



الجمهورية العربية السورية

جامعة دمشق

كلية التربية

قسم الإرشاد النفسي

التسامح كمتغير وسيط بين المرونة النفسية والغضب

حالة دراسية: طلاب المرحلة الثانوية من ضحايا التنمر في مدارس مدينة درعا

إعداد الطالبة

ماجدة عبد العزيز المحاميد الشداد

إشراف

د. ريتا زيدو

المدرسة في قسم الارشاد النفسي

(1446 – 1445)

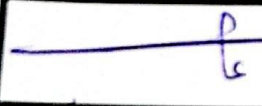
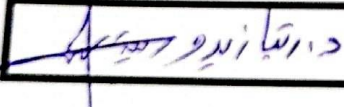
(2026 – 2025)

نوقشت رسالة الطالبة ماجده عبد العزيز الشداد

بـعـنـوان :

التسامح كمتغير وسيط بين المرونة النفسية والضغط - حالة دراسية : طلاب المرحلة الثانوية من ضحايا التمر في مدارس مدينة درعا .

وأجيزت يوم من الاثنين الواقع في ٢٠٢٥/١٢/٢٩ قبل السادة أعضاء لجنة الحكم التالية أسماؤهم:

التوقيع	الصفة	
	عضواً	أ.د. ضحى عبود
	عضواً	د. عائشة ناصر
	عضواً مشرفاً	د. ريتا زيدو

تم إجراء التعديلات المطلوبة وأصبحت الرسالة صالحة لمنح درجة الماجستير في الصحة النفسية . قسم الإرشاد النفسي.

شكر وتقدير

الحمد لله أولاً وآخراً، الذي منّ عليّ بالقوة والصبر والقدرة على إتمام هذه الرحلة، وبفضله تحولت المحن إلى دروسٍ والآلام إلى خطاباتٍ نحو النضج.

إلى والديّ الكريمين، منبع الحنان والتضحيات، اللذين زرعاً فيّ قيم الإخلاص والعمل؛ هذا الإنجاز هدية لقلبيكما قبل أن يكون لي.

إلى زوجي الحبيب، رفيق الدرب وملاذ الروح، الذي حمل معي ثقل الليالي وشاركني همّ الانتظار وفرح الإنجاز، فبدون إيمانه بي وصموده إلى جانبي لما كانت هذه الصفحات لتُكتب.

إلى أولادي الأعزاء، أنتم نبض أيامي ونور دربي؛ بابتساماتكم تحولت لحظات التعب إلى أمل، وبوجودكم صار للصبر معنى أعمق، فلکم مني كل الحب والامتنان.

إلى إخوتي الأعزاء، الذين وقفوا بجاني بصديقٍ لا يطلبون مقابلًا، وشاركوا معي لحظات الضعف والقوة، ووجودكم كان سندًا لا يُقدَّر بثمن.

إلى أصدقائي الأعزاء، الذين آمنوا بي قبل أن أوّمن بنفسي، ووقفوا بجاني بصمتٍ وصدقٍ حين احتجت إلى كلمة تشجيع أو كتفٍ أرتكز عليه؛ وجودكم كان الفارق بين الاستسلام والمثابرة، فلکم مني أعمق الامتنان.

إلى مشرفتي الكريمة، التي منحتني من علمها ووقتها وصبرها ما رفع هذا العمل إلى مستوى أرقى، فأرشادها ونقدها البناء شكلاً العمود الفقري لهذا الرسالة وامتتاني لها لا توفيه الكلمات.

إلى أعضاء اللجنة الكرام، أساتذة العلم والنقد البناء لكم مني كل الشكر على ما تتحلون به من أمانة علمية، ودقة في التحكيم أهدي هذه الصفحات ثمرة جهدٍ طويلٍ وصبرٍ متواصل، شهادةً على أن النجاح نتاج إيمانٍ ودعمٍ مشترك. كتبت هذه السطور بصدقٍ وعزم، وحولت كل ألمٍ إلى درسٍ، وكل لحظة ضعفٍ إلى خطوة نحو النضج.

وأهدي هذا العمل أيضًا إلى كل من تعرّض للتّمر، إلى من حمل جرحًا في صمته ثم رفض أن يستسلم، إلى من وجد في المرونة طريقًا، وفي التسامح شفاءً، وفي الغضب دافعًا للتغيير. فلنكن هذه الأطروحة منارةً لمن يبحث عن العدالة والكرامة، وجسرًا بين الجرح والشفاء. لكل من ساندني بصمت أو بكلمة، بحضور أو بغياب، أقول إن هذا الإنجاز لكم قبل أن يكون لي.

مع خالص الشكر والامتنان

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	العنوان
III	شكر وتقدير
IV	الفهرس
XII	الملخص
1	الفصل الأول التعريف بموضوع الدراسة
2	مقدمة البحث
3	أولاً: مشكلة البحث
5	ثانياً: أهمية البحث
6	ثالثاً: أهداف البحث
6	رابعاً: تساؤلات البحث
7	خامساً: فرضيات البحث
8	سادساً: حدود البحث
8	سابعاً: مصطلحات البحث والتعريفات الإجرائية
11	الفصل الثاني: الإطار النظري
11	المحور الأول: التتمر
12	أولاً: مفهوم وتعريف التتمر
14	ثانياً: آثار التتمر
16	المحور الثاني: التسامح
17	أولاً: مفهوم التسامح وتعريفه أولاً: مفهوم التسامح وتعريفه
20	ثانياً: أبعاد التسامح
21	ثالثاً: أنماط التسامح
22	رابعاً: المحددات المؤثرة في التسامح
23	خامساً: آثار التسامح
24	سادساً: النظريات والنماذج التي فسرت التسامح
28	سابعاً: التسامح لدى المراهق من ضحايا التتمر
30	المحور الثالث: المرونة النفسية
31	أولاً: تعريف المرونة النفسية

34	ثانياً: عناصر المرونة النفسية
35	ثالثاً: أبعاد المرونة النفسية
35	رابعاً: مكونات المرونة النفسية
37	خامساً: آليات تعزيز المرونة النفسية
38	سادساً: نظريات ونماذج المرونة النفسية
45	سابعاً: المرونة النفسية والمراهق
47	ثامناً: أهمية المرونة النفسية لدى ضحايا التتمر
49	المحور الرابع: الغضب
50	أولاً: مفهوم وتعريف الغضب
52	ثانياً: أنواع الغضب
53	ثالثاً: مستويات الغضب
54	رابعاً: الأسباب والعوامل المساهمة في الغضب
55	خامساً: الغضب لدى المراهق
56	سادساً: النظريات التي تفسر الغضب
62	سابعاً: مراحل دورة الغضب
64	ثامناً: الأفعال والسلوكيات المرتبطة بالغضب ونتائجها
66	المحور الخامس
67	ثالثاً: المرونة النفسية والتسامح والغضب لدى ضحايا التتمر
69	المحور السادس- دراسات سابقة
70	أولاً: دراسات عربية
73	ثانياً: دراسات أجنبية
79	ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة ومكانة الدراسة الحالية
82	الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته
83	أولاً: منهج البحث
83	ثانياً: مجتمع البحث
84	ثالثاً: عينة البحث
87	رابعاً: أدوات البحث
115	خامساً: متغيرات البحث
116	سادساً: الأساليب الإحصائية

117	سابعاً: إجراءات البحث
118	ثامناً: الصعوبات التي واجهت البحث
119	الفصل الرابع: نتائج الدراسة وتفسيرها
120	أولاً: الإجابة عن أسئلة البحث
132	ثانياً: الإجابة عن فرضيات البحث
167	ثالثاً: استنتاجات
168	رابعاً: تعقيب عام
169	خامساً: مقترحات البحث وتوصيات
170	المراجع
204	الملاحق
220	الملخص باللغة الانكليزية

فهرس الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول
27	الجدول (1) ملخص النظريات التي فسرت التسامح
45	الجدول (2) مقارنة بين نظريات المرونة النفسية وأوجه التقاطع والارتباط بالانتم
61	الجدول (3) يوضح المقارنات بين نظريات الغضب
85	الجدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة على مقياس التتم
85	الجدول (5) تقسيم درجات أفراد العينة على مقياس التتم وفق الربعيات
85	الجدول (6) توزع أفراد العينة وفق الربعيات والنسب المئوية وفقاً لدرجاتهم على مقياس التتم
86	الجدول (7) توزع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغيري (الجنس، والحالة الاجتماعية للوالدين)
89	الجدول (8) تعديلات المحكمين على مقياس التسامح
92	الجدول (9) معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي ينتمي إليه
93	الجدول (10) معاملات ارتباط أبعاد مقياس التسامح مع بعضها البعض
93	الجدول (11) الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس التسامح
95	الجدول (12) معاملات ثبات مقياس التسامح بطرائق (ألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية، وإعادة التطبيق)
98	جدول (13) تعديلات المحكمين على مقياس المرونة النفسية لـ جاريم
99	الجدول (14) معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية
99	الجدول (15) معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه
100	الجدول (16) معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية
100	الجدول (17) الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس المرونة النفسية.
101	الجدول (18) معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية بطرائق (ألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية، وإعادة التطبيق).
104	جدول (19) تعديلات المحكمين لمقياس الغضب
105	الجدول (20) معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لمقياس الغضب

106	الجدول (21) معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه
107	الجدول (22) معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية لمقياس الغضب
108	الجدول (23) الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس الغضب
109	الجدول (24) معاملات ثبات مقياس الغضب بطرائق (ألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية، وإعادة التطبيق)
111	جدول (25) تعديلات المحكمين على مقياس التتم
113	الجدول (26) معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس التتم
114	الجدول (27) الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس التتم
115	الجدول (28) معاملات ثبات مقياس التتم بطرائق (كودر ريتشاردسون، والتجزئة النصفية، وإعادة التطبيق).
120	الجدول (29) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس التسامح
121	الجدول (30) نقاط القطع لمقياس التسامح والقيم الموافقة لها.
121	الجدول (31) عدد الأفراد والنسب المئوية استناداً إلى مستويات التسامح.
125	الجدول (32) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية
126	الجدول (33) نقاط القطع لمقياس المرونة النفسية والقيم الموافقة لها
126	الجدول (34) عدد الأفراد والنسب المئوية استناداً إلى مستويات المرونة النفسية
129	الجدول (35) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس الغضب
129	الجدول (36) نقاط القطع لمقياس الغضب والقيم الموافقة لها
130	الجدول (37) عدد الأفراد والنسب المئوية استناداً إلى مستويات الغضب
133	الجدول (38) نتائج معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس التسامح ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية
136	الجدول (39) نتائج معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس التسامح ودرجاتهم على مقياس الغضب
138	الجدول (40) نتائج معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الغضب

142	الجدول (41) مؤشرات حسن المطابقة وقيمة المؤشر والمدى المثالي لكل مؤشر لنموذج تحليل المسار بين التسامح والمرونة النفسية والغضب
143	الجدول (42) العلاقات بين المتغيرات المدروسة (مخرجات أسلوب تحليل المسار).
146	الجدول (43) نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح تبعاً لمتغير الجنس.
149	الجدول (44) نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس.
151	الجدول (45) نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس الغضب تبعاً لمتغير الجنس.
153	الجدول (46) الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين.
154	الجدول (47) نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA) للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين
155	الجدول (48) نتائج اختبار ليفين لتجانس التباين بين المجموعات تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين
155	الجدول (49) نتائج اختبار دونيت سي (Dunnett C) للمقارنات البعدية
157	الجدول (50) ملخص تفسير الفرضية الثامنة
158	الجدول (51) الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين
159	الجدول (52) نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA) للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين
161	الجدول (53) الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس الغضب تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين
162	الجدول (54) نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA) للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الغضب تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين
163	الجدول (55) نتائج اختبار ليفين لتجانس التباين بين المجموعات تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين
164	الجدول (56) نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية
167	الجدول (57) تلخيص نتائج الفرضية العاشر

فهرس الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل
34	الشكل (1) عناصر المرونة النفسية
47	الشكل (2) عوامل المرونة النفسية
64	الشكل (3) دورة مراحل الغضب
71	الشكل (5) تفاعل المتغيرات (المرونة النفسية، والتسامح، والغضب)
86	الشكل (6) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس
86	الشكل (7) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين
125	الشكل (8) يوضح كيف يفسر مستوى التسامح وتأثيره على ضحايا التنمر
140	الشكل (9) نموذج بنائي مقترح لدراسة الوسيط بين متغيرات البحث
141	الشكل (10) المسار التخطيطي لأفضل نموذج تحليل المسار بين التسامح والمرونة النفسية والغضب
147	المخطط البياني (11) المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح تبعاً لمتغير الجنس

فهرس الملاحق

رقم الصفحة	العنوان
205	ملحق (1) قائمة بأسماء السادة المحكمين
206	ملحق (2) مقياس التسامح باللغة الانكليزية
208	ملحق (3) مقياس المرونة النفسية باللغة الإنجليزية
208	ملحق (4) مقياس الغضب عند المراهقين باللغة الانكليزية
210	ملحق (5) مقياس التسامح
213	ملحق (6) مقياس المرونة النفسية
214	ملحق (7) مقياس الغضب
216	ملحق (8) مقياس التسامح
217	ملحق (9) أسماء المدارس التي تم التطبيق فيها
218	ملحق (10) الموافقات الرسمية لتطبيق أدوات البحث

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى تعرّف العلاقة بين المرونة النفسية والغضب، ودور التسامح بوصفه متغيرًا وسيطًا بينهما، لدى عينة من ضحايا التمر في المرحلة الثانوية بمدينة درعا. واعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة من 500 طالبًا وطالبة من الصفين الأول والثاني الثانوي للعام الدراسي 2024-2025. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم مقياس التسامح من إعداد Thomae et al. (2016) وترجمة الباحثة، ومقياس المرونة النفسية من إعداد (Jardim et al. (2021 وترجمة الباحثة، ومقياس الغضب من إعداد Steele et al. (2009 وترجمة الباحثة، ومقياس ضحايا التمر من إعداد العادلي وناصر (2016). وأظهرت النتائج أن مستوى التسامح والمرونة النفسية والغضب لدى أفراد العينة جاء بدرجة متوسطة، كما بينت وجود علاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$ بين التسامح وكل من المرونة النفسية والغضب، وبين المرونة النفسية والغضب، إضافة إلى وجود علاقة غير مباشرة عكسية بين المرونة النفسية والغضب من خلال التسامح بوصفه متغيرًا وسيطًا. عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$. ما أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند $\alpha \leq 0.05$ في بعض أبعاد التسامح تبعًا لمتغير الجنس لصالح الإناث، وفروق في بعض أبعاد التسامح والغضب تبعًا للحالة الاجتماعية للوالدين.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، الغضب، التسامح، التمر، طلاب المرحلة الثانوية.

الفصل الأول - التعريف بموضوع البحث

مقدمة البحث

أولاً: مشكلة البحث

ثانياً: أهمية البحث

ثالثاً: أهداف البحث

رابعاً: أسئلة البحث

خامساً: فرضيات البحث

سادساً: حدود البحث

سابعاً مصطلحات البحث والتعريفات الإجرائية

مقدمة

تُعد مرحلة المراهقة من أكثر مراحل النمو حساسيةً تجاه الخبرات السلبية، إذ يواجه الفرد خلالها مجموعةً من التغيرات النفسية والاجتماعية والانفعالية المتسارعة، مما يجعله عرضةً للعديد من الضغوط والصراعات الداخلية والخارجية. وتُعد البيئة المدرسية من أكثر البيئات التي يتفاعل معها المراهق بشكل يومي، إلا أنها قد تتحول إلى مصدرٍ تهديد نفسي في حال تعرضه لسلوكيات عدوانية متكررة من الأقران تُعرف بـ "التنمر (Bullying)".

ويُعدّ التنمر مصدر قلقٍ عالمي بسبب عواقبه المُدمرة، وتشير التقارير العالمية إلى أن حوالي نصف مراهقي العالم يعانون من أشكال متعددة من العنف، وفي نوفمبر 2020، أصدرت اليونسكو بيانات مرتبطة بهذا التقرير لليوم الدولي الأول ضد العنف والتنمر (5 نوفمبر 2020)، مشيرةً إلى أن "أكثر من 30% من طلاب العالم تعرضوا للتنمر" مع آثار نفسية واجتماعية، فيما أظهرت دراساتٌ عربيةً نسبةً مقلقةً أيضًا، فبلغت نسبة الذين يتعرضون للتنمر من قبل زملائهم نحو (UNICEF, 2018, P22) (70%) ووفق تقرير منظمة الصحة العالمية (WHO) يُعدّ التنمر المدرسي أحد أكثر أنواع العنف انتشاراً في المجتمعات.

وقد أجمعت الدراسات النفسية أن ضحايا التنمر يعانون من آثارٍ نفسيةٍ وانفعاليةٍ سلبيةٍ متراكمةٍ، من أبرزها الغضب "Anger"، والذي يُعد انفعالاً طبيعياً لكنه يصبح مؤذياً للفرد حين يكون متكرراً أو غير مُدار. ويشير "ارشر وكوين (Archer & Coyne, 2005, p215)" إلى أن الغضب غير المُعبّر عنه قد يؤدي إلى سلوكياتٍ انسحابيةٍ أو عدوانيةٍ، ويزيد من احتمالية الإصابة بالاكنتئاب أو اضطرابات القلق، وارتبط الغضب بالتفكير الانتحاري، فقد أشارت الأبحاث إلى أن ما يقرب من (20%) من المراهقين الأمريكيين قد أبلغوا عن تجربة مثل هذه الأفكار (Schafer & Joiner, 2024, 5).

في المقابل، يبرز مفهوم المرونة النفسية (Psychological Resilience) كأحد المفاهيم الإيجابية الجوهرية

التي

(Fang et al., 2022, 2). ويُقصد بهذه المرونة قدرة الفرد على التأقلم النفسي والانفعالي أثناء الأزمات، والتعافي للعودة إلى حالته التوازنية السابقة؛ مما يجعل الأفراد الأكثر مرونة أقدر على تجاوز التجارب السلبية بنجاح. غير أن الغضب الناتج عن مثل هذه التجارب -كالتمتر- قد يشكل عائقاً أمام تنمية هذه المرونة النفسية؛ مما يبرز الحاجة الملحة لتحديد العوامل الكفيلة بالحد من تأثير الغضب وتعزيز المرونة النفسية.

ومن بين هذه المتغيرات، يبرز التسامح "Tolerance" بوصفه متغيراً نفسياً إيجابياً يسهم في تحرير الفرد من المشاعر السلبية الناتجة عن الأذى، ويساعده على تجاوز الحقد والكراهية، وقد أثبتت عدة دراسات أن التسامح يُعد آليةً انفعاليةً فعالةً في التعامل مع الإساءات، ويُسهم في تحسين الصحة النفسية والرضا عن الحياة (Wade et al., 2012, p350). كما أكدت دراسات أخرى أن التسامح يؤدي إلى تقليل الغضب بشكل ملحوظ لدى ضحايا التمر مقارنةً باستراتيجيات مثل التجاهل والانتقام (Watson et al., 2016, 185). وإذا كان الغضب المستنز من التمر يشكل عائقاً يُعيق نمو المرونة النفسية، فإن التسامح -باعتباره آلية لامتصاص هذا الغضب وتحرير الموارد النفسية- قد يمثل الحلقة المفقودة التي تفسر كيف يمكن للفرد أن يستعيد توازنه ويحافظ على مرونته. وانطلاقاً من هذا التفاعل المعقد، جاءت هذه الدراسة لاستكشاف ما إذا كان التسامح يعمل كمتغير وسيط في العلاقة بين الغضب والمرونة النفسية لدى عينة من المراهقين الذين تعرضوا للتمر المدرسي.

أولاً: مشكلة البحث

تُعد ظاهرة التمر المدرسي من أبرز المشكلات النفسية والاجتماعية والتحديات التي تعصف ببيئة المراهقين في المرحلة الثانوية، لما يترتب عليه من أضرارٍ نفسيةٍ وجسديةٍ عميقةٍ تتجاوز حدود المدرسة إلى المدى الاجتماعي والأسري وتُهدد صحتهم النفسية (UNESCO, 2019, 8). ويعاني ضحايا التمر من تجارب متكررةٍ من العدوانية تنثير لديهم مشاعر الغضب المكبوت، والتي غالباً ما تتفاقم وتتحول إلى مشكلاتٍ سلوكيةٍ ونفسيةٍ معززةٍ لمخاطر الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب والعزلة، وعواقب عاطفيةٍ ونفسيةٍ طويلة الأمد (Zhao et al., 2024, 5).

وفي السياق المحلي، توصلت دراسة "السيد" (2018) إلى أن التتمر يمثل نموذجًا من السلوك العدواني المتكرر الذي ينعكس سلبًا على ضحايا التتمر والمجتمع المدرسي بشكل عام، مع وجود علاقة وثيقة بين المناخ المدرسي السلبي وازدياد معدلات التتمر وتدني احترام الذات، الأمر الذي يزيد من الحاجة إلى استكشاف العوامل النفسية والبيئية المساعدة على التكيف. ومن خلال العمل في مجال الدعم النفسي لطلاب المرحلة الثانوية، تمت ملاحظة انتشار ظاهرة التتمر بشكل كبير بين أفراد هذه الفئة، وما يصاحبها من مشكلات نفسية حادة لدى الضحايا، تتمثل في ضعف المرونة النفسية لديهم، وارتفاع مستويات الغضب، بالإضافة إلى افتقارهم إلى مهارات التسامح.

وعلى الرغم من الدلائل العلمية التي تؤكد أهمية المرونة النفسية في زيادة قدرة الأفراد على التكيف مع الضغوط النفسية والتحكم في الاستجابات الانفعالية السلبية كالغضب (Fletcher & Sarkar, 2013)، إلا أنه لا يُعد كافيًا وحده لضمان التوافق النفسي الكامل لضحايا التتمر. ورغم وفرة الدراسات التي تناولت أبعاد التتمر وتأثيراته السلبية على الصحة النفسية، إلا أن الفجوة البحثية لا تزال قائمة في فهم الأطر النفسية المعقدة التي تنظم التفاعل بين المرونة النفسية ومشاعر الغضب لدى ضحايا التتمر، وخاصة الدور المحوري الذي قد يلعبه التسامح كمتغير وسيط في التخفيف من حدة هذه الانفعالات السلبية.

ومن هنا، يبرز التسامح "Tolerance" بوصفه متغيرًا نفسيًا إيجابيًا يساهم في تحرير الفرد من المشاعر السلبية الناتجة عن الأذى وتجاوز الحقد والكراهية، وقد أثبتت عدة دراسات أنه يُعد آلية انفعالية فعالة في التعامل مع الإساءات، ويُساهم في تحسين الصحة النفسية والرضا عن الحياة (Wade et al., 2012)، كما يؤدي إلى تقليل الغضب بشكل ملحوظ لدى ضحايا التتمر مقارنةً باستراتيجيات مثل التجاهل والانتقام (Watson et al., 2016). فالتسامح، كعملية نفسية تكاملية، يمثل آلية تكيفية فعالة تعمل من خلال مسارين رئيسيين: أولهما، تعديل ردود الفعل العاطفية عبر استبدال المشاعر السلبية الحادة كالغضب، بمشاعر أقل سمية وأكثر تكيفًا كالتعاطف أو الحياد الانفعالي؛ وثانيهما، تحسين سبل التكيف النفسي من خلال تحرير الطاقة النفسية المستنزفة في الاجترار والرغبة في الانتقام، وتوجيهها نحو

التركيز على حل المشكلة والتعافي (Worthington & Sandage, 2020). وبذلك، يُخمد التسامح المعارك الداخلية للفرد، ويتيح له التوقف عن الغضب واللوم وتقبل الذات، مما يضعف الاتجاهات الانتقامية ويجعله متسامحاً مع نفسه متكيفاً مع غيره (ميخائيل، 2024، 396).

وإذا كان الغضب الناتج عن التمر يشكل تهديداً يُعيق نمو المرونة النفسية ويستنزف طاقة الضحية، فإن التسامح -باعتباره آلية لامتناس هذا الغضب وتحرير الموارد النفسية- قد يمثل الحلقة المفقودة التي تفسر كيف يمكن للفرد أن يستعيد توازنه ويحافظ على مرونته رغم التعرض للأذى. وبناءً على ما تقدم، تتبلور مشكلة البحث الحالي في محاولة فهم طبيعة التفاعل بين هذه المتغيرات، مما يطرح التساؤل الرئيس التالي: هل يمثل التسامح متغيراً وسيطاً بين الغضب والمرونة النفسية لدى ضحايا التمر؟

ثانياً: أهمية البحث:

تظهر أهمية البحث من خلال عدد من النقاط، أهمها:

فمن الناحية النظرية:

- ✓ تبرز أهمية هذا البحث من خلال أهمية الفئة التي يتناولها، وهي ضحايا التمر من طلاب المرحلة الثانوية. لأنهم شريحة حساسة تحتاج إلى مزيد من الدراسات التي تُبرز العوامل المؤثرة في صحتهم النفسية وسلوكهم الاجتماعي.
- ✓ كما يمكن لنتائج هذا البحث أن تُسهم في سد الفجوة المعرفية، من خلال اختبار نموذج يدمج بين ثلاث متغيرات أساسية: المرونة النفسية، والغضب، والتسامح كمتغير وسيط. إذ أن غالبية الدراسات السابقة عالجت هذه المتغيرات بشكل منفصل أو ثنائي، بينما يأتي هذا البحث ليقدم إطاراً تفسيرياً أكثر تكاملاً.

ومن الناحية التطبيقية:

- ✓ قد تسهم نتائج الدراسة في توجيه الممارسين النفسيين والتربويين نحو تصميم برامج وقائية وتدخلات علاجية، تستهدف تعزيز التسامح كمهارة حياتية، وتنمية المرونة النفسية لدى المراهقين من ضحايا التنمر، بما يساهم في الحد من مشاعر الغضب وسلوكيات العنف داخل المدارس.
- ✓ كما يمكن أيضاً أن تساعد في الكشف المبكر عن الطلاب الأكثر عرضةً لآثار التنمر، من خلال قياس مستويات المرونة والتسامح لديهم، ما يتيح التدخل المبكر للحد من المخاطر.
- ✓ إضافةً لمقاييس جديدة للغضب والمرونة النفسية والتسامح والتنمر مترجمة ومقننة على البيئة السورية .

ثالثاً: أهداف البحث:

سعى هذا البحث إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- ✓ الكشف عن مستوى المرونة النفسية والتسامح والغضب لدى أفراد عينة البحث.
- ✓ اختبار العلاقة بين المرونة النفسية والغضب ودور التسامح كمتغير وسيط بينهما.
- ✓ اختبار الفروق في التسامح لدى عينة البحث التي تعزى لمتغير (الجنس، الحالة الاجتماعية للوالدين).
- ✓ اختبار الفروق في المرونة النفسية لدى عينة البحث التي تعزى لمتغير (الجنس، الحالة الاجتماعية للوالدين).
- ✓ اختبار الفروق في الغضب لدى عينة البحث التي تعزى لمتغير (الجنس، الحالة الاجتماعية للوالدين).

رابعاً: تساؤلات البحث:

يسعى البحث إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ✓ ما مستوى التسامح لدى أفراد العينة؟
- ✓ ما مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة؟

✓ ما مستوى الغضب لدى أفراد العينة؟

خامساً: فرضيات البحث:

تم اختبار فرضيات البحث عند مستوى دلالة (0.05):

1. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الغضب.
2. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح ودرجاتهم على أبعاد مقياس الغضب.
3. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية.
4. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والغضب بوجود التسامح كمتغير وسيط.
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح يعزى لمتغير (الجنس).
6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح يعزى لمتغير (الحالة الاجتماعية للوالدين).
7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة يعزى لمتغير (الجنس).
8. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة يعزى لمتغير (الحالة الاجتماعية للوالدين).

9. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الغضب يعزى لمتغير (الجنس).

10. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الغضب يعزى لمتغير (الحالة الاجتماعية للوالدين).

سادساً: حدود البحث:

تم إجراء البحث ضمن الحدود الآتية:

- **الحدود المكانية:** تم تطبيق أدوات البحث في مدارس التعليم الثانوي في مدينة درعا.
- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق البحث في الفصل الأول والثاني من العام الدراسي (2024 / 2025).
- **الحدود البشرية:** طبق البحث على عينة من ضحايا التمر من طلاب المرحلة الثانوية (الأول الثانوي، الثاني ثانوي).
- **الحدود العلمية (الموضوعية):** اقتصر البحث على الكشف عن العلاقة بين التسامح والمرونة النفسية والغضب.

سابعاً: مصطلحات البحث:

❖ **التسامح (Tolerance):** عملية داخلية تدفع الإنسان لتبديل المشاعر السلبية تجاه الآخرين، بمشاعر إيجابية مثل القبول والاحترام معتمداً بذلك على الإرادة الشخصية لنسيان الماضي، وبدء صفحة جديدة في العلاقات الإنسانية (Thomae et al, 2016, 2)، ويتكون من ثلاثة أبعاد:

- **التسامح الدافئ (Warm Tolerance):** التقبل الإيجابي الواعي للآخر وتقدير التنوع الثقافي والاجتماعي، والسعي لفهم وجهات نظر الآخرين حتى مع وجود اختلاف جوهري.

- عدم التسامح/التسامح البارد (Cold Tolerance/Intolerance): الميل لرفض المختلف أو مقاومته أو الاكتفاء بمجرد التحمل السلبي دون قبول أو تعاطف حقيقي، بما يعكس استمرار بعض التحيزات أو الانغلاق المعرفي.

- حدود التسامح (Limits of Tolerance): لا يمكن اعتبار التسامح قيمة مطلقة بلا حدود، بل من الهام أن تحدد له حدوداً أخلاقية وقيمية واضحة تنتهي عند التعرض للضرر أو الإيذاء أو انتهاك كرامة الإنسان أو حقوقه، وهو توازنٌ يحافظ على الإنصاف في العلاقات الإنسانية والاجتماعية.

- وتعرف الباحثة التسامح إجرائياً: بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب خلال إجابته على أبعاد مقياس التسامح المستخدم في البحث .

❖ **المرونة النفسية (Resilience):** هي القدرة على التكيف والتعافي بشكل إيجابي من الضغوط والأزمات، باستخدام المعرفة والمهارات والسلوكيات التي تساعد الفرد على تجاوز الصعوبات بنجاح (Jardim et al., 2021, 4). وتتكون من الأبعاد التالية:

- **تقرير المصير (Self-Determination):** تشير إلى قدرة الفرد من إتمام المهام المحددة رغم الصعوبات والعقبات والإحباطات والإخفاقات (Jardim et al, 2021, p6)

- **القدرة على التكيف (Adaptability):** تعني القدرة على تغيير الاستراتيجية، كلما كان ذلك ضرورياً، من أجل تحقيق الهدف المحدد مسبقاً. وعلى هذا النحو، فإنها تفترض المرونة العقلية والمرونة العاطفية من أجل مواجهة المواقف غير المتوقعة وغير المتوقعة بشكل أفضل. (Jardim et al, 2021, p5)

-وتعرف **المرونة إجرائياً:** هي الدرجة الكلية التي حصل عليها الطالب من خلال إجابته على أبعاد مقياس المرونة النفسية المستخدم بالبحث.

12-8-الغضب (Anger): وهو مجموعة من السلوكيات والمشاعر المتعلقة بالتعبير عن الغضب كسمة شخصية يظهرها الفرد عبر استجابات متعددة ومتنوعة في مواقف الغضب؛ والغضب كسمة هو الاستعداد للشعور بالغضب، ويشير التعبير عن الغضب إلى الكيفية التي يعبر بها عن الغضب خارجياً من خلال سلوكيات ملحوظة مثل الصراخ أو التمرد، وعدم السيطرة على الغضب هو عدم القدرة على إدارة مشاعر الغضب، ومنع التعبير عن الغضب (Steele et al., 2009, 52)

-يعرف الغضب إجرائياً: بأنه الدرجة التي حصل عليها الطالب من خلال إجابته على أبعاد مقياس الغضب المستخدم بالبحث.

❖ ضحايا التنمر: هم أفراد تعرضوا بشكل متكرر على يد فرد أو مجموعة أفراد آخرين لسلوكيات تتسم بالعداوية الجسدية أو اللفظية أو استعمال أساليب استفزازية نفسية بهدف الإزعاج والتهديد والتخويف ومحاولة جعل الضحية تدعن لهم، ما يؤدي إلى أن تشعر الضحية بالإحباط والاكتئاب وانخفاض الثقة بالنفس وانخفاض تقدير الذات والقلق والصعوبة في النوم. (العادلي، ناصر، 2016، 860)

-ويعرف ضحايا التنمر إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على مقياس التنمر المستخدم بالبحث.

الفصلُ الثاني - الإطارُ النظريُّ

المحور الأول - التمر

أولاً: مفهوم وتعريف التمر

ثانياً: آثار التمر

تمهيد

سيعرض هذا الفصل أهم المبادئ النظرية التي تشرح المفاهيم الحقيقية لمتغيرات البحث (التسامح، والغضب، والمرونة النفسية، والتتمر)، بالإضافة إلى أهم النظريات المفسرة لطبيعة هذه المتغيرات، وأهم العوامل والأسباب التي تسهم في تعزيز هذه المتغيرات أو تؤدي إلى انطفائها

مقدمة:

تعدُّ المراهقة فترةً انتقاليةً بين الطفولة والبلوغ. وتتضمن تغيرات في الذات عند دخول مرحلة البلوغ، وتتميز هذه المرحلة بتغيراتٍ كبيرةٍ في الجوانب الجسدية والمعرفية والنفسية والاجتماعية، وقد عانى المراهقون من مشاكل نفسيةٍ مثل القلق والتحديات الاجتماعية والنظرة السلبية للذات ومشاكل نفسيةٍ مختلفةٍ؛ بسبب عدد مختلفٍ من العوامل الداخلية والخارجية أو البيئية، ومن هذه العوامل التتمر، وهو قضية اجتماعية وسلوكية منتشرة بشكلٍ كبيرٍ في المدارس، وتتجلى في تعمد إيذاء شخص أو مجموعة بشكل متكررٍ ومتعمدٍ سواء كان ذلك لفظياً أو جسدياً أو نفسياً (عبيب، 2022، 630)، ولفهم هذه الظاهرة بشكلٍ أعمق من الضروري التعرف على مفهوم التتمر وتعريفاته المختلفة، وأسبابه وآثاره.

أولاً: مفهوم التتمر وتعريفه:

يعتبر فهم التتمر من خلال تحديد مفهومه خطوةً أساسيةً في دراسة التتمر، حيث يؤدي إلى رسم حدودٍ واضحةٍ للسلوكيات التي يقصد بها التتمر، لذلك سنستعرض أبرز التعريفات التي قدمها العلماء في هذا المجال، كما يلي:

فالتتمر كما عرّفه زين وآخرون (Zaen et al): عملٌ عدوانيٌّ متعمدٌ ومتكررٌ يمكن أن يتخذ أشكالاً مختلفة، بما في ذلك الجسدية والنفسية واللفظية والتسلط عبر الإنترنت. ويحدد هذا التعريف الطبيعة متعددة الأوجه للتتمر وإمكانية إلحاق الضرر بالأفراد بطرق مختلفة (Zaen et al., 2022, 110).

وقد ورد في مصادر أخرى بأن التتمر سلوكٌ نفسيٌّ أو جسديٌّ مهيمٌ ومتكرّرٌ تمارسه مجموعةٌ أو أكثر من المجموعات القوية تجاه شخص يُعتبر أقل قوة (Abd Rahman, 2017, 110).

كما يوصف التتمر بأنه نوعٌ معيّن من السلوك العدواني المتعمد والمتكرر، وينطوي على اختلال توازن القوى بين المتمتم والضحية. ويوضح هذا التعريف ماهية التتمر وتمييزه عن أشكال العدوان الأخرى (Wang et al., 2009, 370).

ومما تقدم من عرضٍ للتعريفات المختلفة التي تناولت التتمر بالوصف والتفصيل، قد يتشابه هذا المصطلح مع مفاهيم أخرى قد تتداخل في بعض أعراضها وتفاصيلها مع مفهوم التتمر، ومن هنا كانت الحاجة إلى التفريق بينه وبين بعض هذه المفاهيم التي تصف سلوكيات قد تبدو سلوكياً كاللتتمر، فقد كان ينظر إلى التتمر في الماضي بأنه اندفاعٌ عدوانيٌّ غير منضبط، أما في الوقت الحالي فيتفق معظم الباحثين على أن التتمر جزءٌ من ظاهرة اجتماعية معقدة، تتميز بمعايير رئيسية للتفريق بين التتمر وأنواع أخرى من عدوان الأقران، التي تتضمن العناصر التالية:

- ✓ الطوعية: السلوك مقصود وليس عرضياً.
- ✓ التكرار والشدة: التتمر ليس حدثاً لمرة واحدة؛ بل يحدث عدة مرات.
- ✓ اختلال توازن القوة: هناك تفاوتٌ واضحٌ بين المتمتم والضحية، حيث يتمتع المتمتم بمزيد من القوة.
- ✓ مشاركة المارين: تمتد ديناميكيات التتمر إلى ما وراء المتمتم والضحية. فيشمل أيضاً المارة الداعمين أو الصامتين. إن مشاركة الآخرين هذه تعقد الموقف وتسلب الضوء على السياق الاجتماعي للتتمر.
- ✓ سلوك استراتيجي: موجةٌ نحو الهدف (Kaufman et al., 2020, 377).

وبناءً على هذه المعايير يتحدد تعريف الضحية كشخص يتعرض لهذه الأفعال العدوانية المتكررة ويكون غالباً في موقف ضعيف مع عدم القدرة على المواجهة الفعالة لللتتمر (Rigby, 2022, 102).

وينقسم ضحايا التنمر إلى أنواعٍ متعددةٍ بحسب طبيعة تعرضهم للتنمر وكيفية تأثرهم، حيث تتباين استجاباتهم وتأثيراته عليهم حسب الشخصية، والبيئة والمرحلة العمرية، فهناك:

- الضحايا السلبيون: إذ يميل هؤلاء الأفراد إلى الهدوء وعدم الانتقام من التنمر، ما يجعلهم أهدافاً سهلة.
- الضحايا الاستفزازيون: وقد يثيرون التنمر من خلال سلوكهم ولكنهم لا يزالون ضحايا التنمر.
- الضحايا المزمنون: يتعرض هؤلاء الأفراد للتنمر بشكل متكرر بمرور الوقت، ما يؤدي غالباً إلى عواقب عاطفية ونفسية شديدة (Lis vets, 2022, 19).

ثانياً: آثار التنمر

غدا التنمر مشكلة اجتماعية خطيرةً وتهديداً للصحة العقلية والرفاهية، ويؤدي في بعض الأحيان إلى الاضطرابات النفسية. وقد أبرزت الأبحاث السابقة أن سلوك التنمر هو السبب الرئيسي للاضطرابات العاطفية لدى الأطفال والمراهقين، ما يؤدي إلى تدهور شعورهم الجسدي والنفسي والاجتماعي بالرفاهية، ومن هذه الآثار:

1- عواقب الصحة العقلية:

يرتبط التنمر بآثارٍ سلبيةٍ عميقةٍ على الصحة النفسية للأفراد المتضررين، حيث يشكل عاملاً مؤثراً في زيادة معدلات الاكتئاب، والقلق، والتوتر بين الضحايا (Paramita et al., 2024, 2099)، ولا يقتصر تأثير التنمر على الضحايا فقط، بل يمتد ليشمل الجناة والشهود، الذين قد يعانون أيضاً من تدهورٍ في سلامتهم النفسية. كما تشير الدراسات إلى أن للتنمر تأثيراتٍ نفسيةٍ طويلة الأمد، تتضمن إيذاء النفس غير الانتحاري وتدهور جودة الحياة المرتبطة بالصحة (Bhatia, 2023, 463)، بالإضافة إلى ذلك، فقد أقر Shahid شاهد وآخرون (2022, 326) بأن التنمر يثير مشاعر الخوف، والحزن، والعدوان، ما يؤدي إلى تفاقم المشكلات النفسية لدى الضحايا، ويزيد من تعرضهم لمجموعةٍ واسعةٍ من المشاكل الصحية الجسدية الناجمة عن التوتر والقلق المزمن.

2- التأثير على احترام الذات والنمو الشخصي:

يؤثر التمر بشكل كبير على احترام الذات لدى المراهقين، ما يؤدي غالبًا إلى تدني احترام الذات أو تضخيمه، ما قد يديم دورة التمر (Rybinska & Kolesnykova, 2024).

3- العواقب الأكاديمية والاجتماعية:

من البديهي أن يعاني ضحايا التمر من انخفاض في الأداء الأكاديمي ويتعرضون لخطر انخفاض معدلات التخرج (Bhatia, 2023, 461).

4- العواقب طويلة الأمد:

تمتد آثار التعرض للتمر إلى مرحلة البلوغ، حيث يعاني كل من الضحايا والمعتدين من مشاكل نفسية مستمرة تشمل الاكتئاب واضطرابات القلق، بالإضافة إلى صعوبات في بناء العلاقات الاجتماعية السليمة؛ إذ يواجه الضحايا تحديات عاطفية متفاقمة تستمر معهم في مراحل حياتهم البالغة (Romadhoni et al., 2024, 150)، ومن الجدير بالذكر أن ضحايا التمر يُظهرون عادةً مستويات مرتفعة من الحساسية العاطفية، ما يؤدي إلى صعوبات في تنظيم المشاعر والتحكم بها، ورفض التعبير عن بعض العواطف، ما ينتج عنه استجابات عاطفية غير ملائمة وناقصة التكيف (Valera-Pozo et al., 2021)، وعلى الرغم من أن الغالبية تركز على النتائج السلبية للتمر، إلا أن هناك أهمية بالغة لفهم الأسباب والدوافع الكامنة وراء سلوك التمر، إذ قد يسهم هذا الفهم في تطوير استراتيجيات وقائية فعالة تستهدف جذور المشكلة، وبالتالي العمل على كسر دائرة التمر والحد من المشكلات النفسية المترتبة عليه.

الفصلُ الثاني - الإطارُ النظريُّ

المحور الثاني - التسامح

أولاً: مفهوم التسامح وتعريفه

ثانياً: أبعاد التسامح

ثالثاً: أنماط التسامح

رابعاً: المحددات المؤثرة في التسامح

خامساً: آثار التسامح

سادساً: نظريات التسامح

سابعاً: التسامح لدى المراهق من ضحايا التنمر

أولاً: مفهوم التسامح وتعريفه والفروق بينه وبين المفاهيم المتشابهة

التسامح هو قدرة نفسية تُساعد على تقبل الاختلاف واحتضان الآخر دون مشاعر سلبية، ويُعدّ من الأسس الجوهرية للصحة النفسية وتعزيز العلاقات الاجتماعية. ويُعرّف التسامح بأنه القدرة النفسية على تقبل الأخطاء والتجاوز عن الإساءات بدون تحمّل مشاعر الحقد أو الرغبة في الانتقام، وهو مهارةٌ نفسيةٌ قابلةٌ للتعلّم والتطبيق، تجاوزت كونها قيمة أخلاقية فحسب (Enright & Fitzgibbons, 2000, pp. 45-67) بدأ تطور هذا المفهوم مع فيكتور فرانكل الذي ربط التسامح بالمعنى والهدف في الحياة والتكيف النفسي، ثم تطور عبر إسهامات هامة لعلماء النفس مثل Worthington وEnright، وقد قدّم Enright و Fitzgibbons (2000) نموذجًا علاجيًا للتسامح يساعد الأفراد على التحرر من مشاعر الغضب والضغينة وتحويلها إلى مشاعر أكثر إيجابية وسموًا نفسيًا. (pp. 112-135)

ويختلف المفهوم النفسي للتسامح عن العديد من التصورات الخاطئة التي تختصر معناه في الاستسلام أو الضعف، فلا يعني التسامح السماح باستمرار الأفعال الضارة، ولا يعني إنكار وجود ضررٍ أو ظلمٍ، ولا يعني نسيان الإساءة، إذ من النادر نسيان الذكريات المرتبطة بالأذى، بل إن التسامح يترافق مع مشاعر مختلفة مرتبطة بهذه الذكريات. كما أنه لا يتضمن التبرير أو التغاضي عن العواقب، ولا التنازل عن العدالة. ومن الأفكار المغلوطة أن التسامح ظاهرة دينية فقط، أو يزيد العبء على الضحايا دون تقويتهم، أو أن التسامح إما كليّ أو معدوم، أو تقليل الحزم والتخلي عن السيطرة، أو المصالحة مع من لا يظهر رغبة في التغيير (Moran, 2024, 150-151).

وفي هذه السياق، يعرف قاموس الجمعية الأمريكية لعلم النفس التسامح بأنه "وضع مشاعر الاستياء جانبًا عمدًا تجاه شخص ارتكب خطأً أو كان غير عادلٍ أو جاريح، وتحولّ طوعيّ لمشاعرك ومواقفك وسلوكك من أجل التعبير عن التعاطف والكرم تجاه هذا الشخص (APA, 2015) "ويرى فيهر (Fehr, 2010) أن التسامح قد يكون سمةً فطريةً، بينما تدل دراسات علم النفس الإيجابي على أهميته في التنشئة الاجتماعية والقيمية للمجتمع، وعلاقته الفعالة بتقوية العلاقات بين الأفراد (شمولية، 2020، 531). عرّفه كريك (Crick, 1971) بأنه "الدرجة التي نقبل بها

الأشياء التي نرفضها"، بينما يراه جرين ودينفر (Green & Denvir) بأنه "عملية متعمدة لتحويل الانفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه المسيء إلى أخرى إيجابية، بغض النظر عن ردود فعل المسيء" (حامد، 2021، 84). وكما ويُعرّف التسامح أيضاً بأنه: "قبول الأشياء التي يختلف المرء معها أو لا يوافق عليها أو يرفضها. ويُعدّ التسامح فضيلةً ناقصةً لأنه ينطوي على قبول الاختلافات بين الناس والتي قد نكرها أو نختلف معها. وعلى الرغم من ذلك، يمنح التسامح طريقةً للتعامل مع الاختلافات غير القابلة للمصالحة أحياناً بين الناس في المجتمع (Van Doorn, 2012, 1-4).

ووفقاً لـ Worthington و McCullough، فإن التسامح ظاهرة معقدة تتمثل في الحد من المشاعر السلبية تجاه المسيء عبر رؤيته برأفةٍ وتعاطفٍ، دون إنكار حق الفرد في الشعور بهذه المشاعر (Worthington, 1995, 55)؛

"يسهم التسامح كسلوكٍ إيجابيٍّ في ترميم العلاقات المتضررة واستعادة الثقة المتبادلة". من خلال استبدال مشاعر الغضب والكراهية بمشاعر مثل الرحمة والاحترام والمساواة والمرونة (Ogurlu & Sarıcam, 2018, 2833). ووفقاً لانرايت (Enright) فهو نوع من التغيير التحفيزي الاجتماعي الإيجابي الذي يتبع الإساءة (Rapp & Wang, 2022, 1249). ويشير التسامح النفسي أيضاً إلى درجة القدرة على التكيف والاستجابة للضغوط والمشاعر السلبية والمواقف الصعبة (Yang et al., 2022, 670).

وعلى صعيد المفاهيم المتقاربة، فمن الهام التمييز بين التسامح وعددٍ من المصطلحات المتشابهة:

- العفو (Forgiveness): يرى إنرايت (Enright) أن التسامح والعفو عمليتان مترابطتان ومتداخلتان، حيث يبني التسامح على العقل ويُعلم كقاعدة أولية، بينما يبني العفو على القلب ويتعلق بالجانب العاطفي والعمق النفسي. وقد يسمح التسامح بوجود ظلمٍ غير مُعالج دون المطالبة بتغييره، مثل التسامح مع سلوكيات التنمر دون مواجهةٍ فوريةٍ، في حين أن العفو يُحرر الضحية من عبء الكراهية لكنه لا يلغي مطالبة العدالة (Enright, 2021, 160)، كما ترى

الكعبي وبوكرام أن مصطلحات ك (غفر، عفا وصفح) تنتمي إلى حقل دلالي واسع للتسامح، وتتقارب معانيها دون تطابق تام (الكعبي، بوكراع، 2023، 1117).

• الصفح (Cundoning): هو إيقاف التفكير في فعل الإساءة والامتناع عن تحميل الفرد أو الجماعة مسؤولية الفعل، وقد يُعتبر مرحلة تمهيدية للتسامح.

• الإنكار (Denial): يعني رفض الإدراك أو الاعتراف بالأذى أو الإساءة، وهو حالة تختلف جذرياً عن التسامح الذي يتطلب إدراك الألم لكنه يعالج الرد عليه.

• التصالح (Reconciliation): هو استعادة الثقة والعلاقة بين الطرفين من خلال تبادل سلوكيات جديرة بالثقة، ويتطلب عادةً اعترافاً متبادلاً بالخطأ واعتذاراً ورغبة حقيقية في تغيير السلوك. والتصالح عملية ثنائية بين الطرفين، في حين أن التسامح يمكن أن يكون عملية فردية أحادية، أي يمكن أن يتحقق التسامح رغم غياب التصالح (Worthington, 2006, 203)

يؤكد ونج" و"راب (Rapp & Wang, 2022, 1251) "أن التسامح لا يعني بالضرورة استعادة العلاقات أو استمرارها.

باختصار، فالتسامح هو عملية معرفية ونفسية واعية، متعمدة للتخلص من المشاعر السلبية كتلك المتصلة بالانتقام والغضب، واستبدالها بمشاعر إيجابية مثل الرحمة والتعاطف تجاه المسيء، متميزة بقيمتها العلاجية وأثرها في العلاقات الإنسانية، ويجب التمييز بينها وبين مفاهيم مختلفة متقاربة لكنها تتفاوت في مضمونها وتطبيقها.

وباستقراء هذه الفروق بين المفاهيم، يمكن استنباط الأسس الجوهرية التي تشكل بنية وأبعاد التسامح.

ثانياً: أبعاد التسامح

1-البعد المعرفي:

ويشمل إعادة تنظيم الحدث المؤذي بطريقة أكثر موضوعية، ومحاولة فهم دوافع المعتدي (دون تبرير فعله)، والتخلي عن اجترار الأفكار الانتقامية. (Skalski, 2024,223) ويتجلى هذا البعد أيضاً في التغلب على الأفكار السلبية تجاه المسيء، والتخلي عن الحكم السلبي عليه، ومحاولة فهم وجهة نظره والمرونة في التفكير، والبعد عن إصدار استجابات سلبية تجاهه، كما يتضمن الإيمان بفائدة التسامح، إذ يدرك المُساء إليه أن مسامحة الآخرين هي الطريقة التي تقود إلى الرضا عن الحياة (Boonyarit, 2017, pp. 3-4).

2-البعد العاطفي:

وهو جوهر التسامح، حيث يتم استبدال المشاعر السلبية (كالغضب والكراهية) بمشاعر أكثر حيادية أو حتى إيجابية (مثل التعاطف والرحمة)، على الرغم من أن هذا ليس شرطاً دائماً. (Skalski, 2024,223) ويتضمن هذا البعد ضبط المشاعر السلبية، والاستعداد للتسامي على الإساءة، واستبدال المشاعر السلبية بأخرى إيجابية مثل التعاطف واللفظ واللين والشعور الطيب، مما يؤدي إلى ارتفاع الدافعية للتصالح والنية الحسنة تجاه المُسيء (Boonyarit, 2017, pp. 3-4).

3-البعد السلوكي:

يتجلى في التوقف عن السلوكيات التي تهدف إلى الانتقام أو تجنب المعتدي بشكل مفرط، والقدرة على التصرف بطريقة بناءة. (Skalski, 2024,224) ويشمل تعزيز الأفعال الإيجابية تجاه المُسيء من خلال تنمية الاستجابات الإيجابية، ورؤية الجانب الإيجابي للتسامح المتمثل في البراءة وحب السلام وتعزيز ثقافة السلام محل مشاعر الكراهية والانتقام، حتى يستطيع المُساء إليه أن يكون قادراً على التصرف بطريقة ودية مع المُسيء (Boonyarit, 2017, pp. 3-4).

ثالثاً: أنماط التسامح.

وينقسم التسامح إلى عدة أنماط:

1- **التسامح الحقيقي:** يختص التسامح الحقيقي بالمكونين المعرفي والوجداني ويحدث تغيراً حقيقياً في أفكار المُساء إليه ومشاعره اتجاه المُسيء، ويتخلّى عن مشاعر الغضب والاستياء ويمنحه الرحمة والمودة. وفي التسامح الحقيقي تستبدل الانفعالات السلبية بأخرى إيجابية إزاء المُسيء ويحدث التحرر الانفعالي للمساء إليه، وتنبثق لديه مشاعر مشبعة بالأمن والحرية، ويسهم في تحسين عمليات التوافق النفسي والانسجام ويخفض من تكرار الاجترار المرتبط بعدم التسامح (محمود ومسعود، 2024، 3).

2- **التسامح السطحي (الزائف):** يتم التعبير عنه سلوكياً استجابةً للضغوط الثقافية والسياسية ومجاةً للأعراف الاجتماعية؛ ولهذا لا يستغرق من يعايشه في العمليات المعرفية والوجدانية، التي تستثير حدوث التسامح الحقيقي لديه (Rainey, 2008, 12).

وهناك أنماط أخرى للتسامح، شرحها بُخار "Bukhar"

1. **التسامح المقصود:** حيث يقرر المُساء إليه أن يسامح من أساء إليه، ويعمل بجدية على إضعاف مشاعره السلبية تجاهه.

2. **التسامح الأحادي:** حيث يختار المُساء إليه أن يسامح من أساء إليه بغض النظر عما إذا كان المُسيء يشاركه هذه العملية أو لا.

3. **التسامح المُتبادل:** يشير إلى مجموعة من السلوكيات التي يقوم بها كل من المُسيء والمُساء إليه، وتتضمن الاعتراف بالخطأ وإبداء الندم من جانب المُسيء والتسامح من جانب المُساء إليه، حيث يتخلّى عن حقه في إيقاع الأذى بمن أساء إليه، وبذلك يتمكنان معاً من استعادة علاقتهما (أحمد ودرويش، 2023، 250).

رابعاً: المحددات المؤثرة في التسامح

1- المحددات الأسرية (Family Determinants): تعتبر الأسرة المختبر الأول لتعلم التسامح، وقد أظهرت

الدراسات أن:

- جودة العلاقة الوالدية: الدفء العاطفي، الاتصال القوي، والأمان في العلاقة مع الوالدين ترتبط طردياً بزيادة قدرة

المراهق على المسامحة (Christensen (2010, pp. 11-13

- نمذجة التسامح: المراهقون الذين يشاهدون والديهم يمارسون التسامح (سواء بين الزوجين أو مع الأبناء) يميلون

لتبني سلوكيات مماثلة (Lampropoulou et al., 2023, p. 172)

2- المحددات المدرسية (School Determinants): تنتقل ممارسة التسامح إلى المحيط المدرسي، حيث

تتأثر بالعوامل التالية:

- المناخ المدرسي: البيئة المدرسية التي تسودها قيم الاحترام والسلوك الإيجابي تعزز من ميل الطلاب للتسامح

في المواقف المختلفة. [3] (Lampropoulou et al., 2023, p. 187)

- علاقات الأقران: في سياق علاقات الأقران، يُعد الالتزام في الصداقة عاملاً تنبؤياً مهماً؛ فكلما زاد التزام المراهق

بصديقه، زادت احتمالية مسامحته بغض النظر عن شدة الإساءة. (Wernli, 2001, p. 42)

3- آليات نفسية وسيطة: يرتبط تقدير الذات والقدرة على تنظيم الانفعال بارتفاع مستوى التسامح لدى

المراهقين، إذ يساعدان الفرد على التعامل مع الإساءة بصورة أكثر اتزاناً وميلاً إلى العفو (Susilawati et al., 2025, 287).

خامساً: آثار التسامح

فيما يلي نعدد بعضاً من آثار التسامح كما ذكرها "يوسال وستايسي" (Uysal & Satıcı)، منها:

1. يساعد الفرد على التخلص من الضغوط التي تنتج عن الإساءة، والتحرر من المشاعر السلبية لتحل محلها مشاعر إيجابية، ما يحقق الراحة النفسية.

2. يتيح إعادة تشكيل واستمرار العلاقة المتضررة، ويؤدي لتحقيق الأمن داخل المجتمع.

3. يعمل على تقليل الأفكار والعواطف السلبية الناتجة عن الإساءة.

4. التسامح دلالة على سعة الأفق ورحابة الصدر والقدرة على ضبط الانفعالات (السهلي، 2024، 25).

5. أفضل علاج للصراعات الداخلية والخارجية ويغير رؤية المرء للعالم وللنفس، ويقلل من تكرار الإساءات للذات وللآخر ويجعل الفرد متكيفاً مع نفسه ومع الغير.

6. يعود الأفراد على التحكم بانفعالاتهم وضبط سلوكياتهم؛ حتى يكونوا مصدر سلام وليس مصدر عنف وعدوان.

7. يعدّ التسامح مؤشراً من مؤشرات الصحة النفسية ويسهم في تحقيق الرضا عن الذات والحياة (ميخائيل، 2024، 396).

8. ويعتبر عدم التسامح أحد أهم مصادر التوتر والإجهاد في حياة الفرد. ومن جهة أخرى، يُعدّ التسامح بمثابة

آلية تكيف فعّالة يمكن استخدامها لاجتياز هذه الحالة المزاجية المتوترة (Ascioglu Onal & Yalcin، 2017، 99).

ويعاني الشخص غير المتسامح من ارتفاع ضغط الدم وزيادة التوتر العضلي، وأكد "كارتيير كاريك" Carte

Carrick أن التسامح يساعد الشباب على عدم الوقوع في الجريمة والانحراف (العتيبي، 2024، 84-85).

سادساً: النظريات والنماذج التي فسرت التسامح:

يعد التسامح من المفاهيم النفسية المعقدة التي تطورت نظرياته بشكل كبير في العقود الأخيرة، وكان من أهم هذه

النظريات:

1- نظرية السمات البورت Alport (1897-1967)

تعتبر نظرية السمات الإطار النظري الأساسي الذي بُني عليه المقياس المستخدم في الدراسة.

يرى جوردن ألبورت أن السلوك الإنساني يفسر في إطار سمات كل شخص، ومن هنا سيختلف مفهوم التسامح وطرق التعبير عنه كل حسب شخصيته، وحسب ألبورت "إن النار التي تذيب الزبد هي نفسها التي تجمد البيض" وبالتالي فإن التسامح سمة تكشف عن نفسها عن طريق استجابات الفرد وسلوكه وسماته، والشخص الذي يتمتع بعقلٍ مرِنٍ سيتقبل الآخرين دون أي صعوبات وإن اختلفوا في الثقافة والرأي. وقد ذكر "ألبورت" أن المرونة العقلية تجعل الشخص متسامحاً ومؤمناً أن لكل مشكلةٍ أكثر من حلٍ، كما إنه لا يميل إلى السيطرة، ولديه قدرة على تقبل الآخر فضلاً عن سلوكه الإيجابي في إدارة الأزمات (Allport, 1979, 400-401)

2- نظرية التعلم الاجتماعي لـ ماركس "Marx" (1970).

التسامح جزءٌ من ثقافة المجتمع، فالفرد يكتسب السلوكيات والاستجابات المختلفة في المجتمع، فتؤكد النظرية أن الفرد يكتسب التسامح من عدمه من خلال التنشئة الأسرية، حيث أن الطفل يعيش ضمن مجموعةٍ من الأفراد يتفاعل معهم ويتأثر بهم ويؤثر فيهم، وهو أيضاً يلاحظ سلوكياتهم وعاداتهم واتجاهاتهم واستجاباتهم للمواقف المختلفة، ويعمل على تعلمها من خلال الملاحظة والتقليد، فنجد أن لدى الفرد خبرات تعلم تؤثر على حياته اللاحقة يتمثلها وتظهر آثارها في المواقف المشابهة (Marx, 1970, 362).

3- نظرية دينهام ونيل (2002) Denham Neal .

اهتم "دينهام ونيل" "Denham Neal" بالصفح والغفران في السنوات الأخيرة وتتلخص نظريتهم بالنقاط التالية:

- 1- يرتبط التسامح مع التطور الاجتماعي والعاطفي للفرد.
- 2- هناك علاقة بين العمر والتسامح فكلما تقدم الفرد بالعمر، زاد التسامح والعفو بينه وبين الآخرين وقلة الخصومات.
- 3- ذكر دينهام ونيل أن من بين جميع العوامل العاطفية، يلعب الخجل والغضب والذنب دوراً في تسامح الأفراد وأن الأطفال المعرضين للغضب أقل عرضةً للتسامح.
- 4- يؤثر الآباء على تسامح الأطفال والمراهقين الأصغر سناً.
- 5- تلعب التنشئة الاجتماعية الثقافية والممارسات الأولوية في تعليم الأطفال حول عرقهم أو التراث العرقي والقيم والعادات الثقافية دوراً مهماً في التسامح.

وهنا نجد أن دينهام ونيل قد ربط بين التسامح والتنشئة الاجتماعية والتطور العاطفي مع تجاهله للتفاعل مع الأقران ووسائل الإعلام والسياقات المجتمعية الأوسع (الحروب والفقر والكوارث) التي تعيق التطور العاطفي والاجتماعي (Denham & Neill, 2002, 334-336).

مما تقدّم نجد أن كل نموذج ونظرية يسلط الضوء على جانب معين من التسامح، وهو ما يؤكد على التعامل مع التسامح كظاهرة مركبة ومتعددة الأبعاد، ويفضل الدمج بين هذه النماذج لتوفير فهم أكثر تكاملاً وواقعيةً.

4- نظرية التسامح الشاملة (Worthington, 2001)

تتسم هذه النظرية بأنها غير مرتبطة بشخص واحد فقط، لكنها تطورت عبر أبحاث عدة علماء في علم النفس، أبرزهم "ورثينغتون" "Worthington"، إذ يشرح "ورثينغتون" التسامح كعملية نفسية معقدة تشمل مراحل من القرارات

والسلوكيات والمشاعر، مع التركيز على الفرق بين التسامح القراري والتسامح العاطفي، وهو ما يشكل جوهر النظرية الشاملة للتسامح.

تُعتبر نظرية التسامح الشاملة إحدى أهم النظريات المعاصرة في فهم التسامح كعملية نفسية معقدة. إذ تؤكد هذه النظرية أن التسامح يحدث بشكل أساسي كعملية داخلية (Intrapersonal Process)، حيث يقوم الأفراد بتغيير تصوراتهم الداخلية حول المعتدي أو الإساءة دون الحاجة إلى المصالحة الخارجية. هذا التمييز الواضح بين التسامح والمصالحة يُعد من أهم إسهامات هذه النظرية، حيث تؤكد أن التسامح عملية مستقلة لا تتطلب بالضرورة إعادة بناء العلاقة مع المعتدي. تُميز النظرية بوضوح بين نوعين متميزين من التسامح لهما آثار نفسية مختلفة. تم ذكرهما في أنواع التسامح (النوع الأول هو التسامح القراري (Decision Tolerance)، الذي يتضمن تغييرات في السلوك والاستجابات الخارجية تجاه المعتدي، بينما النوع الثاني هو التسامح العاطفي (Emotions Tolerance) الذي يركز على التغييرات الداخلية في المشاعر والاتجاهات العاطفية. يساعد هذا التقسيم في فهم لم قد يتصرف الأفراد بطريقة متسامحة خارجياً بينما يحتفظون بمشاعر سلبية داخلياً، أو العكس (Worthington, 2006,p29).

نموذج بوميستر (Baumeristr's Model (2016).

يركز نموذج بوميستر على دور الدافعية في حدوث التسامح، حيث يفسر التسامح على أنه عملية نفسية تعتمد على قدرة الفرد على ضبط مشاعره السلبية، مثل الغضب ورغبة الانتقام؛ مع استخدام التنظيم الذاتي لتجاوز تلك المشاعر، ويوفر هذا النموذج بعدين أساسيين هما:

1- البعد الأول وهو البعد النفسي، والذي يتضمن الانفعالات الصادرة عن المُساء إليه وما يصاحبها من اضطرابات معرفية وسلوكية.

2- البعد الثاني يشمل العلاقات المتبادلة بين المسيء والمُساء إليه والتي تفسح المجال للتسامح أو عدمه

(Baumeristr & Vohs, 2016).

وفيما يلي تلخيص للنظريات التي تناولت التسامح:

جدول (1) ملخص النظريات التي فسرت التسامح

النظرية أو النموذج	الوصف الأساسي	أوجه التقاطع والشبه	ارتباط النظرية بالتمتع
نظرية السمات (Allport, 1897-1967)	تشير إلى التسامح كصفة شخصية مستقرة نسبياً، تؤثر على كيفية تعامل الفرد مع الآخرين المختلفين عنه.	تختلف في تركيزها على الثبات النسبي للسمات، بينما تركز النظريات الأخرى على العملية والتطور.	الأشخاص ذوو التسامح المنخفض قد يكونون أكثر عرضة لتصرفات تنمرية أو استهداف التنمر بسبب صلابتهم الشخصية.
نظرية التعلم الاجتماعي (ماركس، 1970)	تُفسر التسامح كنتيجة لتعلم السلوكيات من البيئة والنماذج الاجتماعية، خاصة من خلال التقليد والملاحظة.	تتشارك مع النماذج التي تركز على البيئة والسلوك (مثل نموذج المرونة متعدد الأبعاد).	التمتع يُتعلم كنمط سلوكي من البيئة والنماذج المحيطة، والتسامح كتعلم ضد هذا السلوك يمكن أن يحد من التنمر.
نظرية دينهام ونيل (2002)	تركز على التسامح كعملية نفسية تشمل المكونات العاطفية والسلوكية والمعرفية التي تساعد على قبول الاختلافات.	تتشارك في فكرة الأبعاد المتعددة للتسامح مع نموذج المرونة النفسية.	تعزيز التسامح يقلل من سلوك التنمر عبر التحكم بالدوافع السلوكية والانفعالية التي تؤدي إلى العدوان.
نموذج إنرايت التطوري (Enright, 2001)	يرى التسامح كعملية تتطور عبر مراحل، تشمل الفهم والتقبل والنمو الانفعالي، مع تركيز على التطور الزمني.	يتقاطع مع نظرية Worthington في التركيز على النمو الشخصي والتحول، ويضيف بُعد التطور الزمني.	عملية مواجهة التنمر تتطلب وقتاً لتطور التسامح النفسي، مما يساعد على تخفيف أثر التنمر وتعزيز الصمود النفسي.
نموذج بوميستر (Baumeister & Vohs, 2016)	يركز على التسامح من منظور نفسي فسيولوجي يتعلق بكيفية تحكم الأفراد في الغضب والاستجابات السلبية تجاه الآخرين.	يؤكد على أهمية التحكم في الانفعالات السلبية (كالغضب) لتحقيق التسامح الفعال.	يساعد الضحايا على التحكم في غضبهم وعدم الانجرار لردود فعل عدوانية تزيد من تصعيد التنمر، ويعزز الصمود النفسي.

تتشارك النظريات المختلفة حول التسامح في التركيز على الأبعاد النفسية المتعددة التي تشمل العواطف،

والمعرفة، والسلوك، حيث توضح أن التسامح ليس مجرد صفة ثابتة إنما عملية ديناميكية تتطور عبر الزمن. تؤكد هذه

النظريات على أهمية التفاعل بين العوامل الداخلية مثل القدرات الذاتية والنمو الشخصي، والعوامل الخارجية كبيئة التعلم والنماذج الاجتماعية. كما تكمل النماذج الفسيولوجية التفسيرات النفسية والسلوكية من خلال إبراز التحكم في الانفعالات والمشاعر مثل الغضب كجزء أساسي في تحقيق التسامح. علاوةً على ذلك، تجمع بعض النظريات بين الثبات النسبي للصفات الشخصية وتأثيرها في التسامح، وبين دور البيئة والتعلم في تشكيل السلوك التسامحي، ما يعكس الإطار الشامل والمتكامل لفهم التسامح كعملية معقدة متعددة الأبعاد.

سابعاً: التسامح لدى المراهقين من ضحايا التنمر

تشير الأدبيات المعاصرة إلى أن التسامح يمرُّ بمراحل تطورية مختلفة خلال فترة المراهقة، حيث تظهر الدراسات أن الاستعداد للتسامح يصل إلى أدنى مستوياته في المراهقة المبكرة (11-14) ثم يرتفع تدريجياً في المراهقة المتأخرة (Girard & Mullet, 2012, 1237).

ويُعدّ التسامح أحد المسارات العلاجية العميقة التي تُمكن ضحايا التنمر من التحرر من آثار الأذى والانفعالات السلبية المتراكمة. ويقدم نموذج إنرايت (Enright Process Model) إطاراً منهجياً لفهم التسامح كعملية نفسية تمرُّ بعدة مراحل متدرجة، هي كالاتي:

- **مرحلة الكشف**، حيث يبدأ الفرد في التعرف على مدى تأثير الأذى الذي تعرض له، وفهم المشاعر المرتبطة به كالغضب، والعار، وفقدان الثقة، يعقب ذلك:
- **مرحلة اتخاذ القرار**، والتي تتطلب استعداداً داخلياً للتسامح، حتى وإن كان بشكل مبدئي، باعتبار أن التسامح خيارٌ حرٌّ وليس فرضاً.
- **وفي مرحلة العمل**، يُعاد تشكيل صورة المتنمّر بشكل أكثر إنسانية، مع بناء مشاعر تعاطف واقعية وشجاعة لتحمل الألم المرتبط بالأذى. وقد يعبر الضحية في هذه المرحلة عن التسامح من خلال عطاءٍ داخليّ يتمثل في التخلي عن الغضب والمرارة.

• أما مرحلة التعق، فتتميز بحدوث تحولات داخلية مثل إيجاد معنى للمعاناة، ونمو الوعي الذاتي، والشعور

بالتحرر من سجن الاستياء (Enright & Fitzgibbons, 2000, 85–88).

ومن الهام التأكيد على أن التسامح، وفق هذا النموذج، لا يعني تبرير السلوك المؤذي، ولا يشترط التصالح مع المتنمر، خاصة إن لم تتوفر شروط الأمان والثقة مجدداً. بل يُنظر إليه كأداة لاستعادة السلام النفسي وتحقيق الشفاء الذاتي، بعيداً عن انتظار تغيير الجاني أو طلبه للسماح.

ويتضح مما سبق أن التسامح ليس مجرد تصرف أخلاقي، بل هو عملية علاج نفسي تساعد على تخفيف النزاعات الداخلية، ، التسامح ليس مجرد مفهوم نظري، بل هو ضرورة حياتية ونفسية للمراهق بوجه خاص وللمجتمع بوجه عام، (Enright, et.l, 1989, 99).

ومن خلال فهم أبعاده وأنواعه والاستفادة من مزاياه، وتبني النظريات التي فسرت التسامح وتكييفها مع ظروف المراهق يعزز فرص نموهم النفسي والاجتماعي ويهيئ لهم ليكونوا فاعلين في مجتمع أكثر تقبلاً وتسامحاً.

الفصل الثاني - الإطار النظري

المحور الثالث - المرونة النفسية

أولاً: تعريف المرونة النفسية

ثانياً: عناصر المرونة النفسية

ثالثاً: أبعاد المرونة النفسية

رابعاً: مكونات المرونة النفسية

خامساً: آليات تعزيز المرونة النفسية

سادساً: نظريات ونماذج المرونة النفسية

سابعاً: المرونة النفسية والمراهق

ثامناً: أهمية المرونة النفسية لدى ضحايا التنمر

تمهيد

في ظل التحديات والضغوط المتزايدة التي يواجهها الأفراد، برز مفهوم المرونة النفسية كأحد الركائز الأساسية التي تمكن الإنسان من التكيف مع الصعوبات، وتحقيق النمو النفسي والاجتماعي المستدام. تطرق هذا الفصل إلى دراسة المرونة النفسية من خلال استعراض تعريفها العام، ثم الانتقال إلى تحليل عناصرها الأساسية التي تشكل بنيتها الأولى.

بعد ذلك، سيتم تناول الأبعاد المتعددة التي تشمل مختلف جوانب المرونة النفسية، يلي ذلك استعراض لمكوناتها التفصيلية والآليات التي تساهم في تعزيزها. كما يعرض الفصل أبرز النظريات والنماذج التي فسّرت ودعمت فهم المرونة النفسية والتي من أبرزها نظرية ماستن، ونظرية المناعة النفسية، والنموذج متعدد الأبعاد، إلى جانب نموذج التحول والاستمرار، مع تسليط الضوء على خصوصية المرونة لدى المراهقين كون هذه المرحلة العمرية تحمل طابعاً تطورياً فريداً ومتطلبات خاصة للنمو والتكيف.

أولاً: تعريف المرونة النفسية

نشأ العديد من الأطفال والمراهقين في بيئاتٍ محفوفةٍ بالتحديات، مثل الفقر والعنف والإهمال والصراعات الأسرية والأمراض، مما يؤثر سلباً على نموهم العقلي والعاطفي والاجتماعي، ويحدّ من قدرتهم على بلوغ كامل إمكاناتهم ليصبحوا بالغين أصحاء، بالرغم من هذه العقبات، تبين أن حوالي (65%) من الأفراد الذين يواجهون ضغوطاً متعددة يظلون قادرين على التكيف النفسي الإيجابي. وهي ظاهرة تُعرف بالمرونة النفسية التي تتميز بالقدرة على مواجهة الصعوبات، والتعافي من المحن والانحناء تحت الضغوط دون الانكسار، مع الحفاظ على الاتزان النفسي المستدام.

(Singh, 2016, 105).

استُخدم مصطلح "المرونة" على مدى قرونٍ عديدةٍ، وقد تطورت دلالاته عبر الزمن. إلا أن استعماله كمفهوم نفسيّ لم يبرز إلا خلال العقود الأخيرة، حيث بدأ ظهوره في الأدبيات التنموية في سبعينيات القرن العشرين، ضمن بحوثٍ تركّزت آنذاك على مسببات الأمراض النفسية. إلا أن التحول بدأ تدريجيًا نتيجة الأبحاث التي أجراها علماء النفس التنموي والأطباء النفسيون وغيرهم في مجال الصحة العقلية، التي وثقت أعدادًا كبيرةً من الأطفال الذين رغم تربيتهم في بيئات مليئة بالصعوبات، أظهروا قدرةً على التكيف والوظيفية العالية. وعرف "راتر" (Rutter, 2006, 1) المرونة على أنها استجابةٌ نفسيةٌ إيجابيةٌ نسبيًا رغم التعرض لمخاطر شديدةٍ، حيث وسعت هذه الأبحاث نطاق نظرية النمو لتشمل التكيف الإيجابي والتّعديل. وترتكز الأدبيات الحديثة على منظور مسار الحياة، الذي يركز على النتائج التنموية الإيجابية والقدرة على التعافي لدى الأفراد الذين مروا بنكساتٍ وشدائدٍ متعددةٍ خلال المراهقة، ما يمكنهم من أداءٍ كفءٍ في مراحل لاحقةٍ من حياتهم مثل العلاقات الاجتماعية، والحياة المهنية (Bonanno & Diminich, 2013, 381).

ويؤكد الباحثون المعاصرون على أن المرونة ليست مجرد حالةٍ وقتيةٍ تتشكل في أوقات الضغط، بل هي سمةٌ شخصيةٌ مستمرةٌ ومتجددةٌ، تُدرس عبر ثلاثة أبعادٍ: كقدرةٍ تتجلى في السمات التي تساهم قبل مواجهة الشدائد، كعمليةٍ تعبر عن كيفية التعامل أثناء وبعد المواقف الصعبة، وكنتيجة تشمل النتائج التي تنشأ من تلك المواجهات (Choi et al., 2019, 1771).

تُعتبر المرونة النفسية موردًا أساسيًا يُعزز الصحة النفسية لدى الأطفال والمراهقين، ولا تُعتبر صفةً فطريةً ثابتةً، بل هي عمليةٌ ديناميكيةٌ تتطور عبر التفاعل المستمر بين العوامل الداخلية للفرد والظروف البيئية المحيطة به (Mukherjee & Kumar, 2016, 4) وتنمو وتتطور طوال حياة الفرد، ولا تعني التحرر من الإجهاد، بل الإدارة الفعالة للمواقف الصعبة مستعينةً بالموارد الداخلية والبيئية (Chaaya, 2023, 3).

وتُعرّف المرونة النفسية بأنها قدرة الفرد على التعافي والنمو والحفاظ على الرفاهية النفسية بالرغم من المحن، وتشمل عمليات تعافٍ وازدهارٍ نفسيّ بعد الإجهاد، وتُوصف أيضاً كموردٍ نفسيّ قويّ يقلل التوتر ويسهل التكيف مع البيئات المتغيرة بعد التعرض للضغوط (Zaterta, 2024, 140).

ووفقاً لجامعة أكسفورد، تُعرّف المرونة النفسية بأنها القدرة على مراقبة وقبول التجارب الداخلية دون إصدار أحكام عليها مع الاستمرار في السلوكيات المتوافقة مع القيم الشخصية (Ong & Eustis, 2023, 169).

وتؤكد الجمعية الأمريكية لعلم النفس أن المرونة عملية ونتيجة لتكيف ناجح، يشمل الجوانب العقلية والعاطفية والسلوكية (Beatrice, 2017, 93).

كما تشير الأبحاث الحديثة إلى أن المرونة عملية تعافٍ مستمرة وتكيفٍ فعّالٍ في مواجهة الصدمات والشدائد، وتمثل دائرة تبدأ من ضعف القدرة على التعافي، وتمتد حتى الوصول إلى ازدهارٍ نفسيّ يتميز بأداءٍ نفسيّ أفضل بعد مواجهة الضغوط (Joyce et al., 2018, 2). وهي تعني قدرة الأفراد على المحافظة أو استعادة أدائهم النفسي والسلوكي بسرعة عند مواجهة التحديات أو الانتكاسات (Liu, 2023, 2).

ويتمتع الأفراد ذوو المرونة بقدرةٍ عاليةٍ على التكيف، والتحكم العاطفي، ومهارات حل المشكلات، والتعلم من التجارب، واستمرار الكفاءة الذاتية رغم الصعوبات، وتميل سلوكياتهم إلى التكيف الذي يقيهم من الاضطرابات النفسية (Yue Yuan, 2021, 1). بالإضافة إلى ذلك، يتميزون بوعيٍ ذاتيّ وتماسكٍ داخليّ قويّ يعززان قدرتهم على مواجهة التحديات (Sisto et al., 2019, 745).

وتعرف المرونة النفسية مما سبق بأنها قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع الضغوط النفسية والتحديات، مع الحفاظ على توازنه النفسي والقدرة على الاستمرار في تحقيق أهدافه رغم المحن والصعوبات.

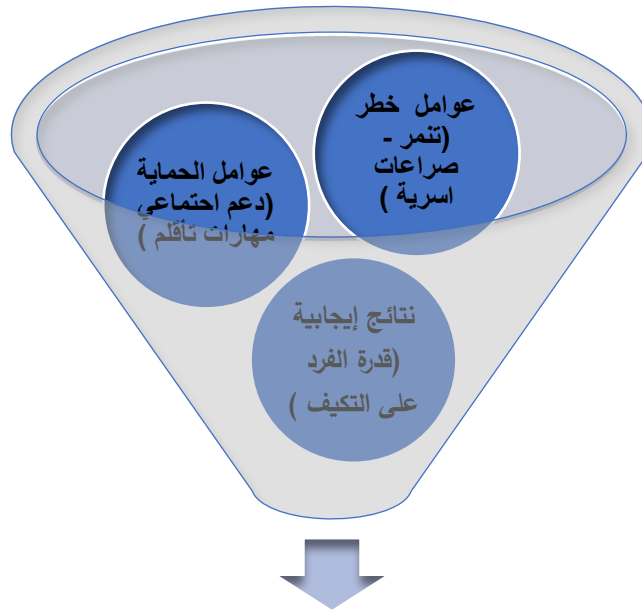
ثانياً: عناصر المرونة النفسية

تُعتبر المرونة النفسية مفهوماً ديناميكياً يتكون من ثلاثة عناصر رئيسية:

أولاً، التعرض لعوامل الخطر، والتي تمثل الضغوط والتهديدات التي تواجه الأفراد في حياتهم مثل التمر، والصراعات الأسرية، والضغوط الاجتماعية.

ثانياً، عوامل الحماية التي تعمل كحواجز وقائية، منها الدعم الاجتماعي، ومهارات التأقلم، والبيئات الحاضنة التي تساهم في الحد من تأثير هذه المخاطر وتوفر بيئة داعمة للنمو النفسي.

ثالثاً، تتجلى النتائج الإيجابية في قدرة الفرد على التكيف والارتداد بنجاح رغم التعرض للمخاطر، مع تحقيق توازنٍ نفسيٍّ واجتماعيٍّ (Yavuz, 2023, 120).



المرونة النفسية

الشكل (1) عناصر المرونة النفسية

ثالثاً: أبعاد المرونة النفسية:

ذكرت صميده (2012، 1353) أبعاد المرونة النفسية في خمسة أبعاد رئيسية، وهي:

1. **التوازن الانفعالي:** ويعبر عن قدرة الفرد على الوعي بانفعالاته المختلفة، وتوجيهها بشكلٍ صحيح، والقدرة على التحكم والسيطرة عليها رغم تعدد واختلاف المواقف التي يواجهها.
2. **فعالية الذات:** وتعني ثقة الفرد في قدرته على حل المشكلات، ومعرفة نقاط قوته وضعفه، وحسن توظيف مواهبه لتحقيق التوافق الإيجابي مع أحداث الحياة وتحدياتها، بالإضافة إلى قدرته على تقبل النقد والاستفادة منه.
3. **العلاقات الاجتماعية:** وتتمثل في قدرة الفرد على إنشاء علاقات اجتماعيةٍ سويةٍ مع الآخرين، والمحافظة عليها، والاندماج في بيئته الاجتماعية، إلى جانب تقبل الآخر والتسامح والعفو، سواءً مع الذات أو مع الآخرين رغم اختلافاتهم، ومساعدة الآخرين.
4. **الصبر:** وهو القدرة على تحمل الظروف الصعبة بروحٍ عاليةٍ ونفسٍ راضيةٍ، دون تسرعٍ أو اندفاعٍ في رد الفعل، مع القدرة على المثابرة والجَلَد لإنجاز الطموحات ومهام الحياة.
5. **حل المشكلات:** النظر إلى الأزمات من زوايا مختلفة، تبصر أسبابها، البحث عن حلول بديلة واستشارة الخبراء، وتصحيح الأخطاء.

رابعاً: مكونات المرونة النفسية:

-الاندماج المعرفي (Cognitive Fusion): الميل إلى التورط مع الأفكار، مما يؤدي إلى سلوكيات التجنب

التي تؤدي إلى تفاقم الضائقة النفسية.

-التجنب التجريبي (Experiential Avoidance): الجهد المبذول للهروب من الأفكار والمشاعر غير

المريحة، والتي يمكن أن تحافظ على الأعراض النفسية واتفقهما.

-الوعي باللحظة الحاضرة (Mindfulness): القدرة على الاستمرار في الانخراط في التجارب الحالية، وهو

أمر بالغ الأهمية للمرونة النفسية (Ong & Eustis, 2023, p. 175)

-التنظيم الذاتي: ويشير هذا المكون إلى قدرة الأفراد على إدارة عواطفهم وأفكارهم وسلوكياتهم بطريقة تعزز

المرونة. كما يساعد التنظيم الذاتي الأشخاص في الحفاظ على السيطرة على ردود أفعالهم في المواقف العصيبة، مما

يسمح باتخاذ قرارات أفضل واستقرار عاطفي (Ostapchuk, 2024, 20).

وتؤثر عوامل أخرى هامة على المرونة النفسية، منها:

- التفاؤل: النظرة الإيجابية للحياة التي تمكن الفرد من اعتبار التحديات فرصاً للنمو بدلاً من عوائق.

- الخصائص المعرفية: وتشمل الإدراك المتفائل للواقع، والمرونة المعرفية، والبحث عن معنى الحياة،

والتركيز على تحقيق الأهداف.

- أنظمة الدعم الاجتماعي: وتشمل شبكات الدعم من عائلة وأصدقاء ومجتمع، التي توفر الراحة

العاطفية والمساعدة العملية والشعور بالانتماء (Zaterta, 2024, 141).

تكامل العوامل الداخلية والخارجية: يتم التركيز على الجمع بين القدرات الداخلية للفرد (مثل التنظيم الذاتي

والتفاؤل) مع أنظمة الدعم الخارجية. هذا النهج المزدوج ضروري لتعزيز المرونة ،فتساهم هذه المكونات بشكل جماعي

في قدرة الفرد على مواجهة تحديات الحياة وتطوير عقلية مرنة. فمن خلال فهم هذه الجوانب وتعزيزها، يمكن للأفراد

تحسين مرونتهم النفسية الشاملة، ما يجعلهم مجهزين بشكل أفضل للتعامل مع المحن (Ostapchuk, 2024, 20).

خامساً: آليات تعزيز المرونة النفسية:

بعد أن تم تفصيل المكونات الأساسية التي تشكل أبعاد المرونة النفسية، يصبح من الضروري الانتقال إلى استعراض الآليات التي تُعتبر الوسائل الفعلية لتعزيز هذه المكونات وتنميتها. فالآليات تُمثل الطرق والاستراتيجيات التطبيقية التي تساعد على بناء المرونة النفسية وتقويتها، ما يجعلها أداة حيوية لترجمة النظرية إلى ممارسة فعالة.

تقدم المرونة النفسية مجموعة من الآليات العملية التي يمكن للأفراد اتباعها لتعزيز قدرتهم على مواجهة الضغوط والتحديات، كما ذكرها آل جلالة في كتابه المرونة النفسية بشكل مختصر وتشمل:

- الوعي الذاتي وإدارة المشكلات: فهم طبيعة المشكلات والقدرة على التعامل معها بشكل واعي ومنهجي يساعد في تقليل الضغط النفسي وبناء الحلول الفعالة.
- إعادة تأطير التفكير: تطوير مهارات التفكير الإيجابي والابتعاد عن التعميمات السلبية، مما يساهم في تحويل المواقف الصعبة إلى فرص للتعلم والنمو.
- التقنيات الروحية: مثل الدعاء والتوكل على الله، التي تعزز القوة الداخلية والاستقرار العاطفي، وتعد ركيزة هامة في الدعم النفسي.
- الصحة الجسدية والنفسية: من خلال المحافظة على النوم الجيد، والتغذية السليمة، وممارسة الرياضة، حيث ترتبط الصحة البدنية ارتباطاً وثيقاً بالقدرة على الصمود النفسي.
- تقنيات الاسترخاء والعلاج بالفن: استخدام أساليب مثل التنفس العميق، والتأمل، والرسم للتخلص من التوتر وتحسين حالة المزاج.
- الدعم الاجتماعي: من خلال بناء شبكة علاقات صحية مع الأسرة والأصدقاء والمجتمع، تعزز من الإحساس بالأمان والتوازن النفسي.

- المثابرة والاستمرارية: تنمية عادة الاستمرار والمواجهة رغم الصعوبات، مما يزيد من القدرة على التكيف والنجاح.

تُظهر هذه الآليات كيف يمكن للفرد تطوير مرونته النفسية عبر تنمية مهاراتٍ مختلفةٍ وتبني ممارسات حياة صحية متعددة الأبعاد (آل جلاله، 2020).

سادساً: نظريات ونماذج المرونة النفسية:

تطورت النظريات التي تفسر المرونة النفسية بشكل كبير في العقود الأخيرة متجاوزةً المفهوم التقليدي، الذي ركز على الصفات الفردية الثابتة نحو نماذج ديناميكية تركز على العمليات التفاعلية والتكيفية بين الفرد وبيئته، وسنستعرض أبرز النظريات في هذا المجال، كالآتي:

1-نظرية المرونة النفسية: منظور "السحر العادي (Ordinary Magic) "ماستن, Masten

(2001).

تُعتبر نظرية "ماستن" Masten "الإطار النظري الأساسي الذي بُني عليه المقياس المستخدم في هذا البحث، ومن الأطر النظرية الهامة لفهم كيفية تكيف الأفراد إيجابياً مع الضغوطات والتحديات، حيث تصفها ماستن بأنها "سحر عادي (Ordinary Magic) " ينبثق من العمليات التكيفية والنمو الطبيعية الموجودة لدى الإنسان، وتوضح النظرية أن المرونة ليست قوةً استثنائيةً أو خاصةً بفئةٍ معينة، بل هي نتيجة تكامل وتناسق مجموعةٍ من العمليات النفسية العصبية والاجتماعية الأساسية، التي تتوافر في حياة معظم الأفراد. وتركز النظرية على الموارد البشرية الأساسية والعمليات التكيفية التي تشمل الرعاية الأسرية الداعمة، والوظائف التنفيذية للدماغ، وأنظمة التنظيم الانفعالي (Masten, 2001, 228)، ويعني ذلك أن المرونة تظهر كنتيجةٍ طبيعيةٍ لعمل هذه الأنظمة التكيفية بشكل متناغم دون الحاجة إلى وجود قوةٍ خارقةٍ.

بالإضافة إلى ذلك، تؤكد النظرية - كما أوضحتها لوتار وزملاؤها (Luthar et al., 2000, 550) أن المرونة النفسية متعددة الأبعاد، وتشمل:

1. البُعد الإدراكي (Cognitive Dimension): ويشمل المعتقدات الإيجابية، والقدرة على حل المشكلات، والتفسير الواقعي للتجارب.

2. البُعد الانفعالي (Emotional Dimension): ويتجلى في قدرة الفرد على تنظيم العواطف، وإدارة الضغوط، والتعافي من التجارب السلبية.

3. البُعد السلوكي (Behavioral Dimension): ويظهر في المهارات الاجتماعية الفعالة، والمبادرة، وطلب المساعدة عند الحاجة.

كما تسلط النظرية الضوء على أهمية العوامل البيئية والاجتماعية الداعمة، التي تُعرف بالعوامل الواقية (Protective Factors)، والتي تشمل العلاقات الآمنة مع مقدمي الرعاية، والانتماء إلى مجتمعات داعمة، والموارد التعليمية والاقتصادية (Masten, 2001, 230)، وتلعب هذه العوامل دورًا جوهريًا في تعزيز قدرة الفرد على الصمود والتكيف في مواجهة الشدائد.

2- نموذج المناعة النفسية والمرونة النفسية (PI-PE) (2023).

وهو نموذجٌ حديثٌ ومتكاملٌ يفسر عملية المرونة النفسية (Psychological Resilience) كمسارٍ ديناميكي يتضمن مسارين متميزين هما: المناعة النفسية (Psychological Immunity) الليونة النفسية (Psychological Elasticity)، طُور هذا النموذج من قبل Intema وزملائه في عام (2021)، ويركز على كيفية استجابة كل فرد بشكلٍ مختلفٍ لعوامل الضغوط. ويركز النموذج على مسارين رئيسيين للمرونة النفسية، وهما:

• **المناعة النفسية (Psychological Immunity):** تعبر عن قدرة الفرد الفطرية على تحمل الضغوط النفسية والوقاية من الآثار السلبية لها، ما يقلل من التأثير المفرط بها. وتشمل هذه القدرة الثبات النفسي، وضبط الانفعالات، وتنظيم الإدراك واختيار استراتيجيات المواجهة الفعالة.

• **الليونة النفسية (Psychological Elasticity):** وتعبر عن قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط وإحداث تغييرات إيجابية في النفس بعد التعرض للأزمات. وتمكن هذه المرونة الشخص من التحول والتعلم من التجربة والاستفادة منها للنمو والتطور. (IIntema,2021,4719-4731)

ويحدد النموذج آليتين مركزيتين تعتمدان عليهما تلك العمليات:

• **التسامح (Tolerance):** وتعني قدرة الفرد على تحمل تأثير الضغوط النفسية دون الانهيار أو الاستسلام لها.

• **البناء السردى (Narrative Construction):** وتعني طريقة تفسير الفرد لقصته الشخصية وتجربته مع

الضغوط، ما يؤثر على كيفية تقبلها أو إعادة صياغتها بشكل إيجابي (IIntema,2021, 4729).

يُميز النموذج كذلك بين أربعة نتائج تكيفية مختلفة:

• **الاستدامة (Sustainability):** وتعني الحفاظ على الحالة النفسية المستقرة خلال مواجهة الضغوط.

• **التعافي (Recovery):** ويُقصد به استعادة الأداء النفسي السابق بعد تعرض الفرد للضغط.

• **التحول (Transformation):** وهو التغيير الإيجابي في الأداء النفسي بعد تجربة الضغط، مما يعني تحسناً

عميقاً في النفس.

• **الازدهار (Thriving):** ويعني تحقيق نمو وتفوقٍ نفسيٍّ يتجاوز الحالة السابقة للضغط، حيث يكتسب الفرد

مهاراتٍ وقدراتٍ جديدةً نتيجة التجربة (IIntema et al., 2023, p. 4722).

كما يميز النموذج بين مسارٍ تكيفي غير إيجابي، يُسمى: ويعني مسار القابلية النفسية: ويؤدي إلى نتائج غير تكيفية مثل الضعف أو الصلابة النفسية الزائدة التي تعيق التأقلم (IJntema et al., 2023, p. 4723) . .

إجمالاً، يقدم نموذج PI-PE إطاراً شاملاً لفهم ديناميكيات الصمود النفسي والتكيف الإنساني مع الضغوط بشكل يراعي الاختلافات الفردية ويبرز أهمية التسامح والبناء السردية كآلياتٍ رئيسيةٍ للتكيف النفسي .

نموذج المرونة النفسية متعدد الأبعاد – Multidimensional Model of Psychological

Resilience دي تربت وآخرون (De Terte et al., 2014)

وهو إطارٌ شاملٌ يفسر المرونة النفسية باعتبارها قدرةً تكيفيةً ديناميكيةً لدى الفرد في مواجهة الضغوط والتحديات النفسية. ويدمج هذا النموذج ثلاثة أبعاد رئيسية:

الأول هو **البُعد البيئي**، الذي يشمل العوامل الخارجية مثل الدعم الاجتماعي والسياسات التي تحيط بالفرد، حيث تؤثر تلك العوامل بشكلٍ مباشرٍ على قدرة الفرد على مواجهة الضغوط.

الثاني هو **البُعد السلوكي**، ويشمل ردود الفعل والتصرفات الإيجابية التي يستخدمها الفرد في التكيف مع المواقف الصعبة، كالتصرف بمرونة والانخراط في سلوكياتٍ صحيةٍ تمكنه من تجاوز الإحباطات.

أما الثالث فهو **البُعد المعرفي**، والذي يتضمن عمليات التفكير، مثل التفكير المرن، وإعادة تقييم المواقف الصعبة بطريقةٍ إيجابية، والاستباق والتخطيط، والتي تساعد على فهم الحدث وتجاوز أثاره النفسية السلبية.

ترابط المكونات: يشير النموذج إلى أن هذه المكونات لا تعمل بمعزل عن غيرها. بدلاً من ذلك، يتفاعلون مع بعضهم البعض لتعزيز المرونة. على سبيل المثال، يمكن أن يؤدي الحصول على دعم اجتماعي قوي إلى تحسين نقاؤل الفرد وتشجيع استراتيجيات التكيف التكيفية، ما يؤدي إلى نتائج أفضل للصحة العقلية (de Terte et al 2014, 418-422).

فليست المرونة سمةً أحادية البعد؛ فهي تتطوي على جوانب متعددة من الحياة ذات **طبيعة متعددة الأبعاد** وتتطلب نتائج إيجابية بمرور الوقت. وهذا يعني أن الفرد المرن يجب أن يُظهر القدرة على التكيف والأداء الإيجابي عبر مجالات الحياة المختلفة بنمط التفكير والوعي الذاتي والمرونة الفكرية التي تسمح بقراءة المواقف بشكل متوازن وإيجابي.

ويتيح هذا النموذج فهم المرونة النفسية كعملية متكاملة لا تقتصر على جانب نفسي أو اجتماعي فقط، بل هي منظومة تفاعل بين هذه الأبعاد، ما يجعله إطارًا ملائمًا لدراسات الصحة النفسية، التي تهدف إلى تعزيز الصمود والقدرة على التحكم في ردود الفعل السلبية مثل الغضب لدى المراهقين ضحايا التنمر.

3- نظرية Shift-Persist (التحول والمثابرة) (2012, Chen & Miller).

وهي آلية تكيف تؤكد على استراتيجيتين رئيسيتين: التحول والمثابرة، وتوضح الأقسام التالية المكونات الأساسية لهذه النظرية كما تنطبق على المراهقين:

- - التحويل: ويتضمن التحويل إعادة التقييم المعرفي للضغوط، ما يسمح للمراهقين بالتكيف مع المواقف الصعبة.

فعلى سبيل المثال، يمكن للمراهقين الذين يرون أن وضعهم الاجتماعي والأسري منخفض أن يستفيدوا من

الاستراتيجيات المتغيرة (Chen et al., 2025, p. 1002–1013)

- - الاستمرار: تركز هذه الاستراتيجية على تحمل المحن من خلال التفاوض وصنع المعنى. وتشير الأبحاث إلى

أن المراهقين الذين يستخدمون استراتيجيات مستمرة؛ يبلغون عن أعراض اكتئابيه أقل ورفاهية أعلى، خاصة

أولئك الذين ينتمون إلى خلفيات اجتماعية واقتصادية منخفضة (Chen & Miller, 2012, p. 135–158)

وتعتبر هذه النظرية هي الأفضل لأنها:

1- تجمع بين مستويين من التكيف:

Shift: القدرة على إعادة تفسير الضغوط والانفعالات بطريقة إيجابية (تنظيم عاطفي معرفي).

Persist: المثابرة على أهداف بعيدة المدى رغم الصعوبات (المرونة الوجودية).

2- القوة العلمية:

إذ تركز هذه النظرية على أبحاث بيولوجية ونفسية، وتشير إلى أن هذه الاستراتيجية تُقلل من استجابات الجهاز العصبي الودي (sympathetic nervous system)، وتحسن المؤشرات الصحية، خاصة عند الفئات المعرضة لضغوط مستمرة مثل المراهقين من خلفيات اجتماعية ضعيفة، دراسات Chen & Miller (2012–2023) أظهرت أن المراهقين الذين يُظهرون هذه الاستراتيجيات لديهم: مستويات أقل من الالتهاب الجهاز، توازن أفضل في هرمونات التوتر (مثل الكورتيزول)، نتائج تحصيل دراسي وسلوكي إيجابي. (Chen, Miller, 2012,135)

- وتعتبر نظرية التحول والمثابرة (Shift-and-Persist) هي الأقرب لشرح المرونة النفسية عند المراهقين لأنها توازن بين التفسير العاطفي الإيجابي للأحداث والقدرة على التحمل الوجودي، وتدعمها أدلة بيولوجية ونفسية متكاملة. كما أنها مناسبة لخصوصيات هذه المرحلة العمرية المتقلبة من حيث النمو والتفاعل الاجتماعي. (Chen et al., 2025, p. 1002–1013)

إجمالاً، يقدم نموذج PI-PE إطاراً شاملاً لفهم ديناميكيات الصمود النفسي والتكيف الإنساني مع الضغوط بشكل يراعي الاختلافات الفردية ويبرز أهمية التسامح والبناء السردية كآليات رئيسية للتكيف النفسي.

وتعتبر نظرية التحول والمثابرة (Shift-and-Persist) هي الأقرب لشرح المرونة النفسية عند المراهقين لأنها توازن بين التفسير العاطفي الإيجابي للأحداث والقدرة على التحمل الوجودي، وتدعمها أدلة بيولوجية ونفسية متكاملة.

وتُعدُّ النظريات المتعددة التي تناولت مفهوم المرونة النفسية والمناعة النفسية بمثابة أُطرٍ نظريةٍ هامةٍ لفهم آليات الصمود النفسي لدى الأفراد، ولا سيما في مواجهة ضغوطٍ مثل التتمر. ويُبرز نموذج المرونة متعددة الأبعاد (de Terte et al., 2014) رؤيةً شاملةً تجمع بين الأبعاد البيئية والسلوكية والمعرفية، ما يعكس الطبيعة التفاعلية للمرونة. فيما تضيف نظرية الاستمرار والتحول بعداً ديناميكياً يرصد تطور المرونة وتغيرها عبر الزمن، وتؤكد نظرية سحر المرونة على القدرات الذاتية التي تكمن لدى الفرد كعوامل مركزية في تعزيز التكيف النفسي.

أما نظرية المرونة النفسية والمناعة النفسية (PI-PE) فتركز على الآليات الدفاعية النفسية التي تقي الفرد من التأثيرات السلبية للضغوط النفسية، ما يعزز الفهم المتكامل للمناعة والمرونة النفسية.

وبما أن البحث قد اعتمد تستخدم مقياساً مستمداً من نظرية سحر المرونة، فإن هذا يُمكن من تقييم الجانب الذاتي الفريد للمرونة، مع الأخذ بعين الاعتبار التفاعل المعقد بين هذه النظريات، بما يُسهم في بناء إطار تحليلي متكامل يدعم النتائج ويوضح أثر المرونة النفسية على التكيف النفسي لدى ضحايا التتمر. والجدول التالي يوضح أوجه التقاطع بين النظريات السابقة وارتباطها بالتتمر:

الجدول (2) مقارنة بين نظريات المرونة النفسية وأوجه التقاطع والارتباط بالتنمر

النظرية	الوصف الرئيسي	أوجه التقاطع والمكونات المشتركة	ارتباط النظريات بالتنمر
نظرية Shift-Persist (التحول والمثابرة) (Chen & Miller) (2012-2025)	توازن بين التفسير العاطفي الإيجابي والقدرة على التحمل الوجودي	الأبعاد العاطفية والمعرفية، والتحمل النفسي، واستمرارية الأمل	تشرح كيف يتحمل المراهقون ضغوط التنمر من خلال التفسير العاطفي الإيجابي والمثابرة
-نموذج المرونة النفسية متعدد الأبعاد- (De Terte et al., 2014).	جمع بيئي، وسلوكي، ومعرفي شامل للمرونة	يشمل الأبعاد البيئية والسلوكية والمعرفية، ويعكس التفاعل بين البيئة والسلوك والتفكير	يوضح كيف يخطر المراهقون في بيئات داعمة ويتفاعلون سلوكياً ومعرفياً لمواجهة التنمر
نظرية المرونة النفسية: منظور "السحر العادي" (Ordinary Magic) Masten, 2001)	القدرات الذاتية الفردية كمركز لتعزيز التكيف النفسي	التركيز على القدرات الذاتية والداخلية للفرد	تمكّن من تقييم الجانب الذاتي للمرونة في مواجهة ضغوط التنمر
نموذج المناعة النفسية والمرونة النفسية (PI-PE) (2023)	آليات دفاع نفسية تحمي من التأثيرات السلبية للضغوط النفسية	التركيز على الدفاعات النفسية، والوعي الذاتي، والحماية النفسية	توضح كيف توفر المناعة النفسية وقاية ضد آثار التنمر السلبية

سابعاً: المرونة النفسية والمراهق

تُعد مرحلة المراهقة من الفترات الحساسة في حياة الفرد، حيث يُعتبر المراهق أكثر عرضة للانخراط في سلوكيات محفوفة بالمخاطر والتعرض لضغوط نفسية واجتماعية متعددة. وعلى الرغم من ارتباط المرونة النفسية بقدرة الفرد على مقاومة الأزمات والاضطرابات النفسية خلال هذه المرحلة (WHO, 2025, P 1) إلا أن قياس مرونة المراهقين يظل مجالاً أقل استكشافاً في الدراسات النفسية، وتعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (American Psychological Association, 2020) أن مرونة المراهقين هي العملية التي يتمكن من خلالها الفرد من الحفاظ على النتائج الإيجابية أو استعادتها بالرغم من التعرض للمواقف المؤلمة والتوتر العاطفي، وتتضمن القدرة على التكيف

الناجح مع المخاطر المختلفة بمساندة الخصائص الشخصية، والدعم الأسري والاجتماعي، والموارد المجتمعية (Rakesh et al., 2019, 43).

ووفقاً لشقورة (2012)، فإن المراهق الذي يتعامل بفعالية عقلانية مع المواقف المختلفة، ويتمكن من بناء علاقات متينة قائمة على الاحترام والتقبل الاجتماعي، يمكن تصنيفه كشخص يتمتع بالمرونة النفسية الذي ينعكس إيجابياً على الصحة النفسية ويزيد من الإيجابية والاستمرارية في العطاء، بينما يعاني الذين يفتقرون لهذه المرونة من صعوبات في التفاعل الاجتماعي وقبول الآخرين (القضاة والعطوي، 2023، 206).

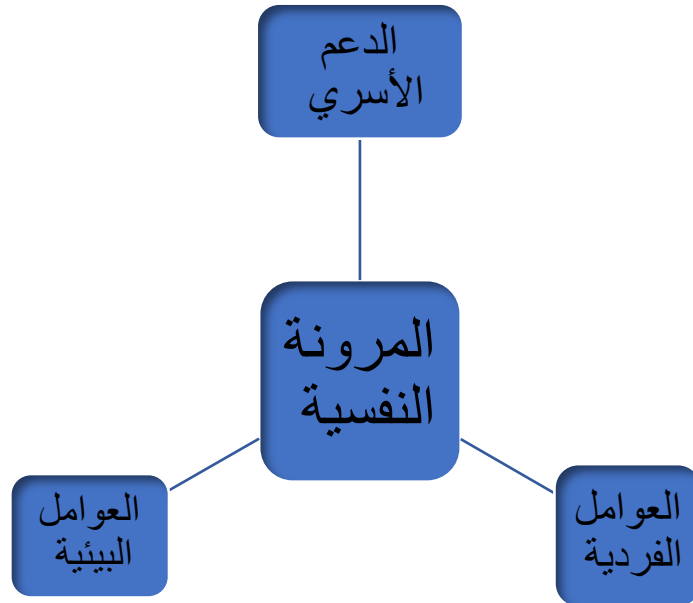
- العوامل التي تؤثر على مرونة المراهقين

تتأثر المرونة النفسية لدى المراهقين بتفاعلٍ معقدٍ بين العوامل الفردية والأسرية والبيئية. وتشمل هذه العوامل:

- العوامل الفردية: كمهارات التأقلم التي تُعد ضرورية لإدارة التوتر والشدائد بفعالية. والكفاءة الذاتية وتقدير الذات اللتان تعززان قدرة المراهق على مواجهة الصعوبات. إضافةً إلى التنظيم العاطفي، الذي يمكن المراهق من فهم وإدارة مشاعره بدلاً من الشعور بالإرهاق منها (Atak & Bebiş, 2024, 257).
- الدعم الأسري والاجتماعي: البيئة الأسرية المستقرة والداعمة التي تقدم الدعم العاطفي والحدود الواضحة تعزز من المرونة. كذلك، العلاقات الإيجابية مع الأقران وشبكات الدعم الاجتماعية توفر شعوراً بالانتماء وتخفف من أثر التوتر. كما تشكل موارد المجتمع والبرامج الداعمة طبقة حمايةٍ إضافيةٍ (Atak & Bebiş, 2024, 258).
- العوامل البيئية: البيئة المدرسية الإيجابية التي يشعر فيها المراهق بالأمان والدعم، مع إشراف فعال من المعلمين، تعزز المرونة النفسية. كما أن الاستقرار الاجتماعي والاقتصادي يخفف من الضغوطات الزمنية التي قد تؤثر سلباً على المرونة (Haşimi & Alkar, 2024, 265).

تشكل هذه العوامل معاً أساساً متيناً لبناء وتعزيز المرونة النفسية لدى المراهقين، وتمكنهم من مواجهة التحديات

وتحقيق نضج نفسي واجتماعي. كما في الشكل الآتي:



الشكل (2) عوامل المرونة النفسية

ثامناً: أهمية المرونة النفسية لدى ضحايا التنمر

تؤكد الأبحاث (ا لعبد المعطي، 2024، ص. 15) أن المرونة النفسية عاملاً حاسماً يساعد ضحايا التنمر

على التكيف والتعافي. فهي تتيح لهم الاعتراف بالمشاعر السلبية وقبولها واستخدامها كمصدرٍ محفزٍ للمضي قدماً في

علاقاتهم الاجتماعية وتحقيق نجاحاتهم الأكاديمية. بالتالي، يعد تعزيز المرونة النفسية تدخلاً وقائياً فعالاً للحد من آثار

التنمر، ويعزز قدرات المراهقين على المواجهة والتعافي.

- دور المرونة النفسية في نمو المراهق

تلعب المرونة النفسية دورًا مركزيًا في دعم الصحة النفسية خلال المراهقة من خلال:

1. التكيف مع التغيرات البيولوجية والنفسية، ما يقلل القلق والاكتئاب.
 2. تعزيز الاستقلالية والهوية الشخصية والاجتماعية، مع صقل مهارات اتخاذ القرار.
 3. الوقاية من السلوكيات الخطرة مثل التدخين والتعاطي.
 4. تحسين الأداء الأكاديمي والاجتماعي من خلال التعامل الفعال مع الضغوط.
 5. تعزيز الدعم العاطفي والاجتماعي وبناء علاقات صحية متوازنة.
- المرونة النفسية تعد موردًا نفسيًا حيويًا يحمي المراهقين ويعزز رفاهيتهم، وسط التحديات البيئية والشخصية، مما ينعكس إيجابًا على جودة حياتهم النفسية والاجتماعية (Yavuz, 2023, 124).

الفصل الثاني - الإطار النظري

المحور الرابع - الغضب

أولاً: مفهوم وتعريف الغضب

ثانياً: أنواع الغضب

ثالثاً: مستويات الغضب

رابعاً: الأسباب والعوامل المساهمة في الغضب

خامساً: الغضب لدى المراهق

سادساً: النظريات التي تفسر الغضب

سابعاً: مراحل دورة الغضب

ثامناً: الأفعال والسلوكيات المرتبطة بالغضب ونتائجها

مقدمة

انطلاقاً من أهمية الغضب كأحد الانفعالات الأساسية في حياة الإنسان يصبح من الضروري البدء بتحديد مفهومه وتعريفاته المتعددة، والانتقال الى أنواعه ومستوياته والسلوكيات والآثار الناتجة عنه، والنظريات المفسرة للغضب ومراحل دورة الغضب.

أولاً: مفهوم الغضب وتعريفه:

ويُعد فهم الغضب هاماً، نظراً لتزايد انتشار مشاكل الصحة النفسية في هذه الفئة العمرية، وتشمل التعريفات الحديثة للغضب مجموعةً من وجهات النظر، ما يعكس مدى تعقیده كظاهرةٍ نفسيةٍ واجتماعيةٍ.

وحسب تعريف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) فالغضب هو انفعالٌ إنسانيٌّ طبيعيٌّ يُعبر عن استجابةٍ نفسيةٍ لتهديدٍ حقيقيٍّ أو متخيلٍ، أو استجابةً للإحباط، أو الشعور بالظلم، أو الأذى. ويُعدّ الغضب انفعالاً له مكون معرفي، وسلوكي، وفسولوجي. (American Psychological Association, 2018)

يُعرّف بالغضب كحالةٍ عاطفيةٍ ذاتيةٍ، تنشأ من الظلم أو التهديدات المتصورة، وتتباين شدتها من التهيج الخفيف إلى الغضب الشديد (Toohey, 2019, 65)، وغالباً ما يرتبط بالتحريض الفسيولوجي والسلوكيات العدوانية، والسلوك الغاضب هو استجابةً عاطفيةً غاضبةً لمحفزٍ من البيئة لا يتوافق مع الرغبات، ويتم تنفيسه في أفعالٍ سلبيةٍ للتعبير عن المشاعر. وتلعب المشاعر دوراً هاماً في الحياة الاجتماعية للمراهقين، باعتبارهم أفراداً في مرحلة النمو والتطور (Mandagi et al., 2023, 3286).

يشير "Akandere" "أكاندر" إلى مكانة الغضب الهامة بين العواطف يختلف من حيث الشدة والاستمرارية، ويظهر مرتبطاً بإحساسٍ مثل التعرض عموماً لسلوكٍ غير دقيقٍ، وهو حالة صعود انفعالي وشعور سلبي (Akandere, 2016, 132).

بينما يعرف "McKay" ميكي "الغضب بأنه "استجابة عاطفية نشعر بها في حالة الوعي، فالغضب في جوهره هو وعي داخلي بالاثارة، يرافقه أفكار محددة ومشاعر ورغبات (McKay, 2019, 10).

وكما وصفه "Maalouf" "مالوف" بأنه عاطفة صحية طبيعية وشائعة. واستجابة تكيفية كاملة للمواقف المحبطة أو الصعبة. ومع ذلك، فإن فقدان السيطرة عليه قد يكون ضاراً بالصحة العاطفية والجسدية، ويصبح الغضب مشكلة فقط عندما يظهر بشكل مفرط، ويبدأ في التدخل في الأداء اليومي والعلاقات الشخصية في مثل هذه الحالات، فيؤدي ذلك إلى عواقب ضارة ترتبط في كثير من الأحيان بأفكار الكراهية، والاستيقاظ الفسيولوجي (Maalouf et al., 2022, 1).

وتعرف الرابطة الوطنية للصحة العقلية [N.A.M.H] National Association for Mental Health (2016, 4) الغضب بأنه "استجابة طبيعية للشعور بالاعتداء أو الخداع أو الإحباط أو معاملة غير عادلة"، ويكون أحياناً غضبنا جميعاً جزءاً من وجودنا البشري، ولا يكون شعوراً سيئاً دائماً.

والغضب أيضاً: حالة عاطفية مركبة تكون مصحوبة بتغييرات داخلية وعاطفية وسلوكية وفسيولوجية؛ تدفع الكائن الحي للسلوك التكيفي وغير التكيفي وهو بذلك يختلف عن العدوان الذي يؤدي إلى الإيذاء، إلا إنه قد يكون منشطاً للعدوان والعكس صحيح (Teeters, 2020, 3).

وأشار آخرون أن الغضب كحالة عاطفية ذاتية تتطوي على العلاقات المتبادلة بين المكونات النفسية والتقييم المعرفي وسلبية حالة الشعور المرتبطة بالتشوه المعرفي والتغيرات الفسيولوجية وردود الأفعال السلوكية؛ وقد يتخذ أشكالاً منها العنف الذاتي والأذى والأكثر شيوعاً هو العنف الجسدي واللفظي (Sultana, 2020, 13).

وعرفه "سبيلبيرجر" "Spielberger": بأنه حالة نفسية فسيولوجية، تتألف من مجموعة من المشاعر الذاتية بالغضب بدرجات متفاوتة من الاستثارة أو الضيق البسيط إلى الغيظ الشديد؛ وهي حالة مؤقتة تختلف من شخص إلى آخر (الحموري، 2018، 106).

وقد ميز سيلبيرجير (1991) الغضب كحالة والغضب كسمة، فيما ذهب أن الغضب كحالة: يكون مؤقتاً ويرتبط بأحداثٍ حديثةٍ تختلف شدتها ومدتها من وقت لآخر، ويصاحبها تفعيلٌ للجهاز العصبي الذاتي وأما الغضب كسمة: فيمثل بناءً نفسياً يعتمد على خصائص شخصية الفرد، إذ يميل هؤلاء الأفراد إلى إدراك الكثير من المواقف على أنها مثيرة للغضب، ويمكن وصفه بأنه غير مرضٍ ومحبط (الميل نحو مظاهر الغضب المتكررة)، ومن خلال هذا التمييز للغضب الذي يساعدنا في معرفة السلوك الذي ينوي الفرد سلوكه، ففي الدقائق التالية فإننا نهتم بالغضب الحالي (الغضب كحالة) وأما إذا أردنا أن نهتم في التنبؤ في السلوك خلال الأسبوع القادم فإننا نهتم بالمعلومات التي تخص الغضب (الغضب كسمة) (Cerkez, 2021, 778) والغضب كسمة هو ما يُراد تناوله في هذه البحث.

ومما سبق يُعرف الغضب بأنه حالة انفعالية شعورية غير سارة، تنشأ من تعرض الفرد لمواقف ضغطٍ نفسيٍّ أو تهديداتٍ مثل العدوان.

ثانياً: أنواع الغضب:

والغضب له أنواع تختلف بحسب أسبابها وطريقة التحكم بها، ومنها:

-**الغضب الخارجي:** وهو نقل الغضب إلى الخارج بشكل مباشر بطريقة غير منضبطة من أجل التعامل مع الضغط الناتج عن المحفزات التي تثير الغضب، ويتم التعبير عن هذا النوع من الغضب خارجياً، إما من خلال الأفعال الجسدية أو التواصل اللفظي. وتشمل سلوكيات مثل الضرب أو الصراخ أو غيرها من الأعمال العدوانية الموجهة نحو الآخرين أو الأشياء (Novaco, 2010, 509).

-**الغضب الداخلي:** ويشير هذا النوع إلى قمع الغضب، ويُعرف بأنه حبس الغضب في الداخل وصعوبة التعبير عنه وعكسه باستجابات سلبية. ويمكن للأفراد الذين يوجهون غضبهم إلى الداخل أن يخفوه باستجاباتٍ سلبية: مثل قلة التواصل والانسحاب والعبوس والتتمر (Ahmad & Muazzam, 2018, 9).

ويمكن تقسيم الغضب أيضًا إلى:

- الغضب الجسدي: وينطوي على عدوانٍ جسديٍّ، مثل ضرب الممتلكات أو إتلافها. وغالبًا ما يكون هذا النوع من الغضب استجابةً للإحباط ويمكن أن يؤدي إلى سلوكياتٍ عنيفة.
- الغضب الكلامي: ويتم التعبير عنه من خلال الكلمات، مثل الصراخ أو إهانة الآخرين. ويمكن رؤيته في أساليب التنمر أو التواصل العدواني (Shafrin et al., 2022, 827).

ومن أنواع الغضب أيضًا حسب DSM-5

- الغضب النموذجي (التعبير الطبيعي): وهو استجابةٌ طبيعيةٌ للمواقف المحبطة أو الظلم المُتصوّر. وهو جزءٌ من التطور العاطفي ويساعد الأطفال على التعبير عن مشاعرهم.
- والغضب غير النمطي أي الاستجابات المفرطة أو غير المناسبة: وقد ينطوي الغضب غير النمطي على ردود فعلٍ شديدةٍ لا تتناسب مع الموقف. ويمكن أن يشمل ذلك الانفعالات المتكررة أو السلوك العدواني الذي يعطل التفاعلات الاجتماعية أو بيئات التعلم. وتساعد هذه التصنيفات في فهم كيفية تعبير المراهقين عن غضبهم وإدارته (American Psychiatric Association, 2013, p. 156)

وبعد التمييز بين أنواع الغضب تظهر الحاجة إلى فهم المستويات المتباينة لتحديد تأثيراته المحتملة.

ثالثاً: مستويات الغضب:

وذكر "نوفاكو" (Novaco, 2002, 41-42) أن الغضب يتكون من ثلاث مستويات، وهي:

- المستوى المعرفي Cognitive level: وهو عبارة عن موضوعاتٍ أو مواقف تؤدي إلى استثارة الغضب.
- المستوى الجسدي الانفعالي Somato-affective level: ويتضمن قضايا التوتر والتهيج والانفعال.
- المستوى السلوكي Behavioral: ويشمل الانسحاب والشجار.

كما ذكر "كبار" في سياق مماثل أن انفعال الغضب يتكون من ثلاثة جوانب يمكن ملاحظتها، وهي كالآتي:

1. جانبٌ شعوريٌّ ذاتيٌّ يعلمه الشخص المنفعل وحده، ويختلف من انفعالٍ إلى آخر تبعاً لنوع الانفعال، ويمكن دراسة هذا الشعور عن طريق التأمل الباطني.
2. جانبٌ فسيولوجيٌّ داخليٌّ كخفقان القلب وتغيير ضغط الدم؛ واضطراب النفس وسوء الهضم وزيادة إفرازات الغدد الصم.
3. جانبٌ خارجيٌّ ظاهرٌ يشتمل على مختلف التغيرات والحركات والأوضاع والألفاظ والإيماءات التي تبدو على الشخص المنفعل، وهذا هو الجانب الذي نحكم منه على نوع الانفعال عند الآخرين (كبار، 2021، 18)، وهذه الجوانب ليست جوانب منفصلةً أو ينتج بعضها عن بعض؛ بل هي استجاباتٌ متكاملةٌ تصدر عن الإنسان من حيث إنه وحدةٌ نفسيةٌ جسميةٌ اجتماعيةٌ، وإذا كان الغضبُ ظاهرةً عامةً تصيب جميع الأفراد فإن خصوصية المراهقة تضيف على هذه الظاهرة أبعاداً تستدعي الوقوف عندها.

رابعاً: الأسباب والعوامل المساهمة في الغضب:

يشير "ماكي" (McKay, 2019, 15) إلى أن أسباب الغضب ترجع إلى:

- **التعلم:** الكثير من غضب الأشخاص يأتي من عادات طُورت خلال فترة النمو، وغالباً ما ينطوي التعلم على ما يسميه علماء النفس بالنمذجة أو بالقوة.
- **التفكير:** بعض طرق التفكير تسبب الغضب أيضاً، وقد تسيء تفسير أو تشويه ما يفعله أو يقوله الآخرون، فقد تبالغ في المشاكل الصغيرة فتصبح كبيرة، أو قد تكون المطالب غير مرنة من وجهات نظر الآخرين.
- **الطبيعة البشرية:** حيث إن الغضب جزءٌ من الطبيعة البشرية.

وهناك مجموعة من العوامل ينجم عنها الغضب:

- محفزات خارجية: (الصراعات مع الآخرين، أو الظروف المُحِبطة، أو مواقف التعرض للظلم)

- ومحفزات داخلية: نتيجة الضغوط الشخصية (مثل: المخاوف المالية أو الصحية أو صدمات الماضي التي لم يتم حلها)، وتتأثر طريقة التعبير عن الغضب بالمزاج الفردي والتربية والأعراف الثقافية والسلوكيات المكتسبة، فالغضب ليس مجرد استجابة جسدية؛ لكنه يتضمن عمليات معرفية، وغالبًا ما ينشأ الغضب عندما تتعارض توقعاتنا مع الواقع، وقد تتضمن العمليات المعرفية أفكاراً غير عقلانية أو مبالغٍ فيها، والتي إذا تُركت دون ردٍ قد تؤدي إلى تفاقم الغضب، والغضب انفعالي ذاتي بمعنى أن الأفراد يتفاعلون بشكل مختلف مع نفس الموقف بناءً على معتقداتهم الشخصية وقيمهم وخبرتهم السابقة (Zohuri & Dalili, 2023, 236-237).

خامساً: الغضب لدى المراهقين:

تطورت الأبحاث بما يخص فهم العواطف لدى المراهقين -وخاصة فيما يتعلق بظاهرة الغضب- تطوراً تقليدياً من خلال إطار علم النفس النمائي، وتم تحديد مسار التطور المعياري من الطفولة إلى المراهقة من خلال تصاعد الكثافة العاطفية والتعقيد. إذ بدأ هذا الانتقال من منظورٍ بدائيٍ للعاطفة إلى فهمٍ أكثر تعقيداً في التبلور، في الجزء الأخير من القرن العشرين. وبالتزامن مع الاعتراف المتزايد بتحديات الصحة العقلية بين الشباب، كان يُنظر إلى المراهقين على أنهم يمتلكون قدرةً مقيدةً إلى حدٍ ما على التجارب العاطفية مقارنةً بالبالغين. ومع ذلك، أظهرت الأبحاث التجريبية بشكلٍ متزايدٍ أن المراهقين يخضعون لتحولاتٍ عاطفيةٍ كبيرةً تعجل بها التغيرات الهرمونية والعمليات التنموية. (Romeo, 2013, p. 2)

تتميز فترة المراهقة بحساسية متزايدة للتفاعلات الاجتماعية، ما يساهم في ظهور ردود فعل عاطفية واضحة، وبخاصة ردود فعل الغضب، إذ تمثل ظاهرة الغضب لدى المراهقين قضية معقدة تتأثر بالمتغيرات الداخلية والخارجية، مع آثار كبيرة على صحتهم العاطفية وأنماطهم السلوكية. (Pfeifer, & Blakemore, 2012, p5).

وتشمل أسباب وعوامل الغضب لدى المراهقين التأثيرات الداخلية والخارجية:

-وتتكون **العوامل الداخلية** من التغيرات الهرمونية والتطور المعرفي والصعوبات في تنظيم العواطف وحالات

الصحة العقلية

-والعوامل الخارجية (العلاقات الاجتماعية، التأثير الثقافي وتأثير وسائل التواصل الاجتماعي) الصحة النفسية

(Moesarofah, 2024, 200).

وبعد فهم هذه العوامل أمراً بالغ الأهمية لتطوير التدخلات الفعالة، وأنظمة الدعم لمساعدة المراهقين على

التعامل مع عواطفه.

وبعد فهم العوامل الخارجية والداخلية نستعرض النظريات لوضع إطار مفاهيمي يساعد في فهم أعمق.

سادساً: نظريات الغضب:

تشمل النظريات الحديثة التي تفسر الغضب لدى المراهقين استكشافاً متعدد الجوانب للتأثيرات البيولوجية

والنفسية والاجتماعية والثقافية. فبينما يمر المراهقون بتغيرات هرمونية هامة ومراحل نمو حرجية، وغالباً ما يعانون من

شدة عاطفية متزايدة، لا سيما فيما يتعلق بالغضب. ولا يقتصر هذا الشعور على مجرد مشكلة سلوكية، بل هو استجابة

معقدة تتشكل بفعل عوامل مختلفة، بما في ذلك ديناميكيات الأسرة، والعلاقات مع الأقران، والضغوط البيئية كالضغوط

الأكاديمية. فكانت أحدث النماذج والنظريات الحديثة التي فسرت الغضب كآليات:

1- نظرية الاجهاد العام (General Strain Theory) (أغنيو "Agnew"، 1992)

وهي من أبرز النظريات التي تفسر العلاقة بين الضغوط النفسية والسلوك العدواني، مثل الغضب الناتج عن التمر. تفترض هذه النظرية أن التجارب السلبية والإجهادات التي يواجهها الفرد، كالفشل في تحقيق الأهداف أو فقدان منبهات إيجابية أو التعرض لمنبهات سلبية مثل التمر، تخلق ضغطاً نفسياً يؤدي إلى مشاعر عاطفية سلبية كالغضب والضيق. وقد تدفع هذه المشاعر بدورها الشخص إلى سلوكٍ عدوانيٍّ كطريقةٍ للتعامل مع الإجهاد النفسي (Agnew, 1992,p49). ومن هذا المنطلق، يصبح الغضب رد فعلٍ متوقعٍ لدى ضحايا التمر كاستجابةٍ لضغوط التمر المتكررة. تدعم النظرية أهمية وجود آلياتٍ تكيفيةٍ مثل التسامح والمرونة النفسية، اللتين تعملان على تخفيف وقع الغضب والضغط النفسي، ما يقلل من فرص ظهور السلوك العدواني أو المضاعفات النفسية المرتبطة بالتمر. لذلك، يمكن اعتبار التسامح والمرونة النفسية كعوامل وسيطة أو مخففة في العلاقة بين التمر والغضب، بحسب إطار نظرية الإجهاد العام.

2- نموذج التحفيز السياقي (Contextual Motivation Model) (جوزيبي "DiGiuseppe"،

(2017)

يركز هذا النموذج على فهم الغضب كعاطفةٍ معقدةٍ تتأثر بالسياق الظرفي والتجارب الشخصية للفرد وليس كاستجابةٍ بسيطةٍ لمنبهاتٍ سلبيةٍ. وأن الغضب يتشكل ويتغير وفقاً لدوافع الفرد وسلوكياته التي تتفاعل مع الظروف البيئية والاجتماعية المحيطة به، ويؤكد النموذج أن الغضب ليس عاطفةً سلبيةً جامدةً، بل استجابةً عاطفيةً دقيقةً ومتطورةً يتم تشكيلها بناءً على عوامل مثل السياق الحياتي، والخبرات السابقة، والحاجات النفسية، ما يجعل الإدارة الفعالة للغضب تتطلب فهماً للسياق الفردي والتحفيز الذاتي. وهذا النموذج يمثل خطوة متقدمة في دراسات الغضب حيث يدعو إلى إعادة النظر في الآليات التقليدية التي تصور الغضب بشكلٍ ثنائيٍّ إيجابيٍّ أو سلبيٍّ، ويعزز أهمية

معالجة الغضب من خلال استراتيجيات تراعي السياق وتحفز النمو الشخصي (DiGiuseppe et al., 2017, 355-360).

3- نظرية التعلق (Attachment Theory) (1991) جون بولبي (John Bowlby) وماري

إينسورث (Mary Ainsworth).

ترتبط هذه النظرية بين أنماط التعلق في الطفولة وتعبيرات الغضب في مرحلة المراهقة (Ainsworth, & Bowlby, 1991) أي أن الروابط التي تتشكل بين الأطفال ومقدمي الرعاية تؤثر بشكل كبير على التطور العاطفي والاجتماعي، ويمكن أن تؤدي المرفقات غير الآمنة إلى صعوبات عاطفية مختلفة، بما في ذلك مشاكل الغضب. ويميل المراهقون الذين لديهم ارتباطات غير آمنة بوالديهم - والتي تتميز بقلق التعلق وتجنب التعلق - إلى تجربة مستويات أعلى من شدة الغضب، هذا يعني أنه إذا شعر المراهق بعدم الأمان في علاقته مع والديه، فمن المرجح أن يشعر بالغضب بشكل مكثف كرد على الإجهاد أو الصراعات (Bowlby, 1988, 63).

وتعمل شدة الغضب كوسيط في العلاقة بين التعلق غير الآمن والتعبير عن الغضب. هذا يعني أنه كلما زاد الغضب الذي يشعر به المراهق، زادت احتمالية استيعابه أو إخراجه من الخارج. وتؤكد هذه النتيجة على أهمية فهم مدى شعور المراهقين بغضبهم، حيث يمكن أن يؤثر ذلك على سلوكهم، وهناك تأثير مباشر لقلق التعلق على الغضب الداخلي، ولكن ليس على الغضب الخارجي، ويشير هذا إلى أن المراهقين القلقين بشأن ارتباطهم بوالديهم قد يكونون أكثر عرضة لاستيعاب غضبهم بدلاً من التعبير عنه خارجياً، فجودة العلاقات المبكرة مع مقدمي الرعاية يمكن أن تؤثر على كيفية تعامل المراهقين مع الغضب. وهذا يؤكد على أهمية العلاقات الأسرية الصحية في تطوير مهارات تنظيم العواطف (Konishi & Hymel, 2014, 60).

باختصار تشير هذه النظرية إلى أن ارتباط الطفل بمقدمي الرعاية في مراحل الطفولة الأولى ترسم الأساس لعلاقاته الانفعالية والاجتماعية لاحقاً، فالأفراد ذوو التعلق الآمن يتمتعون بقدرة جيدة على ضبط انفعالاتهم مما يؤدي إلى تعبير متزن عن الغضب دون إفراط.

4- نظرية التنظيم العاطفي (Emotion Regulation Theory) (غروس "Gross", 2015)

تركز هذه النظرية على كيفية إدارة المراهقين لعواطفهم، بما في ذلك الغضب. ووفقاً لـ "غروس Gross" يعتمد تنظيم الغضب على عمليات معرفية وسلوكية تساعد الفرد على التحكم في استجابته العاطفية، إذ قد يعاني المراهقون الذين يفتقرون إلى مهارات تنظيم العاطفة من نوبات غضب متكررة، وتشير النظرية العاطفية للعقل بكونه القدرة على فهم وتفسير مشاعر الآخرين.

وتتضمن هذه النظرية من عنصرين رئيسيين هما:

- التعرف على المشاعر (تحديد المشاعر في الآخرين).

- والإسناد الظرفي (فهم السياق وراء تلك المشاعر) (Gross, 2015, 10).

وهناك صعوبات في معالجة المشاعر، لا سيما في التعرف على العواطف المرتبطة بالسلوك العدواني لدى المراهقين وتعد القدرة على التعرف على المشاعر بدقة، أمراً بالغ الأهمية للتفاعلات الاجتماعية ويمكن أن تؤثر على الميول العدوانية لدى المراهقين.

إن المراهقين الذين يفرطون في التعرف على الغضب هم أكثر عرضة لإظهار السلوك العدواني. وهذا يعني أنه عند مواجهة مواقف اجتماعية غامضة، قد يسيء هؤلاء الأفراد تفسير المشاعر المحايدة أو حتى الإيجابية ويفسرونها على أنها غضب، ما يؤدي إلى ردود فعل غير مناسبة. ويميل المراهقون العدوانيون إلى الإفراط في التعرف على الغضب مع عدم إدراك الحزن. ويمكن أن يؤدي عدم التوازن في التعرف العاطفي إلى انحراف إدراكهم للإشارات

الاجتماعية، ما يجعلهم أكثر عرضةً للرد بقوة. ويمكن أن يؤدي فهم العلاقة بين التعرف على المشاعر والعدوان إلى توجيه التدخلات الوقائية (Gross, 2015, 11-12).

5- نظرية تعبير الغضب للحالة والسمات (State-Trait Anger Expression Inventory - STAXI) سبيلبرجر (Spielberger, 1988).

تعد من النظريات الهامة في فهم الغضب وتأثيره على السلوك النفسي والاجتماعي. وتميز هذه النظرية بين نوعين من الغضب: غضب الحالة وهو الغضب العابر المؤقت الذي يظهر كرد فعلٍ على موقفٍ معين، وغضب السمة وهو استعدادٌ شخصيٌّ عامٌ لغضبٍ متكررٍ وعميقٍ عبر الزمن. كما تحدد النظرية ثلاثة أنماط للتعبير عن الغضب تشمل التعبير الخارجي، كبت الغضب أو توجيهه نحو الداخل، والقدرة على التنظيم الإيجابي للغضب (Spielberger, 1988).
p20)

في سياق هذه الدراسة تم استخدام مقياس يستند إلى هذه النظرية لقياس كيفية تعبير ضحايا التمر عن الغضب، ومدى قدرتهم على تنظيمه. ويوضح الجدول التالي المقارنة بين النظريات السابقة:

الجدول (3) يوضح المقارنات بين نظريات الغضب

النظرية	وصف النظرية	أوجه التشابه والتقاطع مع النظريات الأخرى	ارتباط النظرية بضحايا التنمر
تعبير الغضب للحالة والسمات (STAXI)	تقيس هذه الأداة كلاً من الغضب كحالة مؤقتة وكسمة شخصية مستقرة، بما يشمل التعبير عن الغضب والتحكم به.	تتشارك مع نظريات التنظيم العاطفي في التركيز على التمييز بين الغضب السريع والمزمن، ويرتبط بدراسة كيفية التعبير والتحكم في الغضب.	توضح كيف يعبر ضحايا التنمر عن غضبهم وكيف يديرونه، ما يؤثر على تفاعلاتهم الاجتماعية وخبراتهم مع التنمر.
نموذج التحفيز السياقي (DiGiuseppe, 2017)	يُفسر الغضب عبر دوافع نفسية وسياقات محددة تحفزه، مع التركيز على العمليات النفسية المسببة للحالة الانفعالية.	يلتقي مع نظرية الإجهاد العام في التركيز على السياقات المحفزة، ويتقاطع مع التنظيم العاطفي في شرح كيفية تعامل الفرد مع الغضب.	يوضح كيف تؤدي البيئات المحيطة مثل التنمر المدرسي إلى إثارة الغضب لدى الضحايا وتأثير السياق المحيط على ردود أفعالهم.
نظرية الإجهاد (Agnew, العام 1992)	تركز على الغضب كرد فعل للضغوط الاجتماعية والإحباطات التي يعاني منها الفرد.	تتشارك مع نموذج التحفيز في التأكيد على البيئة والسياق كعوامل هامة في إثارة الغضب، وترتبط بالتعلق عبر تأثيرها على الاستجابات العاطفية.	تفسر الضغوط النفسية المتكررة للتنمر كعوامل مسببة للغضب والانفعالات السلبية التي يمر بها الضحايا.
نظرية التعلق (Attachment Theory, 1991)	تفسر الغضب بتأثير تجارب الارتباط المبكر وطريقة تنظيم الفرد لمشاعره داخل العلاقات.	تتقاطع مع التنظيم العاطفي في أهمية تنظيم العواطف، وترتبط بالإجهاد عبر تأثير الدعم العاطفي على استجابات الغضب.	تؤكد أهمية العلاقات الآمنة للدعم النفسي لضحايا التنمر، حيث تؤثر تجارب التعلق على كيفية تعاملهم مع الغضب والضغط النفسي.
نظرية التنظيم العاطفي (Gross, 2015)	تركز على آليات التحكم والتنظيم الذاتي لمشاعر الغضب، ومدى قدرة الفرد على تعديل الاستجابات الانفعالية.	تتقاطع مع STAXI في دراسة التنظيم والتحكم، وتكمل نموذج التحفيز في وصف كيفية استجابة الفرد للغضب داخل السياقات المختلفة نظرية التنظيم العاطفي.	تفسر كيف يمكن لضحايا التنمر تطوير مهارات تنظيم الغضب، والتحكم في ردود أفعالهم لتحسين صحتهم النفسية والتكيف الاجتماعي.

نجد أن الجمع بين النظريات المختلفة التي فسرت الغضب يوفر إطارًا متعدد الأبعاد لفهم هذه الظاهرة النفسية العميقة والمعقدة، فتعكس نظرية الإجهاد العام أهمية البيئة الخارجية والصعوبات الحياتية كتراكمت تعمل على إثارة الغضب، وهذا يبرز ضرورة النظر إلى الغضب كاستجابة لمعاناة الفرد من ضغوطٍ مستمرة، ولا تقتصر على موقف واحد فحسب. في الوقت ذاته، تسلط نظرية التحفيز السياقي الضوء على تأثير المحيط الاجتماعي والتفاعلات اليومية كعوامل مهيمنة على ظهور الغضب أو كبحه، ما يجعل تحليل السياق الاجتماعي أمرًا حاسمًا في تحديد أنماط التعبير عن الغضب بين ضحايا التنمر.

أما نظرية التنظيم العاطفي فتقدم أبعادًا هامة لفهم كيفية ممارسة الضحايا السيطرة على غضبهم أو التعبير عنه بطرق بناءة، وهو جانبٌ إيجابيٌ يجب تعزيز تدخله في برامج الدعم النفسي والاجتماعي.

كذلك أهمية نظرية التعلق في تفسير أنماط استجابات الغضب المتعددة، إذ أن خلفيات التعلق تؤثر بشكلٍ عميقٍ على قدرة الفرد التنظيمية والانفعالية في مواجهة المواقف المؤلمة كالاعتداء النفسي والتنمر.

إن تكامل هذه النظريات في هذا البحث، يعزز من شمولية فهم الغضب كعمليةٍ نفسيةٍ واجتماعيةٍ، ويساعد في بناء نماذج تفسيرية دقيقة تفتح الباب أمام استراتيجيات تدخّل فعالة، تُسهم في تحسين الصحة النفسية للمراهقين وضحايا التنمر.

سابعاً: مراحل دورة الغضب

توضح التراتبية التالية المراحل المحددة لدورة الغضب:

1- **حدث محفز:** تبدأ دورة الغضب بحدثٍ يثير الغضب، وغالبًا ما ينطوي على إهاناتٍ أو مظالم متصورة. وتُعدُّ

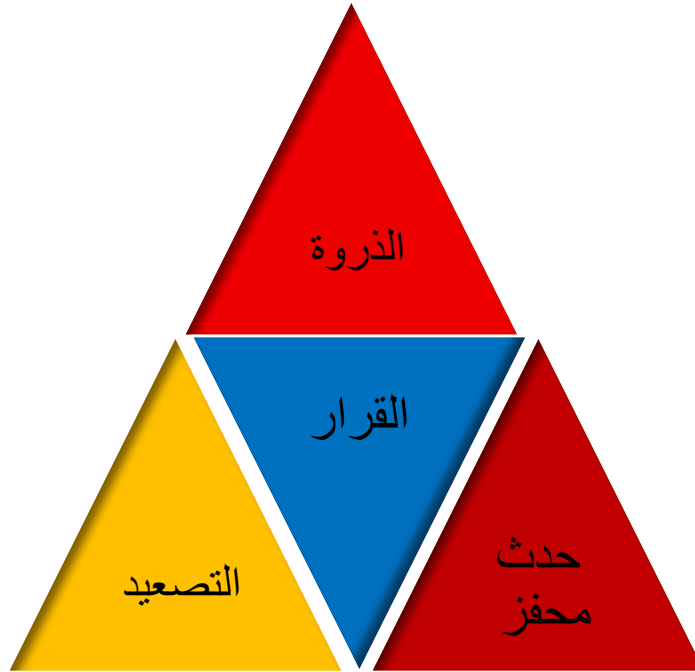
هذه المرحلة الأولية حاسمة لأنها تحدد الاستجابة العاطفية في الحركة.

2- **التصعيد:** قد يواجه الأفراد استجاباتٍ فسيولوجيةً وعاطفيةً متزايدةً. يمكن أن يؤدي هذا التصعيد إلى زيادة مشاعر الغضب، والتي قد تصبح غير قابلةٍ للسيطرة، خاصة في ظل الاستفزاز المتكرر (Potegal, 2010, 390).

3- **الذروة (Climax):** قد يظهر فيها الغضب في السلوكيات العدوانية أو المواجهات. ويمكن أن تؤدي شدة الغضب إلى صراعٍ كبيرٍ، ما قد يؤدي إلى العنف (Hume & Hume, 2014,p3).

4- **القرار:** تتضمن المرحلة النهائية إما المصالحة أو الانتقام. ويمكن أن تشمل هذه المرحلة الشعور بالخزي أو الذنب، وقد تؤدي إلى محاولات لإصلاح العلاقات أو زيادة ترسيخ الصراع (Zuk, 1988, 149).

في حين أن دورة الغضب عادة ما تتبع هذا النمط، فمن الهام أن ندرك أن تجارب الغضب لا تؤدي جميعها إلى العنف أو الصراع. وقد يوجه بعض الأفراد غضبهم إلى أعمال بناءة، أو تعزيز التغيير الاجتماعي أو النمو الشخصي (Heilman, 2022, 390). ومع معرفة مراحل دورة الغضب نتحول إلى دراسة السلوكيات التي تنشأ نتيجة هذه المشاعر حيث تنعكس مراحل الغضب المختلفة على أنماط التصرفات التي يقوم بها الفرد. والشكل التالي يوضح هذه المراحل:



الشكل رقم (3) دورة مراحل الغضب

ثامناً: الأفعال والسلوكيات المرتبطة بالغضب ونتائجها

يُعد الغضب من المشاعر الإنسانية الأساسية التي تنتج عن استجابات الفرد لمواقف يراها مهددة أو محبطة. ويختلف تعبير الأفراد عن هذا الانفعال بناءً على البيئة النفسية والاجتماعية والثقافية المحيطة بهم. في مرحلة المراهقة تتجلى آثار الغضب في مجموعة من السلوكيات التي قد تكون مباشرة مثل العدوان والعنف، أو غير مباشرة كالانسحاب والكبت العاطفي. ويُعد فهم هذه السلوكيات وآثارها أمراً ضرورياً لوضع استراتيجيات دعم تساعد المراهقين على إدارة غضبهم بطريقة صحية وبناءة (Kerr, Schneider. 2008, p 559).

وتتطوي السلوكيات المرتبطة بالغضب على أنماط متعددة منها:

- **العمل الحازم:** حيث يتخذ الفرد إجراءات حاسمة تهدف لمعالجة مصدر الغضب، ويظهر كاستجابة استباقية

لحل المشكلة التي تسببت بالإحباط.

- **التعبير العاطفي المباشر:** ويتضمن الصراخ أو الجدال أو غيرها من أشكال التعبير الصوتي والجسدي، والتي قد تهدف إلى التنفيس عن الغضب، لكنها قد تؤدي في بعض الحالات إلى تصعيد النزاعات بدلاً من حلها.
- **الانسحاب والتجنب:** قد يختار البعض الانسحاب من الموقف أو تجنب التفاعل للحد من التصعيد، إلا أن هذا قد يؤدي لتفاقم المشكلات وزيادة التوتر على المدى البعيد.
- **إعادة التقييم المعرفي:** وهي عملية فكرية يتم فيها مراجعة الاستجابة الأولية للغضب، والاعتراف بإمكانية عدم تبريرها، ما يساعد في إدارة الغضب بشكل أكثر فاعلية ويقود إلى ردود فعل أكثر عقلانية وهادئة (Grünebaum et al., 2023, 854).

تتطوي هذه الأنماط السلوكية على تأثيرات متفاوتة في العلاقات الاجتماعية والرفاه الشخصي. فقد يؤدي الغضب غير المنضبط إلى نشوء صراعات وعنف محتمل، وتدهور الصحة النفسية وأداء الفرد في مختلف أدوار حياته (Mani & Sharma, 2017, p. 661).

وقد أظهرت الأبحاث أن الغضب بين المراهقين يرتبط بسلوكيات عدوانية أكثر لدى الذكور، ما يعرقل عملية التكيف الاجتماعي ويعزز السلوك المعادي للمجتمع، كما يرتبط الغضب بارتفاع معدلات التفكير الانتحاري والاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق (Schafer & Joiner, 2024).

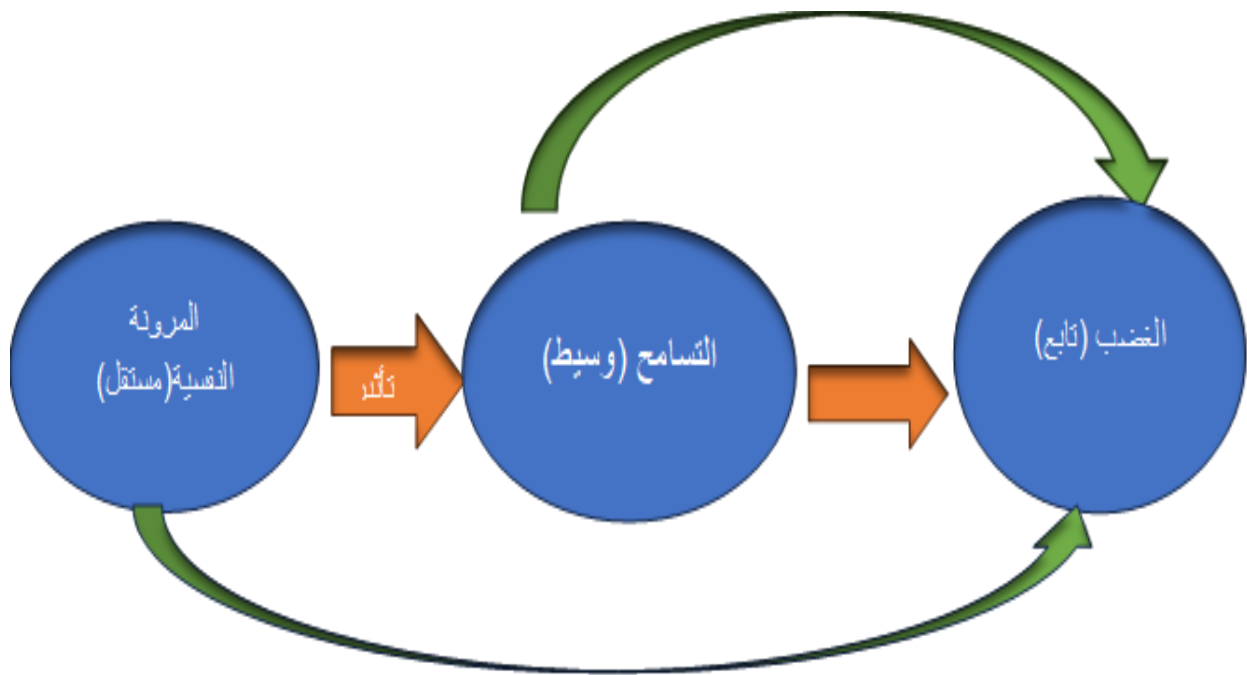
ومن جهة أخرى، يمكن أن يحفز الغضب الموجه بشكل صحيح النمو الشخصي والتحكم العاطفي والوعي الاجتماعي. إذ يعمل كنقطة انطلاق للدفاع عن الحقوق، ومحفزاً لإيجاد حلول للمشكلات، ويعزز الذكاء العاطفي لدى المراهقين (أحمد، 2022، 22)، وفي حين أن الغضب يمكن أن يؤدي إلى نتائج إيجابية، فإن الغضب غير المنضبط قد يؤدي إلى العدوان والعواقب الصحية السلبية (Puskar et al., 2008, 87)، ولذلك، فإن التعامل السليم مع الغضب يُمكن المراهقين من مواجهة التحديات بثقة وبناء مستقبل نفسي واجتماعي متوازن.

الفصلُ الثاني - الإطارُ النظريُّ

المحور الخامس - المرونة والغضب والتسامح

المرونة النفسية والتسامح والغضب لدى ضحايا التنمر

في سياق دراسة الغضب والتسامح والمرونة لدى ضحايا التنمر، يُنظر إلى التسامح كعمليةٍ تحريريةٍ تنطوي على تغيير معرفيٍّ وعاطفيٍّ عميقٍ، حيث لا يُعدُّ مجرد نسيانٍ أو تبريرٍ للخطأ، بل هو اختيارٌ واعٍ يتمثل في التحرر من الأسر العاطفي الناتج عن الغضب والضغينة (Parveen & Pal, 2024, 3) وتتطلب هذه العملية إعادة تأطير معرفيٍّ لكل من الحدث المؤلم والذات، ما يعزز القدرة على التعامل الصحي مع التجربة السلبية. المبيضين (2022) أما الغضب فيُفهم على أنه استجابة طبيعية ومبررة تشير إلى شعورٍ بالظلم، (Spielberger, 1988) وهو أمر يستدعي إدارةً متزنةً بدلاً من القمع، حيث تُمثل الإدارة الصحية للغضب المفتاح الأساسي نحو تحقيق التسامح وتنمية المرونة النفسية. (Gross, 2015, 11) كما يمكن أن يكون الغضب دافعاً إيجابياً للمطالبة بالعدالة أو وضع الحدود الشخصية اللازمة. في المقابل (Agnew (1992, 49)، تُعدُّ المرونة النفسية نتاجاً تفاعلياً ديناميكياً ينشأ من التفاعل المتداخل بين العوامل الداخلية للفرد مثل سمات الضحية، والعوامل الخارجية كالعدم الاجتماعي والبيئي المتاح، إضافةً إلى العمليات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الأحداث المؤلمة. (Parveen & Pal 2024, 4) وفي هذا الإطار، تبرز العلاقة المعقدة والتفاعلية بين هذه المتغيرات، حيث لا ينفي التسامح الغضب بقدر ما يعمل على إدارته، وتُسهم المرونة في تعزيز قدرة الفرد على التسامح، في حين أن التسامح ذاته يتأثر بدرجةٍ كبيرةٍ بمدى مرونة الفرد. كما تلعب السياقات الاجتماعية والزمنية لتجربة التنمر دوراً محورياً في تشكيل هذه العلاقات ودينامياتها. وتشير الدراسات إلى أن التسامح هو عمليةٌ تتكشف عبر مراحل، قد تبدأ باكتشاف الغضب والاعتراف بحجم الأذى، ثم اتخاذ قرارٍ واعٍ بالتسامح، وأخيراً العمل على تحقيق هذا التسامح من خلال الجهد المعرفي والعاطفي (Parveen, 2024, 5) ويوضح الشكل التالي كيفية تأثير المرونة النفسية على الغضب والتسامح:



الشكل (5) تفاعل المتغيرات (المرونة النفسية، والتسامح، والغضب)

الفصلُ الثاني - الإطارُ النَّظريُّ

المحور السادس - دراسات سابقة

أولاً: دراسات عربية

ثانياً: دراسات أجنبية

ثالثاً: التعليق على الدراسات

مقدمة

في هذا المحور سيتم عرض وتحليل الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث الحالي (المرونة النفسية، التسامح، الغضب، وضحايا التمر) لدى عينة من ضحايا التمر، وذلك بهدف بناء إطار نظري متكامل يسهم في فهم العلاقات بين هذه المتغيرات، وتحديد الفجوة البحثية التي تسعى الدراسة الحالية إلى سدها. تم تقسيم هذا الفصل إلى ثلاثة محاور رئيسية: الدراسات العربية، والدراسات الأجنبية، ثم التعقيب على الدراسات السابقة وتحديد مكانة الدراسة الحالية.

أولاً: دراسات عربية

1-دراسة العاسمي (2018)، سورية:

بعنوان: التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء. هدفت الدراسة إلى تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية، بالإضافة إلى تعرف الفروق في هذه العلاقة وفقاً لمتغيري السنة الدراسية والجنس. وتألقت من (40) طالباً وطالبة من طلبة الصف الحادي عشر في محافظة السويداء. واستخدم مقياس التنظيم الانفعالي للمراهقين (من إعداد العاسمي)، ومقياس المرونة النفسية (من إعداد كونور ودافيدسون، 2003). وأظهرت النتائج وجود علاقات دالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية لدى عينة الطلاب.

2-دراسة علام (2021)، مصر:

بعنوان: التفاؤل والسعادة والمرونة النفسية وشفقة الذات لدى المراهقين.

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التفاؤل والسعادة والمرونة النفسية وشفقة الذات لدى المراهقين، وإمكانية التنبؤ بشفقة الذات من خلال هذه المتغيرات. شملت العينة (401) طالباً وطالبة من المراهقين.

تم اعتماد القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم (عبد الخالق، 1996)، ومقياس الشعور بالسعادة (دسوقي، 2018)، ومقياس المرونة النفسية (باطة، 2016)، ومقياس الشفقة بالذات (تعريب عبد الرحمن وزملائه، 2015) لتحقيق أغراض الدراسة. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين المرونة النفسية والشفقة بالذات، وإسهام المرونة إلى جانب التفاؤل والسعادة في التنبؤ بشفقة الذات.

3-دراسة العازمي (2022)، مصر:

عنوان الدراسة: المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية بأبعادها (الاتزان الانفعالي، فعالية الذات، العلاقات الاجتماعية، حل المشكلات) والتفكير الإيجابي لدى المراهقين. وشملت العينة (50) طالباً من المرحلة الإعدادية. واستخدم مقياس المرونة النفسية ومقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة). وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية ككل وأبعادها الفرعية والتفكير الإيجابي لدى المراهقين.

4-دراسة المبيضين (2022)، الأردن:

بعنوان: مستوى الصمود النفسي (المرونة النفسية) والتسامح لدى الطلبة ضحايا التمر في العاصمة عمان.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الصمود النفسي والتسامح لدى الطلبة ضحايا التمر في العاصمة عمان، والتعرف على طبيعة العلاقة بين المتغيرين. شملت العينة عدداً من طلبة ضحايا التمر. واستخدمت مقاييس الصمود النفسي والتسامح (إعداد الباحث). أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والتسامح لدى الطلبة ضحايا التمر.

5- دراسة شلش (2021)، مصر:

بعنوان: التسامح وتقدير الذات والسعادة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى التسامح وتقدير الذات والسعادة لدى طلاب المرحلة الثانوية، والعلاقة الارتباطية بين التسامح وكل من تقدير الذات والسعادة، وإمكانية التنبؤ بالتسامح من خلالهما. شملت العينة (200) طالب وطالبة (15-18 سنة). استخدم مقياس تقدير الذات (روزنبرغ، 1989)، ومقياس السعادة (الدسوقي، 2013)، ومقياس التسامح (إعداد الباحثة). أظهرت نتائج الدراسة مستوى متوسط من التسامح والسعادة، بينما كان مستوى تقدير الذات مرتفعاً؛ ووجدت فروق دالة في التسامح لصالح الإناث، وعلاقة ارتباطية موجبة بين التسامح وتقدير الذات، وبين التسامح والسعادة، وإمكانية التنبؤ بالتسامح من خلالهما.

6-دراسة طلال (2024)، العراق:

بعنوان: مستوى التسامح لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

هدفت الدراسة إلى قياس مستوى التسامح لدى طلبة المرحلة الإعدادية واستكشاف الفروق وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص. شملت العينة (258) طالباً وطالبة. واستخدم مقياس تسامح من إعداد الباحثة. أظهرت النتائج مستوى منخفضاً من التسامح، ووجدت فروق دالة وفقاً للجنس والتخصص.

ثانياً: دراسات أجنبية

1- دراسة أندرسون (2006) Anderson ، الولايات المتحدة:

بعنوان: Resilience, Forgiveness, and Anger Expression in Adolescents

المرونة النفسية، والتسامح، والتعبير عن الغضب لدى المراهقين

جمعت هذه الدراسة الكلاسيكية بين المتغيرات الثلاثة (المرونة، التسامح، التعبير عن الغضب) لدى عينة من المراهقين، وهدفت إلى الكشف عن العلاقات بينها وإمكانية التنبؤ بأنماط التعبير عن الغضب من خلال المرونة والتسامح. شملت العينة (70) طالباً من ثلاث مدارس ثانوية في ولاية مين. واستخدم مقياس اتجاهات المرونة لدى المراهقين (ARAS)، ومقياس إنرايت للتسامح - نسخة المراهقين (EFI)، ومقياس تصنيف الغضب لدى المراهقين (AARS). وأظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية دالة بين المرونة الكلية والتسامح الكلي، وبين المرونة الكلية والغضب الكلي. كما تبين أن المرونة تعد متغيراً منبئاً بأنماط التعبير عن الغضب، بينما لم يثبت أن التسامح منبئ قوي بذلك. ولم تظهر فروق دالة تعزى للعمر والجنس.

2- دراسة واطسن وراي وتودورف (2015) Watson, Rapee, & Todorov ، أستراليا:

بعنوان: Forgiveness Reduces Anger in a School Bullying Context

التسامح يقلل من الغضب في سياق التنمر المدرسي

هدفت الدراسة إلى استقصاء فعالية استراتيجيات المواجهة المختلفة (التسامح، التجنب، الانتقام) في التأثير على انفعال الغضب لدى الأطفال ضحايا التنمر الافتراضي. شملت العينة (184) طفلاً تتراوح أعمارهم بين (11 و 15) عاماً. اعتمدت الدراسة المنهج التجريبي باستخدام سيناريوهات تنمر افتراضية، وقياس مستويات الغضب. وأظهرت النتائج أن نصيحة التسامح مع الجاني أدت إلى مستويات غضب أقل بكثير من نصائح

التجنب أو الانتقام، مما يُقترح معه التسامح كاستجابة تكيفية فعالة لتحسين الحالات الانفعالية لدى ضحايا التنمر.

3- دراسة باراكاسيا وشنايدر وبالييني (2017) Barcaccia, Schneider, Pallini, & Baiocco ،

إيطاليا:

بمعنوان: 'Bullying and the detrimental role of un-forgiveness in adolescents' wellbeing

هدفت الدراسة إلى استكشاف مكونات التسامح المتعددة (العطف، تقليل التجنب، تقليل الرغبة في الانتقام) كوسائط للتأثيرات السلبية للتنمر على الصحة النفسية لدى المراهقين. شملت العينة (319) مراهقاً إيطالياً (14-22 سنة). تألفت الأدوات من خمس استبيانات تقرير ذاتي لقياس التعرض للتنمر، التسامح، الاكتئاب، الغضب، والمشكلات السلوكية. وأظهرت النتائج أن الرغبة في الانتقام وتجنب الجاني (كمكونات لعدم التسامح) ارتبطا بارتفاع مستوى الغضب والمشكلات السلوكية، مما يشير إلى أهمية مساعدة الضحايا على التخلص من عدم التسامح.

4- دراسة سونغ (2020) Song، كوريا الجنوبية:

بمعنوان: The Effect of Self-esteem and Tolerance on Self-resilience of Adolescents

Outside School /

تأثير تقدير الذات والتسامح على المرونة الذاتية لدى المراهقين خارج المدرسة

هدفت الدراسة إلى استكشاف تأثير تقدير الذات والتسامح على المرونة الذاتية لدى المراهقين خارج المدرسة

شملت العينة (356) مراهقًا خارج المدرسة (من أصل 425 استبيانًا تم توزيعها). أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين الجنسين في التسامح، وعلاقة ارتباطية طردية بين تقدير الذات والتسامح والمرونة الذاتية، وكان لكل من تقدير الذات والتسامح تأثير إيجابي في التنبؤ بالمرونة الذاتية

5- دراسة بونت (2021) Bunnett، أستراليا:

بغنوان Bullying in Pre-Adolescents: Prevalence, Emotional Intelligence, Aggression and Resilience.

التنمر في مرحلة ما قبل المراهقة: الانتشار، والذكاء الانفعالي، والعدوان، والمرونة النفسية

هدفت الدراسة إلى قياس مدى انتشار سلوك التنمر وأشكاله المختلفة لدى عينة من طلاب المرحلة الابتدائية، واستكشاف الفروق في مستويات الذكاء الانفعالي، والعدوان، والمرونة النفسية بين فئات التنمر المختلفة (المتنمر، الضحية، والمتنمر/الضحية). شملت العينة (704) طالباً وطالبة من المدارس الابتدائية، وقد استخدم مقياس العلاقات بين الأقران (PRAQ-R; Rigby, 1996)، ومقياس المرونة للأطفال والمراهقين (RSCA; Prince-Embury, 2006)، اختبار الذكاء الانفعالي المعدل لجامعة سوينبرن، واستبيان العدوان التفاعلي - الاستباقي (RPQ; Raine et al., 2006). أظهرت النتائج أن فئة المتنمرين/الضحايا (Bully-Victims) كانت الأسرع في الغضب (quick to anger) مقارنة ببقية الفئات، كما سجلت هذه الفئة أدنى المستويات في المرونة النفسية والذكاء الانفعالي.

6- دراسة روستاموف ونهاماتوفا روستاموفا واليفا Rustamov, Nahmatova, Rustamova, &

Aliyeva (2023)، أذربيجان:

بغنوان Mediating Role of Bullying in the Relationship between Aggression and Adolescents' Resilience.

"الدور الوسيط للتنمر في العلاقة بين العدوان والمرونة النفسية لدى المراهقين"

هدفت الدراسة إلى استكشاف التأثير الوسيط للتنمر في العلاقة بين العدوان والمرونة النفسية لدى المراهقين الأذربيجانيين. شملت العينة (623) مراهقاً (10-17 سنة) من مناطق مختلفة في أذربيجان. واستخدم مقياس باس- بيري للعدوان (BPAQ-SF)، ومقياس إلينوي للتنمر (Illinois Bully Scale)، ومقياس المرونة المختصر (Brief Resilience Scale). وأظهرت النتائج أن التنمر (باعتباراته الثلاثة: الضحية، المتنمر، المقاتل) لعب دوراً وسيطاً جزئياً دالاً إحصائياً في العلاقة بين العدوان والمرونة النفسية، مما يعني أن العدوان يؤثر في المرونة بشكل مباشر وغير مباشر من خلال التورط في التنمر.

7- دراسة بدري ونعمتي وأديب وكازمي (Badri Gregari, Nemati, Adib, & Kazemi (2024) ،

إيران:

بعنوان: The Effectiveness of Intervention Program Based on Resilience and

Forgiveness in Irritability and Learning Behavior in Bullying Victims.

فعالية برنامج تدخلي قائم على المرونة والتسامح في خفض التهيج وتحسين سلوك التعلم لدى ضحايا التنمر

هدفت الدراسة إلى تحديد مدى فعالية برنامج تدخلي قائم على تعزيز المرونة النفسية والتسامح في خفض التهيج (كمؤشر للغضب) وتحسين سلوك التعلم لدى الطلاب من ضحايا التنمر في المرحلة الثانوية. شملت العينة (30) طالباً من ضحايا التنمر في المرحلة الثانوية، تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية (15 طالباً) وضابطة (15 طالباً). استخدم استبيان ضحية التنمر (Olweus، 1989) ومقياس التهيج (Craig et al.، 2006) ومقياس سلوك التعلم (McDermott et al., 1999). وأظهرت النتائج أن البرنامج التدخلي القائم على المرونة والتسامح أدى إلى انخفاض كبير في التهيج (الغضب) وزيادة ملحوظة في سلوك التعلم لدى

الطلاب ضحايا التنمر في المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة، واستمرت فعالية البرنامج خلال فترة المتابعة (ثلاثة أشهر).

8- دراسة ساي وكابراس وسيديلي (2024) Sechi, Cabras, & Sideli ، إيطاليا:

بعنوان: Cyber-victimisation and cyber-bullying: The mediation role of the dispositional forgiveness in female and male adolescents.

التعرض للتنمر الإلكتروني والتنمر الإلكتروني: الدور الوسيط للتسامح الاستعدادي لدى المراهقين والمراهقات هدفت الدراسة إلى استقصاء التأثير الوسيط للتسامح الاستعدادي في العلاقة بين التعرض للتنمر الإلكتروني وممارسة سلوك التنمر الإلكتروني، واستكشاف دور الجنس كمعدّل لهذه العلاقة. شملت العينة (481) طالباً من المرحلة الثانوية العليا في إيطاليا (متوسط العمر 17.2 سنة). استخدم مقياس فلورنس للتنمر الإلكتروني، ومقياس هارتلاند للتسامح. وأظهرت النتائج أن التأثير الوسيط للتسامح ظهر فقط لدى الإناث وليس الذكور، مما يشير إلى أن التسامح يقلل من سلوكيات التنمر الإلكتروني من خلال تخفيف الآثار السلبية للتعرض له، خاصة لدى الإناث.

9- دراسة مسرة وتشين (2025) Maisarah & Chen، تايوان:

بعنوان: Resilience as a Mediator between Bullying Victimization and Mental Health in High School Students.

المرونة كمتغير وسيط بين التعرض للتنمر والصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية هدفت الدراسة إلى فحص الدور الوسيط للمرونة في العلاقة بين التعرض للتنمر والصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في تايوان. شملت عينة الدراسة (388) طالباً (15-18 سنة). وأستخدم استبيان التنمر المنقح

(OBVQ-R)، ومقياس كونور-ديفيدسون للمرونة (CD-RISC)، واستبيان الصحة العامة (GHQ-28). أظهر نموذج المعادلة البنائية أن المرونة تلعب دوراً وسيطاً جزئياً في العلاقة بين التعرض للتنمر والصحة النفسية.

10-دراسة اسبنو وآخرين (Espino et al. (2025)، إسبانيا:

Adolescents Suffering from Long-term Cyberbullying Victimization Peer Pressure and Anger Dysregulation as Risk Factors.

المراهقون الذين يعانون من التعرض المزمن للتنمر الإلكتروني ضغط الأقران واضطراب تنظيم الغضب كعوامل خطر

هدفت الدراسة إلى فحص العوامل الاجتماعية والانفعالية (ضغط الأقران واضطراب تنظيم الغضب) المرتبطة باستمرار التعرض للتنمر الإلكتروني على المدى الطويل. شملت العينة (427) مراهقاً إسبانياً (12-17 سنة). استخدمت مقاييس التعرض للتنمر الإلكتروني، وضغط الأقران، واضطراب تنظيم الغضب. وأظهرت النتائج أن (3.6%) من العينة كانوا ضحايا مزمنين للتنمر الإلكتروني، وأن ضغط الأقران يزيد من خطر التعرض المزمن للتنمر الإلكتروني خاصة عندما تكون مستويات اضطراب تنظيم الغضب معتدلة أو منخفضة.

11- دراسة مارتينيز وماريكو وبريز (Martinez, Mareque, & Novo Pérez (2025)، إسبانيا:

Forgiveness as a protector of psychological adjustment in school bullying

"التسامح كحامٍ للتوافق النفسي في سياق التنمر المدرسي"

هدفت الدراسة إلى تحديد انتشار مستويات التسامح بين المراهقين، واستكشاف دور التسامح كعامل حماية (moderator) في العلاقة بين التعرض للتنمر المدرسي والتوافق النفسي. وشملت العينة (400) مراهق (14-16 سنة). وكان من أدوات الدراسة مقاييس مستوى التسامح، والتوافق النفسي، والتعرض للتنمر المدرسي. بيّنت

النتائج أن (37.7%) منهم كانوا في مستوى التسامح المنخفض، وأن الذكور سجلوا أعلى من الإناث في التسامح، ويعمل التسامح كعامل حماية يخفف الآثار السلبية للتمتر على التوافق النفسي.

ثالثاً: التعقيب على الدراسات السابقة ومكانة الدراسة الحالية

استعرضت الدراسات السابقة جوانب متعددة من العلاقات بين المرونة النفسية، التسامح، الغضب، والتمتر المدرسي. يمكن إجمال أهم الملاحظات عليها على النحو التالي:

الدراسات العربية: ركزت غالباً على العلاقات الثنائية بين هذه المتغيرات، أو درست متغيرات منفصلة دون نمذجة سببية تجمع المتغيرات الثلاثة معاً. كما أن معظمها لم يتناول فئة ضحايا التمر بشكل خاص (باستثناء المبيضين، 2022)، واقتصرت على عينات من طلبة المرحلة الثانوية عامة أو المراهقين.

الدراسات الأجنبية: تنوعت في منهجياتها وتناولت العلاقات بطرق أكثر تعقيداً، بما في ذلك تحليل الوساطة والنمذجة البنائية) مثل (Rustamov et al., 2023)، (Maisarah & Chen, 2025)، (Sechi et al., 2024)، ومع ذلك، لم تجمع أي منها بين المتغيرات الثلاثة (المرونة النفسية - التسامح - الغضب) في نموذج سببي واحد يختبر دور التسامح كمتغير وسيط بين المرونة والغضب لدى عينة من ضحايا التمر من طلاب المرحلة الثانوية.

أوجه التشابه بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية تتمثل في: تأكيد وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المرونة والتسامح (المبيضين، 2022)؛ (Anderson, 2006)، والعلاقة العكسية بين المرونة والغضب (Anderson, 2006)، (Bunnett, 2021)، (Rustamov et al., 2023)، وفعالية التسامح في خفض الغضب في سياق التمر (Watson et al., 2015)، (Badri Gregari et al., 2024)، والدور الوسيط للمرونة أو التسامح في علاقات أخرى (Maisarah & Chen, 2023)، (Sechi et al., 2025)، (Rustamov et al., 2024).

أوجه الاختلاف والفجوة التي تسعى الدراسة الحالية لسدها تتمثل في أنها الأولى - في حدود علم الباحث - التي تختبر نموذجاً وسيطياً يجمع بين المرونة النفسية كمتغير مستقل، والتسامح كمتغير وسيط، والغضب كمتغير تابع، لدى عينة مكونة حصراً من ضحايا التمر من طلاب المرحلة الثانوية. كما أنها من الدراسات العربية القليلة التي تستخدم تحليل المسار أو تحليل الوساطة لاختبار التأثيرات غير المباشرة بين هذه المتغيرات. مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة

تأتي الدراسة الحالية لتسد فجوة بحثية واضحة في الأدبيات العلمية من خلال:

✓ الجمع بين ثلاث متغيرات أساسية (المرونة النفسية، التسامح، الغضب) في نموذج سببي واحد يختبر التأثير المباشر وغير المباشر.

✓ اختبار الدور الوسيط للتسامح في العلاقة بين المرونة النفسية والغضب، وهو دور لم تختبره الدراسات السابقة مجتمعة.

✓ تخصيص العينة بضحايا التمر دون غيرهم، مما يعطي نتائج أكثر خصوصية وارتباطاً بهذه الفئة ذات الخصائص الانفعالية الفريدة.

✓ استهداف المرحلة الثانوية (15-18 سنة)، وهي مرحلة عمرية دقيقة تشهد ذروة الغضب والتمرد، وتتسم بزيادة التعرض للتمر وآثاره الطويلة الأمد.

✓ تقديم إضافة نوعية للمكتبة العربية من خلال تطبيق أساليب إحصائية متقدمة (تحليل الوساطة) في سياق التمر المدرسي.

وبذلك تسهم الدراسة الحالية في تقديم فهم أعمق للآلية التي يمكن من خلالها للمرونة النفسية أن تخفض الغضب لدى ضحايا التنمر من خلال تعزيز التسامح، مما يفتح المجال لتصميم برامج إرشادية وعلاجية أكثر فعالية تستهدف تنمية كلا الموردين النفسيين (المرونة والتسامح) معاً.

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: منهج البحث

ثانياً: مجتمع البحث

ثالثاً: عينة البحث

رابعاً: أدوات البحث

خامساً: متغيرات البحث

سابعاً: الأساليب الإحصائية

ثامناً: الصعوبات التي واجهت البحث

تمهيد:

يتناول هذا الفصل منهجية البحث والخطوات التي اتبعتها الباحثة من أجل إجراء البحث من تحديد منهج البحث والمجتمع الأصلي الذي اختيرت منه عينة البحث، وتعديل أدوات البحث كما يتضمن الفصل عرضاً للدراسة الاستطلاعية، ونتائجها بالإضافة إلى الإجراءات المتبعة للتأكد من صدق وثبات الأدوات والقوانين الإحصائية المستخدمة في معالجة النتائج.

أولاً: منهج البحث:

تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي (Descriptive-Analytical Approach)، يقوم على وصف الظواهر وتحليلها لتحقيق أهداف البحث، حيث يقوم هذا المنهج بدراسة الظاهرة كما هي في الواقع ويصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو كمياً، فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أما الكمي فيقدم وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى (أبو زينة وآخرون، 2006، 35). وذلك للتعرف على العلاقة بين التسامح والغضب والمرونة النفسية.

ثانياً: المجتمع الأصلي للبحث:

المجتمع الأصلي: يتألف المجتمع الأصلي من جميع المسجلين من طلبة المرحلة الثانوية في مدينة درعا لعام (2024-2025)، وبلغ عدد المدارس 15 مدرسة ثانوية. أما في حدود البحث الحالي فيتألف المجتمع الأصلي من جميع الطلبة المسجلين في المرحلة الثانوية (الأول الثانوي والثاني الثانوي) في مدينة درعا للعام الدراسي (2024/2025) والبالغ عددهم من الذكور (1000) والإناث (1590) حسب الإحصائية الصادرة عن مديرية التربية في مدينة درعا.

ثالثاً: عينة البحث:

هناك عينتان تم التعامل معهما في هذا البحث هما:

1- **العينة السيكومترية:** وكان الهدف منها التحقق من ثبات المقاييس التالية: التسامح والمرونة النفسية

والغضب وصدقها وصلاحياتها للتطبيق، وقد بلغت العينة السيكومترية (80) طالباً وطالبة من طلاب الأول والثاني الثانوي بمدارس مدينة درعا، منهم (44) من الإناث، و(36) من الذكور، حيث تم اختيار مدرستي (الرازي، البرماوي) المختلطتين لعام (2023-2024).

2- **عينة البحث الأساسية:** تكونت عينة البحث الأساسية من (500) طالب وطالبة من الصفين الأول والثاني

الثانوي بمدارس مدينة درعا للعام الدراسي (2024-2025)، وتم اختيارها باستخدام أسلوب العينة الطبقية العشوائية لضمان تمثيل متوازن لمجتمع البحث. وقد جرى اختيار العينة على مراحل: ففي المرحلة الأولى، تم اختيار (7) مدارس من أصل (15) بطريقة السحب العشوائي البسيط (بالقرعة)، وشملت المدارس: البرماوي (مختلط)، الرازي (مختلط)، الثورة (ذكور)، الفالوجي (ذكور)، أحمد الرفاعي (إناث)، أحمد المنصور (إناث)، الضاحية المحدثة (مختلط). وفي المرحلة الثانية، تم اختيار (500) طالب وطالبة من هذه المدارس بالطريقة العشوائية الطبقية. ثم في المرحلة الثالثة، بعد تطبيق أدوات الدراسة، تم سحب عينة قصدية بلغ عددها (119) طالباً وطالبة من الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس ضحايا التمر (الربع الرابع من التوزيع)، وذلك بهدف دراستهم بشكل معمق. ويقصد بالعينة القصدية اختيار عينات بناءً على هدف الباحث في دراسة حالة معينة، أو السمات الخاصة التي تريد دراستها (Etikan et al, 2016, 2). وللحصول على هذه العينة تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة على مقياس التمر كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة على مقياس التنمر

مقياس التنمر	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	14.15	6.668

ثم قسمت الدرجات إلى أربع مجالات تمثل الربعيات، كما يبين الجدول الآتي:

الجدول (5) تقسيم درجات أفراد العينة على مقياس التنمر وفق الربعيات

مقياس التنمر	الربع الأول	الربع الثاني	الربع الثالث	الربع الرابع
	8 فأقل	9-15	16-19	20 فأكثر

واستناداً إلى ما سبق تم استخراج عدد أفراد العينة والنسب المئوية وفق الربعيات كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (6) توزيع أفراد العينة وفق الربعيات والنسب المئوية وفقاً لدرجاتهم على مقياس التنمر

مقياس التنمر	الربع الأول	الربع الثاني	الربع الثالث	الربع الرابع
عدد أفراد العينة	128	148	105	119
النسبة المئوية	25.60%	29.60%	21%	23.80%

يُلاحظ من الجدول السابق أن نسبة (25.60%) من أفراد العينة تقع في الربع الأول، ونسبة (29.60%)

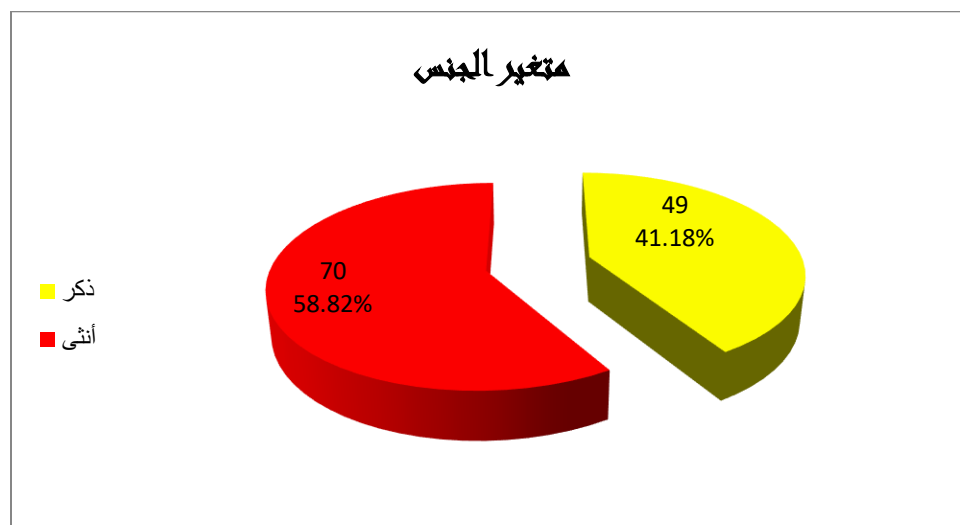
تقع في الربع الثاني، ونسبة (21%) تقع في الربع الثالث، ونسبة (23.80%) تقع في الربع الرابع.

واستناداً إلى ما سبق ستم معالجة نتائج أسئلة البحث وفرضياته لدى الأفراد الواقعيين في الربع الرابع ذوي الدرجات

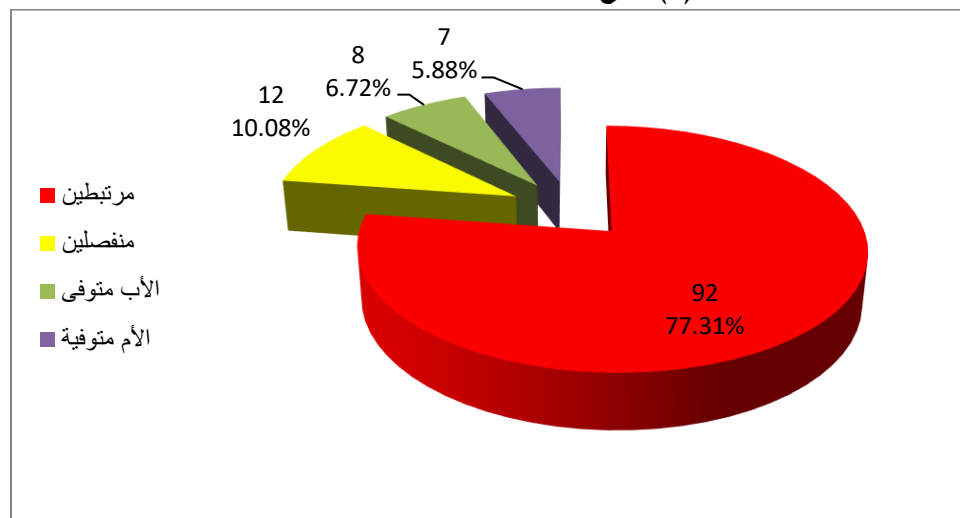
المرتفعة الذين يمثلون ضحايا التنمر والبالغ عددهم (119) طالباً وطالبة.

الجدول (7) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغيري (الجنس، والحالة الاجتماعية للوالدين)

الجنس	العدد	النسبة المئوية	الحالة الاجتماعية للوالدين	العدد	النسبة المئوية
ذكر	49	%41.18	مرتبطين	92	%77.31
أنثى	70	%58.82	منفصلين	12	%10.08
المجموع	119	%100	الأب متوفى	8	%6.72
-	-	-	الأم متوفية	7	%5.88
-	-	-	المجموع	119	%100



الشكل (6) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس



الشكل (7) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين

رابعاً: أدوات البحث:

استخدمت الباحثة الأدوات الآتية: .

بعد الاطلاع على المقاييس تم اختيار هذه المقاييس بسبب مناسبتها للفئة العمرية لهذه العينة وبساطة عباراتها ووضوحها، كما تمتاز المقاييس بعدد بنود مناسب كي لا يشعر الطالب بالملل، إلا أنها مستوفيه جميع أبعاد المتغير الذي تقيسه ويمكن الوثوق بنتائجها.

7- مقياس التسامح الشخصي (IPTS)

- وصف المقياس:

ارتكز مقياس التسامح بين الأشخاص (IPTS) الذي اعتمد في الدراسة على الأساس النظري الذي وضعه جوردون ألبرت سنة 1954 في كتابه الكلاسيكي "طبيعة التحيز"، The Nature of Hk Prejudice والذي يُعد حجر الزاوية في تفسير مفهوم التسامح كخاصية نفسية مركبة وأحد أهم مرتكزات علم النفس الاجتماعي الحديث في هذا السياق، طور الباحثون ثوماي وبيرتل وويتمان (Thomae, Birtel, Wittemann, 2016) مقياس IPTS والمنشور في (Journal of Social Psychology)، ويتكون المقياس في صورته الأولية من ثلاثة أبعاد ينطوي تحتها (34) بند: التسامح ويتكون من (13) بند وعدم التسامح ويتكون من (12) بند وحدود التسامح ويتكون من (9) بنود وتم اعتماد مقياس ليكرت السباعي للإجابة على هذه العبارات (1:أرفض بشدة، 2:أرفض، 3:أرفض نوعاً ما 4:حيادي لا ارفض ولا أوافق، 5:أوافق نوعاً ما، 6:أوافق نوعاً ما 7:أوافق بشدة)

وتم اعتماد المقياس بالنسخة الاصلية وأظهر المقياس بنسخته الأصلية الثبات الداخلي العالي لأبعاده الثلاثة كما يلي: التسامح ($\alpha = .87$)، عدم التسامح ($\alpha = .82$)، وحدود التسامح ($\alpha = .79$)، مع ثبات كلي للمقياس ($\alpha = .89$). عبر عينة مكونة من (650) مشاركاً بالغاً. كما أكدت ثبات الإعادة على مدى شهرين ($r = .78-.85$) للأبعاد، $r = .82$ للمجموع الكلي، مما يعكس استقرار القياس عبر الزمن. أما الصدق البنائي فقد دعمته التحليلات العاملية

التأكيدية (CFA) التي أظهرت تحميلات عاملية 65. >وملاءمة النموذج (CFI = .94) ، (RMSEA = .05)، بالإضافة إلى الصدق المتقارب مع مقاييس التسامح الأخرى (r = .62-.71) والصدق التمييزي مع مقاييس التحيز (r = -.38) إلى -45 ، (Thomae et al, 2016, 4-5).

أولاً: صدق المقياس: تم التحقق من صدق مقياس التسامح وفق الطرائق الآتية:

1-صدق الترجمة : وتم ترجمة المقياس والترجمة العكسية له من قبل الباحثة : بمساعدة مختص في اللغة الإنكليزية، وبعد ترجمة المقياس تم عرضه باللغة العربية على مختص آخر من أجل إعادة ترجمته إلى اللغة الإنكليزية للتأكد من دقة الترجمة، وقد تم إعادة النظر في ترجمة بعض الكلمات بناءً على الترجمة العكسية (الملحق 2).

2- صدق المحتوى: تم عرض المقياس على (10) من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بجامعة دمشق (الملحق 1) لإبداء ملاحظاتهم فيما يأتي:

- ملاءمة المقياس لقياس التسامح لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة درعا.
- ملاءمة البنود للأبعاد الفرعية للمقياس.
- سلامة الصياغة اللغوية لبنود المقياس.
- إضافة أو حذف أو اقتراح التعديلات التي يرونها مناسبة على بنود المقياس بما يتناسب وموضوع البحث.

وقد تلخست آراء السادة المحكمين بما يأتي:

- تعديل الصياغة اللغوية لبعض العبارات
- حذف بند من المقياس لتكراره ضمن البنود (13)

وتم استخدام نسبة الاتفاق البسيطة (Simple Percent Agreement) لحساب صدق المحكمين وهي: النسبة المئوية للمحكمين الذين يتفقون على قبول فقرات الأداة وتحسب بقسمة عدد المحكمين الموافقين على العدد الكلي

للمحكمين مضروباً بـ (100) (شليبي، 2009، 236)، حيث تم تقديم استبيان قياس التسامح لعشرة محكمين متخصصين وطلب إليهم تقييم مدى مناسبة كل بند على مقياس ثنائي (مناسب / غير مناسب).

وتم اعتماد الفقرات التي حصلت على نسبة موافقة 70% فما فوق وقد بلغت نسبة الاتفاق الكلي 81% ما يدل على صدق محكمي مقبول لأداة الدراسة.

جدول (8) تعديلات المحكمين على مقياس التسامح

الرقم	البند	التعديلات
التسامح		
1	ألاحظ الاختلافات في آراء الناس ومعتقداتهم كفرص للتعلم من بعضهم البعض	أرى أن الاختلافات في آراء الناس ومعتقداتهم هي فرص للتعلم
2	أحاول فهم الأسباب التي تدفع الآخرين للقيام بتصرفات غير مقبولة	أحاول فهم الأسباب التي تدفع الآخرين للقيام بتصرفات غير مقبولة
3	إذا كانت قيم وسلوكيات شخص آخر تتعارض مع قيمي الخاصة فأنا أبذل جهداً لفهم الشخص الآخر قبل الحكم عليه	أبذل جهداً لفهم الشخص قبل الحكم عليه حتى لو تعارضت قيمه وسلوكياته مع قيمي وسلوكياتي
4	أقبل الآخرين كما هم حتى لو كان لدينا القليل من القواسم المشتركة	
5	يمكنني احترام الآخرين حتى لو كانت معتقداته تتعارض مع معتقداتي	احترم أي شخص حتى لو كانت معتقداته تتعارض مع معتقداتي
6	أعطي فرصة للآخرين ليكونوا على طبيعتهم دون محاولة تغييرهم	
7	أستطيع التعرف على أشياء جديدة وغير مألوفة، حتى لو لم أحبها	
8	أقدر على إعادة النظر في رأيي وتعديله إذا كانت المحادثة تسفر عن وجهات نظر جديدة	أعيد النظر في رأيي إذا كانت المحادثة تسفر عن وجهات نظر جديدة

9	أحاول أن أضع نفسي مكان شخص آخر لفهم وجهة نظره	
10	أعتقد أن هناك العديد من وجهات النظر الدقيقة لمعظم الأشياء	
11	إذا أزعجتني اتجاهات أو أفعال شخص ما يمكنني مناقشتها معه دون رفضه كشخص	
12	أحاول دائما احترام شخص آخر بغض النظر عن معتقداته وسلوكياته	حذف (مكرر)
13	أقبل قيم المجتمعات الثقافية الأخرى حتى لو كنت أعتبرها غير متسامحة.	
عدم التسامح		
1	أميل إلى تجاهل آراء الآخرين وقيمهم ومعتقداتهم إذا لم أفهمها	أتجاهل آراء الآخرين وقيمهم ومعتقداتهم إذا لم أفهمها
2	أعتقد أن قيمي هي أصح من قيم معظم الآخرين.	أعتقد أن قيمي هي أكثر صحة من قيم الآخرين.
3	غالبا ما احكم على الآخرين بناء على الانطباعات الأولى	احكم على الآخرين بناء على الانطباعات الأولى
4	أجد صعوبة في عرض أعمال الآخرين دون إبداء رأيي الشخصي	
5	أميل إلى الحكم على الآخرين حتى لو لم أكن أعرف أي شيء عن وضعهم	أميل إلى الحكم على الآخرين دون أي معرفة مسبقة عنهم
6	أحاول تجنب الأشخاص الذين لديهم قيم مختلفة عن قيمي	أتجنب الأشخاص الذين لديهم قيم مختلفة عن قيمي
7	أجد صعوبة في تقبل الأشخاص المختلفين عني	
8	أجد صعوبة في تقدير الأشخاص الذين لا يتفقون مع آرائي وأفكاري	

9	أحاول تغيير الأشخاص إذا كانوا يتصرفون بطريقة لا أوافق عليها	أحاول جعل الناس يتغيرون إذا كانوا يتصرفون بطريقة لا أعتبرها صحيحة من وجهة نظري
10	أجد أن الأشخاص المزعجين هم الذين ينتهكون المعايير المهمة بالنسبة لي	
11	يصعب على أن أتسامح مع الممارسات التي أعتبرها محرجة	لا أتسامح مع الممارسات التي أعتبرها محرجة
12	إذا استفزني أحدهم أو أزعجني، فسأبحث عن أسلوب للرد.	إذا أزعجني أحدهم أرد عليه بالأسلوب المناسب
حدود التسامح		
1	أوضح للناس تعليقاتهم غير المتسامحة	
2	أتحدى أولئك الذين يتصرفون بعدوانية تجاه الضعفاء	
3	أتحدى التعميمات السلبية القائمة على هوية الشخص (التوجه الجنسي، الجنس، العرق والدين)	
4	اعترض على عدم التسامح المبني على معلومات غير صحيحة أو متحيزة	
5	أتحدى عدم التسامح كلما رأيته	أتحدى عدم التسامح كلما رأييت سلوكيات دالة عليه
6	أتحدى عدم التسامح كلما استطعت التفكير بحجج قوية	
7	حد التسامح يمكن تحقيقه بسهولة عندما يفسد شخص ما تجارب شخص آخر في الحياة	يصل تسامحي إلى الحد الأقصى عندما يدمر شخص تجارب شخص آخر
8	من المهم بالنسبة لي مواجهة عدم التسامح	
9	ينتهي تسامحي حيث يبدأ الضرر.	

2-ثبات الاتساق الداخلي : تم تطبيق المقياس على عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدينة درعا خارج عينة البحث الأساسية بلغ عدد أفرادها (80) طالباً وطالبة، ثم حُسبت معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات ارتباط الأبعاد الفرعية للمقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدولان الآتيان معاملات الارتباط الناتجة:

الجدول (9) معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي ينتمي إليه

التسامح		عدم التسامح		حدود التسامح	
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	.762**	13	.598**	25	.572**
2	.622**	14	.509**	26	.464**
3	.579**	15	.434**	27	.573**
4	.634**	16	.464**	28	.513**
5	.593**	17	.562**	29	.724**
6	.617**	18	.683**	30	.627**
7	.428**	19	.452**	31	.533**
8	.659**	20	.585**	32	.458**
9	.691**	21	.557**	33	.547**
10	.686**	22	.635**	-	-
11	.683**	23	.440**	-	-
12	.508**	24	.535**	-	-

((** دال عند مستوى الدلالة (0.01)))

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه تراوحت بين (0.428-0.724)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى ارتباط البنود مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويعطي مؤشراً على الصدق البنائي للمقياس.

الجدول (10) معاملات ارتباط أبعاد مقياس التسامح مع بعضها البعض

أبعاد المقياس	التسامح	عدم التسامح	حدود التسامح
التسامح	1	-.682**	.552**
عدم التسامح	-.682**	1	.488**
حدود التسامح	.552**	.488**	1

(** دال عند مستوى الدلالة (0.01))

يُلاحظ من الجدول السابق أن معاملات ارتباط أبعاد مقياس التسامح مع بعضها كانت جميعها دالة إحصائياً

عند مستوى الدلالة (0.01) (بعضها إيجابي، والآخر سلبي) وهذا يتفق مع طبيعة المقياس مما يشير إلى ارتباط الأبعاد الفرعية لمقياس التسامح مع بعضها البعض، ويعطي مؤشراً على الصدق البنائي للمقياس.

3- الصدق التمييزي بدلالة المجموعات الطرفية: تم تطبيق المقياس على عينة البحث السيكمترية، ثم حسبت درجاتهم، ورتبت تنازلياً، وتم أخذ أعلى (25%) وأدنى (25%) منها، ثم حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الأبعاد الفرعية للمقياس، وتم استخدام اختبار (ت) ستودنت لتعرف دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين، كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (11) الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس التسامح

أبعاد المقياس	العدد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	ت	القيمة الاحتمالية	القرار
التسامح	20	العليا	74.65	3.483	38	16.857	.000	دال
	20	الدنيا	44.50	7.200				
عدم التسامح	20	العليا	60.00	5.804	38	17.184	.000	دال
	20	الدنيا	30.65	4.966				
حدود التسامح	20	العليا	58.20	4.348	38	18.539	.000	دال
	20	الدنيا	30.10	5.200				

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيم (ت) بلغت على الأبعاد الفرعية لمقياس التسامح (16.857، 17.184، 18.539) عند القيم الاحتمالية (0.000، 0.000، 0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في البحث، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا، وهذه الفروق لصالح المجموعة العليا، مما يشير إلى صدق مقياس التسامح بدلالة محك المجموعات الطرفية (الصدق التمييزي).

ثانياً: ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات مقياس التسامح وفق الطرائق الآتية:

1- الثبات بطريقة معادلة ألفا-كرونباخ:

تم استخدام معادلة ألفا-كرونباخ لدرجات عينة البحث السيكمترية على الأبعاد الفرعية لمقياس التسامح، والدرجة الكلية، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.787-0.854) وتشير إلى درجة ثبات جيدة للمقياس.

2- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

حسب معامل ثبات التجزئة النصفية للأبعاد الفرعية لمقياس التسامح والدرجة الكلية للمقياس، ثم صحح معامل الثبات بمعادلة سبيرمان براون، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.767-0.832)، وهي معاملات ثبات جيدة تشير إلى اتصاف المقياس بالثبات وفق طريقة التجزئة النصفية.

3- الثبات بطريقة إعادة التطبيق:

تم تطبيق المقياس على أفراد العينة السيكمترية ثم أعيد تطبيقه على أفراد العينة أنفسهم بعد مضي (15) يوماً، وحُسبت معاملات الارتباط بين درجاتهم في التطبيقين الأول والثاني وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.837-0.869)، وهي قيم مرتفعة تشير إلى اتصاف المقياس بالثبات وفق طريقة إعادة التطبيق، ويوضح الجدول الآتي معاملات الثبات الناتجة:

الجدول (12) معاملات ثبات مقياس التسامح بطرائق (ألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية، وإعادة التطبيق)

الأبعاد الفرعية	عدد البنود	ألفا-كرونباخ	التجزئة النصفية	إعادة التطبيق
التسامح	12	.854	.832	.845**
عدم التسامح	12	.803	.786	.869**
حدود التسامح	9	.787	.767	.837**

- أظهرت نتائج الدراسة السيكمترية لمقياس التسامح أنه يتصف بخصائص سيكمترية جيدة تجعل استخدامه ممكناً في البيئة المحلية وفق حدود عينة البحث المتمثلة بطلبة الأول والثاني الثانوي في مدينة درعا. وتكون الصورة النهائية للمقياس من ثلاثة أبعاد و(33) بند:

- التسامح: 12 بند، وعدم التسامح: 12 بند، وحدود التسامح: 9 بنود، ويكون التسامح

- - منخفضاً: $145 \geq$ ومتوسطاً: $146 - 190$ مرتفعاً: $191 \leq$

1- مقياس المرونة النفسية

- وصف المقياس

- تم الاعتماد على مقياس المرونة النفسية الذي طوره "جارديم" (Jardim et al. (2021) والمكون من بعدين أساسيين: تقرير المصير (Locus of Control) والقدرة على التكيف (Adaptability)، والذي أظهر خصائص سيكمترية ممتازة. سجل البعد الأول تقرير المصير ثباتاً داخلياً عالياً ($\alpha = .89$) وثبات إعادة ($r = .83$) بينما سجل البعد الثاني القدرة على التكيف ثباتاً داخلياً ($\alpha = .87$) وثبات إعادة ($r = .81$) أما المقياس الكلي فقد أظهر ($\alpha = .91$)، ($r = .85$) (Jardim et al. (2021)

- ويتكون المقياس من (10) بنود تتوزع على بعدين، هما: تقرير المصير (1،2،3،4،5) إذ يقيس هذا البعد مدى وعي الفرد بذاته وتقديره لها، وتشمل العناصر الموجودة في المقياس أسئلة تعكس الاعتراف الذاتي والقبول الكامل

للفرد كما هو، مع التأكيد على المهارات والكفاءات التي يمتلكها لتحقيق النجاح في الحياة. على سبيل المثال، تشتمل البنود على عبارات مثل " أعرف نفسي جيداً " و"أنا أحب نفسي كما أنا" و"لدي المهارات اللازمة للنجاح". تعكس هذه البنود حقيقة استقلالية الفرد في اتخاذ قراراته الحياتية المبنية على فهم عميق لذاته وقيمة ذاته، مما ينعكس إيجابياً على بناء مرونة نفسية تساعد في مواجهة تحديات الحياة (Jardim et al. 2021).

• **والقدرة على التكيف (6،7،8،9،10):** يقيس هذا البعد قدرة الفرد على التعامل الفعّال مع الضغوط والتغيرات الحياتية، خاصة تلك التي لا يمكن تغييرها مباشرة. ويعكس المقياس ذلك من خلال بنود مثل " أستطيع تقليل الاثار السلبية للصعوبات التي تواجهني " و"أتقبل الواقع عندما لا يمكن تغييره " و"لدى ثقة كاملة في مهاراتي لحل المشكلات التي تواجهني"؛ تعبر هذه البنود عن قدرة الفرد على استثمار الموارد النفسية والاجتماعية لتجاوز المحن، مع الحفاظ على توازنه النفسي، وتتضمن أيضاً تطوير آليات التأقلم المرنة التي تساعد على استعادة الاستقرار والسلوك الوظيفي الفعّال (Jardim et al. 2021).

يُعد هذان البعدان معاً مؤشرين شاملين للمرونة النفسية، حيث يمثل بُعد تقرير المصير الأساس المعرفي والوجداني للفرد تجاه ذاته، بينما يمثل بُعد القدرة على التكيف الجانب العملي والسلوكي لإدارة الضغوط والتحديات، ما يجعل المقياس أداة متكاملة وموثوقة لدراسة المرونة، وتأثيرها في مختلف المجالات النفسية والاجتماعية.

وتكون الإجابة على كل بند باستخدام مقياس استجابة مكون من (5) نقاط وكل العبارات ايجابية وتأخذ الدرجات (1: أبداً - 2: نادراً - 3: أحياناً - 4: تقريباً) وتراوح درجاته من (10 - 50)، تتراوح مستويات المرونة حسب الدرجة الكلية للمقياس بين (10-25) مرونة قليلة (25-35) مرونة متوسطة (35-50) مرونة عالية.

- الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية:

أولاً: صدق المقياس:

1- صدق الترجمة: وتم ترجمة المقياس والترجمة العكسية له من قبل الباحثة: بمساعدة مختص في اللغة الإنكليزية، وبعد ترجمة المقياس تم عرضه باللغة العربية على مختص آخر من أجل إعادة ترجمته إلى اللغة الإنكليزية للتأكد من دقة الترجمة، وقد تم إعادة النظر في ترجمة بعض الكلمات بناءً على الترجمة العكسية (الملحق 3).

2- صدق المحتوى:

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بجامعة دمشق (الملحق 1)، لإبداء ملاحظاتهم فيما يأتي:

- ملاءمة المقياس لقياس المرونة النفسية لدى طلبة الاول والثاني الثانوي في مدينة درعا.
- ملاءمة البنود للأبعاد الفرعية للمقياس.
- سلامة الصياغة اللغوية لبنود المقياس.
- إضافة أو حذف أو اقتراح التعديلات التي يرونها مناسبة على بنود المقياس بما يتناسب وموضوع البحث.

وجاءت ملاحظات السادة المحكمين على النحو الآتي:

- جميع البنود ملائمة لقياس المرونة النفسية مع إعادة صياغة بعض العبارات كالتالي:

جدول (13) تعديلات المحكمين على مقياس المرونة النفسية

الرقم	البند	مناسب	غير مناسب	التعديل
1	أشعر إنني أعرف نفسي جيداً			أعرف نفسي جيداً
2	أحب نفسي كما أنا			أحب نفسي كما هي عليه
3	أعتقد إن لدي المهارات اللازمة للنجاح في الحياة			
4	أشعر بالراحة مع جسدي			أشعر بالرضا عن شكلي
5	أشعر أن لدي احتراماً جيداً لذاتي			أشعر أن لدي احتراماً جيداً لنفسني
6	لدي ثقة كاملة في مهاراتي لحل المشكلات التي تواجهني			
7	لقد نجحت في التغلب على الصعوبات			نجحت في التغلب على الصعوبات
8	تمكنت من تقليل الآثار السلبية من الصعوبات			أستطيع تقليل الآثار السلبية للصعوبات التي تواجهني
9	اتحمل المشكلات واعطيها الأهمية التي تستحق دون التقليل من قيمتها أو المبالغة فيها			
10	عندما لا يمكن تغيير الوضع انا أتقبل الحقيقة بهدوء			أتقبل الواقع عندما لا يمكن تغييره

2-الاتساق الداخلي :

تم تطبيق المقياس على عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدينة درعا خارج عينة البحث الأساسية بلغ عدد أفرادها (80) طالباً وطالبة، ثم حُسبت معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، ومعاملات ارتباط درجات الأبعاد مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس، وتوضح الجداول الآتية معاملات الارتباط الناتجة:

الجدول (14) معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	.795**	6	.689**
2	.765**	7	.773**
3	.760**	8	.756**
4	.763**	9	.712**
5	.730**	10	.597**

(** دال عند مستوى الدلالة (0.01))

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (-0.597-

0.795) وهي معاملات ارتباط جيدة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على أن بنود المقياس متسقة

مع الدرجة الكلية للمقياس، ويعطي مؤشراً على الصدق البنائي للمقياس.

الجدول (15) معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه

تقرير المصير		القدرة على التكيف	
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	.834**	5	.723**
2	.812**	7	.734**
3	.827**	8	.811**
4	.829**	9	.793**
6	.697**	10	.701**

(** دال عند مستوى الدلالة (0.01))

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه تراوحت بين

(0.697-0.834)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)؛ ما يشير إلى الاتساق الداخلي

لبنود مقياس التسامح وارتباط كل منها مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، ويعطي مؤشراً على الصدق البنائي

للمقياس.

الجدول (16) معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

الأبعاد الفرعية	تقرير المصير	القدرة على التكيف	الدرجة الكلية
تقرير المصير	1	.790**	.945**
القدرة على التكيف	.790**	1	.948**

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.790-0.948)، وهي معاملات ارتباط جيدة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، ما يدل على أن الأبعاد الفرعية متسقة مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس، ويعطي مؤشراً على الصدق البنائي للمقياس.

3- الصدق التمييزي بدلالة المجموعات الطرفية :

تم تطبيق المقياس على عينة البحث السيكمترية ثم حُسبت درجاتهم، ورتبت تنازلياً، وتم أخذ أعلى (25%) وأدنى (25%) منها، ثم حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، وتم استخدام (ت) ستودنت لتعرّف دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين، كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (17) الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس المرونة النفسية

أبعاد المقياس	العدد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
تقرير المصير	20	العليا	23.95	.999	11.368	38	.000	دال
	20	الدنيا	14.85	3.438				
القدرة على التكيف	20	العليا	23.75	1.118	14.302	38	.000	دال
	20	الدنيا	13.05	3.154				
الدرجة الكلية	20	العليا	47.70	2.029	12.923	38	.000	دال
	20	الدنيا	27.90	6.545				

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيم (ت) بلغت على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية (11.368، 14.302، 12.923) عند القيم الاحتمالية (0.000، 0.000، 0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة

(0.05) المعتمد في البحث مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا، وهذه الفروق لصالح المجموعة العليا، مما يشير إلى صدق مقياس المرونة النفسية بدلالة الصدق التمييزي للمجموعات الطرفية

ثانياً: ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس وفق الطرائق الآتية:

1- الثبات بطريقة معادلة ألفا-كرونباخ:

تم استخدام معادلة ألفا-كرونباخ لدرجات عينة البحث السيكمترية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، وتراوح قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.808-0.903) وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس.

2- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

حسب معامل ثبات التجزئة النصفية للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، ثم صحح معامل الثبات بمعادلة سبيرمان براون، وتراوح قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.768-0.871)، وهي معاملات ثبات جيدة تشير إلى اتصاف المقياس بالثبات وفق طريقة التجزئة النصفية.

4- الثبات بطريقة إعادة التطبيق

تم تطبيق المقياس على أفراد العينة السيكمترية ثم أعادت تطبيقه على أفراد العينة أنفسهم بعد مضي (15) يوماً، وحُسبت معاملات الارتباط بين درجاتهم في التطبيقين الأول والثاني وتراوح قيم معاملات الارتباط بين (0.895-0.950)، وهي قيم مرتفعة تشير إلى اتصاف المقياس بالثبات وفق طريقة إعادة التطبيق، ويوضح الجدول الآتي معاملات الثبات الناتجة:

الجدول (18) معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية بطرائق (ألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية، وإعادة التطبيق)

أبعاد المقياس	عدد البنود	ألفا-كرونباخ	التجزئة النصفية	إعادة التطبيق
تقرير المصير	5	.856	.843	.902**
القدرة على التكيف	5	.808	.768	.895**
الدرجة الكلية	10	.903	.871	.950**

أظهرت نتائج الدراسة السيكمترية لمقياس المرونة النفسية أنه يتصف بخصائص سيكمترية جيدة؛ تجعل استخدامه ممكناً في البيئة المحلية وفق حدود عينة البحث، المتمثلة بطلبة الاول والثاني الثانوي في مدينة درعا.

2- مقياس الغضب:

تم الاعتماد على مقياس تعبير الغضب للأطفال (AESC) الذي طوره ستيل وآخرون (Steele et al. (2009

والمنشور في (Journal of Pediatric Psychology)، ويتكون المقياس من (26) بند، وأربعة أبعاد:

- سمة الغضب -التعبير عن الغضب -الغضب الداخلي - السيطرة على الغضب (التحكم بالغضب)، علماً أن بدائل المقياس (أبدأ أحياناً، غالباً، دائماً). وتأخذ الدرجات بالترتيب (1،2،3،4) وبعد السيطرة على الغضب يصحح بالطريقة العكسية.

وأظهر ثباتاً داخلياً عالياً للمقياس الكلي ($\alpha = .95$)، ولأبعاده الفرعية: الغضب الصريح ($\alpha = .69$)، الغضب الداخلي ($\alpha = .71$)، والتحكم بالغضب ($\alpha = .79$)، وغضب السمة ($\alpha = .84$) عبر عينة تضم 803 طفلاً ومراهقاً أصحاء ومرضى بالسرطان. كما أكدت ثبات الإعادة على مدى 6 أشهر ($r = .65-.72$) و12 شهراً ($r = .60-.68$)، مما يعكس استقرار القياس عبر الزمن. أما الصدق البنائي فقد دعمته التحليلات العاملية التي أكدت نموذجاً رباعي الأبعاد يفسر 50.17% من التباين، مع ثبات قياسي عبر المجموعات، والصدق المتقارب من خلال الارتباطات الإيجابية مع مقاييس العدوانية والعداء ($r = .38-.62$) (Steele et al, 2009).

- الخصائص السيكمترية لمقياس الغضب لدى أفراد عينة البحث:

أولاً: صدق المقياس:

1- صدق الترجمة: وتم ترجمة المقياس والترجمة العكسية له من قبل الباحثة: بمساعدة مختص في اللغة الإنكليزية،

وبعد ترجمة المقياس تم عرضه باللغة العربية على مختص آخر من أجل إعادة ترجمته إلى اللغة الإنكليزية للتأكد من

دقة الترجمة، وقد تم إعادة النظر في ترجمة بعض الكلمات بناءً على الترجمة العكسية، (الملحق 4).

1- صدق المحتوى:

تم عرض المقياس على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بجامعة دمشق (الملحق 1)، لإبداء ملاحظاتهم فيما يأتي:

- ملاءمة المقياس لقياس الغضب لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة درعا.
- ملاءمة البنود للأبعاد الفرعية للمقياس.
- سلامة الصياغة اللغوية لبنود المقياس.
- إضافة أو حذف أو اقتراح التعديلات التي يرونها مناسبة على بنود المقياس بما يتناسب وموضوع البحث.

وقد جاءت ملاحظات السادة المحكمين على النحو الآتي:

- حذف بعض البنود بسبب التكرار في المعنى.
- تعديل الصياغة اللغوية لبعض البنود.

جدول (19) تعديلات المحكمين لمقياس الغضب

الرقم	البند	التعديل
1	أشعر بالغضب	أشعر بالغضب بين الحين والآخر
2	لدي رغبة في الصراخ بوجه أحدهم	
3	أفقد صبري إذا كان عليّ الانتظار لشيء ما	
4	أغضب بسرعة	
5	أشعر برغبة في تحطيم الأشياء	
6	أشعر بالتوتر أو الغضب	أشعر بالتوتر
7	يتعكر مزاجي إن لم تسر الأمور كما أحب	
8	لدي مزاج سيء	
9	غضب جداً إذا تم انتقادي من قبل أهلي أو مدرسي	أغضب جداً عندما أتعرض للنقد
10	من السهل تعكير مزاجي	
11	أغلق الأبواب بغضب أو اضرب رجلي	أغلق الأبواب أو اضرب رجلي عندما أغضب
12	أكبت غضبي بداخلي	
13	أضبط أعصابي قدر المستطاع	
14	أفصح عما بداخلي للآخرين	
15	أحاول أن أكون صبورا	
16	أجادل أو أرد بهجوم	
17	أحافظ على هدوئي	
18	أضرب الأشياء أو الأشخاص	أضرب الأشياء أو الأشخاص عندما أغضب
19	أخفي مشاعري ولا أظهرها لأحد	
20	أبقى محافظاً على حسن التصرف	
21	أتفوه بكلمات قاسية أو بذيئة	
22	أبقى غاضباً تجاه الأشخاص لكن سراً	
23	أحاول الهدوء وحل المشكلة التي تواجهني	أحاول الحفاظ على الهدوء وحل المشكلة التي تواجهني
24	أعاني من نوبات الغضب	
25	أكبت غضبي	محذوف
26	أحاول ضبط مشاعر الغضب لدي	

2- الصدق البنائي:

تم تطبيق المقياس على عينة من طلبة الاول والثاني ثانوي في مدينة درعا خارج عينة البحث الأساسية، وبلغ عدد أفرادها (80) طالباً وطالبة، ثم حُسبت معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، ومعاملات ارتباط درجات الأبعاد مع بعضها البعض، ومع الدرجة الكلية للمقياس، وتوضح الجداول الآتية معاملات الارتباط الناتجة:

الجدول (20) معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لمقياس الغضب

البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	.579**	10	.577**	19	.529**
2	.517**	11	.687**	20	.657**
3	.534**	12	.595**	21	.544**
4	.639**	13	.766**	22	.495**
5	.646**	14	.519**	23	.591**
6	.434**	15	.502**	24	.476**
7	.497**	16	.618**	25	.619**
8	.778**	17	.778**	-	-
9	.477**	18	.452**	-	-

((** دال عند مستوى الدلالة (0.01)))

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (-0.434-

0.778)، وهي معاملات ارتباط جيدة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، ما يدل على أن بنود المقياس متسقة

مع الدرجة الكلية للمقياس، ويعطي مؤشراً على الصدق البنائي للمقياس.

الجدول (21) معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه

سمة الغضب							
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	.684**	4	.663**	7	.535**	10	.713**
2	.660**	5	.690**	8	.737**	-	-
3	.629**	6	.511**	9	.579**	-	-
التعبير عن الغضب							
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
11	.762**	14	.644**	16	.516**	18	.518**
21	.718**	24	.577**	-	-	-	-
الغضب الداخلي							
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
12	.668**	19	.734**	22	.662**	-	-
السيطرة على الغضب							
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
13	.792**	15	.668**	17	.841**	20	.835**
23	.685**	25	.779**	-	-	-	-

(** دال عند مستوى الدلالة (0.01))

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه تراوحت بين

(0.511-0.841)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يشير إلى الاتساق الداخلي

لبنود مقياس الغضب وارتباط كل منها مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، ويعطي مؤشراً على الصدق البنائي

للمقياس.

الجدول (22) معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية لمقياس الغضب

الأبعاد الفرعية	سمة الغضب	التعبير عن الغضب	الغضب الداخلي	السيطرة على الغضب	الدرجة الكلية
سمة الغضب	1	.731**	.674**	.597**	.889**
التعبير عن الغضب	.731**	1	.545**	.668**	.860**
الغضب الداخلي	.674**	.545**	1	.656**	.735**
السيطرة على الغضب	.597**	.668**	.656**	1	.796**

(** دال عند مستوى الدلالة (0.01))

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.545-0.889)، وهي معاملات ارتباط جيدة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، ما يدل على أن الأبعاد الفرعية متسقة مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس، ويعطي مؤشراً على الصدق البنائي للمقياس.

3- (الصدق التمييزي) بدلالة المجموعات الطرفية :

تم تطبيق المقياس على عينة البحث السيكومترية ثم حُسبت درجاتهم، ورتبت تنازلياً، وتم أخذ أعلى (25%) وأدنى (25%) منها، ثم حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، وتم استخدام (ت) ستودنت لتعرّف دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين، كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (23) الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس الغضب

أبعاد المقياس	العدد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
سمة الغضب	20	العليا	33.45	3.576	16.769	38	.000	دال
	20	الدنيا	16.70	2.677				
التعبير عن الغضب	20	العليا	18.75	1.585	20.212	38	.000	دال
	20	الدنيا	8.70	1.559				
الغضب الداخلي	20	العليا	10.15	1.089	16.331	38	.000	دال
	20	الدنيا	4.65	1.040				
السيطرة على الغضب	20	العليا	22.55	1.701	21.684	38	.000	دال
	20	الدنيا	9.40	2.113				
الدرجة الكلية	20	العليا	81.15	7.450	17.309	38	.000	دال
	20	الدنيا	43.10	6.415				

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيم (ت) بلغت على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الغضب (16.769،

20.212، 16.331، 21.684، 17.309) عند القيم الاحتمالية (0.000، 0.000، 0.000، 0.000، 0.000)، وهي

أصغر من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في البحث مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات

المجموعتين العليا والدنيا، وهذه الفروق لصالح المجموعة العليا، مما يشير إلى صدق مقياس الغضب بدلالة الصدق

التمييزي للمجموعات الطرفية.

ثانياً: ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس وفق الطرائق الآتية:

1- الثبات بطريقة معادلة ألفا-كرونباخ:

تم استخدام معادلة ألفا-كرونباخ لدرجات عينة البحث السيكمترية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، وتراوح قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.714-0.915) وتشير إلى درجة ثبات جيدة للمقياس.

2- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

حسب معامل ثبات التجزئة النصفية للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، ثم صحح معامل الثبات بمعادلة سبيرمان براون، وتراوح قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.702-0.885)، وهي معاملات ثبات جيدة تشير إلى اتصاف المقياس بالثبات وفق طريقة التجزئة النصفية.

3- الثبات بطريقة إعادة التطبيق:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على أفراد العينة السيكمترية ثم أعادت تطبيقه على أفراد العينة أنفسهم بعد مضي (15) يوماً، وحُسبت معاملات الارتباط بين درجاتهم في التطبيقين الأول والثاني وتراوح قيم معاملات الارتباط بين (0.869-0.966)، وهي قيم مرتفعة تشير إلى اتصاف المقياس بالثبات وفق طريقة إعادة التطبيق، ويوضح الجدول الآتي معاملات الثبات الناتجة:

الجدول (24) معاملات ثبات مقياس الغضب بطرائق (ألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية، وإعادة التطبيق)

الأبعاد الفرعية	عدد البنود	ألفا-كرونباخ	التجزئة النصفية	إعادة التطبيق
سمة الغضب	10	.840	.843	.901**
التعبير عن الغضب	6	.784	.771	.869**
الغضب الداخلي	3	.714	.702	.879**
السيطرة على الغضب	6	.902	.873	.898**
الدرجة الكلية	25	.915	.885	.966**

أظهرت نتائج الدراسة السيكمترية لمقياس الغضب أنه يتصف بخصائص سيكمترية جيدة تجعل استخدامه ممكناً في البيئة المحلية وفق حدود عينة البحث المتمثلة بطلبة المرحلة الثانوية في مدينة درعا. ويكون المقياس النهائي من (25) بند، وأربعة أبعاد:

- سمة الغضب (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10).
 - التعبير عن الغضب (11, 14, 16, 18, 21, 24).
 - الغضب الداخلي (12, 22, 19).
 - السيطرة على الغضب (التحكم بالغضب) (13, 15, 17, 20, 23, 25).
- علماً أن بدائل المقياس (أبداً أحياناً، غالباً، دائماً). وتأخذ الدرجات بالترتيب (1, 2, 3, 4) وبعد السيطرة على الغضب يصحح بالطريقة العكسية. وتتراوح الدرجات من (25) أقل درجة إلى أعلى درجة من درجات الغضب (100).

4- مقياس ضحايا التنمر

- وصف المقياس

مقياس ضحايا التنمر من إعداد رهبة عباس العادلي وأشواق صبر ناصر (2016) وكانت العينة طلبة المرحلة المتوسطة ويتكون من (32) بنداً، واعتمدت البدائل نعم ولا وأعطيت الأوزان (0,1).

وتم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس وصدق البناء وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقتين إعادة الاختبار وطريقة بريسون بعد التطبيق على نفس العينة بعد مرور أسبوعين على التطبيق الأول للمقياس وطريقة كيورد رتشارد سن فكانت معامل الثبات (0.79) بصورته الأولية.

- الخصائص السيكومترية لمقياس التنمر:

أولاً: صدق المقياس: تم التحقق من صدق مقياس التنمر وفق الطرائق الآتية:

1- صدق المحتوى: قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بجامعة

دمشق (الملحق 1)، لإبداء ملاحظاتهم فيما يأتي:

- ملاءمة المقياس لقياس التنمر لدى طلبة الاول والثاني الثانوي في مدينة درعا.

- سلامة الصياغة اللغوية لبنود المقياس.

- إضافة أو حذف أو اقتراح التعديلات التي يرونها مناسبة على بنود المقياس بما يتناسب وموضوع البحث.

وقد جاءت ملاحظات السادة المحكمين على النحو الآتي:

حذف بندين من بنود المقياس لعدم مناسبته للفئة العمرية في مجتمع البحث.

جدول (25) تعديلات المحكمين على مقياس التنمر

13	البند	التعديل
1	أشعر بالخوف من التعرض مرة أخرى للأذى	
2	ذهني منشغل دائماً بما تعرضت له من ضرر	
3	انزعج واتوتر بسرعة عندما أتذكر ما تعرضت له من إساءة	
4	يطلق البعض عني وأفراد أسرتي شائعات مزعجة	يطلق الآخرون شائعات مزعجة عني
5	أعاني من صعوبة في النوم ومن النوم المتقطع	نومي مضطرب
6	أعاني من الأحلام المزعجة بعد ما تعرضت له من إهانة	عند تعرضي للإهانة أعاني من أحلام مزعجة
7	أشعر أن عقلي محدد في بعض المواقف من شدة التوتر	
8	استمع إلى نكات لاذعة عن شكلي أو مظهري	استمع إلى نكات مزعجة عن شكلي ومظهري
9	أتوقع حدوث أمر سيء	
10	أتمنى أن أكون أكثر قوة للرد على من يعتدي عليّ	

11	يتأرجح صوتي وأحس بالارتعاش عندما اتعرض للاعتداء من الآخرين	
12	أحيانا أفكر في أشياء سيئة لا أستطيع التحدث عنها ولاسيما بعد الأذى الذي تعرضت له	
13	أشعر بأنني بلا قسمة بسبب ما وجه بسبب ما وجه إلي من إهانات	أشعر بعدم القيمة بسبب ما وجه إلي من إهانات
14	أظن أن الناس يضايقونني حتى وإن لم يفعلوا ذلك	
15	أخاف أن نتكلم مع الناس خشية التعرض للأذى	أشعر بالخوف عند التحدث مع الآخرين خشية التعرض للأذى
16	أخشى مفاتحة أسرتي بما أتعرض له من أذى	
17	أشعر بالعجز عندما لا أستطيع التغلب على من أساء إلي	
18	تراودني أفكار ترك المدرسة بسبب ما اتعرض له من اعتداءات	
19	تعرضت للعنف في المدرسة دون مبرر	
20	يرفضني كثير من زملاء بسبب ضعف قدرتي على الدفاع عن نفسي	يرفضني زملائي بسبب ضعف قدرتي على الدفاع عن نفسي
21	أميل إلى البكاء أكثر من المعتاد	
22	أشعر بالإحباط إثر تعرضي للسخرية من بعض الزملاء	
23	اتعرض للتهديد من قبل البعض طريق الهاتف إن لم أنصع لطلباتهم	أخضع
24	ضغط الطلبة علي يزيد من قلقي وتوتري	ضغط زملائي علي يزيد من قلقي وتوتري
25	أشعر إنني أكره نفسي بسبب الإهانات التي تعرضت لها	
26	أضطرب عندما تعرض لاعتداءات من قبل الآخرين	
27	أحاول أن أتجنب المواقف التي اتعرض فيها للأذى	
28	يغضبني تقوه بعض الطلاب بكلمات غير لائقة بحقي	
29	أفكر بالانتحار لأنه العلاج الوحيد الذي يخلصني من مخاوفي	حذف
30	أشعر بالاكنتاب بعد تعرضي للعنف من قبل الطلبة الآخرين	أشعر بالانزعاج والحزن بعد تعرضي للعنف

31	تسرق أشياء وأغراض باستمرار	يسرق الآخرين أغراض باستمرار
32	كثيراً ما كنت ضحية أو كبش الفداء	حذف

2- الصدق البنائي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من طلبة الاول والثاني ثانوي في مدينة درعا خارج عينة البحث الأساسية بلغ عدد أفرادها (80) طالباً وطالبة، ثم حسبت معاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول الآتي معاملات الارتباط الناتجة:

الجدول (26) معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس التمر

البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	.765**	11	.479**	21	.595**
2	.526**	12	.569**	22	.679**
3	.510**	13	.456**	23	.534**
4	.443**	14	.471**	24	.522**
5	.752**	15	.594**	25	.567**
6	.657**	16	.602**	26	.628**
7	.740**	17	.653**	27	.738**
8	.774**	18	.519**	28	.716**
9	.788**	19	.441**	29	.732**
10	.690**	20	.702**	30	.737**

((** دال عند مستوى الدلالة (0.01)))

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.441-0.788)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى الصدق البنائي لمقياس التمر.

3- الصدق التمييزي بدلالة المجموعات الطرفية :

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة البحث السيكمترية، ثم حسبت درجاتهم، ورتبت تنازلياً، وتم أخذ أعلى (25%) وأدنى (25%) منها، ثم حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للمقياس، وتم استخدام اختبار (ت) ستودنت لتعرف دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين، كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (27) الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس التمر

مقياس التمر	العدد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	ت	القيمة الاحتمالية	القرار
الدرجة الكلية	20	العليا	22.30	3.130	38	25.608	.000	دال
	20	الدنيا	3.20	1.152				

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) بلغت على الدرجة الكلية للمقياس (25.608) عند القيمة الاحتمالية (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في البحث، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا، وهذه الفروق لصالح المجموعة العليا، مما يشير إلى صدق مقياس التمر بدلالة محك المجموعات الطرفية (الصدق التمييزي).

ثانياً: ثبات المقياس: قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس التمر وفق الطرائق الآتية:

1- الثبات بطريقة معادلة كودر ريتشاردسون:

تم استخدام معادلة كودر ريتشاردسون -لأن المقياس ثنائي الدرجة (0، 1) - لدرجات عينة البحث السيكمترية على مقياس التمر، وبلغت قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة (0.940)، وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس.

2- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

حسب معامل ثبات التجزئة النصفية لبنود مقياس التنمر، ثم صحح معامل الثبات بمعادلة سبيرمان براون، وبلغت قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة (0.922)، وهي قيمة مرتفعة تشير إلى اتصاف المقياس بالثبات وفق طريقة التجزئة النصفية.

3- الثبات بطريقة إعادة التطبيق:

تم تطبيق المقياس على أفراد العينة السيكمترية ثم أعيد تطبيقه على أفراد العينة أنفسهم بعد مضي (15) يوماً، وحُسبت معاملات الارتباط بين درجاتهم في التطبيقين الأول والثاني، وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.936)، وهي قيمة مرتفعة تشير إلى اتصاف المقياس بالثبات وفق طريقة إعادة التطبيق، ويوضح الجدول الآتي معاملات الثبات الناتجة:

الجدول (28) معاملات ثبات مقياس التنمر بطرائق (كودر ريتشاردسون، والتجزئة النصفية، وإعادة التطبيق)

مقياس التنمر	عدد البنود	كودر ريتشاردسون	التجزئة النصفية	إعادة التطبيق
الدرجة الكلية	30	.940	.922	.936**

أظهرت نتائج الدراسة السيكمترية لمقياس التنمر أنه يتصف بخصائص سيكمترية جيدة تجعل استخدامه ممكناً في البيئة المحلية وفق حدود عينة البحث المتمثلة بطلبة الأول والثاني الثانوي في مدينة درعا. ويكون المقياس بصورته النهائية من (30) بند، واعتمدت البدائل نعم ولا وأعطيت الأوزان (0،1).

خامساً: متغيرات البحث:

المتغيرات المستقلة: المرونة النفسية، حيث يفترض أنه يؤثر على الغضب والتسامح.

المتغيرات التابعة: الغضب حيث يفترض إنه يتأثر بالتسامح والمرونة

المتغير الوسيط: التسامح حيث يفترض إن يتأثر بالمرونة النفسية ويؤثر بدوره على الغضب

المتغيرات التصنيفية: الجنس (ذكر، أنثى)

الحالة الاجتماعية للوالدين (مرتبطتين، منفصلين، أحدهما متوفى)

سادساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث

تم اعتماد برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 23) وبرنامج (AMOS) وأُستخرجت الأساليب

الإحصائية الآتية:

1- معامل الارتباط بيرسون للتحقق من الصدق البنائي لأدوات البحث، وحساب معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق، واختبار طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث.

2- اختبار (T-Test) للتحقق من الصدق التمييزي، وتعرف دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على أدوات البحث تبعاً لمتغير (الجنس).

3- معادلة ألفا-كرونباخ للتحقق من ثبات أدوات البحث (مقياس التسامح، ومقياس المرونة النفسية، ومقياس الغضب).

4- معادلة كودر- ريتشاردسون للتحقق من ثبات (مقياس التتمتع).

5- معادلة سبيرمان براون للتحقق من ثبات التجزئة النصفية لأدوات البحث.

6- قيم الإحصاء الوصفي (المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والخطأ المعياري للقياس).

7- الربيعات لتحديد عينة البحث الأساسية من ضحايا التتمتع ولحساب الصدق التمييزي .

8- التكرارات والنسب المئوية لتعرف عدد أفراد عينة البحث استناداً إلى مستويات (التسامح، والمرونة النفسية، والغضب).

9- أسلوب تحليل المسار باستخدام برنامج (AMOS) واستخدام طريقة الاحتمال الأقصى أو طريقة أقصى الأرجحية.

10- اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA) للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أدوات البحث تبعاً لمتغير (الحالة الاجتماعية للوالدين).

11- اختبار ليفين لتجانس التباين بين المجموعات.

12- اختبار دونيت سي (Dunnett C) للمقارنات البعدية بالنسبة للعينات غير المتجانسة.

13- اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية بالنسبة للعينات المتجانسة.

سابعاً: إجراءات البحث

بعد اعتماد عنوان البحث، قام الباحث بترجمة وتقنين الأدوات التالية :

مقياس المرونة النفسية (Jardim et al., 2021)، ومقياس التسامح (Thomae et al., 2016) ومقياس الغضب (Steele et al., 2009)، ومقياس ضحايا التنمر (العادلي وناصر، 2016). ونظراً لأن المقاييس الثلاثة الأولى وُضعت بلغات أجنبية، فقد تم ترجمتها إلى اللغة العربية وفق الخطوات التالية:

(1) الترجمة الأولية إلى العربية من قبل مترجمين متخصصين.

(2) الترجمة العكسية إلى اللغة الأصلية من قبل مترجمين آخرين لم يطلعوا على النص الأصلي.

(3) مقارنة النسختين الأصليتين من قبل متخصصين في اللغة الإنجليزية وعلم النفس للتأكد من دقة الصياغة.

بعد ذلك، عُرضت الأدوات الأربعة بصيغتها الأولية على عشرة من المحكمين المتخصصين في مجالات علم

النفس والقياس والتقويم واللغة الإنجليزية، وذلك للحكم على وضوح العبارات وملاءمتها للمرحلة العمرية ومدى

تمثيلها للمحتوى، وأُجريت التعديلات اللازمة وفقاً لآرائهم.

بعد الحصول على موافقة مديرية التربية في محافظة درعا، قُدمت الأدوات إلى عينة استطلاعية قوامها (80) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة نفسه (وليست من العينة الأساسية)؛ وذلك بهدف حساب الاتساق الداخلي بطريقة ألفا كرونباخ، وحساب الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test Retest) بإعادة التطبيق بعد 15 يوماً.

ثم تم اختيار العينة الأساسية بالطريقة الطبقيّة العشوائية من مدارس مدينة درعا (مختلط - ذكور - إناث)، وتكونت العينة من (500) طالباً وطالبة من الصفين الأول والثاني الثانوي ممثلة للمجتمع الأصلي.

طبقت الأدوات الأربعة بشكل جماعي خلال الفصلين الدراسيين الأول والثاني من العام (2024 - 2025).

تم استبعاد الاستبانات غير المكتملة أو التي جرى تعبئتها عشوائياً، وتم اختيار العينة من ضحايا التتمر وبلغ عددهم (119)، ثم تم إجراء المعالجة الإحصائية واستخلاص النتائج.

ثامناً: الصعوبات التي واجهت البحث:

- ✓ صعوبة سحب العينة.
- ✓ ندرة الدراسات السابقة عن علاقة الغضب والتسامح والمرونة لدى ضحايا التتمر، مما صعب الوصول لمصادر موثوقة مع اختلاف تعريفات هذه المتغيرات بين الثقافات خاصة "التسامح" كمفهوم نفسي معقد.
- ✓ مشاكل التعاون الإداري: عدم تعاون بعض مديري المدارس والمعلمين رغم أهمية الموضوع، مثل رفض الوصول للطلاب أو تأخير الإجراءات بسبب مخاوف الخصوصية والمسؤولية، وهذا شائع في بحوث التتمر.
- ✓ ضعف استجابة الطلاب: عدم تجاوب بعضهم مع المقاييس، إعادة استبانات مملوءة عشوائياً أو ناقصة (اضطرت لاستبعادها)، تخوفهم رغم ضمان السرية.

الفصل الرابع

نتائج البحث وتفسيرها

أولاً: الإجابة عن أسئلة البحث

ثانياً: الإجابة عن فرضيات البحث

ثالثاً: استنتاجات

رابعاً: تعقيب عام

خامساً: مقترحات البحث

تمهيد:

يتناول هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها من خلال تطبيق أدوات البحث، وذلك بغرض تعرف مستوى كل من التسامح والمرونة النفسية والغضب، وكذلك تعرف طبيعة العلاقة التي تربط كل من التسامح والغضب والتسامح والمرونة من جهة، ومن جهة أخرى المرونة والغضب، وطبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والغضب والتسامح كمتغير وسيط لدى أفراد عينة البحث من ضحايا التمر من طلاب الصف الأول الثانوي والثاني الثانوي، وكذلك الكشف عن الفروق في كل من متغيرات البحث (التسامح المرونة النفسية والغضب)، تبعاً لبعض المتغيرات الديمغرافية (الجنس - الحالة الاجتماعية للوالدين). بعد جمع البيانات من أفراد عينة البحث بإدخالها إلى برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج وتحليلها ثم تفسيرها، وفيما يلي عرض مفصل لهذه النتائج:

أولاً: الإجابة عن أسئلة البحث:

السؤال الأول: ما مستوى التسامح لدى أفراد عينة البحث؟

للإجابة عن السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس التسامح، كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول (29) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس التسامح

أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التسامح	55.24	10.519
عدم التسامح	51.49	14.409
حدود التسامح	41.01	11.050

وأعطي كل مستوى من مستويات التسامح لدى أفراد عينة البحث نقطة قطع استناداً إلى المتوسط الحسابي

والانحراف المعياري على النحو الآتي: (المستوى المرتفع = المتوسط الحسابي + الانحراف المعياري)، و(المستوى

المنخفض = المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري)، وما بينهما المستوى المتوسط كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (30) نقاط القطع لمقياس التسامح والقيم الموافقة لها

أبعاد المقياس	المستوى		
	منخفض	متوسط	مرتفع
التسامح	44 فأقل	65-45	66 فأعلى
عدم التسامح	37 فأقل	65-38	66 فأعلى
حدود التسامح	29 فأقل	52-30	53 فأعلى

واستناداً إلى نتائج الجدول السابق تم استخراج التكرارات والنسب المئوية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس

التسامح كما يأتي:

الجدول (31) عدد الأفراد والنسب المئوية استناداً إلى مستويات التسامح

الأبعاد الفرعية	القيم	المستوى		
		منخفض	متوسط	مرتفع
التسامح	التكرار	24	65	30
	النسبة المئوية	%20.17	%54.62	%25.21
عدم التسامح	التكرار	27	63	29
	النسبة المئوية	%22.69	%52.94	%24.37
حدود التسامح	التكرار	20	80	19
	النسبة المئوية	%16.81	%67.23	%15.97
الدرجة الكلية	التكرار	11	104	4
	النسبة المئوية	%25.33	%56	%18.67

يُلاحظ من الجدول السابق:

- أن مستوى التسامح لدى أفراد عينة البحث كان متوسطاً وبنسبة بلغت (54.62%)، بينما بلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المرتفع من التسامح (25.21%)، وبلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المنخفض من التسامح (20.17%).

- أن مستوى **عدم التسامح** لدى أفراد عينة البحث كان متوسطاً وبنسبة بلغت (52.94%)، بينما بلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المرتفع من عدم التسامح (24.37%)، وبلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المنخفض من عدم التسامح (22.69%).

- أن مستوى **حدود التسامح** لدى أفراد عينة البحث كان متوسطاً وبنسبة بلغت (67.23%)، بينما بلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المنخفض من حدود التسامح (16.81%)، وبلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المرتفع من حدود التسامح (15.97%).

التفسير:

أولاً: تفسير المستوى المتوسط لبعد التسامح

أظهرت النتائج أن مستوى التسامح لدى ضحايا التتمر جاء متوسطاً. تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى وجود رغبة نسبية لدى الطلاب في تجاوز الأذى النفسي والحفاظ على علاقات اجتماعية طبيعية (مبيضين، 2022)، إلا أن خبرة التعرض للتتمر تحول دون بلوغهم مستويات عالية من العفو الكامل. وبعبارة أخرى، فإن التسامح موجود بشكل جزئي، لكنه يظل محدوداً بتأثير الصدمة النفسية وفقدان الثقة. كما يُعزى هذا المستوى المتوسط إلى غياب الأنظمة الداعمة (كالسياسات المدرسية الفاعلة لمكافحة التتمر)، مما يضطر الضحايا إلى التعايش مع الوضع الحالي. ومع انتشار التتمر واعتياد الضحايا على السلوك العدواني تدريجياً، يصبحون أقل حساسية تجاهه دون قبوله الكامل (خضر، 2022). وأيدت دراسة (Barcaccia et al., 2018) ودراسة (Flaspohler et al., 2009) أن المراهقين الضحايا يميلون إلى إظهار قدر متوسط من التسامح بفضل الصداقة والدعم الاجتماعي، لكنه لا يكون مرتفعاً نتيجة الأذى النفسي. و**بينت** دراسة (Quintana-Orts & Rey, 2018) أن التسامح ينخفض بشكل ملحوظ في حال استمرار التتمر وغياب الدعم.

ثانيًا: بُعد عدم التسامح (متوسط):

عدم التسامح المتوسط لدى ضحايا التنمر يعبر عن حالة توازنٍ نفسيٍّ بين مشاعر الغضب والرغبة في الانتقام من جهة، وضبط النفس والرغبة في الاستقرار الاجتماعي أو الخوف من العقوبات من جهة أخرى. يشير هذا المستوى المتوسط إلى عدم وجود عدائية مطلقة أو رفض تامٍ للتسامح، وإنما يعكس استجابةً متوسطةً تعبر عن الصراع النفسي الداخلي الذي يعيشه الضحايا بين الشعور بالأذى والرغبة في التقليل من التوتر النفسي (Quintana-Orts et al., 2020).

ويرتبط سبب هذا المستوى المتوسط بكون الضحايا لا يستطيعون تجاهل الألم النفسي الناتج عن التنمر، فيبقى لديهم شعورٌ بالرفض غير المطلق، ومع محاولة ضبط الغضب خوفاً من العقاب أو الرغبة في الحفاظ على علاقاتٍ اجتماعيةٍ مستقرةٍ. كما أن الدعم الاجتماعي ومهارات التعاطف قد تساعد في رفع مستوى التسامح، بينما استمرار التنمر وغياب الدعم النفسي والاجتماعي قد يؤدي إلى تقليل التسامح ورفع معدل عدم التسامح (Barcaccia et al., 2018). واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كونتانا وراي (Quintana-Orts & Rey, 2018) أن المراهقين الضحايا يظهرون مستوياتٍ متوسطةً من الاستجابات السلبية (مثل عدم التسامح والغضب) وأظهرت دراسة (Worthington, 2021) أن التنمر غالباً ما يرتبط بارتفاع مشاعر الغضب والعدوانية، وبالتالي عدم التسامح بمستوياتٍ عالية، في حين خالفت دراسة باركانشا وآخرون (Barcaccia et al., 2018) ودراسة (مرزوق، 2023) إلى أن بعض الضحايا قد يظهرون مستوياتٍ منخفضةً من عدم التسامح بسبب الميل إلى الانسحاب الاجتماعي أو الاستسلام أو تراكم المشاعر السلبية.

ثالثًا: بُعد حدود التسامح (متوسط):

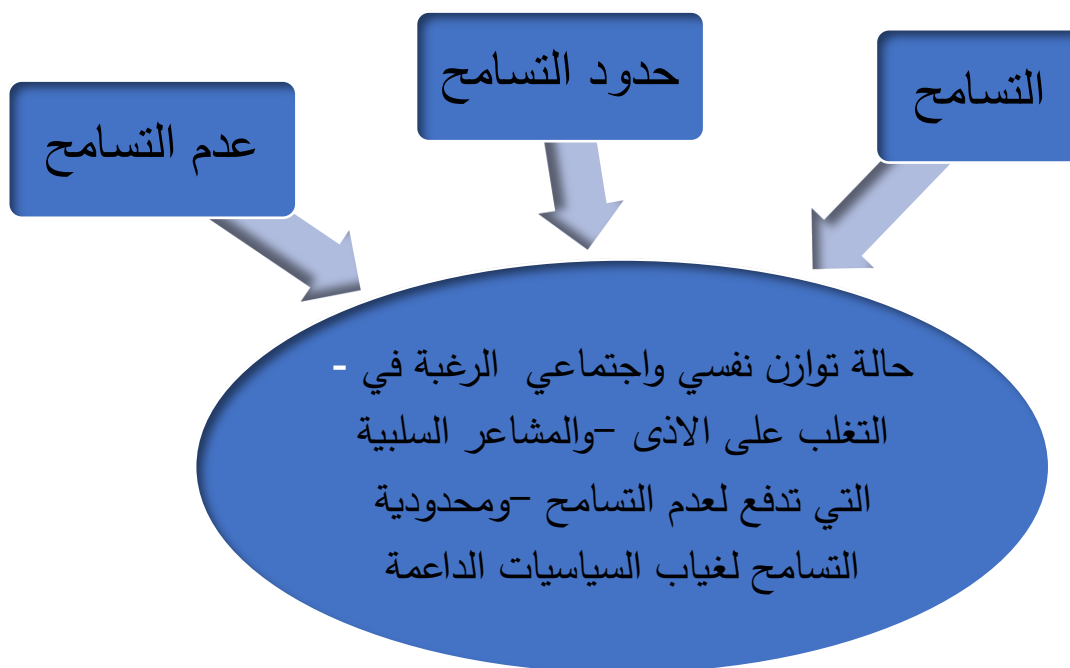
أما بُعد حدود التسامح فجاء متوسطاً، مما يعكس أن الضحايا يضعون قيوداً على استعدادهم للتسامح. فهم قد يسامحون في مواقف بسيطة أو تحت ضغطٍ اجتماعيٍّ (مثل تدخل الأسرة أو المدرسة)، لكنهم يرفضون التسامح في

مواقف يرونها مهينة أو متكررة. هذا يشير إلى أن التسامح لديهم مشروط ومقيّد، وليس مفتوحًا أو مطلقًا. (Handayani et al., 2024)

وانتقدت مع دراسة مطمئنة ومرديانة (Mutmainna & Murdiana, 2024) أن التسامح عند الضحايا قد يكون انتقائيًا، حيث يتسامحون مع مواقف محددة إذا تلقوا دعمًا نفسيًا أو اجتماعيًا، بينما يضعون حدودًا واضحة لمواقف يرونها غير قابلة للتسامح.

واختلفت دراسة موفاريز (Muvariz et al. 2020) عن نتائج الدراسة الحالية أن بعض الضحايا الذين يتمتعون بمرونة عالية قد يوسعون حدود التسامح ويظهرون استعدادًا أكبر للتجاوز. بينما أشار آخرون إلى أن ضحايا التنمر المستمر قد يضيقون حدود التسامح بشكل كبير حتى يكاد ينعدم (Quintana-Orts & Rey, 2018).

يلخص هذا التفسير الموحد الفرضية بأن الضحايا يملكون قدرة محدودة ومتوسطة على التسامح، مع وجود ميلٍ متوسطٍ لعدم التسامح وحدود محددة للتسامح للحفاظ على التوازن النفسي والاجتماعي.



شكل (8) يوضح كيف يفسر مستوى التسامح وتأثيره على ضحايا التمر

السؤال الثاني: ما مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث؟

للإجابة عن السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابي والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الأبعاد

الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول (32) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية

أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تقرير المصير	13.26	4.041
القدرة على التكيف	13.11	4.310
الدرجة الكلية	26.37	8.267

وأعطى كل مستوى من مستويات المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث نقطة قطع استناداً إلى المتوسط

الحسابي والانحراف المعياري على النحو الآتي: (المستوى المرتفع = المتوسط الحسابي + الانحراف المعياري)،

و(المستوى المنخفض = المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري)، وما بينهما المستوى المتوسط كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (33) نقاط القطع لمقياس المرونة النفسية والقيم الموافقة لها

أبعاد المقياس	مستوى المرونة النفسية		
	منخفض	متوسط	مرتفع
تقرير المصير	9 فأقل	10-17	18 فأعلى
القدرة على التكيف	8 فأقل	9-17	18 فأعلى
الدرجة الكلية	18 فأقل	19-34	35 فأعلى

واستناداً إلى نتائج الجدول السابق تم استخراج التكرارات والنسب المئوية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس

المرونة النفسية كما يأتي:

الجدول (34) عدد الأفراد والنسب المئوية استناداً إلى مستويات المرونة النفسية

الأبعاد الفرعية	القيم	مستوى المرونة النفسية		
		منخفض	متوسط	مرتفع
تقرير المصير	التكرار	25	74	20
	النسبة المئوية	%21.01	%62.18	%16.81
القدرة على التكيف	التكرار	17	81	21
	النسبة المئوية	%14.29	%68.07	%17.65
الدرجة الكلية	التكرار	23	75	21
	النسبة المئوية	%19.33	%63.03	%17.65

يُلاحظ من الجدول السابق:

- أن مستوى تقرير المصير لدى أفراد عينة البحث كان متوسطاً ونسبة بلغت (%62.18)، بينما بلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المنخفض من تقرير المصير (%21.01)، وبلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المرتفع من تقرير المصير (%16.20).

- أن مستوى القدرة على التكيف لدى أفراد عينة البحث كان متوسطاً وبنسبة بلغت (68.07%)، بينما بلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المرتفع من القدرة على التكيف (17.65%)، وبلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المنخفض من القدرة على التكيف (14.29%).

- أن مستوى المرونة النفسية بشكل عام لدى أفراد عينة البحث كان متوسطاً وبنسبة بلغت (63.03%)، بينما بلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المنخفض من المرونة النفسية (19.33%)، وبلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المرتفع من المرونة النفسية (17.65%).

التفسير:

يُعزى المستوى المتوسط للمرونة النفسية لدى عينة البحث من ضحايا التتمر إلى تفاعل معقد بين الضغوط وعوامل الحماية. فمن جهة، يشكل التعرض للتتمر ضغطاً نفسياً يضعف قدرة المراهقين على التكيف، لكنه لا يؤدي بالضرورة إلى انهيار تام في التكيف النفسي؛ إذ تشير الأدلة إلى أن نسبة مهمة من الضحايا لا تظهر عليهم اضطرابات نفسية حادة. (Armitage et al., 2021) ومن جهة أخرى، تلعب العوامل الوقائية الخارجية دوراً حاسماً في تحقيق هذا التوازن؛ فالدعم الاجتماعي من المعلمين والأقران يساهم في تخفيف الآثار السلبية للتتمر ويعزز المرونة (Yang et al., 2023). وأخيراً، تُعتبر العوامل الداخلية كإعادة التقييم المعرفي وتقدير الذات جوهرية في هذه العملية، حيث تمكن الضحايا من إعادة تفسير التجارب السلبية وتنظيم استجاباتهم الانفعالية، مما يساهم في الحفاظ على مستوى مقبول من المرونة (Virila et al., 2024) إن الجمع بين هذه العوامل - وليس أحدها بمفرده - هو ما يفسر ذلك المستوى المتوسط الذي يمثل حالة من التوازن غير المستقر بين الصمود المحدود والانهيار التام

هذا يتفق مع دراسة سُويزِنِي وَرُونْشَمَاوَاتِي (Suerni & Rochmawati, 2024) التي أوضحت أن أكثر من نصف ضحايا التتمر في المرحلة الثانوية أظهروا مستويات متوسطة من المرونة النفسية، نتيجة التوازن بين الضغوط الخارجية والقدرات الشخصية، كما بيّنت دراسة سُوْبَاغِيُو وَفِيرْلِيَا (Subagio & Virilia, 2024) أن تنظيم الانفعال

والدعم الاجتماعي يلعبان دورًا هامًا في تعزيز المرونة لدى ضحايا التمر، لكن غياب هذه العوامل يقلل من قدرة الفرد على التكيف العالي. وأكدت دراسة (Yang et al, 2023) أن دعم المعلمين والأقران يمثل موردًا هامًا لتفسير وجود مستويات مختلفة من المرونة لدى المراهقين الضحايا. وانفقت هذه النتيجة أيضاً مع الدراسة المنشورة بمجلة (*JIS&T*) ، فقد أظهرت 35% من الدراسات العربية أن الضحايا يتمتعون بمرونة نفسية متوسطة، تعتمد على: التفاعل الإيجابي مع الأسرة، والمشاركة في الأنشطة المدرسية (مثل النوادي الثقافية). (البراشدي، 2020)

وفي المقابل، فهناك بعض الدراسات التي خالفت نتائجها هذه النتيجة، إذ أشارت إلى أن بعض ضحايا التمر قد يُظهرون مستويات مرتفعة من المرونة بفضل مهارات المواجهة القوية والدعم الأسري، ما يحميهم من آثار سلبية شديدة (Lin et al., 2022)، بينما أظهرت دراسة مارياتي (Mariyati et al., 2024) أن غياب الدعم الاجتماعي وعدم كفاية مهارات المواجهة قد يؤدي إلى انخفاض المرونة بشكل ملحوظ، مما يزيد من احتمالية ظهور مشكلات نفسية كالإكتئاب والقلق. وكذلك دراسة كويل (Coyle, et al. 2021) أن ضحايا التمر يعانون من غياب المرونة ما يؤدي إلى صعوبات في التعافي من الآثار السلبية مثل العزلة الاجتماعية.

وتشير هذه النتيجة إلى أن ضحايا التمر يعيشون حالة وسطية من القدرة على التكيف: فلديهم بعض الموارد النفسية والاجتماعية التي تساعدهم على مواجهة الموقف، لكن هذه الموارد ليست كافية لرفع المرونة لمستوى عالٍ. إذ يجب تبني استراتيجيات شاملة تركز على تعزيز العوامل الداخلية مثل بناء مهارات التأقلم، وتحسين الكفاءة الذاتية، وتنمية الذكاء العاطفي، إلى جانب تقوية العوامل الخارجية كدعم الأسرة، والأقران، والمعلمين، لتعزيز بنية المرونة النفسية لدى ضحايا التمر. هذا التكامل بين العوامل الداخلية والخارجية يمكن أن يسهم في تطوير برامج تدخل فعالة تهدف إلى رفع قدرة المراهقين على التكيف النفسي والحد من المضاعفات النفسية التي تنتج عن التمر.

السؤال الرابع: ما مستوى الغضب لدى أفراد عينة البحث؟

للإجابة عن السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابي والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الأبعاد

الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الغضب كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول (35) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس الغضب

أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
سمة الغضب	25.48	6.318
التعبير عن الغضب	17.18	3.851
الغضب الداخلي	8.39	1.984
السيطرة على الغضب	17.67	3.659
الدرجة الكلية	68.73	15.247

وأعطي كل مستوى من مستويات الغضب لدى أفراد عينة البحث نقطة قطع استناداً إلى المتوسط الحسابي

والانحراف المعياري على النحو الآتي: (المستوى المرتفع = المتوسط الحسابي + الانحراف المعياري)، و(المستوى

المنخفض = المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري)، وما بينهما المستوى المتوسط كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (36) نقاط القطع لمقياس الغضب والقيم الموافقة لها

أبعاد المقياس	مستوى الغضب		
	منخفض	متوسط	مرتفع
سمة الغضب	19 فأقل	20-31	32 فأعلى
التعبير عن الغضب	13 فأقل	14-21	22 فأعلى
الغضب الداخلي	6 فأقل	7-10	11 فأعلى
السيطرة على الغضب	14 فأقل	15-21	22 فأعلى
الدرجة الكلية	53 فأقل	54-83	84 فأعلى

واستناداً إلى نتائج الجدول السابق تم استخراج التكرارات والنسب المئوية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس

الغضب كما يأتي:

الجدول (37) عدد الأفراد والنسب المئوية استناداً إلى مستويات الغضب

الأبعاد الفرعية	القيم	مستوى الغضب		
		منخفض	متوسط	مرتفع
سمة الغضب	التكرار	17	78	24
	النسبة المئوية	%14.29	%65.55	%20.17
التعبير عن الغضب	التكرار	22	76	21
	النسبة المئوية	%18.49	%63.87	%17.65
الغضب الداخلي	التكرار	25	76	18
	النسبة المئوية	%21.01	%63.87	%15.13
السيطرة على الغضب	التكرار	26	69	24
	النسبة المئوية	%21.85	%57.98	%20.17
الدرجة الكلية	التكرار	20	75	24
	النسبة المئوية	%16.81	%63.03	%20.17

يُلاحظ من الجدول السابق:

- أن مستوى سمة الغضب لدى أفراد عينة البحث كان متوسطاً، وبنسبة بلغت (65.55%)، بينما بلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المرتفع من سمة الغضب (20.17%)، وبلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المنخفض من سمة الغضب (14.29%).

- أن مستوى التعبير عن الغضب لدى أفراد عينة البحث كان متوسطاً وبنسبة بلغت (63.87%)، بينما بلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المنخفض من التعبير عن الغضب (18.49%)، وبلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المرتفع من التعبير عن الغضب (17.65%).

- أن مستوى الغضب الداخلي لدى أفراد عينة البحث كان متوسطاً وبنسبة بلغت (63.87%)، بينما بلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المنخفض من الغضب الداخلي (21.01%)، وبلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المرتفع من الغضب الداخلي (15.13%).

- أن مستوى السيطرة على الغضب لدى أفراد عينة البحث كان متوسطاً وبنسبة بلغت (57.98%)، بينما بلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المنخفض من عدم السيطرة على الغضب (21.85%)، وبلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المرتفع من عدم السيطرة على الغضب (20.17%).

- أن مستوى الغضب بشكل عام لدى أفراد عينة البحث كان متوسطاً وبنسبة بلغت (63.03%)، بينما بلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المرتفع من الغضب (20.17%)، وبلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المنخفض من الغضب (16.81%).

التفسير:

تُظهر نتائج الدراسة أن مستوى الغضب لدى ضحايا التنمر من طلاب المرحلة الثانوية يقع في نطاق المتوسط، ما يعكس وجود استجابات انفعالية سلبية مثل الإحباط والشعور بالظلم والعدائية، دون أن تصل هذه المشاعر إلى درجة الانفجار أو فقدان السيطرة التامة. يمكن تفسير ذلك بوجود ضوابط نفسية واجتماعية تساهم في كبح هذه الانفعالات، منها الخوف من العقاب والمساءلة داخل البيئة المدرسية، ووعي المراهقين بالعواقب المحتملة لسلوكيات الغضب، سواء من قبل الأهل أو الإدارة المدرسية. إلى جانب ذلك، يعمل الدعم الاجتماعي المقدم من الأسرة والأصدقاء كعاملٍ وقائيٍّ يخفف من حدة الغضب، من خلال توفير فرصٍ للتنفيس والتوجيه الإيجابي. وتدعم نتائج دراسات (المبيضين، 2022) و(Frisen et al.2007) هذا الاتجاه. وتوجد دراسات أخرى تشير إلى نتائج مخالفة، حيث بينت دراسة روسيدا Rosyidah (2024) أن التفكير الاجتراري في الغضب (Anger Rumination) يمكن أن يؤدي إلى زيادةٍ شديدةٍ في مستويات الغضب وظهور سلوكياتٍ عدوانيةٍ متكررةٍ. كما أشارت دراسة نصر الدين (2018) إلى أن ضحايا التنمر يعانون من مستوياتٍ أعلى من العصابية مقارنةً بأقرانهم، ما يعزز من وتيرة الاستجابات العاطفية السلبية، بما فيها الغضب.

تُظهر هذه الصورة أن ضحايا التتمر يعيشون حالة توازنٍ وسطيٍّ بين تحفيز الغضب وكبحه، حيث تتفاعل العوامل المثيرة للغضب مع عوامل كابحة متنوعة، مثل الخوف من ردود الفعل السلبية من الأسرة أو الإدارة المدرسية، والتي قد تشمل فرض عقوبات تأديبية أو تعرض الضحية لمزيد من التتمر كنوع من الانتقام. وعلى مستوى البيئة المدرسية، قد يكون خوف المراهق من العواقب المترتبة على ظهور غضبه—كالعقوبات الرسمية أو الإقصاء الاجتماعي—عاملاً هاماً في ضبط سلوكيات الغضب، ما يدفعه إلى التعبير عن الانفعال بطرقٍ دفاعيةٍ غير عدوانيةٍ أو تثبيط الغضب بشكلٍ داخليٍّ. (Williams, 2007)

ثانياً: الإجابة عن فرضيات البحث

أُختبرت الفرضيات الآتية عند مستوى الدلالة (0.05):

نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها:

تنص هذه الفرضية على أنه: "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التسامح والمرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث":

للتحقق من صحة الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس التسامح

ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية، والجدول الآتي يوضح تلك المعاملات:

الجدول (38) نتائج معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس التسامح ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية

مقياس المرونة النفسية			القيم الناتجة	مقياس التسامح
الدرجة الكلية	القدرة على التكيف	تقرير المصير		
.795**	.779**	.797**	معامل الارتباط	التسامح
.000	.000	.000	القيمة الاحتمالية	
-.807**	-.788**	-.811**	معامل الارتباط	عدم التسامح
.000	.000	.005	القيمة الاحتمالية	
.903**	.884**	.903**	معامل الارتباط	حدود التسامح
.000	.000	.000	القيمة الاحتمالية	

يُلاحظ من الجدول السابق:

أ- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على بعدي (التسامح، وحدود التسامح) في مقياس التسامح ودرجاتهم على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية؛ أي كلما ارتفعت درجة هذين البعدين لدى أفراد عينة البحث ارتفعت درجة المرونة النفسية لديهم.

ب- وجود علاقة ارتباطية عكسية ودالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على بعد (عدم التسامح) ودرجاتهم على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية؛ أي كلما ارتفعت درجة عدم التسامح لدى أفراد عينة البحث انخفضت درجة المرونة النفسية لديهم.

التفسير:

أ- لأن التسامح يساعد الأفراد على تقبل الاختلافات والتجاوز عن الأخطاء أو الإساءات التي يتعرضون لها، ما يقلل من استجاباتهم الانفعالية السلبية تجاه المواقف الضاغطة. (Worthington & Scherer 2004) ويدعم هذا التقبل والانفتاح النفسي قدرة الفرد على إعادة تقييم المواقف السلبية بشكل أكثر توازناً وهدوءاً، ما يعزز من مهارات التكيف والمرونة النفسية. (Toussaint et al. (2016) تحديداً، التسامح إذ يساهم في تقليل مشاعر الغضب والانتقام،

ويتيح للفرد الحفاظ على استقرار نفسي أكبر رغم التعرض للتمتر، كما يساعد في تنظيم الانفعالات والسلوك، ما يدعم ويقوي القدرة على مواجهة الضغوط والصعوبات.

وتمكن المرونة النفسية الطالب من إعادة تقييم المواقف الضاغطة وضبط انفعالاته، ما يزيد من قابليته لممارسة التسامح سواء في تقبلهم للآخرين أو في قدرتهم على التكيف مع المرافق غير المرغوبة وتجاوز مشاعر الغضب والانتقام (Masten, 2014)، كما أن التسامح ذاته يمثل مورداً نفسياً يخفف من الأثر الانفعالي للتمتر ويعزز الصحة والتسامح ويعمل كآلية وقائية ونمائية. فقد لا يساعد الضحية على التعافي من الآثار السلبية فحسب، (خرنوب، 2021) بل يمكن أن يعزز أيضاً النمو بعد الصدمة، حيث يطور الفرد فهماً أعمق للذات والعلاقات الإنسانية ضد الضغوط المرتبطة بالتمتر ويعزز التكيف الإيجابي في البيئات التعليمية (Dogruer et al, 2022)، واتفق هذا مع دراسة (Kravchuk, 2021)، وتتماشى هذه النتيجة أيضاً مع دراسة (Aziz, 2020) إلى أن أبعاد التسامح المختلفة (العاطفية، السلوكية، المعرفية) ترتبط إيجابياً بسمات المرونة النفسية. ويعتبر التسامح عاملاً يعزز المرونة والنتائج النفسية الإيجابية لدى البالغين الذين لديهم تاريخ من التعرض للتمتر في الطفولة (Theodora, 2023).

بالمقابل، تخالف دراسة وانغ وهاواك (Wang & HawkK (2023) التي لم تجد علاقة واضحة، ويُعزى ذلك إلى تأثير متغيرات وسيطة مثل الدعم الاجتماعي. وأكدت بعض الدراسات أن العلاقة بين التسامح والمرونة قد تضعف في سياقات معينة مثل الأزمات الصحية أو بسبب عوامل تنموية (كعدم نضج المرونة النفسية في المراهقة مقارنة بالبلوغ) كدراسة أوكاياما (Okayama et al., 2024).

وأما بالنسبة لوجود علاقة ارتباطية عكسية ودالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على بعد (عدم التسامح) ودرجاتهم على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين بُعد عدم التسامح والدرجة الكلية للمرونة النفسية لدى ضحايا التمر، نفس ذلك بأن عدم التسامح يعكس استجابة انفعالية سلبية مستمرة تتمثل في الاستياء، والغضب المزمن، والاجترار الذهني

حول الإساءة. (Worthington, Sandage, & Berry, 2000) هذه الحالة تخلق جموداً عاطفياً ومعرفياً يعيق قدرة الفرد على إعادة التقييم الإيجابي للموقف، وهي مهارة أساسية في المرونة النفسية. (Connor & Davidson, 2003) كما أن عدم التسامح يُضعف مهارات التنظيم الذاتي ويدفع نحو أنماط تكيف غير فعالة كالتجنب والعزلة (Karner-Huțuleac, 2020)، مما يستنزف الموارد النفسية ويفاقم آثار التمر على المدى الطويل. بالتالي، كلما زاد عدم التسامح، تراجعت المرونة النفسية، والعكس صحيح

. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه جورادو وكيراك (Kirac et al., 2024) (Jurado et al., 2025) من أن الجمود المعرفي وضعف تقبل المواقف يضعفان التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية. في المقابل، تخالفها دراسات أخرى مثل (Wang & HawkK, 2023)؛ (بدرية، العاسمي، 2018) التي لم تجد علاقة واضحة بين المتغيرين، وهو ما قد يُعزى إلى تأثير متغيرات وسيطة كال دعم الاجتماعي وأساليب المواجهة. وبذلك، تؤكد النتائج أهمية تعزيز قيم التسامح وتنمية استراتيجيات التكيف المرنة للحد من الآثار النفسية السلبية للتمر .

نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها:

تنص هذه الفرضية على أنه: "لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التسامح والغضب لدى أفراد

عينة البحث":

للتحقق من صحة الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس التسامح

ودرجاتهم على مقياس الغضب، والجدول الآتي يوضح تلك المعاملات:

الجدول (39) نتائج معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس التسامح ودرجاتهم على مقياس الغضب

مقياس الغضب					1	مقياس التسامح
الدرجة الكلية	عدم السيطرة على الغضب	الغضب الداخلي	التعبير عن الغضب	سمة الغضب		
-.834**	-.772**	-.767**	-.828**	.820** -	معامل الارتباط	التسامح
.000	.000	.000	.000	.000	القيمة الاحتمالية	
.859**	.873**	.798**	.862**	.792**	معامل الارتباط	عدم التسامح
.000	.000	.000	.000	.000	القيمة الاحتمالية	
-.921**	-.872**	-.857**	-.916**	.890** -	معامل الارتباط	حدود التسامح
.000	.000	.000	.000	.000	القيمة الاحتمالية	

يُلاحظ من الجدول السابق:

أ- وجود علاقة ارتباطية عكسية ودالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على بعدي (التسامح، وحدود التسامح) في مقياس التسامح ودرجاتهم على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الغضب؛ أي كلما ارتفعت درجة هذين البعدين لدى أفراد عينة البحث انخفضت درجة الغضب لديهم.

ب- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على بعد (عدم التسامح) ودرجاتهم على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الغضب؛ أي كلما ارتفعت درجة عدم التسامح لدى أفراد عينة البحث ارتفعت درجة الغضب لديهم.

التفسير

يعتبر التسامح من أساليب التكيف الفعالة التي تساعد الفرد على الابتعاد عن مشاعر الحقد والاستياء، كما

أن التدخلات القائمة على التسامح يمكن أن تقلل بشكل كبير من مستويات الغضب والعداء (Bacıoğlu, 2020,

(313) فعملية التسامح تساعد الأفراد على تقليل المشاعر السلبية مثل الغضب، ما يساهم في تحسين صحتهم النفسية (Stuntzner, 2019) فالعلاقة ليست مجرد علاقة عكسية بسيطة؛ فبعض النماذج النظرية للتسامح تعتبر أن الاعتراف بالغضب ومعالجته هو الخطوة الأولى والضرورية نحو تحقيق التسامح الحقيقي. هذا يعني أن التسامح لا يلغي الغضب الأولي، بل يحوله من قوة مدمرة ومزمنة إلى ذاكرة أقل حدة من الناحية العاطفية. وبالتالي، فإن التسامح ليس غياباً للغضب، بل هو انتصارٌ عليه. ويؤكد إنرايت على أن التسامح هو عملية تتطلب الاعتراف بالغضب وعدم إنكاره، والعمل على إعادة تفسيره حتى تتحول المشاعر السلبية إلى قوةٍ إيجابيةٍ تساعد على شفاء النفس وبناء السلام الداخلي (Enright, & Fitzgibbons, 2015).

وهذا ما اتفق مع دراسة (مشاعل، 2023) ودراسة (Kravchuk, 2021) ودراسة (Sahan & Ceyhan, 2025) ودراسة (Hannah & Wang, 2022) التي أظهرت بدورها أن التسامح يرتبط بانخفاض الاكتئاب والقلق وهي عوامل تغذي الغضب المزمن فالتسامح يساعد ضحايا التمر على التنظيم العاطفي الإيجابي، ما يحد من تراكم الغضب وتطوره إلى مشاعر سلبية. ولا يوجد دراسات نفت هذه العلاقة على حد علم الباحثة. وفي المقابل أظهرت النتائج علاقةً ارتباطيةً عكسيةً بين بُعد عدم التسامح والغضب، أي كلما ارتفع عدم التسامح زاد مستوى الغضب لدى الأفراد. تتفق هذه النتيجة مع ما ذكرته (بدرية والعاسمي، 2018) التي وجدت أن انخفاض التسامح يرتبط بزيادة الانفعالات السلبية.

غير أن بعض الدراسات الأخرى لم تجد علاقة دالة بين هذه المتغيرات، مثل (Wang & HawkK, 2023)، ما يشير إلى احتمال تدخل متغيرات وسيطة كالعدم الاجتماعي أو أساليب المواجه.

نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها:

تنص هذه الفرضية على أنه: "لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والغضب لدى أفراد عينة البحث".

للتحقق من صحة الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الغضب، والجدول الآتي يوضح تلك المعاملات:

الجدول (40) نتائج معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الغضب

مقياس المرونة النفسية	القيم الناتجة	مقياس الغضب			
		سمة الغضب	التعبير عن الغضب	الغضب الداخلي	عدم السيطرة على الغضب
تقرير المصير	معامل الارتباط	.847** -	-.895**	-.886**	-.861**
	القيمة الاحتمالية	.000	.000	.000	.000
القدرة على التكيف	معامل الارتباط	.835** -	-.876**	-.871**	-.841**
	القيمة الاحتمالية	.000	.000	.000	.000
الدرجة الكلية	معامل الارتباط	.849** -	-.894**	-.887**	-.860**
	القيمة الاحتمالية	.000	.000	.000	.000

يُلاحظ من الجدول السابق:

- وجود علاقة ارتباطية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الغضب، وهي علاقة ارتباطية عكسية ودالة إحصائية؛ أي كلما ارتفعت درجة المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث انخفضت درجة الغضب لديهم.

التفسير :

تشير المرونة النفسية إلى قدرة الفرد على التعامل مع المشاعر وإدارتها بفعالية، ما يساعد على تنظيم الانفعالات وتقليل الغضب عبر إعادة تقييم الموقف، والأشخاص ذوو المرونة النفسية هم أكثر قدرةً على ضبط انفعالاتهم والتعامل بهدوء مع المواقف التي تستدعي الغضب، وبالنسبة للضحايا تساعد المرونة على التكيف مع الضغوط النفسية الناتجة عن التمر، مما يقلل الشعور بالعجز والانفعالات السلبية، ويساعدهم على ضبط مشاعرهم وتعزيز الشعور بالسيطرة والقدرة على مواجهة المواقف الصعبة فتقلل الغضب (عبد المعطي، 2024).

فمن منظور علم النفس الإيجابي يُنظر إلى المرونة النفسية كعامل وقائي تُمكن الفرد من تجاوز المشاعر السلبية عبر استراتيجيات تكيف فعالة؛ وأشارت الدراسات الحديثة (Cobos-Sánchez et al., 2020) أن المرونة النفسية تعزز التنظيم العاطفي، ما يسمح للمراقبين بإدارة عواطفهم بشكل أفضل وتجنب السلوكيات غير القادرة على التكيف، وتكون المرونة النفسية كعامل وقائي ضد الآثار العاطفية السلبية للتمر (Jurado et al., 2025).

وهذا ما اتفق مع دراسة (بدرية، العاسمي، 2018) ودراستي كيراك (Kirac et, 2024) ودراسة كرفجك (Kravchuk, 2021)، وفي دراسة (Wang & Hawkk, 2023) لم يتضح وجود ارتباط بين الغضب والمرونة حيث يعبر الغضب عن رفض الظلم بدلاً من كونه فعلاً سلبياً.

نتائج الفرضية الرابعة وتفسيرها

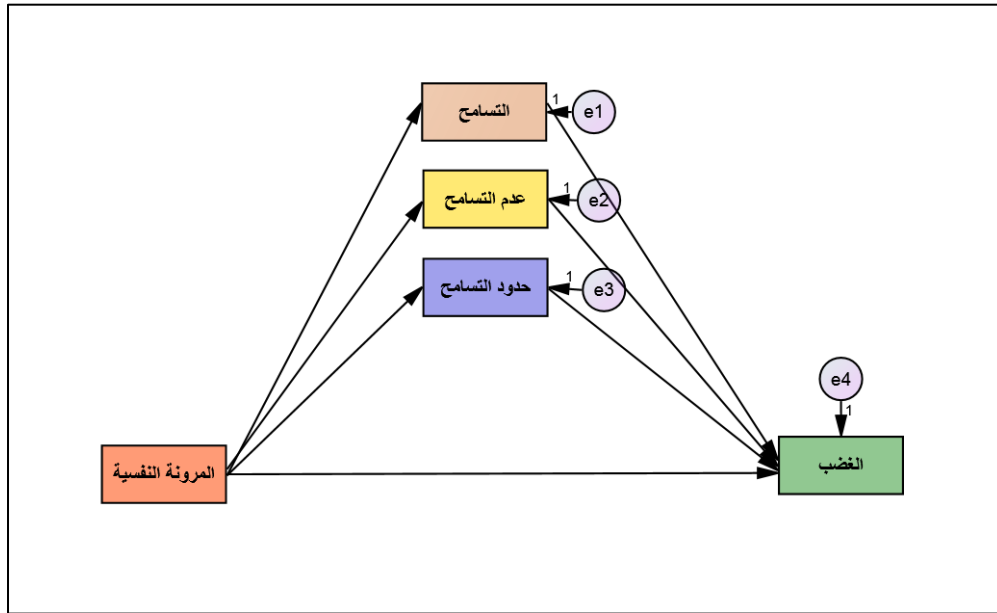
لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والغضب لدى ضحايا التمر بوجود التسامح

كمتغير وسيط .

المتغير الوسيط هو متغير يفسر العملية أو الآلية التي يحدث من خلالها تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع، حيث يكون التأثير الكلي مقسماً إلى تأثير مباشر (غير دال في حالة الوساطة الكاملة) وتأثير غير مباشر يمر عبر

الوسيط. (Baron & Kenny, 1986)

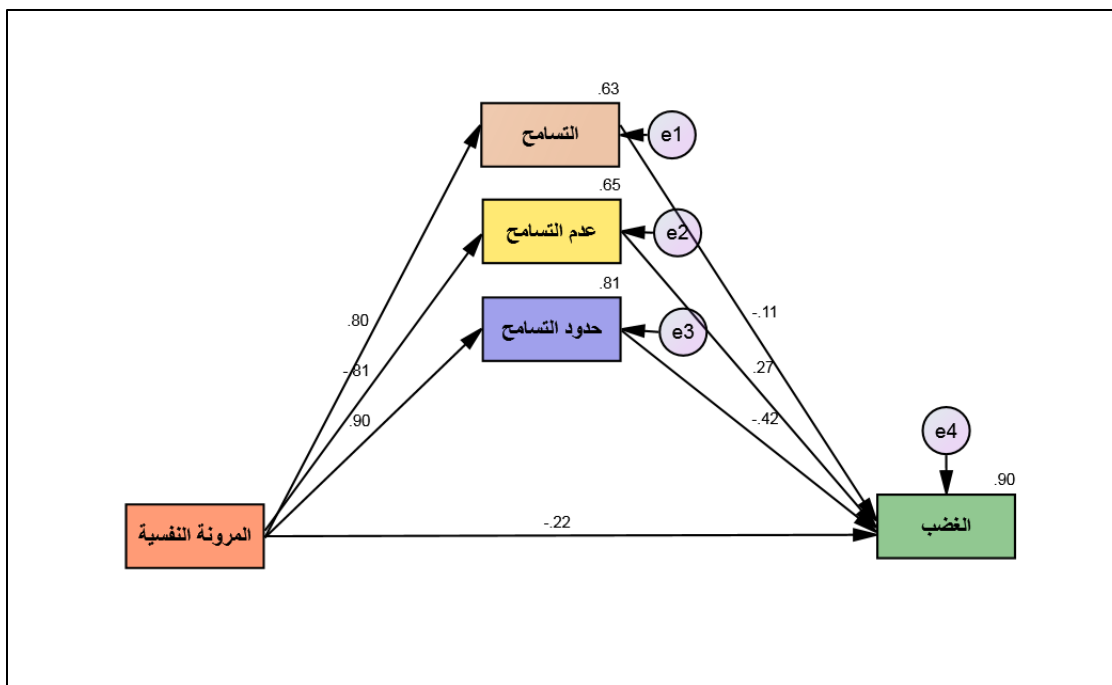
قامت الباحثة بوضع نموذج بنائي يوضح العلاقات بين التسامح (متغير وسيط) وبين المرونة النفسية (متغير مستقل) والغضب (متغير تابع)، ثم سعت إلى اختبار مطابقة بيانات الدراسة الحالية للنموذج المقترح اعتماداً على أسلوب تحليل المسار باستخدام برنامج (AMOS) واستخدام طريقة الاحتمال الأقصى أو طريقة أقصى الأرجحية. ويبين الشكل الآتي النموذج المصمم لمتغيرات الدراسة:



الشكل (9) نموذج بنائي مقترح لدراسة الوسيط بين متغيرات البحث

ويبين الشكل الآتي المسار التخطيطي لأفضل نموذج لتحليل المسار بعد إجراء التحليل بين التسامح (متغير

وسيط) وبين المرونة النفسية (متغير مستقل) والغضب (متغير تابع):



الشكل (10) المسار التخطيطي لأفضل نموذج لتحليل المسار بين التسامح والمرونة النفسية والغضب وتم حساب مؤشرات حسن المطابقة وقيمة المؤشر والمدى المثالي لكل مؤشر لنموذج تحليل المسار بين

التسامح والمرونة النفسية والغضب:

الجدول (41) مؤشرات حسن المطابقة وقيمة المؤشر والمدى المثالي لكل مؤشر لنموذج تحليل المسار بين التسامح والمرونة النفسية والغضب

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	الحكم
مؤشر مربع كاي (X^2)	8.853 (غير دالة)	أن تكون غير دالة	جيدة
نسبة مربع كاي إلى درجات الحرية (X^2/df)	2.951	من 1 إلى 5	جيدة
مؤشر جذر متوسط مربعات البواقي (RMR)	0.253	كلما انخفضت قيمته كان أفضل، ويدل الصفر على مطابقة تامة.	جيدة
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	0.902	المستوى المقبول يساوي أو أعلى من 0.90	جيدة
مؤشر جودة المطابقة المصحح (AGFI)	0.910	المستوى المقبول يساوي أو أعلى من 0.90	جيدة
مؤشر جودة المطابقة الاقتصادي (PGFI)	0.774	ينبغي أن تتجاوز قيمته 0.5 والأفضل أن تتعدى 0.60.	جيدة
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	0.945	المستوى المقبول يساوي أو أعلى من 0.90	جيدة
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	0.949	المستوى المقبول يساوي أو أعلى من 0.90	جيدة
مؤشر المطابقة المعياري الاقتصادي (PNFI)	0.911	المستوى المقبول يساوي أو أعلى من 0.90	مقبولة
مؤشر جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	0.042	من صفر إلى 0.08	جيدة

يتبين من الجدول السابق أن قيم مؤشرات حسن المطابقة كانت جيدة، وأهم هذه المؤشرات كان مربع كاي (X^2) وقيمته لم تكن دالة إحصائياً. مما يشير إلى ملاءمة النموذج المقترح، وكانت المؤشرات وهي مؤشر حسن المطابقة (GFI) الذي بلغت قيمته (0.902)، ومؤشر المطابقة المعياري (NFI) الذي بلغت قيمته (0.945)، ومؤشر جذر متوسط مربعات البواقي (RMR) الذي بلغت قيمته (0.253)، ومؤشر المطابقة المقارن (CFI) الذي بلغت قيمته (0.949)، ومؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI) الذي بلغت قيمته (0.910)، ومؤشر الافتقار إلى حسن المطابقة (PGFI) الذي بلغت قيمته (0.774)، ومؤشر الافتقار إلى المطابقة المعياري (PNFI) الذي بلغت

قيمته (0.911) ومؤشر جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA) الذي بلغت قيمته (0.042) كانت جميعها ضمن المدى المثالي.

ومنه يتبين أن نموذج تحليل المسار يتصف بمؤشرات مطابقة جيدة، مما يؤكد حسن مطابقة البيانات (النموذج الواقعي) مع النموذج المفترض، وهذا يؤكد جودة النموذج، ويشير إلى أن التسامح يعد متغيراً بسيطاً في العلاقة بين المرونة النفسية والغضب.

ويبين الجدول الآتي العلاقات بين المتغيرات المدروسة (مخرجات أسلوب تحليل المسار).

الجدول (42) العلاقات بين المتغيرات المدروسة (مخرجات أسلوب تحليل المسار)

المسار	المعاملات المقدرة B	الخط المعياري S.E.	القيمة الاحتمالية	دلالة المعلمة
المرونة النفسية ← حدود التسامح	0.903	0.053	0.000	دالة
المرونة النفسية ← عدم التسامح	-0.807	0.095	0.000	دالة
المرونة النفسية ← التسامح	0.795	0.071	0.000	دالة
التسامح ← الغضب	-0.114	0.079	0.039	دالة
عدم التسامح ← الغضب	0.274	0.054	0.000	دالة
حدود التسامح ← الغضب	-0.423	0.105	0.000	دالة
المرونة النفسية ← الغضب	-0.221	0.131	0.002	دالة
المرونة النفسية ← التسامح ← الغضب	-0.693	0.000	0.000	دالة

يتبين من الجدول السابق:

- وجود علاقة دالة إحصائياً مباشرة طردية بين المرونة النفسية وحدود التسامح حيث بلغت قيمة المعاملات المقدرة (0.903).
- وجود علاقة دالة إحصائياً مباشرة عكسية بين المرونة النفسية وعدم التسامح حيث بلغت قيمة المعاملات المقدرة (-0.807).

- وجود علاقة دالة إحصائياً مباشرة طردية بين المرونة النفسية والتسامح حيث بلغت قيمة (0.795).
- وجود علاقة دالة إحصائياً مباشرة عكسية بين التسامح والغضب حيث بلغت قيمة المعلمات المقدرة (-) (0.114).
- وجود علاقة دالة إحصائياً مباشرة طردية بين عدم التسامح والغضب حيث بلغت قيمة المعلمات المقدرة (0.274).
- وجود علاقة دالة إحصائياً مباشرة عكسية بين حدود التسامح والغضب حيث بلغت قيمة المعلمات المقدرة (-) (0.423).
- وجود علاقة دالة إحصائياً مباشرة عكسية بين المرونة النفسية والغضب حيث بلغت قيمة المعلمات المقدرة (-) (0.221).
- وجود علاقة دالة إحصائياً غير مباشرة عكسية بين المرونة النفسية والغضب من خلال التسامح متغيراً وسيطاً حيث بلغت قيمة المعلمات المقدرة (-) (0.693).

التفسير

ومما سبق يمكن القول بأن التسامح يعد متغيراً وسيطاً بين المرونة النفسية (المتغير المستقل) والغضب (المتغير التابع). وتُفسر هذه العلاقة بافتراض وجود علاقة ديناميكية معقدة بين هذه المتغيرات الثلاثة، حيث تعمل المرونة النفسية كمحرك رئيسي يُعزز قدرة الفرد على التسامح، مما يؤدي بدوره إلى خفض مستوى الغضب.

تقترح الفرضية أن المرونة النفسية تزود ضحية التنمر بمهارات تنظيم الانفعالات، وإعادة التقييم المعرفي، والقدرة على التكيف الإيجابي مع الشدائد. هذه المهارات تمهد الطريق أمام تبني موقف تسامحي (سواء تجاه الآخرين أو تجاه الذات)، وهذه العملية التسامحية هي التي تساهم بشكل مباشر في تقليل حدة الغضب المزمن. بعبارة أخرى، المرونة النفسية لا تؤثر في الغضب مباشرة، بل من خلال تعزيز قدرة الضحية على التسامح، مما يحرر الموارد النفسية التي كانت مستنزفة في المشاعر العدائية.

وتؤكد دراسة (Bacıoğlu, 2020) على العلاقة العكسية بين التسامح والغضب، حيث يُنظر إلى التسامح على أنه استراتيجية فعالة لإدارة الغضب ناتجة عن امتلاك المرونة النفسية. كما أظهرت بعض الدراسات أن الأفراد الأكثر مرونة نفسية هم الأكثر قدرة على تبني التسامح كآلية تكيف، مما يؤدي إلى انخفاض كبير في مستويات الغضب والعداء. (Stuntzner, 2019) فالتسامح هنا ليس مجرد غياب للغضب، بل هو "انتصار عليه" تُمكن منه المرونة النفسية.

وعلاوة على ذلك، تشير النماذج النظرية الحديثة إلى أن الاعتراف بالغضب ومعالجته هو خطوة أولى نحو التسامح الحقيقي، إلا أن المرونة النفسية هي التي تمنح الفرد القدرة على تجاوز هذا الاعتراف إلى مرحلة التحويل والتحرر. وبهذا المعنى، فإن التسامح هو الآلية الوسيطة التي تحول الطاقة التدميرية للغضب إلى ذاكرة أقل حدة عاطفياً. وتدعم دراسة (Gregari, 2024) هذا النموذج، حيث أظهرت أن البرامج التي تهدف إلى تعزيز المرونة النفسية لدى ضحايا التنمر أدت إلى زيادة التسامح، والذي بدوره ارتبط بانخفاض كبير في الغضب. وهذا يؤكد أن المرونة النفسية هي المحفز الأساسي، وأن التسامح هو القناة التي ينتقل من خلالها تأثيرها الإيجابي إلى خفض الغضب. أي يعمل التسامح كمتغير وسيط بين الموارد النفسية (الغضب والمرونة) فيمكن الأفراد من كسر دائرة التفكير السلبي التي تغذي الغضب واتفقت مع دراسة (خزنوب، 2021) أن التسامح كمنبئ للمرونة النفسية ودراسة (Anderson, 2006) في العلاقة بين الغضب والتسامح والمرونة النفسية ودراسة (Şahan & Ceyhan, 2025) (Parveen, 2024) أن التسامح يعزز التنظيم العاطفي والمرونة في مواجهة الشدائد. ودراسة (Bacıoğlu, 2020) تؤكد أن تدخلات التسامح تقلل الغضب بشكل فعال وتعزز المرونة النفسية.

نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها:

تنص هذه الفرضية على أنه: "لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على

مقياس التسامح تبعاً لمتغير الجنس":

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدم اختبار T-

(Test) للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين متوسطي الدرجات، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي:

الجدول (43) نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس

التسامح تبعاً لمتغير الجنس

مقياس التسامح	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
التسامح	ذكر	49	51.84	10.978	3.051	117	.003	دال إحصائياً
	أنثى	70	57.61	9.563				
عدم التسامح	ذكر	49	51.92	14.610	.272	117	.786	غير دال إحصائياً
	أنثى	70	51.19	14.365				
حدود التسامح	ذكر	49	38.49	12.244	2.110	117	.037	دال إحصائياً
	أنثى	70	42.77	9.842				

التسامح (3.051، 0.272، 2.110) عند القيم الاحتمالية (0.003، 0.786، 0.037)، وهي أكبر من مستوى

الدلالة (0.05) المعتمد في البحث بالنسبة لبُعد (عدم التسامح)، وأصغر منه بالنسبة لبُعدي (التسامح، وحدود التسامح)

وبالتالي:

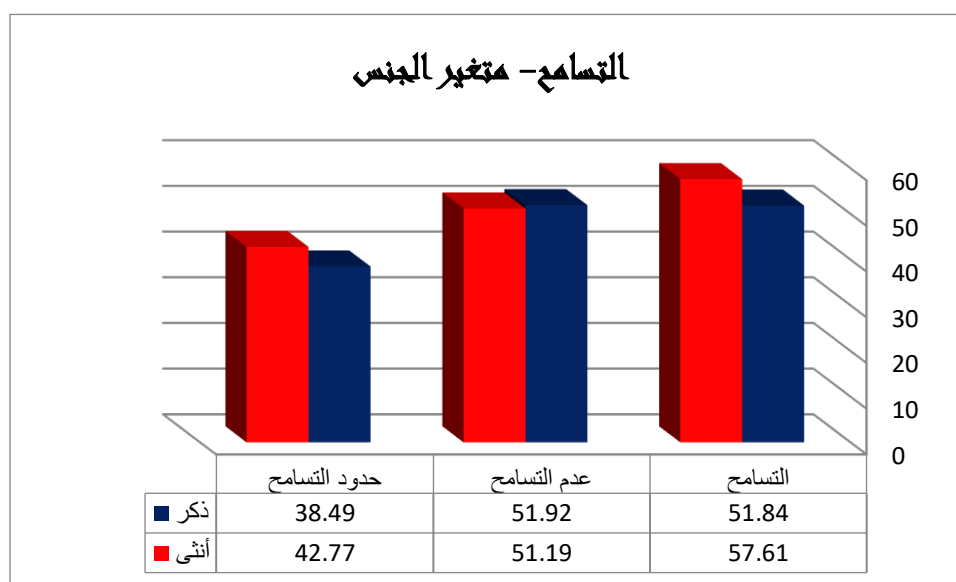
* تُقبل الفرضية الصفرية بالنسبة لبُعد (عدم التسامح)؛ أي: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي

درجات أفراد عينة البحث على بُعد (عدم التسامح) تبعاً لمتغير الجنس.

* تُرفض الفرضية الصفرية، وتُقبل الفرضية البديلة بالنسبة لبُعدي (التسامح، وحدود التسامح)؛ أي: يوجد فرق

ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على بُعدي (التسامح، وحدود التسامح) تبعاً لمتغير الجنس، والفروق لصالح الإناث ذوات المتوسطات الحسابية الأكبر.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح تبعاً لمتغير الجنس:



المخطط البياني (11) المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح تبعاً لمتغير الجنس

التفسير:

يمكن تفسير أن تكون نتيجة التسامح وحدوده لصالح الإناث بينما لا يظهر فرق في بعد عدم التسامح بين

الجنسين كالتالي:

1. التسامح وحدود التسامح لصالح الإناث: غالباً ما تُفسر هذه النتيجة بأن الإناث يتأثرن بالأدوار والمعايير

الاجتماعية التي تشجعهن على التعاطف والتحمل والتسامح كآلية للحفاظ على العلاقات الاجتماعية والتكيف مع

الضغوط، خاصة في سياق التمر (Rapp, 2022)، والإناث قد يظهرن مستويات تسامح أعلى بسبب ميلهن إلى تجنب

الصراعات وحماية الروابط الاجتماعية، أما الذكور فيتوقع منهم إظهار القوة أو الدفاع عن النفس مما يقلل من ميلهم للتسامح مع التنمر (Taylor et al., 2000, 411).

ووافق ذلك دراسة عزيز وجهانجي (Jahangi, & Aziz, 2023) ودراسة (شلش، 2021) وخالفت دراسة (سامي علي، 2020) أما دراسة (الزين، 2021) فلم تظهر أي فروق.

2. عدم وجود فرق في بعد عدم التسامح:

قد يتعرض الذكور والإناث لأنواع مختلفة من التنمر (جسدي لدى الذكور، واجتماعي لدى الإناث)، ولكن شدة التأثير النفسي قد تكون متشابهة بما يكفي لإنتاج استجابات متقاربة على مستوى عدم التسامح. فبينما يتأثر التسامح بالفروق الاجتماعية والثقافية بين الجنسين (تميل الإناث إلى تسامح أكبر لحماية العلاقات، بينما يقل تسامح الذكور بدافع إظهار القوة)، فإن عدم التسامح يعكس استجابات نفسية عالمية للظلم والأذى. (البقيمي، 2017، 200). مما يجعله أقل تأثراً بالفروق بين الجنسين وأكثر ارتباطاً بشدة التجربة المشتركة للتنمر (Singh, & Tiwari, 2025).

وافق هذا دراسة (زغلول، 2022) وخالفت دراسة (الورد وعبد الغني، 2023) أكدت دراسة ساستر وآخرون (Sastre et al., 2003). أن تجارب التنمر النفسية والعاطفية قد تتجاوز الفروق الجندرية، مما يجعل أثر التنمر متماثلاً في كثير من الجوانب لدى الذكور والإناث.

نتائج الفرضية السادسة ومناقشتها:

تنص هذه الفرضية على أنه: "لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على

مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس".

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدم اختبار (T-Test)

للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين متوسطي الدرجات، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي:

الجدول (44) نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس

المرونة النفسية	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
تقرير المصير	ذكر	49	12.53	4.164	1.661	117	.099	غير دال إحصائياً
	أنثى	70	13.77	3.902				
القدرة على التكيف	ذكر	49	12.29	4.726	1.759	117	.081	غير دال إحصائياً
	أنثى	70	13.69	3.925				
الدرجة الكلية	ذكر	49	24.82	8.765	1.729	117	.086	غير دال إحصائياً
	أنثى	70	27.46	7.779				

يتضح من الجدول (45) أن قيم (t) بلغت على التسلسل بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس

المرونة النفسية (1.661، 1.759، 1.729) عند القيم الاحتمالية (0.099، 0.081، 0.086) وهي أكبر من مستوى

الدلالة (0.05) المعتمد في البحث؛ وبالتالي:

* تُقبل الفرضية الصفرية؛ أي: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس

المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس.

التفسير:

وتفسر بالاستناد إلى النظرية متعددة الأبعاد للمرونة النفسية (De Terte et al., 2014, 420) التي تعتبر

المرونة نتاج تفاعل معقد بين عوامل معرفية (كالتفكير الإيجابي وإعادة التفسير)، وسلوكية (مثل استخدام استراتيجيات

التكيف الفعالة)، وبيئية (دعم اجتماعي وموارد محيطة). تتفاعل هذه العوامل بشكل مستقل عن الجنس البيولوجي، مما يفسر تقارب مستويات المرونة بين الذكور والإناث.

تؤكد هذه النظرية على طبيعة المرونة النفسية كقدرة مكتسبة وليست فطرية، فهي من السمات القابلة للتطوير عبر التجارب وليست سمة ثابتة مرتبطة بالخصائص البيولوجية للذكور والإناث (الهريمي والحلبية، 2022، 18)، بل هي قدرة ديناميكية متطورة تعتمد على التفاعل المستمر بين الفرد وبيئته، بحيث يمكن للذكور والإناث الذين يتعرضون لظروف حياة مشابهة ويتلقون دعماً متكافئاً أن يظهروا قدرات مرونة متقاربة (Masten, 2001, 230).

وتدعم دراسة (Choudhry et al., 2018) هذا التفسير، حيث تبين أن الفروق الفردية والعوامل الاجتماعية والثقافية تؤثر في بناء المرونة أكثر من الفروق الجنسية. ويشمل ذلك تأثير الخبرات الحياتية، والدعم العائلي والاجتماعي، ومستوى التعليم، وكلها عوامل تؤدي إلى بروز مستويات مرونة متقاربة بين الجنسين.

لذا، تبرز المرونة النفسية كظاهرة نفسية تعتمد على مزيج من العوامل الذاتية والموضوعية، متجاوزة بذلك تفسيرات الفروق المباشرة بين الذكور والإناث، وبالتالي تشابه آليات التكيف بين الذكور والإناث، فيطورون استراتيجيات تكيف متشابهة عند التعرض للتممر المشترك بين الطرفين، وتكون استجاباتهم أكثر ارتباطاً بشدة الحدث وتكراره وليس بجنس الضحية، واتفقت دراسة (صميدة، 2019) على عدم وجود فروق، أما دراسة (خليفة، 2022) ودراسة (Uygur et al., 2023) ودراسة (Soares et al., 2023) فكانت المرونة لصالح الذكور وأما دراسة (Kumari & Sinha, 2025) فكانت نتائج الفروق في المرونة النفسية لصالح الإناث.

نتائج الفرضية السابعة ومناقشتها:

تنص هذه الفرضية على أنه: "لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على

مقياس الغضب تبعاً لمتغير الجنس".

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدم اختبار T-

(Test) للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين متوسطي الدرجات، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي:

الجدول (45) نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس الغضب تبعاً لمتغير الجنس

الغضب	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
سمة الغضب	ذكر	49	26.49	6.727	1.467	117	.145	غير دال إحصائياً
	أنثى	70	24.77	5.962				
التعبير عن الغضب	ذكر	49	17.82	3.967	1.505	117	.135	غير دال إحصائياً
	أنثى	70	16.74	3.733				
الغضب الداخلي	ذكر	49	8.69	2.113	1.380	117	.170	غير دال إحصائياً
	أنثى	70	8.19	1.875				
السيطرة على الغضب	ذكر	49	18.10	3.681	1.073	117	.286	غير دال إحصائياً
	أنثى	70	17.37	3.640				
الدرجة الكلية	ذكر	49	71.10	15.810	1.425	117	.157	غير دال إحصائياً
	أنثى	70	67.07	14.727				

يتضح من الجدول (46) أن قيم (T) بلغت على التسلسل بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس

الغضب (1.467، 1.505، 1.380، 1.073، 1.425) عند القيم الاحتمالية (0.145، 0.135، 0.170، 0.286، 0.157)

وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في البحث؛ وبالتالي:

* تقبل الفرضية الصفرية؛ أي: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس

الغضب تبعاً لمتغير الجنس.

التفسير:

إن عدم وجود فروق إحصائية في مستويات الغضب بين الذكور والإناث يمكن تفسيره عبر نموذج التحفيز السياقي (Contextual Motivation Model) لـ (DiGiuseppe, 2017) "جيوسيبي"، الذي يرى أن الغضب ينبع من تفاعل معقد بين دوافع النفس وسياقات معينة تثير الانفعال، وليس استناداً فقط إلى الاختلافات البيولوجية أو الفروق الجنسية. ووفقاً لهذا النموذج، فإن استجابات الغضب تُحدد أكثر بالظروف المحيطة والتجارب الفردية التي يمر بها الشخص، سواء أكان ذكراً أم أنثى، مما يفسر تشابه مستويات الغضب بين الجنسين في مواقف معينة مثل التعرض للتمييز.

ويركز النموذج على أن الغضب هو انعكاسٌ للدوافع الانفعالية التي تتأثر بالعوامل السياقية كالضغط الاجتماعي والبيئية، مما يجعل الفروق بين الجنسين غير ملحوظة أو ثابتة، نظراً لأن التأثيرات البيئية والفردية تتفوق في تحديد كيفية تجربة وتعامل الفرد مع الغضب. كما يبرز النموذج أهمية التنظيم النفسي الداخلي كعاملٍ محددٍ لتحكم الأفراد في استجاباتهم الانفعالية، وما بها من تعبيراتٍ غضبية قد تختلف من شخص لآخر بناءً على خبراته ودوافعه الخاصة. الشخصي (DiGiuseppe et al., 2017, 355)

إن التجربة المؤلمة التي يعاني منها ضحايا التمييز تؤثر بشكل متشابه على الطرفين، فيعاني الضحية من ضغوطٍ موحدةٍ (التمييز اللفظي والتمييز الاجتماعي)، وقد تثير استجابات غضب متشابهة، وتنشط استجابة الغضب من مناطق دماغية مشتركة (مثل اللوزة الدماغية) لدى الذكور والإناث على حدٍ سواء، أي وجود نشاطٍ متشابه في دوائر الغضب لدى الجنسين (Giraud et al., 2024,5). ويشترك الذكور والإناث بنفس الشعور إلا أن طرق التعبير عنه تختلف فتميل الإناث إلى توجيه الغضب داخلياً بينما يعبر الذكور عنه خارجياً، (Kerr & Schneider, 2008,560) واتفق تقرير اليونسف (2021) حول التمييز والعواطف في عدم وجود فروق بين الجنسين، وكذلك ودراسة سميث وآخرون (Smith et al, 2020)، أما دراسة (كبار، 2021). ودراسة براندياساري وثشاكراويرالاكسانا (Pradnyasari & Tjakrawiralaksana, 2021) فقد خلصتا إلى أن الفروق في الغضب لصالح الذكور.

نتائج الفرضية الثامنة ومناقشتها:

تنص هذه الفرضية على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث

على مقياس التسامح تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين":

للتحقق من صحة الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث

على مقياس التسامح تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين، كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول (46) الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين

مقياس التسامح	الحالة الاجتماعية للوالدين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
التسامح	مرتبطين	92	57.49	8.878	.926
	منفصلين	12	40.08	3.450	.996
	الأب متوفى	8	55.25	15.609	5.519
	الأم متوفية	7	51.57	11.043	4.174
	المجموع	119	55.24	10.519	.964
عدم التسامح	مرتبطين	92	50.16	12.958	1.351
	منفصلين	12	63.33	17.860	5.156
	الأب متوفى	8	47.00	19.168	6.777
	الأم متوفية	7	53.71	13.524	5.112
	المجموع	119	51.49	14.409	1.321
حدود التسامح	مرتبطين	92	42.39	9.568	.997
	منفصلين	12	33.00	13.915	4.017
	الأب متوفى	8	40.13	18.535	6.553
	الأم متوفية	7	37.57	9.217	3.484
	المجموع	119	41.01	11.050	1.013

وللكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)، كما يوضح الجدول (46):

الجدول (47) نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA) للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التسامح تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين

مقياس التسامح	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	القيمة الاحتمالية	القرار
التسامح	بين المجموعات	3316.292	3	1105.431	13.050	.000	دال إحصائياً
	داخل المجموعات	9741.120	115	84.705			
	المجموع	13057.412	118				
عدم التسامح	بين المجموعات	2041.082	3	680.361	3.484	.018	دال إحصائياً
	داخل المجموعات	22458.650	115	195.293			
	المجموع	24499.731	118				
حدود التسامح	بين المجموعات	1034.489	3	344.830	2.965	.035	دال إحصائياً
	داخل المجموعات	13374.502	115	116.300			
	المجموع	14408.992	118				

يتضح من الجدول السابق أن قيم (f) بلغت على التسلسل بالنسبة للأبعاد الفرعية لمقياس التسامح (13.050،

3.484، 2.965) عند القيم الاحتمالية (0.000، 0.018، 0.035) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد

في البحث، وبالتالي:

* تُرفض الفرضية الصفرية وتُقبل الفرضية البديلة؛ أي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد

عينة البحث على مقياس التسامح تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين.

وبناء على ما تقدم تم التحقق من تجانس التباين بين المجموعات، وذلك وفق الجدول الآتي:

الجدول (48) نتائج اختبار ليفين لتجانس التباين بين المجموعات تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين

مقياس التسامح	قيمة ف ليفن	درجات الحرية 1	درجات الحرية 2	القيمة الاحتمالية	القرار
التسامح	11.099	3	115	.000	غير متجانسة
عدم التسامح	6.884	3	115	.000	غير متجانسة
حدود التسامح	7.974	3	115	.000	غير متجانسة

يتبين من الجدول السابق أن العينات غير متجانسة؛ حيث كانت القيم الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة

الافتراضي (0.05)، ولمعرفة اتجاه الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التسامح تبعاً لمتغير الحالة

الاجتماعية للوالدين ولصالح أي مستوى من مستويات هذا المتغير، تم استخدام اختبار دونيت سي (Dunnett C)

للمقارنات البعدية بالنسبة للعينات غير المتجانسة كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (49) نتائج اختبار دونيت سي (Dunnett C) للمقارنات البعدية

مقياس التسامح	الحالة الاجتماعية للوالدين	فرق المتوسطات	خطأ الانحراف	القرار
التسامح	مرتبطين	منفصلين	17.406*	دال لصالح مرتبطين
		الأب متوفى	2.239	غير دال
		الأم متوفية	5.918	غير دال
	منفصلين	الأب متوفى	-15.167*	دال لصالح الأب متوفى
		الأم متوفية	-11.488*	دال لصالح الأم متوفية
		الأم متوفية	3.679	غير دال
عدم التسامح	مرتبطين	منفصلين	-13.170*	دال لصالح منفصلين
		الأب متوفى	3.163	غير دال
		الأم متوفية	-3.551-	غير دال
	منفصلين	الأب متوفى	16.333*	دال لصالح منفصلين
		الأم متوفية	9.619	غير دال
		الأم متوفية	-6.714-	غير دال
حدود التسامح	مرتبطين	منفصلين	9.391*	دال لصالح مرتبطين
		الأب متوفى	2.266	غير دال
		الأم متوفية	4.820	غير دال
	منفصلين	الأب متوفى	-7.125-	غير دال
		الأم متوفية	-4.571-	غير دال
		الأم متوفية	2.554	غير دال

يُلاحظ من الجدول السابق:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على البعد الفرعي (التسامح) تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين بين:

* الأفراد ذوي الحالة الاجتماعية للوالدين (منفصلين) والأفراد ذوي الحالة الاجتماعية للوالدين (مرتبطين، والأب متوفى، والأم متوفية) لصالح الأفراد ذوي الحالة الاجتماعية للوالدين (مرتبطين، والأب متوفى، والأم متوفية).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على البعد الفرعي (عدم التسامح) تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين بين:

* الأفراد ذوي الحالة الاجتماعية للوالدين (منفصلين) والأفراد ذوي الحالة الاجتماعية للوالدين (مرتبطين، والأب متوفى) لصالح الأفراد ذوي الحالة الاجتماعية للوالدين (منفصلين).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على البعد الفرعي (حدود التسامح) تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين بين:

* الأفراد ذوي الحالة الاجتماعية للوالدين (مرتبطين) والأفراد ذوي الحالة الاجتماعية للوالدين (منفصلين) لصالح الأفراد ذوي الحالة الاجتماعية للوالدين (مرتبطين).

التفسير:

يعود ذلك إلى تأثير البيئة الأسرية والتنشئة الاجتماعية في تكوين قيم التسامح لدى الأفراد، فالتسامح يُكتسب ويتشكل من خلال التفاعل مع الأسرة والمجتمع، حيث تلعب حالة الوالدين دوراً في نوعية العلاقات الاجتماعية والنفسية التي يتعرض لها الفرد منذ الصغر، ففي حالة الوالدين المرتبطين غالباً ما تتوفر بيئة مستقرة وداعمة تعزز من قدرة الأبناء على تطوير التسامح نتيجة لوجود علاقات أسرية صحية ومستقرة، (Lampropoulou et al., 2023, 172).

ويعزز ذلك من فرص التعلم الاجتماعي الإيجابي والتقليد لسلوك التسامح، ويكون الوالدان المرتبطان أكثر قدرةً على مراقبة سلوك المراهق، (التونسي، الجوصمي، 2024، 395) أما في حالة أن الوالدين منفصلين أو متوقّفين قد تؤدي هذه الحالات إلى ضغوطاتٍ نفسيةٍ واجتماعيةٍ (ضغط الانفصال، الفقد)، ويؤدي إلى زيادة التوتر والقلق مما يؤثر سلباً على قدرتهم على إدارة المشاعر (التسامح) فالصدمات العاطفية تضعف الثقة في العلاقات الاجتماعية، ويتكون لديهم الشعور بعدم الاستقرار أو فقدان الدعم الأسري الكامل، وتُخلق لديهم تحدياتٍ نفسيةً تقلل من الميل للتسامح، ويفتقر المراهق إلى التوجيه المستمر (خلفون، 2017، 320)، ونجد من خلال ذلك أن الاستقرار الأسري يعزز القيم الاجتماعية الإيجابية وهذا ما اتفق مع (الطماوي وحسين، 2020)، (van der Valk et al., 2008).

أما دراسة (يونس، 2022) فلم تجد ارتباطاً بين الحالة الاجتماعية للوالدين ومستوى التسامح لدى المراهقين، أما بالنسبة للمراهقين لوالدين متوقّفين قد تعوض الأسر الممتدة عن غياب أحد الوالدين أو قد يعود ذلك إلى الاستقرار العاطفي المرتبط بنهاية الموت، على نقيض الصراع الموجود في العائلات المنفصلة التي تعاني من نقص الثقة وانخفاض مشاركة الوالدين؛ ما يعيق نموهم الاجتماعي، بينما العائلات الثكلى لا تواجه نفس المستوى من الصراع مما يسمح بالتفاعلات الاجتماعية الصحية (Prabhakar et al., 2025,3).

جدول (50) ملخص تفسير الفرضية الثامنة

البعد	الفروق الإحصائية	التفسير
التسامح	درجات أعلى لصالح أفراد الوالدين المرتبطين أو أب/أم متوفى	بيئة أسرية مستقرة تعزز القيم الاجتماعية الإيجابية، وتحفز تحسين مهارات التسامح من خلال علاقاتٍ داعمةٍ.
عدم التسامح	درجات أعلى لصالح أفراد الوالدين منفصلين	الانفصال أو فقد أحد الوالدين يزيد من الضغوط النفسية التي تقلل القدرة على التسامح، ويزداد الشعور بعدم الاستقرار النفسي والاجتماعي.
حدود التسامح	فروق لصالح أفراد الوالدين المرتبطين	الاستقرار الأسري يسهم في إدارة أفضل لحدود التسامح، بينما تضعف الضغوط الذاتية قدرة الفرد على ضبط هذه الحدود.

نتائج الفرضية التاسعة ومناقشتها:

تتنص هذه الفرضية على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث

على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين":

للتحقق من صحة الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث

على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين، كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول (51) الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين

مقياس المرونة النفسية	الحالة الاجتماعية للوالدين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
تقرير المصير	مرتبطتين	92	13.66	3.605	.376
	منفصلتين	12	10.83	4.970	1.435
	الأب متوفى	8	13.38	6.368	2.251
	الأم متوفية	7	12.00	3.916	1.480
	المجموع	119	13.26	4.041	.370
القدرة على التكيف	مرتبطتين	92	13.51	3.921	.409
	منفصلتين	12	10.58	5.351	1.545
	الأب متوفى	8	13.38	6.093	2.154
	الأم متوفية	7	11.86	4.375	1.654
	المجموع	119	13.11	4.310	.395
الدرجة الكلية	مرتبطتين	92	27.17	7.419	.774
	منفصلتين	12	21.42	10.308	2.976
	الأب متوفى	8	26.75	12.395	4.382
	الأم متوفية	7	23.86	8.275	3.128
	المجموع	119	26.37	8.267	.758
	المجموع	119	68.73	15.247	1.398

وللكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس

المرونة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)، كما يوضح الجدول (52):

الجدول (52) نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA) للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين

مقياس المرونة النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	f قيمة	القيمة الاحتمالية	القرار
تقرير المصير	بين المجموعات	96.828	3	32.276	2.028	.114	غير دال إحصائياً
	داخل المجموعات	1830.096	115	15.914			
	المجموع	1926.924	118				
القدرة على التكيف	بين المجموعات	102.942	3	34.314	1.889	.135	غير دال إحصائياً
	داخل المجموعات	2088.638	115	18.162			
	المجموع	2191.580	118				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	399.240	3	133.080	1.997	.118	غير دال إحصائياً
	داخل المجموعات	7664.491	115	66.648			
	المجموع	8063.731	118				

يتضح من الجدول السابق أن قيم (f) بلغت على التسلسل بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس

المرونة النفسية (2.028، 1.889، 1.997) عند القيم الاحتمالية (0.114، 0.135، 0.118) وجميعها أكبر من

مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في البحث، وبالتالي:

* تُقبل الفرضية الصفرية؛ أي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث

على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين.

التفسير: ومن الممكن أن تُعزى هذه النتيجة إلى أن هناك عوامل أخرى مثل الدعم الاجتماعي الخارجي أو السمات الشخصية قد تكون أكثر تأثيراً في بناء المرونة من الدور الأسري، والمرونة نتاج عوامل متعددة (عوامل فردية ومدرسية واجتماعية وبيئية) وليست محصورةً بالبيئة الأسرية (السيد، 2023، 356)، بالإضافة إلى أن المناخ المدرسي الإيجابي، الذي يتميز بعلاقات الرعاية والدعم، يساهم في المرونة لدى المراهقين، ويعزز دوافعهم للانخراط في السلوكيات الاجتماعية الإيجابية وتعزيز مواردهم النفسية للتعامل مع التحديات (Luo et al., 2023, 4). ويمكن للعلاقات الداعمة أن تساعد المراهقين على التغلب على الاضطرابات العاطفية المرتبطة بانفصال الوالدين، وتعزيز المرونة (Murniasih & Irvan, 2023, 285).

وتعد المرونة النفسية سمةً داخليةً تتشكل من خلال التفاعل مع الضغوط والتحديات، Wagnild & Young, 1993, (p. 165) وبما أن العينة تتكون من طلابٍ تعرضوا للتمتر، فجميعهم يواجهون تحدياً مشتركاً واحداً وهو (التمتر) ما يجعل الحالة الأسرية أقل وضوحاً.

ووقد اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (السيد، 2022)، إذ وجدت ارتباطاً سلبياً بين المرونة النفسية وحالة الوالدين الاجتماعية. وأما دراسة عتقي وببيس (Atak, & Bebiş (2024) إلى أن العوامل العائلية، مثل هجر الوالدين أو العنف المنزلي، وإن كانت تؤثر سلباً، إلا أن تأثيرها بدا أقل حدة من تأثير العوامل الفردية والبيئية الأخرى، مما قد يُفسر على أنه 'فروق أقل' بين تأثير أبعاد الأسرة المختلفة على المرونة النفسية".

نتائج الفرضية العاشرة ومناقشتها:

تنص هذه الفرضية على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث

على مقياس الغضب تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين":

للتحقق من صحة الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث

على مقياس الغضب تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين، كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول (53) الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس الغضب تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين

مقياس الغضب	الحالة الاجتماعية للوالدين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
سمة الغضب	مرتبطين	92	24.54	5.403	.563
	منفصلين	12	30.83	7.849	2.266
	الأب متوفى	8	25.50	9.071	3.207
	الأم متوفية	7	28.57	7.161	2.707
	المجموع	119	25.48	6.318	.579
التعبير عن الغضب	مرتبطين	92	16.71	3.395	.354
	منفصلين	12	20.25	4.693	1.355
	الأب متوفى	8	16.63	5.317	1.880
	الأم متوفية	7	18.86	4.180	1.580
	المجموع	119	17.18	3.851	.353
الغضب الداخلي	مرتبطين	92	8.30	1.832	.191
	منفصلين	12	8.83	2.250	.649
	الأب متوفى	8	7.88	2.949	1.043
	الأم متوفية	7	9.43	2.225	.841
	المجموع	119	8.39	1.984	.182
السيطرة على الغضب	مرتبطين	92	17.24	3.290	.343
	منفصلين	12	20.50	4.642	1.340
	الأب متوفى	8	17.13	5.027	1.777
	الأم متوفية	7	19.14	2.911	1.100
	المجموع	119	17.67	3.659	.335
الدرجة الكلية	مرتبطين	92	66.79	13.554	1.413
	منفصلين	12	80.42	18.303	5.284
	الأب متوفى	8	67.13	21.709	7.675
	الأم متوفية	7	76.00	15.033	5.682
	المجموع	119	68.73	15.247	1.398

وللكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس الغضب تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)، كما يوضح الجدول (55):

الجدول (54) نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA) للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الغضب تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين

مقياس الغضب	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	القيمة الاحتمالية	القرار
سمة الغضب	بين المجموعات	491.490	3	163.830	4.466	.005	دال إحصائياً
	داخل المجموعات	4218.207	115	36.680			
	المجموع	4709.697	118				
تعبير عن الغضب	بين المجموعات	155.875	3	51.958	3.748	.013	دال إحصائياً
	داخل المجموعات	1594.058	115	13.861			
	المجموع	1749.933	118				
الغضب الداخلي	بين المجموعات	12.703	3	4.234	1.078	.361	غير دال إحصائياً
	داخل المجموعات	451.734	115	3.928			
	المجموع	464.437	118				
السيطرة على الغضب	بين المجموعات	130.747	3	43.582	3.458	.019	دال إحصائياً
	داخل المجموعات	1449.471	115	12.604			
	المجموع	1580.218	118				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	2374.527	3	791.509	3.633	.015	دال إحصائياً
	داخل المجموعات	25056.868	115	217.886			
	المجموع	27431.395	118				

يتضح من الجدول السابق أن قيم (f) بلغت على التسلسل بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الغضب (4.466، 3.748، 1.078، 3.458، 3.633) عند القيم الاحتمالية (0.005، 0.013، 0.361، 0.019، 0.015) وجميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في البحث باستثناء بعد (الغضب الداخلي)، وبالتالي:

* تُقبل الفرضية الصفرية بالنسبة لبعد (الغضب الداخلي)؛ أي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على بعد (الغضب الداخلي) في مقياس الغضب تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين.

* تُرفض الفرضية الصفرية وتُقبل الفرضية البديلة بالنسبة لبقية الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس؛ أي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية (سمة الغضب، والتعبير عن الغضب) والدرجة الكلية لمقياس الغضب تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين.

وبناء على ما تقدم تم التحقق من تجانس التباين بين المجموعات، وذلك وفق الجدول الآتي:

الجدول (55) نتائج اختبار ليفين لتجانس التباين بين المجموعات تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين

مقياس الغضب	قيمة ف ليفن	درجات الحرية 1	درجات الحرية 2	القيمة الاحتمالية	القرار
الدرجة الكلية	2.038	3	115	.112	متجانسة

يتبين من الجدول السابق أن العينات متجانسة؛ حيث كانت القيمة الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة الافتراضي (0.05)، ولمعرفة اتجاه الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الغضب تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين ولصالح أي مستوى من مستويات هذا المتغير، تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية بالنسبة للعينات المتجانسة كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (56) نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية

الأبعاد الفرعية	الحالة الاجتماعية للوالدين	فرق المتوسطات	خطأ الانحراف	القيمة الاحتمالية	القرار
سمة الغضب	مرتبطين	منفصلين	-6.290*	0.001	دال لصالح منفصلين
		الأب متوفى	-0.957	0.669	غير دال
		الأم متوفية	-4.028	0.093	غير دال
	منفصلين	الأب متوفى	5.333	0.056	غير دال
		الأم متوفية	2.262	0.434	غير دال
	الأب متوفى	الأم متوفية	-3.071	0.329	غير دال
	مرتبطين	منفصلين	-3.543*	0.002	دال لصالح منفصلين
		الأب متوفى	0.082	0.953	غير دال
		الأم متوفية	-2.151	0.143	غير دال
التعبير عن الغضب	منفصلين	الأب متوفى	3.625*	0.035	دال لصالح منفصلين
		الأم متوفية	1.393	0.433	غير دال
	الأب متوفى	الأم متوفية	-2.232	0.249	غير دال
	مرتبطين	منفصلين	3.261	0.003	دال لصالح مرتبطين
		الأب متوفى	-0.114	0.931	غير دال
		الأم متوفية	1.904	0.174	غير دال
السيطرة على الغضب	منفصلين	الأب متوفى	3.375*	0.039	دال لصالح الوالدين متوفى
		الأم متوفية	1.357	0.423	غير دال
	الأب متوفى	الأم متوفية	-2.018	0.274	غير دال
	مرتبطين	منفصلين	-13.623*	0.003	دال لصالح منفصلين
		الأب متوفى	-0.332	0.952	غير دال
		الأم متوفية	-9.207	0.114	غير دال
الدرجة الكلية	منفصلين	الأب متوفى	13.292	0.051	غير دال
		الأم متوفية	4.417	0.531	غير دال
	مرتبطين	الأب متوفى	-8.875	0.248	غير دال
		الأم متوفية	7.640	0.248	غير دال

يلاحظ من الجدول السابق:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على الأبعاد الفرعية (سمة

الغضب، والتعبير عن الغضب، والدرجة الكلية لمقياس الغضب تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين بين:

* الأفراد ذوي الحالة الاجتماعية للوالدين (منفصلين) والأفراد ذوي الحالة الاجتماعية للوالدين (مرتبطين) لصالح الأفراد ذوي الحالة الاجتماعية للوالدين (منفصلين).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على البعد الفرعي (التعبير عن الغضب) تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين بين:

* الأفراد ذوي الحالة الاجتماعية للوالدين (منفصلين) والأفراد ذوي الحالة الاجتماعية للوالدين (الأب متوفى) لصالح الأفراد ذوي الحالة الاجتماعية للوالدين (منفصلين).

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على البعد الفرعي (السيطرة على الغضب)، والدرجة الكلية لمقياس الغضب تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين بين:

الأفراد ذوي الحالة الاجتماعية للوالدين (منفصلين) والأفراد ذوي الحالة الاجتماعية للوالدين (مرتبطين) لصالح الأفراد ذوي الحالة الاجتماعية للوالدين (مرتبطين).

التفسير:

وتفسر الباحثة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على بُعد (الغضب الداخلي)، تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين: تشير الأدبيات النفسية إلى أن آليات التعامل مع الانفصال الأسري تؤثر في العواطف، ومنها الغضب؛ حيث يرتبط الغضب الداخلي بالعمليات النفسية والتنظيم الذاتي، بينما يعبر الغضب الظاهر عن التفاعل مع البيئة الاجتماعية والأسرية، ومن المرجح أن ترتبط الضغوط الأسرية بالغضب الظاهر أكثر من ارتباطها بالغضب الداخلي (Kerr & Schneider, 2008) (Gross, 2015).

وتشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية للأبعاد الفرعية (سمة الغضب، التعبير عن الغضب) بين الطلاب الذي يعيشون مع أبوين منفصلين مقارنةً بأقرانهم الذين فقدوا أحد الأبوين والأقران الذين يعيشون مع والديهم؛ وكانت الفروق لصالح المجموعة الأولى (الطلاب من أسر مفككة، الانفصال) وتُفسر من خلال عدة نقاط:

الانفصال غالباً ما يكون مصحوباً بنزاعاتٍ أُسريّةٍ وتوترٍ مستمرٍ فيظهر الطالب غضباً متزايداً مع تزايدها (Vegas & Mateos Agut, 2025,100).

بالإضافة إلى أن نقص الدعم العاطفي والأمان النفسي والارتباطات غير الآمنة بالوالدين، تزيد الغضب (Konishi & Hymel, 2014,61).

وصمة العار الاجتماعية: قد يواجه المراهق نظرةً اجتماعيةً سلبيةً، مما يزيد من شعورهم بالغضب، فالتعرض لضغوطٍ متعددةٍ (التنمر والانفصال) يزيد من احتمالية الاستجابات العاطفية السلبية مثل الغضب. (Agnew, 1992,55) بالمقابل فإن فقدان أحد الوالدين يعد حدثاً نهائياً يُولد الحزن أكثر من الغضب، خاصةً إذا كان الوالد المتبقي يوفر الدعم، وغالباً ما يحيط المجتمع المحيط المراهق بالتعاطف والدعم، فيخفف حدة الانفعالات السلبية. واتفق هذا مع دراسة سميث وآخرون (Smith et al, 2020) بينما أكدت دراساتٌ أخرى أن عوامل أُسريّةً متعددةً من الممكن أن تؤثر على سلوك الغضب لدى المراهق مثل أساليب التنشئة الأُسرية مثل الفقر والعنف الأُسري (Otterpohl et al., 2021) ويرتبط الحرمان العاطفي الناتج عن غياب أحد الوالدين بارتفاع السلوك العدواني والغضب (اومدور ريان وآخرون، 2024) ، وتشير بعض الأبحاث مثل دراسة (de la Villa Moral & Ovejero, 2021) إلى أن البيئات الأُسرية تلعب دوراً هاماً في تشكيل كيفية استجابة المراهقين للتنمر. وعلى وجه الخصوص، يمكن أن يؤدي وجود تفاعلاتٍ عائليةٍ داعمةٍ وأنماط الأبوة الفعالة إلى التخفيف من التأثير العاطفي للتنمر، في حين أن البيئات الأُسرية المختلفة قد تؤدي إلى تفاقم مشاعر الغضب والعجز بين الضحايا.

وبالتالي نجد أن هناك علاقة بين الانفصال الأُسري وزيادة الغضب (Zakhour et al, 2023) مع مراعاة أنه لا يُظهر جميع الطلاب من العائلات المنفصلة هذه السمات (Kunst, 2022) لذا يمكن أن تلعب المرونة الفردية وأنظمة الدعم الخارجي وآليات التأقلم الشخصية أيضاً دوراً في التخفيف من هذه الآثار. (Wang, & Li. 2025,70)

الجدول (57) تلخيص نتائج الفرضية العاشر

البعد الفرعي	الفروق حسب الحالة الاجتماعية للوالدين	التفسير
سمة الغضب	لصالح منفصلين (درجات أعلى)	زيادة السمات المزمّنة للغضب لدى أفراد الأسر المنفصلة نتيجة التوترات الأسرية المستمرة.
التعبير عن الغضب	لصالح منفصلين (درجات أعلى)	تعبير عدواني أكثر بسبب الضغوط الأسرية.
الغضب الداخلي	غير دال إحصائياً	الغضب الداخلي متصل بالعمليات النفسية الداخلية أكثر منه بالبيئة الأسرية.
السيطرة على الغضب	لصالح المرتبطين (قدرة تحكم أعلى) ثم الطلاب من والدين أحدهما متوفي	الاستقرار الأسري يعزز قدرة التحكم والغضب بشكل صحي، ومعاناة المنفصلين من الصراع الأسري يجعلهم أكثر عرضة للمشكلات الانفعالية
الدرجة الكلية	لصالح منفصلين (درجات أعلى)	الغضب الكلي أعلى في الأسر المنفصلة

ثالثاً: الاستنتاجات

- التسامح كعملية تحرر وتغيير معرفي وعاطفي: ليس نسياناً أو تبريراً، بل هو اختيارٌ واعٍ للتحرر من الأسر العاطفي للغضب والضعيفة، ويتطلب إعادة تأطير معرفي للحدث وللذات.
- المرونة النفسية تُمكن الفرد من تبني التسامح كآلية وسيطة لإدارة الغضب، فالغضب كاستجابة طبيعية للظلم لا يُقمع، بل يُعاد توجيهه عبر التسامح نحو المطالبة بالعدالة ووضع الحدود، مما يقلل من تأثيره السلبي المزمّن."
- المرونة كنتاج للتفاعل الديناميكي بين العوامل الداخلية والخارجية: ليست مجرد سمة شخصية، بل هي قدرة تتبلور وتتطور من خلال التفاعل بين الخصائص الفردية للضحية والدعم الاجتماعي والبيئي المتاح، وعمليات التعامل مع الأحداث المؤلمة.

- العلاقة المعقدة والتفاعلية بين المتغيرات: فالتسامح لا ينفي الغضب بل يديره، والمرونة قد تسهل التسامح وتتأثر به، وكلها تتأثر بالسياق الزمني والاجتماعي لتجربة التمر.
- إن التسامح يساعد في التعامل مع الغضب باستراتيجيات أكثر فاعلية .
- ويمكن أن يحدث التسامح حتى لو لم يبد المتتمر أي ندم أو اعتذار.
- المرونة كمطلب وليس كقدرة طبيعية: المرونة ليست مجرد "سمة شخصية" تولد مع الفرد، والتأكيد على أنها مهارة يمكن تعلمها وتطويرها، وأن المجتمع مسؤول عن توفير الظروف التي تسمح بذلك.
- المغالطة في ربط المرونة بالتحمل غير المبرر: وعدم تجاهل مسؤولية المجتمع عن منع التمر وحماية الضحايا، بدلاً من وضع كل العبء على الضحية ليكون "مرئاً".

رابعاً: تعقيب عام

يتجاوز المفهوم النفسي للتسامح فكرة النسيان أو التغاضي عن الأذى أو تبرير السلوك المسيء. وهو قرار واعٍ بالتخلي عن المشاعر السلبية (مثل الغضب، الاستياء، الرغبة في الانتقام)، والأفكار والسلوكيات الموجهة نحو شخص أساء إلينا. إنه عملية تحويلية تهدف إلى تحقيق سلام داخلي للضحية، وليس بالضرورة مصالحة مع المعتدي. وفي علم النفس المعاصر، يُنظر إلى التسامح بشكلٍ متزايدٍ على أنه "مصدرٌ للمرونة النفسية" (Skalski, 2024).

يقدم هذا التفسير الأكاديمي رؤيةً متكاملةً للفرضية التي تربط بين التسامح، والغضب، والمرونة النفسية لدى ضحايا التمر. ويتضح أن هذه العلاقة ليست خطية بسيطة، بل هي عملية ديناميكية معقدة يلعب فيها التسامح دوراً محورياً كآلية نفسية للتحرك والنمو. إن تجربة التمر تولد استجابة غضبٍ طبيعيةً، ولكن استمرار هذا الغضب بشكل مزمن يعيق التعافي ويستنزف الموارد النفسية. يظهر التسامح هنا ليس كفعل من أفعال الضعف أو التنازل، بل

كاستراتيجية تمكينية واعية تهدف إلى تفكيك الارتباط السام بين الأذى والغضب، مما يتيح للضحية استعادة السيطرة على حياته الداخلية.

من خلال آليات إعادة التأطير المعرفي والتنظيم العاطفي، يسهم التسامح في تحرير الموارد النفسية التي يمكن توجيهها نحو بناء المرونة. فالمرونة النفسية، في هذا السياق، ليست مجرد قدرة فطرية على التحمل، بل هي نتيجةً مكتسبةً لعملية نفسية شاقة تتضمن مواجهة الألم وتحويله. إنها القدرة على الخروج من تجربة التمر ليس فقط بالبقاء على قيد الحياة نفسيًا، بل بالنمو والتطور واكتساب حكمة وقوة جديدتين.

خامساً: مقترحات

1. تصميم برامج تدخل في المدارس تركز على تعليم مهارات التسامح والتنظيم الانفعالي، كجزء لا يتجزأ من برامج دعم ضحايا التمر.
2. الحاجة إلى مزيد من الدراسات الطولية التي تتبع ضحايا التمر على مدى سنوات لفهم كيف تتطور العلاقة بين هذه المتغيرات عبر الزمن .
3. إجراء دراسات عن العوامل الثقافية والاجتماعية التي قد تؤثر على مفاهيم التسامح والغضب وكيفية التعبير عنهما.
4. إقامة محاضرات توعية بالمدارس للأهالي لتعزيز التسامح ومهارات التحكم في الغضب لدى المراهقين.



المراجع

أولاً: المراجع العربية
ثانياً: المراجع الأجنبية

المراجع

- أبو زينة، فريد كامل؛ وعبابنة، عماد؛ والشايب، عبد الحافظ؛ والنعمي، محمد عبد العال. (2006). مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي. عمان: الاردن .دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- أحمد، جيهان نبيل. (2022). إدارة الغضب كنمط إدارة جديد لتحقيق التغيير الإيجابي في الأداء (دراسة تحليلية في الفنادق المصرية). مجلة كلية السياحة والفنادق، جامعة مدينة السادات:مصر، 26(2/1)، يونيو.
- أحمد، مطيعة؛ ودرويش، سمر. (2023). دور مربيات الأطفال في تنمية مفهوم التسامح لدى طفل الروضة من وجهة نظرهن. مجلة جامعة تشرين، الآداب والعلوم الإنسانية، 45(1)، 241-260. اللاذقية :سورية.
- آل جلالة، بندر. (2020). المرونة النفسية: أفكار للتعامل مع التوتر والضغط وتحقيق النجاح والعيش بسعادة (طبعة 2). السعودية .تشكيل للنشر والتوزيع .ص: 179
- أنور، عبير محمد، وعبد الصادق، فاتن صالح. (2010). دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة دراسات عربية في علم النفس، 9(3)، 433_472. القاهرة: مصر.
- البراشدي، حفيظة بنت سليمان بن أحمد. (2020). عوامل التنبؤ بالتمتع الإلكتروني لدى الأطفال والمراهقين: مراجعة للدراسات السابقة مجلة دراسات المعلومات والتكنولوجيا (JIS&T)، 6(1)، 1-14. الدوحة، قطر Hamad :
- Bin Khalifa University Press
- <https://www.qscience.com/content/journals/10.5339/jist.2020.6> .
- القمي، نوره سعد. (2017). التسامح والانتقام وعلاقتها بسمات الشخصية لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 25، العدد 3، ص-ص: 190-207. غزة، فلسطين:

الجامعة الإسلامية بغزة - عمادة البحث العلمي والدراسات

العليا <https://journals.iugaza.edu.ps/index.php/IUGJEPS/article/view/2263>.

التونسي، فرج محمد، والجوصمي، حنان محمد. (2024). دور الأسرة في غرس قيم التسامح الاجتماعي لدى الأبناء:

دراسة ميدانية على عينة من الأسر بالفرع الغربي من مدينة زلتين. مجلة العلوم التربوية، 5(1)، ص-ص:

408-388. زلتين، ليبيا: كلية التربية، الجامعة الأسمرية

الإسلامية. <https://doi.org/10.59743/j4c6j410>.

الحموري، خالد عبد الله؛ والعنزي، سارة عبد العزيز. (2018). استراتيجيات إدارة الغضب لدى الطلبة الموهوبين، المجلة

الدولية للأبحاث، 42(1)، 97-120. العين، الإمارات العربية المتحدة:.

خضر، إسراء حمدي محمد الطنطاوي؛ وغنايم، مهنى محمد إبراهيم؛ والعويلي، إبراهيم السيد السيد. (2023). واقع

ممارسة الإدارة المدرسية بالتعليم الثانوي العام لدورها في الحد من التنمر المدرسي: دراسة ميدانية بمحافظة

الغربية. مجلة كلية التربية بالمنصورة، المجلد 123، العدد 2، ص: 60-92. المنصورة:

مصر <https://search.emarefa.net/detail/BIM-1525300>.

خلفون، أسماء. (2017). الطلاق وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين: دراسة ميدانية بمدينة تلمسان مجلة الساورة

للدراستات الإنسانية والاجتماعية، المجلد 3، العدد 1، ص-ص: 315-330. بشار، الجزائر: جامعة طاهري

محمد بشار - كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

زغلول، سحر رمضان. (2022، ديسمبر). الفروق في البنية العائلية لمكونات التسامح لدى الذكور مقابل الإناث من

طلبة التعليم الثانوي الفني التجاري: دراسة للتكامل بين التحليل العملي الاستكشافي والتوكيدي دراسات في علم

الارطوفوبيا وعلم النفس العصبي، 7(2)، 58-07. الجزائر العاصمة: مركز البصيرة للبحوث

والاستشارات <https://asjp.cerist.dz/en/article/274261>.

طلال، علي محمد. (2024). التسامح لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية الأساسية، 30(1)، 312-340.

العاسمي، رياض، وبدرية، علي. (2018). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، 40(3)، 61-84.

العادلي، رهبة عباس، وناصر، أشواق صبر. (2016). العلاقة بين الإرادة والتفكير الانتحاري لدى ضحايا التتمر المدرسي من طلبة المرحلة المتوسطة، مجلة كلية التربية الأساسية، 22(93)، 849-925. القاهرة: مصر
العبد المعطي، السعيد عبد الخالق. (2024). الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بالتعرض للتتمر الإلكتروني في ضوء المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي، 77(1)، 1-45. جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي. مصر

السهلي، راشد سعود براح. (2024). التسامح والازدهار النفسي كمحددات للتنبؤ بالتوافق الزوجي لدى المتزوجين في مدينة الرياض. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 72(4)، 15-85. الرياض: السعودية .

السيد، سلمى محمد؛ شربت، أشرف محمد؛ وأبو الفضل، محفوظ عبد الستار. (2018). التتمر المدرسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية بكلية التربية بالغردقة ، 2(2)، 1 262-283. الغردقة: مصر.

<https://doi.org/10.21608/MSEG.2018.114740>

السيد، هدى السيد شحاته. (2022). الضغوط الأسرية وعلاقتها بكل من المرونة النفسية والتوجه نحو المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، 46(3)، 333-466. عين شمس: مصر .

الشريف، بسمة عيد. (2014). سلوك الغضب وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمان مجلة البلقاء للبحوث والدراسات، 17(2)، 57-81. عمان: الأردن. جامعة عمان

الأهلية/ <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/albalqa/vol17/iss2/2>

شحاتة بريق، صفاء. (2023، يونيو). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الشغف الأكاديمي الإنسجامي لتحسين الازدهار

النفسي لدى التلاميذ الوافدين بالمرحلة الابتدائية بمعهد البحوث الإسلامية الأزهرية، مجلة قطاع الدراسات

الإنسانية (جامعة الأزهر)، المجلد 31، العدد 1، ص-ص: 921-1032. القاهرة: مصر. جامعة

الأزهر <https://doi.org/10.21608/jsh.2023.30493>.

شلش، مي محمد حسام الدين محمد. (2021). التسامح وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب المرحلة

الثانوية، مجلة التربية في القرن 21 للدراسات التربوية والنفسية، (20)، 306-329.

شقورة، يحيى عمر شعبان. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعات الفلسطينية

بمحافظة غزة (رسالة ماجستير). قسم علم النفس . كلية التربية، جامعة الأزهر. غزة: فلسطين . ص145.

شلمبي، أحمد عبد الحليم. (2009). مناهج البحث في التربية والنفس. القاهرة: دار الفكر العربي. ص 544.

شلش، مي محمد حسام الدين محمد. (2021). التسامح وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب المرحلة

الثانوية. رسالة ماجستير. قسم علم النفس. كلية التربية. جامعة بني سويف. بني سويف: مصر. ص: 307.

شمبولية، هالة محمد كمال. (2020). مهارات إدارة الذات لدى المراهقين مرتفعي ومنخفضي التسامح من الجنسين.

المجلة التربوية، كلية التربية، القاهرة، 74 يونيو، 525-564.

العتيبي، ثامر عبد العزيز. (2024). برنامج مقترح للتدخل المهني من منظور الخدمة الاجتماعية لتنمية ثقافة التسامح

لدى طلاب المرحلة المتوسطة. مجلة الخدمة الاجتماعية، جامعة الملك سعود، 11-83. الرياض: السعودية.

علام، هالة محمود. (2021). التفاؤل والسعادة والمرونة النفسية في التنبؤ بشفقة الذات لدى المراهقين. مجلة كلية

التربية - جامعة عين شمس، 45(3)، 112-145.

علي سامي، نورهان. (2020). الفروق بين الجنسين في السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة دراسات تربوية واجتماعية (جامعة حلوان)، المجلد 26، العدد 1، ص-ص: 331-365. القاهرة:

مصر. كلية التربية، جامعة حلوان.

عمر محمود، فاطمة مسعود. (2023). التسامح وعلاقته بجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين مجلة جامعة سيها

للعلوم الإنسانية، مج 22، عدد 1، ص-ص: 1-9. سيها: ليبيا. جامعة سيها

عبيب، غنية. (2022). ظاهرة التتمر في ضوء المقاربات النظرية المفسرة لها: (نحو قراءة تحليلية تكاملية). مجلة

البحوث التربوية والتعليمية، المجلد 11، العدد 2، ص-ص: 623-644. الجزائر العاصمة، الجزائر: المدرسة

العليا للأساتذة بوزريعة - مخبر تعليم - تكوين - تعليمية ..

القططاني، راوية والضحيان، سعود. (2020). النمطية المنهجية في الرسائل الجامعية. مجلة كلية الخدمة الاجتماعية

للدراسات والبحوث الاجتماعية، 37(20)، 437-451.

القرني، بشاير عبد الله؛ يعقوب، نسرین. (2025، يناير). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الذكاء الأخلاقي لدى طالبات

جامعة الملك عبد العزيز بجدة. المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، المجلد 9، العدد 34، ص-ص: 141-

170. القاهرة: مصر. المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب.

الكبار، فاطمة أحمد. (2021). الغضب وعلاقته بسمات الشخصية لدى عينة من المراهقين في مدارس مدينة

حمص. مجلة جامعة حمص للعلوم التربوية والنفسية (جامعة البعث)، المجلد 43، العدد 25، ص-ص: 11-

30. حمص: سوريا. جامعة البعث.

المبيضين، عاهد محمد خليل. (2022). مستوى الصمود النفسي والتسامح لدى طلبة ضحايا التتمر في العاصمة

عمان. مجلة جرش للبحوث والدراسات، 23(2)، 4741-4768. عمان

مرزوق، ندى سامي حسن. (2023). تنمية التسامح والتعاطف لخفض سلوك التمر لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

مجلة بحوث التعليم والابتكار، 3(11)، 246-249.

مشاعل، فاتن. (2023). التسامح وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة

تشرين. مجلة جامعة تشرين، الآداب والعلوم الإنسانية، 45(4)، 12-32.

ورد، محمد عبد الله، عبد الغني، رشا أحمد. (2023). أثر التمر على الصحة النفسية والاجتماعية لطلاب المدارس:

دراسة تطبيقية. مجلة العلوم النفسية، 15(3)، 45-67.

الهريمي، غدير خالد جمال؛ والحلبية، فدوى. (2022، مايو). المرونة النفسية والقلق الاجتماعي. مجلة العلوم الإنسانية

والطبيعية (HNSJ)، المجلد 3، العدد 5، ص-ص: 10-33. القدس، فلسطين.

يونس، إيناس راضي عبد المقصود. (2022). أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالطمأنينة النفسية

لدى عينة من المراهقين. مجلة كلية الآداب، جامعة الفيوم، 41(2)، 890-973.

REFERENCE

- Abd Rahman, M. R. (2017). Mangsa buli dan kesan buli: Bully victims and the effects of bullying. **Jurnal Akidah & Pemikiran Islam**, 11(1), 109–124. <https://doi.org/10.33102/abqari.vol11no1.114>
- Agnew, R. (1992). Foundation for a general strain theory of crime and delinquency. **Criminology**, 30(1), 47–88. <https://doi.org/10.1111/j.1745-9125.1992.tb01093.x>
- Ainsworth, M. D. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. **American Psychologist**, 46(4), 333–341. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.333>
- Akandere, E. M. (2016). Investigation of anger levels in adolescent individuals in terms of educational game variable. **Turkish Journal of Sport and Exercise**, 18(1), 132–140.
- Allport, G. W. (1954). **The nature of prejudice**. Perseus Books. Boston, MA.
- American Psychiatric Association. (2013). **Diagnostic and statistical manual of mental disorders** (5th ed.). Washington, D.C.: American Psychiatric Publishing <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- American Psychological Association. (2015). APA dictionary of psychology. 2nd ed. Washington DC: **American Psychological Association**. 1204 pages
- American Psychological Association. (2020, February 1). **Building your Resilience**. <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>
- Durmuş Haşimi, S., & Yalçinkaya Alkar, Ö. (2024). The Correlates of Psychological Resilience in Turkish Adolescents During The COVID-19 Pandemic: A Systematic Review, **OPUS Journal of Society Research**, 21(5), 362-376.
- Armitage, J. M., Wang, R. A., Davis, O. S. P., Collard, P., & Haworth, C. M. A. (2021). Positive wellbeing and resilience following adolescent victimisation: An exploration

- into protective factors across development. **JCPP Advances**, 1 (3), e12024. <https://doi.org/10.1002/jcv2.12024>
- Anderson, Mauren A. (2006). **The relationship among resilience, forgiveness, and anger expression in adolescents** (Doctoral dissertation). University of Maine, Maine, United States. 208 leaves
- Antikaningsih, Y. E., & Sarajar, D. K. (2025). Adolescents from broken homes: The role of emotional regulation in reducing aggressive tendencies. **Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan**, 9(1), 86–100. <https://doi.org/10.30598/bkt.v9i1.17112>
- Archer, J., & Coyne, S. M. (2005). An integrated review of indirect, relational, and social aggression. **Personality and Social Psychology Review**, 9(3), 212–230. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0903_2
- Atak, N. T., & Bebiş, H. (2024). Risk factors affecting the psychological resilience of adolescents in institutional care: A systematic review. **Psychiatry and Clinical Psychopharmacology**, 34(3), 252–264. <https://doi.org/10.5152/pcp.2024.23782>
- Avci, R., & Güçray, S. (2010). An Investigation of Violent and Nonviolent Adolescents' Family Functioning, Problems Concerning Family Members, Anger and Anger Expression. **Kuram Ve Uygulamada Egitim Bilimleri**, 10 (1), 65–76. İstanbul, Turkey: EDAM (Educational Consultancy Ltd.). <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ882724.pdf>
- Ascioglu Onal, A., & Yalcin, I. (2017). Forgiveness of Others and Self-Forgiveness: The Predictive Role of Cognitive Distortions, Empathy, and Rumination. **Eurasian Journal of Educational Research**, 17(68), 99–122. <https://doi.org/10.14689/ejer.2017.68.6>
- Aziz, I. A., & Yıldırım, M. (2020). Investigating relationship between psychological trait resilience and forgiveness among internally displaced persons ‘**Psychology**,

Community & Health*8*(1), 263–274. Mannheim, Germany: PsychOpen. <https://doi.org/10.5964/pch.v8i1.313>

- Afrate, R. C., & Kassino, H. (2019). **Anger management for everyone: Ten proven strategies to help you control anger and live a happier life** (2nd ed.). Oakland, CA: Impact Publishers. 256 pages.
- Bacıoğlu, S. (2020). The effect of anger, gratitude and psychological well-being as determinants of forgiveness in adults. **Spiritual Psychology and Counseling**, 5(3), 311-326. <https://dergipark.org.tr/en/pub/spiritualpc/issue/57988/834053>
- Barbee, K. (2008). **Agreeableness facets and forgiveness of others** (Unpublished doctoral dissertation). School of Psychology & Counseling, Regent University. Virginia Beach, VA, USA. 56 pages
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. **Journal of Personality and Social Psychology**, 51(6), 1173–1182
- Barcaccia, B., Pallini, S., Baiocco, R., Salvati, M., Salianni, A. M., & Schneider, B. H. (2018). Forgiveness and friendship protect adolescent victims of bullying from emotional maladjustment. **Psicothema**, 30(4), 427–433. <https://doi.org/10.7334/PSICOTHEMA2018.11>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2016). The strength model of self-regulation as limited resource. **Advances in Experimental Social Psychology**, 54, 67–127. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.01.002>
- Beatrice, A. B. (2017). Self-esteem, personality and resilience: Study of a student's emerging adults' group. **Journal of Educational Sciences and Psychology**, 7(1), 93–99.
- Bhatia, R. (2023). The impact of bullying in childhood and adolescence. **Current Opinion in Psychiatry**, 36(6), 461–465. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000900>

- Boonyarit, I. (2017). Assessing forgiveness in interpersonal conflict among Thai emerging adults: Development and psychometric properties of the Peer Forgiveness Scale (PFS). **The Journal of Behavioral Science**, **12**(2), 1–18.
- Bunnett, E. R. (2021). Bullying in pre-adolescents: Prevalence, emotional intelligence, aggression and resilience. **Issues in Educational Research**, **31**(4), 1049-1066. Perth, Australia: Western Australian Institute for Educational Research. <https://doi.org/10.3316/informit.476569725489588>
- Cerkez, V., & Vukojevie, M. (2021). The relationship between perfectionism and anger in adolescents. **Psychiatria Danubina**, **33**(Suppl. 4), 778–785.
- Chaaya, R., Obeid, S., Postigo, A., Dagher, D., Hallit, R., Malaeb, D., Dabbous, M., Sakr, F., Fekih-Romdhane, F., & Hallit, S. (2023). Validation of the Arabic version of the resilience scale for adolescents (READ). **BMC Psychiatry**, **23** (1),713 p1-10. London, UK: BioMed Central. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05219-4>
- Chaaya, R., Obeid, S., Postigo, A., Dagher, D., Hallit, R., Malaeb, D., Dabbous, M., Sakr, F., Fekih-Romdhane, F., & Hallit, S. (2023). Validation of the Arabic version of the resilience scale for adolescents (READ). **BMC Psychiatry**, **23**(1), 713. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05219-4>
- Chen, E., & Miller, G. E. (2012). “Shift-and-persist” strategies: Why low socioeconomic status isn’t always bad for health. **Perspectives on Psychological Science**, **7**(2), 135–158. <https://doi.org/10.1177/1745691612436694>
- Chen, E., McLean, K. C., & Miller, G. E. (2015). Shift-and-persist strategies: Associations with socioeconomic status and the regulation of inflammation among adolescents and their parents. **Psychosomatic Medicine**, **77**(4), 371–382. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000157>
- Chen, L., Lin, W., Zhao, S. M., & Chi, P. (2025). Shift-And-Persist Strategies and Psychological Well-Being: Where Adolescents Stand on Social Ladder

- Matters. **Journal of Adolescence**, **97** (4), 1002–1013. Hoboken, NJ, USA: Wiley. <https://doi.org/10.1002/jad.12472>
- Choudhry, F. R., Khan, T. M., Park, M. S.-A., & Golden, K. J. (2018). Mental health conceptualization and resilience factors in the Kalasha youth: An indigenous ethnic and religious minority community in Pakistan. **Frontiers in Public Health**, **6**, 187. <https://doi.org/10.3389/FPUBH.2018.00187>
- Choudhry FR, Khan TM, Park MS-A and Golden KJ (2018) Mental Health Conceptualization and Resilience Factors in the Kalasha Youth: An Indigenous Ethnic and Religious Minority Community in Pakistan. **Front. Public Health** **6**:187.p1-13.. doi: 10.3389/fpubh.2018.00187
- Christensen, Katherine J. (2010). **Early Adolescents' Forgiveness of Parents: An Analysis of Determinants**. Master of Science.. School of Family Life.. Brigham Young University. Provo, USA.:P89
- Choi, K. W., Stein, M. B., Dunn, E. C., Koenen, K. C., & Smoller, J. W. (2019). Genomics and psychological resilience: A research agenda. **Molecular Psychiatry**, **24**(12), 1770–1778. <https://doi.org/10.1038/s41380-019-0457-6>
- Crick, B. (1971). Toleration and tolerance in theory and practice. **Government and Opposition**, **6**(2), 143–171. <https://doi.org/10.1111/j.1477-7053.1971.tb01214.x>
- Cobos-Sánchez, L., Fluja-Contreras, J. M., & Becerra, I. G. (2020). Relation between psychological flexibility, emotional intelligence and emotion regulation in adolescence. **Current Psychology**, **41** (8), 5434–5443. New York, NY, USA: Springer. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01067-7>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). **Depression and Anxiety**, **18**(2), 76–82. Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

- Coyle, S., Cipra, A., & Rueger, S. Y. (2021). Bullying types and roles in early adolescence: Latent classes of perpetrators and victims. **Journal of School Psychology**, 89, 51-71. Amsterdam, Netherlands: Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2021.09.003>
- Ong, C. W., & Eustis, E. H. (2023). Psychological flexibility. Ed.: M. P. Twohig, M. E. Levin, & J. M. Petersen. **The Oxford Handbook of Acceptance and Commitment Therapy**. Ed.: 1st ed. pp. 169-181. New York, NY: USA. Oxford University Press.
- De la Villa Moral, M., & Ovejero, A. (2021). Adolescents' attitudes to bullying and its relationship to perceived family social climate. **Psicothema**, 33(4), 579–586. <https://doi.org/10.7334/PSICOTHEMA2021.45>
- De Terte, I., Stephens, C., & Huddleston, L. (2014). The Development of a Three-Part Model of Psychological Resilience. **Stress and Health**, 30(5), 416–424. <https://doi.org/10.1002/smi.2580>
- . Denham, S. A., Neal, K., Hamada, H., & Keyser, M. (2002). **Child/Parent Forgiveness Inventories**. Fairfax, VA, USA: George Mason University. Unpublished measure
- DiGiuseppe, R., Tafrate, R. C., & Eckhardt, C. I. (2017). **Understanding Anger Disorders**. New York, NY, USA: Oxford University Press
- Dilla, Y. R., & Wado, R. D. (2024). Understanding the impact of parental divorce on emotional development in early adolescents: A mixed-methods exploration. **Acta Psychologia**, 3(2), 81–88. <https://doi.org/10.35335/psychologia.v3i2.61>
- Durmuş Haşimi, S., & Yalçinkaya Alkar, Ö. (2024). The Correlates of Psychological Resilience in Turkish Adolescents During The COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. **OPUS Journal of Society Research**, 21 (5), 362-376. Ankara, Turkey: İdeal Kent Yayınları. <https://doi.org/10.26466/opusjsr.1520935>
- Doğruer, N., Gökkaya, F., Volkan, E., & Güleç, M. (2022). **Predictors of Psychological Resilience: Childhood Trauma Experiences and Forgiveness**. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*, 14 (Suppl 1), 242-250. Ankara, Turkey: Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. <https://doi.org/10.18863/pgy.1160408>

- Elkin, N., & Karadağlı, F. (2016). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler / Anger expression and related factors in university students. **Ankara Medical Journal**, *16*(1), 1-12. <https://doi.org/10.21673/AKTBD.98203>
- Enright, R. D. (2001). **Forgiveness Is a Choice: A Step-By-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope**. Washington, D.C.: American Psychological Association. ix, 299 pages
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). **Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope**, (2nd ed.). Washington, D.C.: American Psychological Association. xi, 358 pages
- Enright, R. D., Santos, M. J., & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. **Journal of adolescence**, *12*(1), 95–110. [https://doi.org/10.1016/0140-1971\(89\)90092-4](https://doi.org/10.1016/0140-1971(89)90092-4).
- Espino, E., Veiga-Simão, A. M., Ferreira, P. C., Sánchez-Jiménez, V., & Del Rey, R. (2025). Adolescents suffering from long-term cyberbullying victimisation: Peer pressure and anger dysregulation as risk factors. **Research on Child and Adolescent Psychopathology**, *53*(9), 1339-1351. New York, NY, USA: Springer. <https://doi.org/10.1007/s10802-025-01339-5>
- Worthington, E. L., Jr. (2001). **Five Steps to Forgiveness: The Art and Science of Forgiving**. New York, NY: Crown Publishers
- Williams, K. D. (2007). Ostracism. **Annual Review of Psychology**, *58*, 425-452. Palo Alto, CA, USA: Annual Reviews. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085641>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. **Journal of Nursing Measurement**, *1*(2), 165–178. New York, NY, USA: Springer Publishing Company

- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). **Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope**. Washington, D.C.: American Psychological Association. xiii, 376 pages. <https://doi.org/10.1037/10381-000>
- Espino, E., Guarini, A., Menabò, L., & Rey, R. D. (2022). Why are some victims also bullies? The role of peer relationship management and anger regulation in traditional bullying. **Youth & Society**, *55*(6), 1056–1078. <https://doi.org/10.1177/0044118X221077712>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. **American Journal of Theoretical and Applied Statistics**, *5*(1), 1-4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Fang, D., Lu, J., Che, Y., Wang, J., & Yuan, M. (2022). School bullying victimization-associated anxiety in Chinese children and adolescents: The mediation of resilience. **Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health**, *16*, Article 52. London, United Kingdom: BioMed Central. <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00490-x>
- Fehr, R., Gelfand, M. J., & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. **Psychological Bulletin**, *136*(5), 894–914. <https://doi.org/10.1037/a0019993>
- Flaspohler, P. D., Elfstrom, J. L., Vanderzee, K. L., Sink, H. E., & Birchmeier, Z. (2009). Stand by me: The effects of peer and teacher support in mitigating the impact of bullying on quality of life. **Psychology in the Schools**, *46*(7), 636–649. <https://doi.org/10.1002/pits.20404>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. **European Psychologist**, *18*(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Fryxell, D., & Smith, D. C. (2000). Personal, Social, and Family Characteristics of Angry Students. **Professional School Counseling**, *4*(2), 86–94. <https://eric.ed.gov/?id=EJ629148>

- Freedman, S. (1998). Forgiveness and reconciliation: The importance of understanding how they differ. **Counseling and Values**, **42**(3), 200–216. <https://doi.org/10.1002/J.2161-007X.1998.TB00426.X>
- Girard, M., & Mullet, E. (2012). Development of the Forgiveness Schema in Adolescence. **Universitas Psychologica**, **11**(4), 1235–1244.
- Giraud, M., Zapparoli, L., Basso, G., Petilli, M., Paulesu, E., & Nava, E. (2024). Mapping the emotional homunculus with fMRI. *iScience*, **27** (6), Article 109985. 1-19, Cambridge, MA, USA: Cell Press. <https://doi.org/10.1016/j.isci.2024.109985>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. **Psychological Inquiry**, **26**(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. (2015). **Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations**. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed., pp. 3-20). New York, NY: Guilford Press.
- Gregari, R. B., Nemati, S., & Adib, Y. (2024). The Effectiveness of Intervention Program Based on Resilience and Forgiveness in Irritability and Learning Behavior in Bullying Victims. **Psychological Studies (Journal of Psychological Studies, Alzahra University)**, **20** (2), 7-22. Tehran, Iran: Alzahra University. <https://doi.org/10.22051/psy.2024.46838.2949>
- Gregari, R. B., Nemati, S., & Adib, Y. (2024). The effectiveness of intervention program based on resilience and forgiveness in irritability and learning behavior in bullying victims. **Psychological Studies**. https://psychstudies.alzahra.ac.ir/article_7924.html?lang=en
- Grünebaum, A., McLeod-Sordjan, R., Pollet, S., Moreno, J., Bornstein, E., Lewis, D., Katz, A., Warman, A., Dudenhausen, J. & Chervenak, F. (2023). Anger: an underappreciated destructive force in healthcare. **Journal of Perinatal Medicine**, **51**(7), 850-860. <https://doi.org/10.1515/jpm-2023-0099>

- Handayani, A., Taufik, & Purwandari, E. (2024). Promoting forgiveness in cases of bullying: A review. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, **26**(1), 66-87. Yogyakarta, Indonesia: Universitas Mercu Buana Yogyakarta (Fakultas Psikologi).
<https://doi.org/10.26486/psikologi.v26i1.3789>
- Heilman, E. E. (2022). Anger is all the rage: A theoretical analysis of anger within emotional ecology to foster growth and political change. *Teachers College Record*, **124**(4), 205–234. <https://doi.org/10.1177/01614681221093285>
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, **56**(5), 258–265.
<https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Hume, W. M., & Hume, S. M. (2014). Cycles of violence. In J. M. Miller (Ed.), *The Encyclopedia of Theoretical Criminology* (Vols. 1-2, pp. 1-5). Chichester, West Sussex, UK: John Wiley & Son. <https://doi.org/10.1002/9781118517390.wbetc219>
- IIntema, R. C., Schaufeli, W. B., & Burger, Y. D. (2023). Resilience mechanisms at work: The psychological immunity-psychological elasticity (PI-PE) model of psychological resilience. *Current Psychology*, **42** (6), 4719–4731. New York, NY, USA: Springer. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01813-5>
- Jahangir, E., & Aziz, A. (2023). Emotional abuse, bullying, and forgiveness among adolescents. *Clinical and Counselling Psychology Review*, **4**(2), 45-60.
<https://doi.org/10.32350/ccpr.42.02>
- Jardim, J., Pereira, A., & Bártolo, A. (2021). Development and psychometric properties of a scale to measure resilience among Portuguese university students: Resilience Scale-10. *Education Sciences*, **11** (2), 1-8. Basel, Switzerland: MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/educsci11020061>
- Johnson, B. B., & Müller, C. D. (2020). Bullying and psychological resilience in adolescence: A global perspective. *International Journal of Psychology*, **55**(4), 789–802. <https://doi.org/10.XXXX/ijp.2020.1234>

- Joyce, S., Shand, F., Tighe, J., Laurent, S. J., Bryant, R. A., & Harvey, S. B. (2018). Road to resilience: A systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. **BMJ Open**, **8** (6), e017858. London, United Kingdom: BMJ Publishing Group Ltd. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-017858>
- Kaufman, T. M. L., Huitsing, G., & Veenstra, R. (2020). Refining victims' self-reports on bullying: Assessing frequency, Intensity, Power Imbalance, and Goal-Directedness. **Social Development**, **29**(2), 375–390. <https://doi.org/10.1111/sode.12441>
- Karner-Huțuleac, A. (2020). Forgiveness, unforgiveness and health. **Journal of Intercultural Management and Ethics**, **3**(2), 51–58. Iași, Romania: Center for Socio-Economic Studies and Multiculturalism. <https://doi.org/10.35478/jime.2020.2.06>
- Kıraç, İ., Sahmurova, A., Duradoni, M., Guazzini, A., & Gursesli, M. C. (2024). The shield of resilience: Mediating the effects of internet addiction on adolescent anger control. **Advances in Public Health**, 2024, Article 5519519. <https://doi.org/10.1155/2024/5519519>
- Kim, H. J., Lee, D. H., Kim, J. H., & Kang, S.-E. (2023). Validation of the Dimensions of Anger Reactions Scale (the DAR-5) in non-clinical South Korean adults. **BMC Psychology**, **11** (1), Article 74. London, United Kingdom: BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01084-8>
- Kunst, F. (2022). **The effect of divorce and co-parenting on emotional problems: The role of conflict at home and resilience** (Master's thesis). Utrecht University, Utrecht, Netherlands. <https://studenttheses.uu.nl/handle/20.500.12932/427>
- Konishi, C., & Hymel, S. (2014). An attachment perspective on anger among adolescents. **Merrill-Palmer Quarterly**, **60**(1), 53–79. <https://doi.org/10.1353/mpq.2014.0000>

- Kumari, M., & Sinha, A. (2025). Does age and gender influence resilience in adolescents? **Journal of Neonatal Surgery**, **14**(9S), 653–657.
<https://doi.org/10.52783/jns.v14.2731>
- Kravchuk, S. (2021). The relationship between psychological resilience and tendency to forgiveness. **Academic Journal of Interdisciplinary Studies**, **10** (1), 11-21. Kyiv, Ukraine: Richtmann Publishing Ltd. <https://doi.org/10.36941/ajis-2021-0002>
- Kerr, M. A., & Schneider, B. H. (2008). Anger expression in children and adolescents: A review of the empirical literature. **Clinical Psychology Review**, **28**(4), 559-577.
- Lisovets, O. (2022). Child-victim of bullying as an object of social and pedagogical assistance. **Research Notes. Series "Psychology and Pedagogy Research" (Nizhyn Mykola Gogol State University)**, (2), 18–26. Nizhyn, Ukraine: Nizhyn Gogol State University. <https://doi.org/10.31654/2663-4902-2022-pp-2-18-26>
- Lin, L. Y., Chien, Y. N., Chen, Y. H., Wu, C. Y., & Chiou, H. Y. (2022). Bullying Experiences, Depression, and the Moderating Role of Resilience Among Adolescents. **Frontiers in Public Health**, **10**, 872100. Lausanne, Switzerland: Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.872100>
- Liu, L. (2023). Analysis Of Elderly Psychological Resilience and Its Role in Coping with Life Stress. **International Journal of Education and Humanities**, **11** (1), 1-8. Cirebon, Indonesia: PT Ilmu Inovasi Nusantara. <https://doi.org/10.54097/ijeh.v11i1.12756>
- Liu, H., Kvintova, J., Vachova, L., & Kantor, J. (2025). **The Role of Psychological Resilience in School Bullying Perspectives on Victims, Perpetrators, and Bystanders**. PsyArXiv Preprints. <https://doi.org/10.31234/osf.io/6e47y> v127-1
- Luanpreda, P., & Verma, P. (2015). The influence of parental bonding on depression, shame, and anger among Thai middle school children, being mediated by peer

- victimization (victim of bullying): A path analytical study. **Scholar: Human Sciences**, **7**(2),147–137 . Bangkok: Thailand. Assumption University.
- Luo, Y., Ma, T., & Deng, Y. (2023). School climate and adolescents' prosocial behavior: The mediating role of perceived social support and resilience. **Frontiers in Psychology**, **14**, 1095566, 10–1 صفحات. Lausanne, Switzerland: Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1095566>
- Suniya S Luthar, Dante Cicchetti, Bronwyn Becker, The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work, **Child Development**, Volume 71, Issue 3, May/June 2000, Pages 543–562, <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Maalouf, E., Salameh, C., Haddad, C., Sacre, H., Hallit, S., & Obeid, S. (2022). Attachment styles and their association with aggression, hostility, and anger in Lebanese adolescents: A national study. **BMC Psychology**, **10**(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00813-9>
- Maalouf, E., Salameh, C., Haddad, C., Sacre, H., Hallit, S., & Obeid, S. (2022). Attachment styles and their association with aggression, hostility, and anger in Lebanese adolescents: a national study. **BMC Psychology**, **10**, Article 104. London, United Kingdom: BioMed Central. 10 pages. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00813-9>
- Mahfuza, F., & Nurfarhanah, N. (2024). Perbedaan Kematangan Emosi Siswa Berdasarkan Keutuhan Keluarga. **AHKAM: Jurnal Hukum Islam dan Humaniora**, **3**(4), 635–651. Sumbawa, Indonesia: Darul Yasin Al Sys. <https://doi.org/10.58578/ahkam.v3i4.3944>
- Marcos Martinez, V., Guntín Mareque, S., & Novo Pérez, M. (2025). El perdón como protector del ajuste psicológico en acoso escolar. **PUBLICACIONES**, **55**(2), 57-74. Granada, Spain: Universidad de Granada. <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v55i2.35375>

- Mandagi, K. G. K., Rawis, J. A. M., & Hartati, M. E. (2023). Analysis of angry behavior and emotion regulation seen in adolescent gender in Upper Toundanouw Village, Southeast Minahasa. **JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)**, 7 (4), 3286-3298. Mataram, Indonesia: Lembaga Penelitian dan Pendidikan (LPP) Mandala. <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i4.5799>
- Mani, T. L. A., & Sharma, M. (2017). Validation of Adolescent Anger Scale. **International Journal of Current Microbiology and Applied Sciences**, 6(1), 659–664. <https://doi.org/10.20546/ijemas.2017.601.079>
- Marx, G. T. (1970). Civil disorder and the agents of social control. **Journal of Social Issues**, 26 (1), 19–57. Hoboken, NJ, USA: Wiley. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1970.tb01712.x>
- Mariyati, M., Pandin, M. G. R., & Yusuf, A. (2024). Revealing the crucial role of resilience on mental health in bullying victims among students: A scoping review. **Preprints**, 202412.1002, 1-15. Basel, Switzerland: MDPI. <https://doi.org/10.20944/preprints202412.1002.v1>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. **American Psychologist**, 56 (3), 227–238. Washington, D.C., USA: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S. (2014). **Ordinary magic: Resilience in development**. New York, NY: The Guilford Press. xiv, 370 pages.
- Maisarah, S., & Chen, M. L. (2025). Resilience as a mediator between bullying victimization and mental health in high school students. **Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)**, 6(8), 1-10. Jakarta, Indonesia: KMAN Publication. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.442610->
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L., Jr. (1995). Promoting forgiveness: A comparison of two brief psychoeducational interventions with a waiting list

- control. **Counseling and Values**, **40** (1), 55–68. Hoboken, NJ, USA: Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1995.tb00387.x>
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? **Current Directions in Psychological Science**, **10** (6), 194–197. New York, NY, USA: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00147>
- Moesarofah, M. (2024). Understanding adolescent anger. **Jurnal Konseling Pendidikan Islam**, **5** (1), 196–202. Pamekasan, Madura, Indonesia: LP2M IAI Al-Khairat Pamekasan. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v5i1.141>
- Moran, J. A. (2024). **Forgiveness: Practicing inner peace**. London, United Kingdom: IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1007894>
- Molero Jurado, M. M., Martos Martínez, Á., Pérez-Fuentes, M. C., del Pino Salvador, R. M., & Gázquez Linares, J. J. (2025). Cybervictimization and emotional symptoms in adolescents: Mediating role of psychological flexibility versus inflexibility. **Frontiers in Psychology**, **15**, 1-11. Lausanne, Switzerland: Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1505422>
- Mukherjee, S., & Kumar, U. (2016). **Psychological resilience: A conceptual review of theory and research**. In U. Kumar (Ed.), *The Routledge International Handbook of Psychosocial Resilience* (pp. 3–12). London, United Kingdom: Routledge
- Murniasih, F., & Irvan, M. (2023). Promoting resilience in adolescents from divorced families: The role of social support and self-efficacy. **Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi**, **8** (2), 283–290. Kediri, Indonesia: Program Studi Psikologi Islam Institut Agama Islam Tribakti Kediri. <https://doi.org/10.33367/psi.v8i2.4346>
- Mutmainna, N., & Murdiana, S. (2024). Enhancing forgiveness in bullying victims: The effectiveness of self-compassion training using Ho'oponopono techniques. **Psikostudia: Jurnal Psikologi**, **13** (4), 509-515. Samarinda, East Kalimantan, Indonesia: Faculty of Social and Political Sciences, University of Mulawarman. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i4.15150>

- Muvariz, D. H., Fitriani, H. N., Nisrina, I., & Nashori, F. (2020). Forgiveness, self-esteem, and resilience in adult victims of bullying. **Al-Balagh: Jurnal Dakwah dan Komunikasi**, **5**(2), 237–260. <https://doi.org/10.22515/AL-BALAGH.V5I2.2375>
- Novaco, R. W. (2010). Anger dysregulation: Driver of violent behavior. **Journal of Forensic Psychiatry & Psychology**, **21**(4), 507–520. <https://doi.org/10.1080/14789940903564372>
- Ogurlu, U., & Sarıçam, H. (2018). Bullying, forgiveness and submissive behaviors in gifted students. **Journal of Child and Family Studies**, **27**(9), 2833–2843. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1136-y>
- Okayama, T., Sato, K., & Yamamoto, H. (2024). Psychological resilience and forgiveness as protective factors against bullying victimization among adolescents. **Journal of School Psychology**, **92**, 45–57. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2024.01.003>
- Ostapchuk, A. (2024). Features of psychological resilience development in the context of contemporary psychological research. **Personality and Environmental Issues**, **3**(1), 18–23. [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3\(1\)-18-23](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(1)-18-23).
- Otterpohl, N., Wild, E., Havighurst, S. S., Stiensmeier-Pelster, J., & Kehoe, C. E. (2021). The interplay of parental response to anger, adolescent anger regulation, and externalizing and internalizing problems: A longitudinal study. **Journal of Abnormal Child Psychology**, **49**, 1631–1645. <https://doi.org/10.1007/S10802-021-00795-Z>
- Owlby, J. (1988). **A secure base: Parent-child attachment and healthy human development**. New York, NY, USA: Basic Books.
- Parveen, U., & Pal, R. (2024). The impact of forgiveness in emotional regulation and resilience in the face of adversity among young adults. **International Journal for Multidisciplinary Research**, **6** (2), 1-11. Bhavnagar, India: IJFMR

- Pfeifer, J. H., & Blakemore, S. J. (2012). Adolescent social cognitive and affective neuroscience: past, present, and future. **Social Cognitive and Affective Neuroscience**, **7** (1), 1-10
- Potegal, M., & Stemmler, G. (2010). Constructing a neurology of anger. In M. Potegal, G. Stemmler, & C. Spielberger (Eds.), **International Handbook of Anger** (pp. 39–59). New York, NY: Springer. https://doi.org/10.1007/978-0-387-89676-2_4
- Pradana, C. D. E. (2024). Pengertian tindakan bullying, penyebab, efek, pencegahan dan solusi. **Jurnal Syntax Admiration**, **5** (3), 884–898. Indonesia: Ridwan Institute. <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i3.1071>.
- Prabhakar, B., Saket, S., & Akhtar, N. (2025). The role of extended family in shaping the family environment of secondary school students. **International Journal for Multidisciplinary Research**, **7** (4), 1-7. Bhavnagar, India: IJFMR (International Journal for Multidisciplinary Research). <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i04.54609>
- Purnama, D. C., & Nurbayti, F. (2024). Dangers of bullying in teenagers and how to prevent it. *Aurelia*: **Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Indonesia**, **4** (1), 1386–1389. Padangpanjang, Sumatera Barat, Indonesia: CV. Rayyan Dwi Bharata. <https://doi.org/10.57235/aurelia.v4i1.5022>
- Puskar, K. R., Ren, D., Bernardo, L. M., Haley, T., & Stark, K. H. (2008). Anger correlated with psychosocial variables in rural youth. **Issues in Comprehensive Pediatric Nursing**, **31** (2), 71–87. London, United Kingdom: Informa APA Style
- Quintana-Orts, C., & Rey, L. (2018). Traditional Bullying, Cyberbullying and Mental Health in Early Adolescents: Forgiveness as a Protective Factor of Peer Victimization. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, **15**(11), 1-14. 2389. <https://doi.org/10.3390/ijerph15112389>

- . Pradnyasari, P. A., & Tjakrawiralaksana, M. A. (2021, April). Efektivitas penerapan anger management dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada remaja laki-laki. **Jurnal Psikologi Insight**, **5**(1), 19-29. Bandung, West Java, Indonesia: Universitas Pendidikan Indonesia. <https://ejournal.upi.edu/index.php/insight/article/view/34134/>
- Rahayu, N. P., & Sano, A. (2024). Perbedaan Perilaku Agresif Siswa ditinjau dari Keluarga Utuh dan Keluarga Bercerai. *CENDEKIA: **Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa dan Pendidikan***, **4** (2), 161–169. Mranggen, Jawa Tengah, Indonesia: Pusat Riset dan Inovasi Nasional Lembaga Pengembangan Kinerja Dosen. <https://doi.org/10.55606/cendikia.v4i2.2896>
- Rainey, C. A. (2008). **Are individual forgiveness interventions for adults more effective than group interventions? A meta-analysis** (Unpublished doctoral dissertation). Department of Psychology, Florida State University. Tallahassee, FL, USA
- Rapp, H., Wang Xu, J., & Enright, R. D. (2022). A meta-analysis of forgiveness education interventions' effects on forgiveness and anger in children and adolescents. **Child Development**, **93** (5), 1249–1269. Hoboken, NJ, USA: Wiley for the Society for Research in Child Development. <https://doi.org/10.1111/cdev.13771>
- Rigby, K. (2024). Theoretical perspectives and two explanatory models of school bullying. **International Journal of Bullying Prevention**, **6** (2), 101–109. Cham, Switzerland: Springer. <https://doi.org/10.1007/s42380-022-00141-x>
- Romeo, R. D. (2013). The Teenage Brain: The Stress Response and the Adolescent Brain. **Current Directions in Psychological Science**, **22** (2), 140–145. Thousand Oaks, CA, USA: SAGE Publications. <https://doi.org/10.1177/0963721413475445>
- Romadhoni, N. A., Malaikosa, Y. M. L., & Jannah, M. (2024). Dampak bullying pada psikologi anak usia dini dan program pencegahan pemerintah. **Student Scientific**

- Creativity Journal**, **2** (4), 149–155. Indonesia: Pusat Riset dan Inovasi Nasional. <https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v2i4.3493>
- Rosyidah, F. I. (2024). Moral disengagement moderates the relationship between anger rumination and bullying behavior in adolescents. **KnE Social Sciences**, **9** (5), 173–190. Dubai, United Arab Emirates: Knowledge E DMCC. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i5.15173>
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. **Annals of the New York Academy of Sciences**, **1094** (1), 1–12. New York, NY, USA: New York Academy of Sciences <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Rybinska, Y., & Kolesnykova, A. (2024). Consequences of bullying on self-esteem and personal growth of high school students. **Perspectives and Innovations of Science**, **12** (46), 926–935. Odesa, Ukraine: Scientific Center of Innovative Research. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-12\(46\)-926-935](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-12(46)-926-935)
- Şahan, M., & Ceyhan, E. (2025). The mediating role of forgiveness in the relationship between emotion regulation difficulty and relational aggression in high school students. **Anadolu University Journal of Education Faculty**, **9** (2), 101–115. Eskisehir, Turkey: Anadolu University. <https://doi.org/10.34056/aujef.1487559>
- aqinah, D. R., Fasikhah, S. S., & Zulfiana, U. (2019). Hubungan antara dukungan emosional orangtua dan agresivitas remaja dengan orangtua bercerai. **Cognicia**, **7** (2), 258–269. Malang, Indonesia: Faculty of Psychology, University of Muhammadiyah Malang. <https://doi.org/10.22219/cognicia.vol7.no2.258-269>
- Sastre, M. T. M., Vinsonneau, G., Neto, F., Girard, M., & Mullet, E. (2003). Forgiveness and forgiving attitudes in five countries. **Journal of Cross-Cultural Psychology**, **34** (3), 292–297. Thousand Oaks, CA, USA: Sage Publications. <https://doi.org/10.1177/0022022103034003004>
- Schafer, K. M., Daurio, A., French, J. E., Rogers, M. L., Meltzer, A. L., Cogle, J. R., & Joiner, T. E., Jr. (2022). The relationship between anger and suicidal ideation:

- Investigations in two samples. **Journal of Clinical Psychology**, **78** (9), 1866–1877. Hoboken, NJ, USA: Wiley. <https://doi.org/10.1002/jclp.23331>
- Musacchio Schafer, K., & Joiner, T. (2024). Anger as a correlate of and longitudinal risk factor for suicidal ideation in adolescents. **Archives of Suicide Research**, **28** (4), 1336–1349. Philadelphia, PA, USA: Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1080/13811118.2023.2300740>
- Shafrin, N., Zaharudin, R., & Zamri, A. (2022). Psychometric properties of online adolescent anger instrument. **International Journal of Educational Methodology**, **8** (4), 819–831. London, United Kingdom: Eurasian Society of Educational Research. <https://doi.org/10.12973/ijem.8.4.819>
- Shahid, M., Rauf, U., Sarwar, U., & Asif, S. (2022). Impact of bullying behavior on mental health and quality of life among pre-adolescents and adolescents in Sialkot-Pakistan. **Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences**, **10** (1), 324-331. Bahawalpur, Pakistan: International Research Alliance for Sustainable Development (iRASD). <https://doi.org/10.52131/pjhss.2022.1001.0200>
- Singh, R., Mahato, S., Singh, B., Bhushal, S., & Fomani, F. K. (2019). Psychometric properties of Adolescent Resilience Questionnaire among Nepalese adolescents in Lalitpur. **Asian Journal of Psychiatry**, **45**, 13-17. Amsterdam, Netherlands: Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.08.002>
- Singh, S. (2016). Resilience in the perspective of adolescents. **Indian Journal of Positive Psychology**, **7** (1), 103–106. Hisar, Haryana, India: Indian Association of Health, Research and Welfare. <https://doi.org/10.15614/IJPP/2016/V7I1/123700>
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D., & Tambone, V. (2019). Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. **Medicina (Kaunas)**, **55** (11), 1-22. Basel, Switzerland. MDPI. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>

- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglioni, D., & Tambone, V. (2019). Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. **Medicina**, **55**(11), 745. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>
- Skalski Bednarz, S., Toussaint, L., Webb J., et al. (2024). Forgiveness of others and health: a review of key models and implications. **HUMANITAS Pedagogika i Psychologia**, (**Akademia Humanitas** 2(30) (null), 221-244. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0054.9768>.
- Singh, A. K., & Tiwari, G. K. (2025). Exploring gender differences in unforgiveness: A thematic analysis of experiences and expressions in males and females. **Journal of Research & Health**, **15**(3), 269-282. <http://jrh.gmu.ac.ir/article-1-2603-en.htm>
- Smith, J., Johnson, K., Williams, L., Brown, A., & Davis, M. (2020). A meta-analysis of emotional responses to bullying across genders. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, **17**(9), 320-335. <https://doi.org/10.3390/ijerph17090320>
- Soares, R., Cunha, M., Massano-Cardoso, I., & Galhardo, A. (2023). Assessing psychological flexibility in adolescents: Validation of PsyFlex-A. **Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social**, **9**(1), 1–18. Coimbra, Portugal: Instituto Superior Miguel Torga. <https://doi.org/10.31211/rpics.2023.9.1.284>
- Spielberger, C. D. (1988). **Manual for the State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI)**. Odessa, FL, USA: Psychological Assessment Resources. 27 pages
- Steele, R. G., Legerski, J.-P., Nelson, T. D., & Phipps, S. (2009). The Anger Expression Scale for Children: Initial Validation Among Healthy Children and Children with Cancer. **Journal of Pediatric Psychology**, **34** (1), 51–62. Oxford, United Kingdom: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsm047>
- Stuntzner, S., Dalton, J. A., & MacDonald, A. (2019). Application of forgiveness in rehabilitation psychology: A positive option for change. **International Physical**

- Medicine & Rehabilitation Journal**, 4(4), 184–191. Edmond, OK, USA: MedCrave Group. <https://doi.org/10.15406/ipmrj.2019.04.00196>
- Subagio, N. A., & Virlia, S. (2024). Resilience in adolescent victims of bullying: The role of emotion regulation and social support. **Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi**, 11(2), 187-196. Bandung, Indonesia: Faculty of Psychology, UIN Sunan Gunung Djati Bandung. <https://doi.org/10.15575/psy.v11i2.34148>
- Suerni, T., & Rochmawati, D. H. (2024). Mental Resilience of High School Adolescents Victims of Bullying in Semarang. **Journal of Advanced Multidisciplinary Research (JAMR)**, 5(2), 144–150. Semarang, Indonesia: Research and Community Service Department (LPPM), Universitas Islam Sultan Agung. <https://doi.org/10.30659/jamr.5.2.144-150>
- Sultana, S., Shahrie, M. A., & Rani, S. (2020). Development of a scale of anger tolerance for use in Bangladesh. **Bangladesh Psychological Studies**, 27, 21–34. Dhaka, Bangladesh: Centre for Psycho-Social Research and Training, University of Dhaka.
- . Teeters, C. (2020). **Stretching Our Understanding of Anger: Psychological Inflexibility as a Predictor of Problematic Anger in Trauma Populations** (Doctoral dissertation). Department of Psychology, Tennessee State University. Nashville, TN, USA
- Theodora, M., Sahrani, R., & Roswiyani, R. (2023). The mediating effect of forgiveness on the relationship between spirituality and psychological well-being in adults with history of childhood bullying. **Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi**, 8(2), 241–258. Semarang, Indonesia: Faculty of Psychology and Health, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i2.17829>
- Thomae M., Birtel, M. D., & Wittemann, J. (2016). **The interpersonal tolerance scale (IPTS): Scale development and validation**. Paper presented at the 2016 Annual Meeting of the International Society of Political Psychology, Warsaw, Poland, 13th–16th July 2016

- Toohey, M. J. (2019). REBT and anger disorders. In W. Dryden & M. E. Bernard (Eds.), **REBT with diverse client problems and populations** (pp. 65–81). Cham, Switzerland: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-02723-0_4
- Taylor et al. (2000). Biobehavioral responses to stress in females. **Psychological Review**, 107(3), 411–429. Washington, DC, USA: American Psychological Association.:
- UNESCO. (2019). **Behind The Numbers: Ending School Violence and Bullying**. UNESCO Publishing.. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366483>
- UNESCO. (2017). **School Violence and Bullying: Global Status Report**. Paris, France: UNESCO Publishing. 54 pages. <https://gcedclearinghouse.org/zh-hans/node/14270?language=en>
- UNICEF. (2017). **A Familiar Face: Violence in the Lives of Children and Adolescents**. New York, NY: UNICEF. 96 pages. <https://www.unicef.org/media/60196/file/A-familiar-face-violence-in-the-lives-of-children-and-adolescents-2018.pdf>
- UNICEF. (2019, February 5). **Safer Internet Day: UNICEF calls for concerted action to prevent bullying and harassment for the over 70 per cent of young people online worldwide**. United Nations. Retrieved May 20, 2026, from <https://news.un.org/ar/story/2019/02/1026741>
- UNICEF. (2019, September 4). **More than a third of young people in 30 countries report being a victim of online bullying**. United Nations. Retrieved May 20, 2026, from <https://news.un.org/en/story/2019/09/1043742>
- Uygur, S., Asici, E., & Kocer, M. D. (2023). Prediction of academic resilience in adolescents through academic, social and emotional self-efficacy and gender. **Istraživanja u Pedagogiji**, 13 (1), 251–266. Belgrade, Serbia: Serbian Academy of Education and Preschool Teacher Training College "Mihailo Palov". <https://doi.org/10.5937/istrped2301251u>

- Yang, C., Chan, M. K., & Ma, T. L. (2023). A person-centered approach to resilience against bullying victimization in adolescence: Predictions from teacher support and peer support. **Journal of Affective Disorders**, **341**, 154-161. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.08.102>
- Valera-Pozo, M., Flexas, A., Servera, M., Aguilar-Mediavilla, E., & Adrover-Roig, D. (2021). Long-term profiles of bullying victims and aggressors: A retrospective study. **Frontiers in Psychology**, **12**, 631276, 11–1. Lausanne, Switzerland: Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.631276>
- van der Valk, I. E., Scholte, R. H. J., Haselager, G. J. T., & Armbruster, A. N. (2008). Empathy and sympathy in adolescents: Relation with family functioning and parenting behavior. **Journal of Adolescence**, **31** (6), 787-802. London, England: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.11.003>
- Van Doorn, M. (2012). Tolerance. **Sociopedia.isa**, 1-15. London, England: Sage Publications. <https://research.vu.nl/en/publications/tolerance>
- Vegas, M. I., & Mateos Agut, M. (2025). Estructura familiar y agresividad en adolescentes españoles. **Revista CES Psicología**, **18**(2), 98–111. <https://doi.org/10.21615/cesp.7691>
- Virlia, S., Pudjibudojo, J. K., & Rahaju, S. (2024). Resilience in bullying victims: The role of emotion regulation and school climate with self-esteem as a mediator. **Journal of Educational, Health and Community Psychology**, **13** (4), 1476-1499. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v13i4.28963>
- Viqueira-Gutiérrez, L., & López-Larrosa, S. (2017). Estrés y satisfacción familiar en estudiantes universitarios: ¿afecta el divorcio parental? **Revista de Investigación en Psicología y Educación**, **4**(1), 58–63. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.4.1.2026>
- Wade, N. G., Worthington, E. L., Jr., & Vogel, D. L. (2012). Interpersonal Forgiveness and Health: A Review and Theoretical Explanation of Research on Forgiveness and

- Physical Health. **Journal of Behavioral Medicine**, **35**(4), 345–356. <https://doi.org/10.1007/s10865-011-9379-6>
- World Health Organization. (2025). **Adolescent mental health**. Geneva: Switzerland. World Health Organization. <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Wang, J., Giannotti, R. J., & Ansel, T. R. (2009). School Bullying Among Adolescents in the United States: Physical, Verbal, Relational, And Cyber. **Journal of Adolescent Health**, **45**(4), 368–375. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.03.021>
- Wang, L., & Li, J. (2025). Effects of Parental Divorce, Parental Involvement, and Teacher Support on Adolescents' Externalizing Behaviors: A National Survey Study. **Applied Research in Quality of Life**, **20**, 67–89. <https://doi.org/10.1007/s11482-024-10396-9>
- Lampropoulou, A., Lianos, P., & Poullos, A. (2023). Personality, family relationships and school climate dimensions as predictors of dispositional forgiveness in adolescence. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, **28** (1), 176-194. https://doi.org/10.12681/psy_hps.29819
- Wernli, M. A. (2001). **Interpersonal forgiveness in adolescent friendships** (Master's thesis), University of Nebraska at Omaha. Omaha, USA. ص: 85. <https://digitalcommons.unomaha.edu/studentwork/214/>
- Watson, P. J., Tharp, R. G., & Mitchell, J. H. (2016). The relationship between forgiveness and anger in victims of bullying: An experimental study. **Journal of Counseling Psychology**, **63**(2), 183–193. <https://doi.org/10.1037/cou0000123>
- Worthington, E. L., Jr. (2001). **Five Steps to Forgiveness: The Art and Science of Forgiving**. New York, NY, USA: Crown Publishers. 277 pages
- Worthington, E. L., Jr. (2006). **Forgiveness and reconciliation: Theory and application**. **Ed.** 1st ed. New York, NY: USA. Routledge. Pp. 307.

- Worthington, E. L., Jr. (2021). **Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application** (3rd ed.). London, England: Routledge. 324 pages.
- Worthington, E. L., Jr., Sandage, S. J., & Berry, J. W. (2000). **Group interventions to promote forgiveness**: What researchers and clinicians ought to know. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 228–253). New York, NY, USA: The Guilford Press
- Wulandari, I., & Megawati, F. E. (2020). **The Role of Forgiveness on Psychological Well-Being in Adolescents**: A Review. In *Proceedings of the 5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019)* (pp. 99–103). Paris, France: Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.022>
- Yang, F., Yang, X., Yuan, M., & Zhang, J. (2022). **How to Promote Adolescents' Psychological Tolerance: Evidence from Special Adolescents. In Proceedings of the 2022 3rd International Conference on Mental Health, Education and Human Development (MHEHD 2022)** (Vol. 670, pp. 265–269). Paris, France: Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220704.048>
- Yavuz, K. (2023). Psychological resilience in children and adolescents: The power of self-recovery. **Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry**, **15** (1), 112–131. Adana, Turkey: Çukurova University Faculty of Medicine Department of Psychiatry. <https://doi.org/10.18863/pgy.1054060>
- Zaen, N. A., Nuha, R. U., & Veibiani, N. A. (2022). Meta analysis: The effect of bullying on adolescents on mental health and depression. **Journal of Epidemiology and Public Health**, **7**(1), 104–119. Surakarta, Indonesia: Master's Program in Public Health, Universitas Sebelas Maret. <https://doi.org/10.26911/jepublichealth.2022.07.01.09>
- Zaterta, Z. V. (2024). Resilience of personality as a problem of modern psychological science. **Habitus (Габітус)**, **58**, 140–144. Odesa, Ukraine: Publishing House "Helvetica". <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.58.22>

- Zhao, N., Yang, S., Zhang, Q., Wang, J., Xie, W., Tan, Y., & Zhou, T. (2024). School bullying results in poor psychological conditions: Evidence from a survey of 95,545 subjects. **Frontiers in Psychology**, **15** 1279872, 1-11. Lausanne, Switzerland: Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1279872>
- Zohuri, B., & Dalili, S. (2023). Understanding anger and effective anger management techniques (a short review). **Management Studies**, **11** (4), 236–244. Wilmington, DE, USA: David Publishing Company.
- Zuk, G. H. (1988). The Conflict Cycle in Families and Therapy. **Contemporary Family Therapy**, **10** (3), 145–153. New York, NY, USA: Springer. <https://doi.org/10.1007/BF00895617>
- .

الملاحق

الملحق (1): قائمة بأسماء السادة المحكمين

الملحق (2): مقياس التسامح بصورته الأولية باللغة الانكليزية

الملحق (3): مقياس المرونة النفسية بصورته الأولية باللغة الانكليزية

الملحق (4): مقياس الغضب بصورته الأولية باللغة الانكليزية

الملحق (5): مقياس التسامح بصورته النهائية

الملحق (6): مقياس المرونة النفسية بصورته النهائية

الملحق (7): مقياس الغضب بصورته النهائية

الملحق (8): مقياس ضحايا التنمر بصورته النهائية

الملحق (9): أسماء المدارس التي تم سحب العينة منها

ملحق (10) الموافقات الرسمية لتطبيق أدوات البحث

الملحق (1)

قائمة بأسماء السادة المحكمين

الاسم	الاختصاص العام والدقيق	المكان
أ.د محمد الشيخ حمود	الأستاذ الدكتور في قسم الإرشاد النفسي	جامعة دمشق
أ.د معمر هوارنة	الأستاذ الدكتور في قسم علم نفس	جامعة دمشق
أ.د خالد العمار	الأستاذ الدكتور في قسم الإرشاد النفسي	جامعة دمشق
أ.د سينا الجبشي	الأستاذة الدكتورة في قسم طرائق تدريس اللغة الإنكليزية	جامعة دمشق
د. إيمان دندي	مدرسة في قسم الإرشاد النفسي	جامعة دمشق
د. صافيناز جاويش	مدرسة في قسم إرشاد نفسي	جامعة دمشق
د. سمر الحلج	مدرسة في قسم الإرشاد النفسي	جامعة دمشق
د. ولاء جروان	مدرسة في قسم الإرشاد النفسي	جامعة دمشق
د. أنس شحادة	مدرس في قسم الإرشاد النفسي	جامعة دمشق
د. وليم العباس	القياس النفسي (القياس والتقويم)	جامعة دمشق

(2) الملحق

مقياس التسامح بصورته الاولى (باللغة الانكليزية)

Warm Tolerance		1	2	3	4	5	6	7
1	I see differences in people's opinions and beliefs as opportunities to learn from each other							
2	If I perceive somebody as acting incorrectly or curiously, I try to understand the reasons for their behavior							
3	If the values and behaviours of another person contradict my own values, I make an effort to understand the other person before judging them.							
4	. I embrace other people the way they are, even if we have very little in common.							
5	I can respect another person, even if their beliefs contradict my own beliefs.							
6	. I give other people room to be themselves, without trying to change them							
7	I am able to acknowledge new and unfamiliar things, even if I dislike them							
8	. I am able to reconsider and adjust my opinion if a conversation yields novel viewpoints							
9	. I try to fully put myself into another person's position in order to understand their viewpoint							
10	I believe that there are multiple accurate viewpoints for most things.							
11	If I am bothered by the attitudes or acts of another person, I can discuss it with them without rejecting them as a person							
12	. I always try to respect another person, irrespective of their beliefs and behaviours.							
13	I accept that other cultural communities may act upon values which I consider intolerant							
Cold Tolerance/Intolerance								

1	I tend to ignore other people's opinions, values and beliefs if I don't understand them							
2	. I think that my values are more correct than those of most others							
3	I often judge others based on first impressions.							
4	I find it hard to view other people's business without passing my own judgement							
5	I tend to judge others even if I don't really know anything about their situation.							
6	. I try to avoid people who hold values different from my own.							
7	I find it difficult to accept people who are very different from me.							
8	. I struggle to appreciate people who do not conform to my personal ideals.							
9	. I try to get people to change if they are behaving in a way that I don't approve of.							
10	I find people unpleasant whose lifestyle violates norms which are important to me.							
11	. I find it hard to tolerate practices that I consider embarrassing.							
12	. If someone provoked or upset me, I would look for opportunities for payback							
Limits of Tolerance								
1	. I point it out to people when they make intolerant comments							
2	. I challenge those who act aggressively towards weaker people.							
3	. I challenge negative generalisations based on a person's identity (e.g., sexual orientation, gender, race, religion).							
4	I challenge intolerance based on incorrect or biased information.							
5	I challenge intolerance whenever I see it							
6	I challenge intolerance whenever I can think of strong arguments							
7	. The limit of my tolerance is easily achieved when somebody spoils somebody else's experiences in life							

8	It is important to me to challenge intolerance							
9	My tolerance ends where harm							

الملحق (3) مقياس المرونة النفسية بصورته الأولى (باللغة الانكليزية)

		1 Never	2 Rarely	3 Sometimes	4 Almost Always	5 Always
1	I feel I know myself well					
2	I like myself just as I am					
3	I think I have the necessary skills to be successful in life					
4	I feel comfortable with my body					
5	I feel I have good self-esteem					
6	I have total confidence in my skills to solve my problems					
7	I have been successful in overcoming difficulties in life					
8	I manage to minimize the negative effects of difficulties					
9	I take on my problem, giving them the importance they have, without undervaluing or overvaluing them.					
10	When a situation cannot be changed, I accept that fact with serenity.					

الملحق (4) مقياس الغضب بصورته الأولى (باللغة الانكليزية)

		Almost Never	Sometimes	Often	Almost Always
1	I feel angry				
2	I feel like yelling at someone				
3	I'm easygoing and don't let things bother me				
4	I get very impatient if I have to wait for something				

5	I lose my temper easily				
6	I feel like breaking things				
7	I feel grouchy or irritable				
8	I get in a bad mood when things don't go my way				
9	It takes a lot get me upse				
10	I have a bad temper				
11	I get very angry if my parent or teacher criticizes me				
12	I get a bad mood easily				
13	I slam doors or stomp my feet				
14	I keep it to myself				
15	I control my temper				
16	I let everybody know it				
17	I pout or sulk				
18	I try to be patient				
19	I argue or fight back				
20	I don't talk to any body				
21	I keep my cool				
22	I hit things or people				
23	I feel it inside, but I don't show it				
24	I stay well behaved				
25	I say mean or nasty things				
26	I stay mad at people but keep it secret				
27	I try to stay calm and settle the problem				
28	I have a temper tantrum				
29	I hold my anger in				
30	I try to control my angry feelings				

الملحق (5) مقياس التسامح بصورته النهائية

عزيزي الطالب/ستجد فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عن بعض السلوكيات يرجى وضع إشارة أمام كل عبارة في الخانة التي تراها أكثر انطباقاً عليك مع عدم وضع أكثر من علامة أمام كل عبارة، تأمل الباحثة أن تكون الإجابة دقيقة جداً، علماً بأنه ليست إجابة هناك خاطئة وأخرى صحيحة لأن الاختيار يعبر عن رأيك فقط، وهذه المعلومات سرية ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط، شاكرين حسن تعاونكم. ملاحظة: قبل البدء بالإجابة على الاستبيان يرجى التكرم بتعبئة المعلومات الشخصية التالية نظراً لأهميتها)

الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى الاسم

التسامح	البند	أرفض بشدة	2	3	محايد	5	6	أوافق بشدة
7	6	5	4	3	2	1		
1	أرى أن الاختلافات في آراء الناس ومعتقداتهم هي فرص للتعلم							
2	أحاول فهم الأسباب التي تدفع الآخرين للقيام بتصرفات غير مقبولة							
3	أبذل جهداً لفهم الشخص قبل الحكم عليه حتى لو تعارضت قيمه وسلوكياته مع قيمي وسلوكياتي							
4	أتقبل الآخرين كما هم حتى لو كان لدينا القليل من القواسم المشتركة							
5	أحترم أي شخص حتى لو كانت معتقداته تتعارض مع معتقداتي							
6	أعطي فرصة للآخرين ليكونوا على طبيعتهم دون محاولة تغييرهم							
7	أستطيع التعرف على أشياء جديدة وغير مألوفة، حتى لو لم أحبها							
8	أعيد النظر في رأيي إذا كانت المحادثة تسفر عن وجهات نظر جديدة							
9	أحاول أن أضع نفسي مكان شخص آخر لفهم وجهة نظره							
10	أعتقد أن هناك العديد من وجهات النظر الدقيقة لمعظم الأشياء							
11	إذا أزعجتني اتجاهات أو أفعال شخص ما يمكنني مناقشتها معه دون رفضه كشخص							

12	اتقبل قيم المجتمعات الثقافية الأخرى حتى لو كنت أعتبرها غير متسامحة								
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

عدم التسامح	البند	1	2	3	4	5	6	7
1	أتجاهل آراء الآخرين وقيمهم ومعتقداتهم إذا لم أفهمها							
2	أعتقد أن قيمي هي أكثر صحة من قيم الآخرين.							
3	أحكم على الآخرين بناء على الانطباعات الأولى							
4	أجد صعوبة في عرض أعمال الآخرين دون إبداء رأيي الشخصي							
5	أميل إلى الحكم على الآخرين دون أي معرفة مسبقة عنهم							
6	أتجنب الأشخاص الذين لديهم قيم مختلفة عن قيمي							
7	أجد صعوبة في تقبل الأشخاص المختلفين عني							
8	أجد صعوبة في تقدير الأشخاص الذين لا يتوافقون مع آرائي وأفكاري							
9	أحاول جعل الناس يتغيرون إذا كانوا يتصرفون بطريقة لا أعتبرها صحيحة من وجهة نظري							
10	أجد أن الأشخاص المزعجين هم الذين ينتهكون المعايير المهمة بالنسبة لي							
11	لا أتسامح مع الممارسات التي أعتبرها محرجة							
12	إذا أزعجني أحدهم أرد عليه بالأسلوب المناسب							

حدود التسامح	البند	1	2	3	4	5	6	7
1	أوضح للناس تعليقاتهم غير المتسامحة							
2	أتحدى أولئك الذين يتصرفون بعدوانية تجاه الضعفاء							
3	أتحدى التعميمات السلبية القائمة على هوية الشخص (التوجه الجنسي، الجنس، العرق والدين)							
4	اعترض على عدم التسامح المبني على معلومات غير صحيحة أو متحيزة							
5	أتحدى عدم التسامح كلما رأيت سلوكيات دالة عليه							
6	أتحدى عدم التسامح كلما استطعت التفكير بحجج قوية							

							يصل تسامحي إلى الحد الأقصى عندما يدمر شخص تجارب شخص آخر	7
							من المهم بالنسبة لي مواجهة عدم التسامح	8
							ينتهي تسامحي حيث يبدأ الضرر .	9

الملحق (6)

مقياس المرونة النفسية بصورته النهائية

عزيزي الطالب/ستجد فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عن بعض السلوكيات يرجى وضع إشارة أمام كل عبارة في الخانة التي تراها أكثر انطباقاً عليك مع عدم وضع أكثر من علامة أمام كل عبارة، تأمل الباحثة أن تكون الإجابة دقيقة جداً، علماً بأنه ليست إجابة هناك خاطئة وأخرى صحيحة لأن الاختيار يعبر عن رأيك فقط، وهذه المعلومات سرية ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط، شاكرين حسن تعاونكم.

ملاحظة: قبل البدء بالإجابة على الاستبيان يرجى التكرم بتعبئة المعلومات الشخصية التالية نظراً لأهميتها)

الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى

الحالة الاجتماعية للوالدين مرتبطين ☐ منفصلين ☐ أحدهما متوفى ☐

الرقم	البند	أبداً	نادراً	أحياناً	تقريباً	دائماً
1	أعرف نفسي جيداً					
2	أحب نفسي كما هي عليه					
3	أعتقد إن لدي المهارات اللازمة للنجاح في الحياة					
4	أشعر بالرضا عن شكلي					
5	أشعر أن لدي احتراماً جيداً لنفسني					
6	لدي ثقة كاملة في مهاراتي لحل المشكلات التي تواجهني					
7	أنجح في التغلب على الصعوبات					
8	أستطيع تقليل الآثار السلبية للصعوبات التي تواجهني					
9	أتحمل المشكلات وأعطيتها الأهمية التي تستحق دون التقليل من قيمتها أو المبالغة فيها					
10	أقبل الواقع عندما لا يمكن تغييره					

الملحق (7)

مقياس الغضب عند المراهقين

عزيزي الطالب/ستجد فيما يلي مجموعة من العبارات التي يستخدمها الناس لوصف أنفسهم وكيف يتصرفون عندما يشعرون بالغضب، يرجى وضع إشارة أمام كل عبارة في الخانة التي تراها أكثر انطباقاً عليك مع عدم وضع أكثر من علامة أمام كل عبارة، تأمل الباحثة أن تكون الإجابة دقيقة جداً، علماً بأنه ليست إجابة هناك خاطئة وأخرى صحيحة لأن الاختيار يعبر عن رأيك فقط وهذه المعلومات سرية ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط، شاكرين حسن تعاونكم.

ملاحظة: قبل البدء بالإجابة على الاستبيان يرجى التكرم بتعبئة المعلومات الشخصية التالية نظراً لأهميتها.

الجنس : ☐ ذكر ☐ أنثى

الحالة الاجتماعية للوالدين: ☐ مرتبطين ☐ منفصلين ☐ أحدهما متوفي

الرقم	البند	أبداً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	أشعر بالغضب بين الحين والآخر				
2	لدي رغبة في الصراخ بوجه أحدهم				
3	أفقد صبري إذا كان عليّ الانتظار لشيء ما				
4	أغضب بسرعة				
5	أشعر برغبة في تحطيم الأشياء				
6	أشعر بالتوتر				
7	يتعكر مزاجي إن لم تسر الأمور كما أحب				
8	لدي مزاج سيء				
9	أغضب جداً عندما أتعرض للنقد				
10	من السهل تعكير مزاجي				
11	أغلق الأبواب أو اضرب رجلي عندما أغضب				
12	أكبت غضبي بداخلي				
13	أضبط أعصابي قدر المستطاع				
14	أفصح عما بداخلي للآخرين				

				أحاول أن أكون صبوراً	15
				أجادل أو أردد بهجوم	16
				أحافظ على هدوئي	17
				أضرب الأشياء أو الأشخاص عندما أغضب	18
				أخفي مشاعري ولا أظهرها لأحد	19
				أبقى محافظاً على حسن التصرف	20
				أنتقوه بكلمات قاسية أو بذيئة	21
				أبقى غاضباً تجاه الأشخاص لكن سراً	22
				أحاول الحفاظ على الهدوء وحل المشكلة التي تواجهني	23
				أعاني من نوبات الغضب	24
				أحاول ضبط مشاعر الغضب لدي	25

الملحق (8)

مقياس ضحايا التنمر بصورته النهائية

عزيزي الطالب/ستجد فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عن بعض السلوكيات يرجى وضع إشارة أمام كل عبارة في الخانة التي تراها أكثر انطباقاً عليك مع عدم وضع أكثر من علامة أمام كل عبارة، تأمل الباحثة أن تكون الإجابة دقيقة جداً، علماً بأنه ليست إجابة هناك خاطئة وأخرى صحيحة لأن الاختيار يعبر عن رأيك فقط، وهذه المعلومات سرية ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط، شاكرين حسن تعاونكم.

ملاحظة: قبل البدء بالإجابة على الاستبيان يرجى التكرم بتعبئة المعلومات الشخصية التالية نظراً لأهميتها)

الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى

الحالة الاجتماعية للوالدين: مرتبطين ☐ منفصلين ☐ أحدهما متوفي ☐

الرقم	البنود	نعم	لا
1	أشعر بالخوف من التعرض مرة أخرى للأذى		
2	ذهني منشغل دائماً بما تعرضت له من ضرر		
3	انزعج وانتوتر بسرعة عندما أتذكر ما تعرضت له من إساءة		
4	يطلق الآخرون شائعات مزعجة عني		
5	نومي مضطرب		
6	عند تعرضي للإهانة أعاني من أحلام مزعجة		
7	أشعر أن عقلي محدد في بعض المواقف من شدة التوتر		
8	استمع إلى نكات مزعجة عن شكلي أو مظهري		
9	أتوقع حدوث أمر سيء		
10	أتمنى أن أكون أكثر قوة للرد على من يعتدي عليّ		
11	يتأرجح صوتي وأحس بالارتعاش عندما اتعرض للاعتداء من الآخرين		
12	أحياناً أفكر في أشياء سيئة لا أستطيع التحدث عنها ولا سيما بعد الأذى الذي تعرضت له		
13	أشعر بعدم القيمة بسبب ما وجه إليّ من إهانات		
14	أظن أن الناس يضايقونني حتى وأن لم يفعلوا ذلك		
15	أشعر بالخوف عند التحدث مع الآخرين خشية التعرض للأذى		
16	أخشى مفاتحة أسرتي بما أتعرض له من أذى		
17	أشعر بالعجز عندما لا أستطيع التغلب على من أساء إليّ		
18	تراودني أفكار ترك المدرسة بسبب ما اتعرض له من اعتداءات		

19	تعرضت للعنف في المدرسة دون مبرر	
20	يرفضني زملائي بسبب ضعف قدرتي على الدفاع عن نفسي	
21	أميل إلى البكاء أكثر من المعتاد	
22	أشعر بالإحباط إثر تعرضي للسخرية من بعض الزملاء	
23	أتعرض للتهديد من قبل البعض عن طريق الهاتف ان لم أخضع لطلباتهم	
24	ضغط زملائي علي يزيد من قلقي وتوترتي	
25	أشعر إنني أكره نفسي بسبب الإهانات التي تعرضت لها	
26	أضطرب عندما أتعرض لاعتداءات من قبل الآخرين	
27	أحاول أن أتجنب المواقف التي اتعرض فيها للأذى	
28	يغضبني تفوه بعض الطلاب بكلمات غير لائقة بحقي	
29	أشعر بالانزعاج والحزن بعد تعرضي للعنف	
30	يسرق الآخريين أغراضني باستمرار	

الملحق(9)

أسماء المدارس التي تم التطبيق فيها

نوع المدرسة	المدرسة
مختلط	البرماوي
مختلط	الرازي
مختلط	الضاحية المحدثه
ذكور	الثورة
إناث	أحمد المنصور
إناث	أحمد الرفاعي
ذكور	الفالوجي

الملحق (10)

الموافقات الرسمية لتطبيق أدوات البحث


الجمهورية العربية السورية
جامعة دمشق

الاستاذ الدكتور رئيس جامعة دمشق

ع/ط الاستاذ الدكتور عميد كلية...
 مقدمه (١):
 ...
 نوع البحث: ☐ دراسات عليا ☐ ماجستير ☐ دكتوراه ☐ عضو هيئة تدريسية

عنوان البحث: ...
 طلاب الماجستير...
 يرجى التفضل بالتوسط لدى (٢) ...
 على أن (٣):
 ...


 المشرف أو الباحث الرئيسي
 رئيس قسم المختص
 الدكتور...
 الدكتور...

(١) يذكر اسم الطالب في حالة أبحاث طلاب الدراسات العليا واسم عضو الهيئة التدريسية في حالة أبحاث أعضاء الهيئة التدريسية
 (٢) يذكر اسم الجهة أو الجهات التي يرغب الطالب بالتعاون معها
 (٣) يجب أن يتم وضع إحدى العبارات التالية حصراً:
 • لا تتحمل جامعة دمشق أية نفقات لقاء ذلك.
 • لا تتحمل جامعة دمشق أية نفقات سوى للمواد اللازمة والتي يتم تأمينها أصورياً
 • تتحمل جامعة دمشق النفقات المترتبة عن ذلك والبالغة..... ()

[illegible]

وبكم جزيل الشكر -

رقم هاتف صاحب العلاقة (٠٩٦٨٧١٦٧٦٩)

رقم هاتف المدرسة أو مكان العمل ()

۱۔ ادارہ ثنائیہ

۱- المتنوس

٩- شواهد الرعاين

٤- ما الضمانات

8- نباتات الحقل

2 احمد مظهر

١٠٢ البناء الكريمة

تسبيل مودة / مودة عبد العزيز الشاذلي
المعولة / مودة الشاذلي / مودة الشاذلي
الأوقات التي تروى منها مودة ولا تؤثر
في المدينة لتسبيل

انسانوں کے لیے ہے۔



Abstract

This study aimed to examine the relationship between psychological resilience and anger, as well as the mediating role of tolerance in the relationship between them, among a sample of bullying victims in the secondary school stage in the city of Daraa. The study adopted the descriptive-analytical method. The sample consisted of 500 male and female students from the first and second grades of secondary school during the 2024–2025 academic year. To achieve the objectives of the study, the Tolerance Scale developed by "Thomae et al." (2016) and translated by the researcher, the Psychological Resilience Scale developed by "Jardim et al". (2021) and translated by the researcher, the Anger Scale developed by "Steele et al". (2009) and translated by the researcher, and the Bullying Victims Scale developed by "Al-Adly and Nasser" (2016) were used. The results showed that the levels of tolerance, psychological resilience, and anger among the participants were moderate. They also indicated statistically significant correlations at the significance level of $\alpha \leq 0.05$ between tolerance and both psychological resilience and anger, as well as between psychological resilience and anger. In addition, an indirect inverse relationship was found between psychological resilience and anger through tolerance as a mediating variable at $\alpha \leq 0.05$. The results also revealed statistically significant differences at $\alpha \leq 0.05$ in some dimensions of tolerance according to gender in favor of females, and differences in some dimensions of tolerance and anger according to parents' marital status.

Keywords: Psychological Resilience, Anger, Tolerance, Bullying, High School Students.

Syrian Arab Republic

Damascus University

Faculty of Education

Department of Psychological Counseling



Tolerance a Mediating Variable between Psychological Resilience and Anger:

**A Case Study of High School Students Who Are Victims of Bullying in Schools
in Deraa City**

By

Majeda Abdulaziz Al-Mahameed Al-Shaddad

Supervised by

Dr: Rita Zedo

Teacher in the Department of Psychological Counseling

1447/1446

2025/2024