) حيث بلغ معامل الانحدار (٠،٨٥١) ، وكانت قيمة "ت" (١،٩٥٦) ، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠٥) ، بمعنى أن التغير في بُعد (التريث) بالزيادة درجة واحدة يؤدي إلى زيادة الدرجة الكلية للمرونة النفسية بمقدار (٠،٩) درجة تقريباً ، مع افتراض ثبات باقي المتغيرات .

وبلغ ثابت الانحدار (٦٦،٣٦٠) ، حيث بلغت قيمة "ت" (٥،٤٥٠) ، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠١) ، وبالتالي يمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي
المرونة النفسية = ٦٦،٣٦٠ - ١،٤١٣ (التركيز على الإنفعالات واطهارها) + ٠،٨٥١ (التريث) .

مما يدل على وجود تأثير دال إحصائياً لكل من بُعدي (التركيز على الإنفعالات واطهارها، التريث) على المرونة النفسية وبالتالي إمكانية التنبؤ بها من هذين البُعدين ، ويوصي بإبقائهما في نموذج الانحدار .

أما باقي المتغيرات فقد جاءت غير منبئة للمرونة النفسية ، حيث تراوحت قيم معامل الانحدار لباقي أبعاد إستراتيجيات مواجهة الضغوط ما بين (١،٤٠٦ - ١،٤٠٧) ، وجميعها قيم غير دالة إحصائياً .

٥- ويساهم بُعد (التركيز على الإنفعالات وإظهارها) بنسبة (٢٣%) من درجة التباين الكلية ، وبعد (التريث) بنسبة (٩%) (٤) كمتغيرات منبئة بالمرونة النفسية.

ويمكن تفسير النتيجة الحالية أن أبعاد (التركيز علي الإنفعالات وإظهارها - والتريث) كأبعاد لاستراتيجيات مواجهة الضغوط يمكن من خلالهما التنبؤ بالمرونة النفسية ، وتعتبر النتيجة في مجملها إضافة للتراث السيكولوجي حيث لم تتوصل الباحثة إلي دراسات سواء عربية أو أجنبية أظهرت نفس النتائج علي عينة المسنين - في حدود علم الباحثة . وهو ما يحقق صحة الفرض الخامس لهذه الدراسة والذي ينص على أن :هناك متغيرات محددة منبئة بالمرونة النفسية في ضوء متغيرات الدراسة (إعادة التفسير الإيجابي - الابتعاد الذهني - التركيز علي الانفعالات واطهارها - الإستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي - المواجهة النشطة - الإنكار - الرجوع إلي الدين - السخرية أو الدعابة - الابتعاد السلوكي - التريث - استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي - تعاطي المواد النفسية - التقبل - قمع الأنشطة المتنافسة - التخطيط) لدي المراهقين المسنين .

المراجع :

أولاً - المراجع العربية :

أحمد حسين خيرى وحسن أحمد علام (---) دراسة تحليلية لمعني الحياة في علاقته بكل من الصلابة النفسية والتحصيل الدراسي لدي طلاب الجامعة ، مجلة كلية تربية ، جامعة سوهاج ، المجلد ١٣ ، العدد ١٣ ، ص ص ٢٧٧-٣١٦ .

أسماء ذوايدي (٢٠١٧) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدي تلاميذ السنة الثانية من التعليم الثانوي ، مجلة دراسات جامعة عمار تليجي بالأغواط ، العدد ٤٢ ، ص ص ٦٤- ٨٠ .

أميرة يحيى صعدي (٢٠١٦) الصمود النفسي وعلاقته بالسعادة لدي المدمنات وغير المدمنات " دراسة تنبؤية مقارنة " ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الإجتماعية ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية .

إسلام أسامة العصار (٢٠١٥) التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعني الحياة لدي المراهقين في قطاع غزة " دراسة مقارنة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية - غزة .

إيمان لطفي محمد (٢٠١٨) المثابرة والأمل كمنبئات بقلق المستقبل لدي عينة من الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس بالجامعة المصرية ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد ٤٢ ، الجزء ٢ ، ص ص ١٠٥- ١٣٠ .

آمال عبد القادر جودة (٢٠٠٧) أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالوحدة النفسية في محافظات غزة ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات ، العدد ٧ ، ص ص ٦٥ - ١٠٨ .

السيد فهمي علي (٢٠١٦) مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط ، ط . ٢ ، الإسكندرية : منصة علم للتوزيع الورقي والإلكتروني .

بديعة واكلبي ونسرين حاج صحراوي (٢٠١٦) استراتيجيات مواجهة الضغط لدي الأسوياء والمكثبون ، مجلة الإرشاد والبحوث الإجتماعية ، جامعة الشهيد حمة لخضر ، الوادي ، العدد ١٧ ، ص ص ٢١٧ - ٢٣٠ .

بلال عمر بدران (٢٠١٧) مصادر الضغوط المهنية لدي معلمي التربية المهنية في الأردن واستراتيجيات التعامل معها من وجهة نظرهم في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، العدد ٧٦ ، الجزء ١ ، ص ص ٣٢٥ - ٣٦٦ .

تامر شوقي إبراهيم (٢٠١٤) الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء لدي عينة من طلاب الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد ٢٤ ، العدد ٨٢ ، ص ص ١٣٧ - ٢٠٠ .

ريم عبدالعزيز الصقر (٢٠١٦) الرضا الوظيفي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الإجتماعية والإدارية ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية .

سحر منصور القطاوي ونجوي حسن علي (٢٠١٨) المثابرة الأكاديمية وعلاقتها بالصلابة النفسية وتحمل الغموض لدي عينة من طلاب الجامعة المصرية والسعودية " دراسة مقارنة ثقافية " ، مجلة الإرشاد النفسي ، العدد ٤٨ ، الجزء ٢ ، ص ص ٥٤ - ٩٠ .

سميرة براهيمية (٢٠١٥) استراتيجيات مواجهة الضغوط عند المسنين المصابين بالسرطان ، مجلد العلوم الإنسانية ، مجلد ب ، العدد ٤٣ ، ص ص ٤٩٧ - ٥٠٩ .

صهيب دخان (٢٠١٠) أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدي طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة رسالة ماجستير ، كلية الدراسات التربوية والنفسية ، جامعة عمان العربية ، عمان .

عبدالغني براخلية (٢٠١٦) أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدي عينة من تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي ، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية ، المجلد ١١١ ، العدد ٢ .

فاطمة سعيد بركات (٢٠١٤) فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مرونة الأنا لدي مجموعة من المراهقين في المرحلة الثانوية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد ٢٤ ، العدد ٨٥ ، ص ص ٣١٨ - ٣٧٩ .

مازن فواز الشامط (٢٠١٣) مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الإكثئابية وأفكار الإنتحار - دراسة ميدانية علي عينة من طلاب المدارس الثانوية في مدينة دمشق ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة دمشق ، سوريا .

محمد أحمد الفياض وشروق كاظم سلمان (٢٠٢١) المثابرة لدي طلبة المرحلة الثانوية ، جامعة بغداد ، كلية الآداب ، العدد ٣٦ ، ص ص ٣١٣ - ٣٣٢ .

محمد الصغير شرفي وسليمان جر الله وزاهية حفري وأمل قاسي (٢٠١٧) الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة ، د . ط : دار المجد للنشر والتوزيع .

محمد ملحم ووليد هياجنة وعبد الله الرشيد ومهدي بدارنة وأميرة عنبر (٢٠٢٠) العلاقة بين المرونة النفسية والتوافق الزوجي لدي عينة من المعلمين المتزوجين والمعلمات (دراسة تنبؤية) ، المجلة الأردنية للعلوم الإجتماعية ، المجلد ١٣ ، العدد ١ ، ص ص ٨١ - ٩٦ .

محمود علي إبراهيم (٢٠٢١) عادت المثابرة والتفكير بمرونة وعلاقتها بنتائج المباريات في رياضة تنس الطاولة ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد ٦٩ ، العدد ١٣٢ ، ص ص ٧٤ - ١٠١ .

مليكة بكير (٢٠١٩) المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدرسية لدي التلاميذ المرشحين لإمتحان البكالوريا ، مجلة دفاتر البحوث العلمية ، المجلد ٧ ، العدد ١ ، ص ص ٤٨ - ٧٤ .

هانم أحمد سالم وإحسان شكري حجازي (٢٠١٨) تحديد الذات وعلاقته بكل من وجهة الضبط واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدي طلبة الصف الثاني الثانوي العام والفني ، دراسات تربوية ونفسية ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، العدد ٩٩ ، ص ص ١٦٣ - ٢٦٦ .

هيثم أحمد علي (٢٠٠٩) قياس قوة الأنا لدي المسنين في مدينة خانقين ، مجلة ديالي للبحوث الإنسانية ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة ديالي ، المجلد ١ ، العدد ٣٣ .
وسام حسن علي ونسيمة علي داود (٢٠١٨) العنف المدرسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس التابعة لمديرية التربية والتعليم للواء وادي السير /الأردن ، الجمعية الأردنية ، المجلد ٣ ، العدد ١ ، ص ص ١٣٠ - ١٥٥ .

ثانياً - المراجع الأجنبية :

- Raftopoulos , M and Bates. G (2011) It's that knowing that you are not alone : the role of spirituality in adritolescent resilience , International Journal of Children spirituality 16 (2) , P.P : 151- 167 .
Wegnild , G . M and Young , H . M (1993) Development and psychometric Evaluation of the Resilience , Journal of Nursing Mesurement , Vo,1 , No, 2 , P.P:165-178.
Wu, L. M , Sheen , H. L and all (2013) Predictors of anxiety and resilience in adolescents undergoing cancer treatment , Journal of advanced nursing 6 (1) P: P 158- 166.